

alternativeMEDICINE

Herbs & Supplements Review | Σεπτέμβριος-Οκτώβριος 2006 Τεύχος 10

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

- › ΚΑΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ, ΚΑΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ
Ή ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ;

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

- › ΦΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
ΜΕ ΕΚΧΥΛΙΣΜΑΤΑ ΒΟΤΑΝΩΝ
CURCUMA LONGA ΚΑΙ URTICA DIOICA L.
- › ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ
ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΠΛΟ ΕΡΠΗΤΑ
- › ΕΡΠΗΣ ΖΩΣΤΗΡΑΣ
ΚΑΙ ΜΕΘΕΡΠΗΤΙΚΗ ΝΕΥΡΑΛΓΙΑ

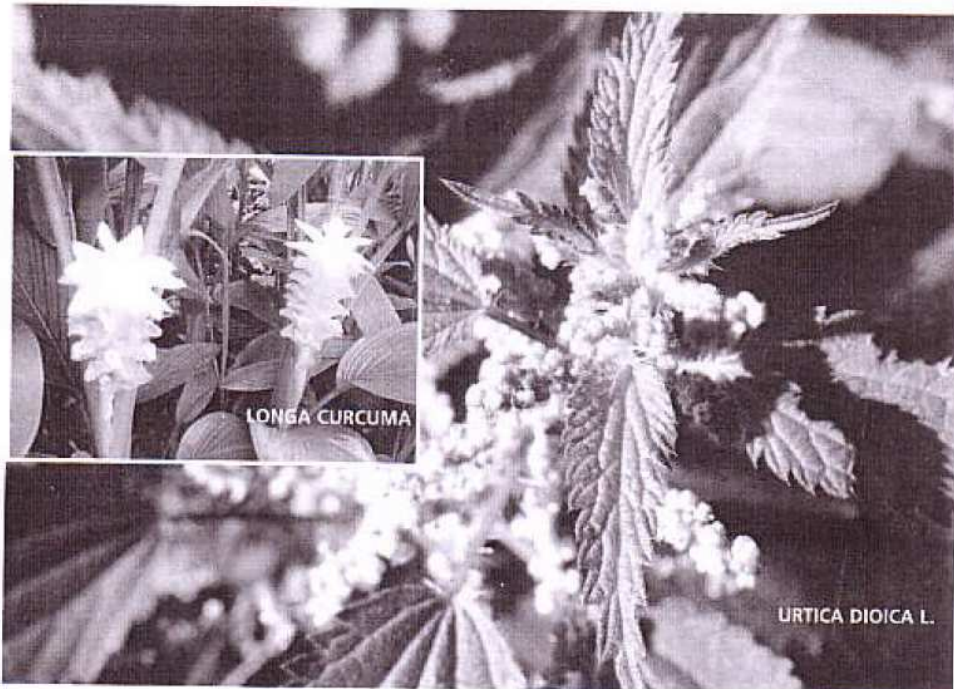
ΒΟΤΑΝΑ

- › RHODIOLA
- › VRIKSHAMLA
- › ΕΛΕΥΘΕΡΟΚΟΚΚΟΣ

ΘΕΜΑΤΑ

- › ΟΞΕΙΔΩΤΙΚΟ STRESS
ΣΕ ΑΣΘΜΑ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΗ
ΠΝΕΥΜΟΝΟΠΑΘΕΙΑ
- › Ο ΠΕΡΙΠΛΟΚΟΣ ΡΟΛΟΣ
ΤΗΣ L-ΤΡΥΠΤΟΦΑΝΗΣ
- › Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΧΑΛΚΟΥ





Εναλλακτική θεραπεία της ΚΥΠ

Μέρος τρίτο / Συνέχεια από τεύχος 9

«Φυτοθεραπεία με εκχυλίσματα βοτάνων
Curcuma longa και *Urtica dioica* L.»

1. CURCUMA LONGA ή TURMERIC

Το Turmeric (*Curcuma longa*), είναι φυτό της οικογένειας των πιπεροριζών, με ευρεία χρήση στον χρωματισμό των τροφίμων, είναι δε ένα από τα κύρια αρωματικά του κάρρυ. Το Turmeric χρησιμοποιείται εδώ και χρόνια στην αγιουβεργδική και κινεζική ιατρική ως αντιφλεγμονώδες, ως φάρμακο για την αντιμετώπιση της δυσπεψίας, των παθήσεων του ήπατος και για τη θεραπεία δερματικών παθήσεων και επούλωση τραυμάτων. Το ενεργό συστατικό του Turmeric είναι η κουρκουμίνη. Παύλι λίγες μελέτες έχουν γίνει μέχρι τώρα, σε ανθρώπους, ωστόσο η

Δρ. Αθανάσιος Χ. Μπαντής,
Ουρολόγος, Επιμελητής Β'
Ε.Σ.Υ Πανεπιστημιακού
Νοσοκομείου
Αλεξανδρούπολης.

