

TRZECH MUSZKIETERÓW



i męskie sprawy

Saw Palmetto, Opuncja, Likopen

Saw Palmetto (*Serenoa repens*) – Boczni Piłkowana

Liście tej małej palmy stanowiły pożywienie Indian. Być może chroniło ich to przed zachorowaniem na przerost prostaty. Ta, żyjąca niemal 700 lat roślina, uchodzi za niemal niezniszczalną, z powodzeniem opiera się suszy, pożarom, szkodnikom. Lecznicze są ciemnoniebieskie owoce. **Boczni piłkowana** jest od dawna znana medycynie. Indianie cenili ją za zdolność leczenia dróg moczowych. Preparaty z niej stosowano w leczeniu przewlekłego kaszlu i zaburzeń trawiennych. Podawano je również osobom wątłym, w celu wzmocnienia.

Obecnie preparaty z **boczni piłkowanej (Saw Palmetto)** stosuje się w przypadku łagodnego przerostu prostaty i w profilaktyce tej choroby. Kiedy prostata powiększa się nadmiernie zaczyna naciskać na cewkę moczową. Objawy tego stanu to konieczność częstego oddawania moczu szczególnie nocą, zbyt cienki strumień moczu, ból towarzyszący jego oddawaniu (pieczenie) oraz trudność z całkowitym opróżnieniem pęcherza. Wyniki badań wskazują, że **boczni piłkowana** łagodzi te objawy na wiele sposobów. Przede wszystkim wpływa na stężenie hormonów, które powodują rozrost komórek prostaty. Działa przeciwzapalnie i zmniejsza obrzęk tkanek. Badania laboratoryjne wykazały, że **boczni piłkowana** pobudza także układ odpornościowy i być może znajdzie zastosowanie w leczeniu zakażeń prostaty i dróg moczowych. Ponieważ obniża stężenie hormonów sprzyjających rozwojowi komórek nowotworowych, badana jest jej skuteczność w profilaktyce raka prostaty.

Bocznia piłkowana (Saw palmetto) wywołuje mniej działań niepożądanych (takich jak impotencja) i działa szybciej niż konwencjonalne leki łagodzące objawy rozrostu prostaty – częste oddawanie moczu i stany zapalne prostaty. Poprawia odporność i leczy stany zapalne dróg moczowych. Skuteczność kliniczna tej rośliny jest związana z właściwościami antyandrogennymi i przeciwzapalnymi.

Aktywny leczniczo beta-sitosterol i inne substancje lipidowo steroidowe zawarte w tym wyciągu działają przeciwzapalnie i przeciwobrzękowo.

Opuncja

Wyciągi z kwiatów **opuncji** mogą korzystnie wpływać na łagodny wzrost gruczołu krokowego dzięki obniżaniu aktywności 5-alfa reduktazy, aromatazy i peroksydacji lipidów.

Opuncja występuje w British Herbal Pharmacopeia jako środek o działaniu ściągającym i przeciwkrwotocznym, zalecany w zapaleniu okrężnicy, biegunkach i przeroście gruczołu krokowego. W badaniach wykazano, iż wyciąg z kwiatów **opuncji** ma silne działanie antyoksydacyjne. Korzystny wpływ wyciągu z kwiatów **opuncji** na rozrost gruczołu krokowego można przypisać licznym nie zidentyfikowanym dotychczas związkom, które hamują aktywność 5-alfa reduktazy i aromatazy oraz mogą regulować procesy z udziałem wolnych rodników. Wyciąg z **opuncji** łagodzi objawy nadużycia alkoholu. Wiadomo, że roślina ta zmniejsza reakcję zapalną wywołaną bodźcami stresującymi. Zdaniem naukowców objawy nadużycia alkoholu w dużej mierze wynikają z aktywowania stanu zapalnego. Odkryto, że ekstrakt z **opuncji** w znacznym stopniu łagodzi trzy objawy nadużycia alkoholu – nudności, suchość w ustach i brak apetytu. Wyciąg z **opuncji** również obniża poziom białka C-reaktywnego, wytwarzanego przez wątrobę w reakcji na stres i stan zapalny. W grupie placebo poziom białka C-reaktywnego był o 40% wyższy niż w grupie, która przyjęła ekstrakt z opuncji. Naukowcy uważają, że ekstrakt z **opuncji** łagodzi stany zapalne powodowane przez zanieczyszczenia w napojach alkoholowych i produkty rozkładu alkoholu przez organizm.

Owoce **opuncji** mogą zapobiegać uszkodzeniom powodowanym przez wolne rodniki. Stwierdzono, że spożywanie owoców **opuncji** korzystnie wpływa na równowagę oksydo-redukcyjną (redoks), ograniczając uszkodzenia oksydacyjne

lipidów i poprawiając status antyoksydacyjny.

Natomiast suplementacja witaminą C w przyswajalnej dawce „wzmocnia ogólną obronę antyoksydacyjną, ale nie wpływa znacząco na stres oksydacyjny organizmu” – (*American Journal of Clinical Nutrition* tom 80, nr 2, str. 391-395).

Naukowcy stwierdzili, że inne składniki **opuncji**, oprócz witamin antyoksydacyjnych, mogą przyczyniać się do obserwowanych efektów.

Wiadomo, że owoce **opuncji** zawierają duże ilości polifenoli i związków polifenolowych zwanych betatainami, które nadają owocom fioletowo-czerwoną i żółto-pomarańczową barwę. Ich zdolność zmiatania wolnych rodników wykazano w badaniach in vitro.

Likopen

Likopen jest karotenoidem (tak jak beta-karoten), który nadaje pomidorom czerwony kolor. **Likopen** posiada udowodnione właściwości antyoksydacyjne, dzięki czemu zmniejsza ryzyko niektórych chorób serca.

Badaniami potwierdzono, teorię dotyczącą zapobiegania nowotworom przez **likopen**. W kilku badaniach epidemiologicznych wykazano, że spożywanie produktów bogatych w **likopen** (pomidory, sos do pizzy, ketchup, sok pomidorowy) wiąże się ze spadkiem zachorowalności na nowotwory prostaty. Wykazano również, że poziom **likopenu** w osoczu krwi jest wyraźnie niższy, o ok. 40-50%, u palaczy tytoniu, których płuca są w dużym stopniu narażone na uszkodzenia oksydacyjne. W badaniu na pacjentach z nowotworem prostaty stwierdzono, że **likopen** spowalnia wzrost guzów nowotworowych. U pacjentów przyjmujących suplement **likopenu** nowotwory prostaty kurczyły się i dawały niższy poziom antygeny swoistego gruczołu krokowego (prostate specific antygen tzw. PSA) tj. markera wytwarzanego przez komórki nowotworowe prostaty. Przeprowadzone badania sugerują, że **likopen** może zmniejszać ryzyko zwyrodnienia płamki, utleniania lipidów surowicy krwi oraz nowotworów płuc, pęcherza, szyjki macicy i skóry.

Jako antyoksydant **likopen** dwukrotnie skuteczniej niż beta-karoten, chroni białe krwinki przed uszkodzeniami błony przez

wolne rodniki. Ponadto, ze względu na ten sam mechanizm antyoksydacyjny **likopen** może również zapobiegać chorobom serca poprzez hamowanie uszkodzeń oksydacyjnych cholesterolu LDL. Wiadomo, że razem z beta-karotenem odgrywa rolę w ochronie skóry przed promieniowaniem ultrafioletowym.

Duże ilości **likopenu** znajdują się w pomidorach, arbuzach, czerwonych grejpfrutach i owocach dzikiej róży.

Niedobór **likopenu** powiązano ze wzrostem ryzyka zwyrodnienia plamki (choroby oczu, która może prowadzić do utraty wzroku).

W innych badaniach analizowano związek pomiędzy spożyciem produktów bogatych w **likopen**, a zmniejszeniem ryzyka kilku rodzajów nowotworów. Największe korzyści ze spożycia **likopenu** odnosimy w zapobieganiu nowotworom prostaty, płuc i żołądka.

W organizmie **likopen** jest magazynowany w wątrobie, płucach, prostaty, okrężnicy i skórze. Jego stężenie w tkankach organizmu jest zazwyczaj większe niż wszystkich innych karotenoidów.

Suplementacja

Przy zakupie suplementów należy kierować się porcją dzienną, czasem trwania kuracji oraz kompleksowością składu, który powinien być jak najszerszy i w odpowiednich ilościach. Bardzo ważne są standaryzacja – jednakowa gwarantowana ilość składników, jak również brak sztucznych dodatków smakowych czy barwiących. Produkt nie powinien zawierać też soli, cukru, skrobi czyli powinien być hipoalergiczny. Należy też pamiętać, że zawsze farmaceuta w aptece jest najlepszym doradcą w wyborze produktu.

Piśmiennictwo, wybrane pozycje:

1. M.T. Murry „Encyclopedia of Nutritional supplement”, Prima Publishing 1996.
2. American Journal of Clinical Nutrition (tom 80, nr 2, str. 391-395).
3. Agwal S, Rao AV. Tomato lycopene and its role in human health and chronic diseases. CM. 2000 Sep 19;163(6):739-44.