κουρκουμίνη έχει αποτελέσει αντικείμενο πολυάριθμων μελετών σε ζώα και έχει αποδείξει φαρμακολογικές ιδιότητες. Η κουρκουμίνη έχει αποδειχθεί, παραδείγματος χάριν, ότι υποκινεί την παραγωγή της χολής και διευκολύνει την εκκένωση της χοληδόχου κύστεως. Έχει δείξει επίσης προστατευτική επίδραση στο ήπαρ, αντικαρκινική και αντιφλεγμονώδη δράση, καθώς και προστασία έναντι ορισμένων φλεγμονών του δέρματος. Η πιπερόριζα, Turmeric είναι ένα αιωνόβιο φυτό που αναπτύσσεται σε ύψος 1 έως 1,5 μέτρα στις τροπικές περιοχές της νότιας Ασίας, με σπληγγασειδή σκουρακίτρινα λουλούδια (Εικόνα 1). Το Longa Curcuma είναι ευώδες και έχει μια πικρή, κάπως αξεία γεύση. Οι υπέργειες και υπόγειες ρίζες, ή τα ριζώματα, χρησιμοποιούνται σε ιατρικά σκευάσματα καθώς και στη μαγειρική. Συνήθως βράζονται και έπειτα αποξηραίνονται, δίνοντας στο τέλος μια κίτρινη σκόνη.



Εικόνα 1: Longa Curcuma (turmeric).

Βιοχημικά Χαρακτηριστικά

Η κουρκουμίνη του φυτού Turmeric, έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες, οι οποίες μπορεί να είναι εξίσου ισχυρές με αυτές των βιταμινών C και E. Η κουρκουμίνη είναι η κύρια βιολογικά ενεργός φυτοχημική ένωση του Turmeric με σημαντικές φαρμακολογικές ιδιότητες οι οποίες βρίσκονται υπό διερεύνηση. Έχει υπολογισθεί ότι το Turmeric περιέχει περίπου 4% κουρκουμίνη (σχήμα 2). Απαραίτητα συστατικά για την αποτελεσματική δράση του Turmeric είναι η βρομελαΐνη. Η βρομελαΐνη ενισχύει κυρίως την απορρόφηση και την αντιφλεγμονώδη δράση της κουρκουμίνης και γι'αυτό τον λόγο εμπιέρεται στα προϊόντα με Turmeric.

Δοσολογία

Ρίζα: 1.500 έως 3.000 mg ανά ημέρα.

Ρίζα αποξηραμένη, κονιοποιημένη: 1.000 έως 3.000 mg ανά ημέρα.

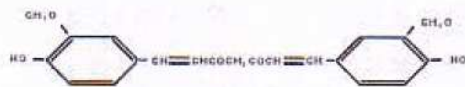
Τυποποιημένη σκόνη κουρκουμίνης: 400 έως 600 mg, 3 φορές την ημέρα.

Υγρό εκχύλισμα (1:1) :30 έως 90 σταγόνες ημερησίως.

Βάμμα (1:2): 15 έως 30 σταγόνες, 4 φορές την ημέρα.

Προφυλάξεις-Πιθανοί κίνδυνοι

Το Turmeric και η κουρκουμίνη θεωρούνται ασφαλή όταν λαμβάνονται στις συνιστώμενες δόσεις. Εντούτοις, η παρατεταμένη ή υπερβολική χρήση της κουρκουμίνης προκαλεί διαταραχές της πέψης, και σε ακραίες περιπτώσεις έλκος. Δεν πρέπει να λαμβάνεται από ασθενείς με χοληλιθίαση ή χολόσταση χωρίς ιατρική επιβλέψη. Η χρήση του ως ιατρικό βότανο δεν συνιστάται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αλλά δεν αντεν-



Σχήμα 2: Μοριακός χημικός τύπος της κουρκουμίνης.



Longa Curcuma (turmeric).

ρίζωμα περιέχει ίλεκτιν (Urtica dioica agglutinin που αποτελείται από έξι ίσολεκτίνες, κουμαρίνη, τριτερπενία (β-σιτιστερρόλη, το γήσκουαζιδιά της και έξι παράγωγα) δύο παράγωγα του φαυλιθιοπροσανίου, και έξι ίλιγνάνες].

Η χρήση του Urtica dioica στη σύγχρονη ιατρική

Διάφορες ίλιγνάνες και οι μεταβολίτες τους μειώνουν τη θεραπευτική ικανότητα της SHBG (human sex hormone binding globulin) in vitro. Έχει διαπιστωθεί ότι οι ίλιγνάνες της τσουκνίδας είναι ανταγωνιστές του ανασταθικού παράγοντα της αλληλεπίδρασης μεταξύ SHBG και της 5α-διυδροτεστοστερόνης. Το υδατοδιαλυτό διάλυμα της ρίζας του urtica dioica σε συγκέντρωση 0,6-10 ng/ml οδηγεί στην αναστολή της δράσης της SHBG στον μεμβρανικό υποδοχέα του προστάτικού κυττάρου. Το εκχύλισμα μεθανόλης 20% του ριζώματος της urtica dioica, αναστέλλει την πρόσδεση της SHBG στον ορό του αίματος και την δραστηριότητα της ελάστας των πνευκοκυττάρων in vitro. Σε πειραματικές μελέτες σε αρσενικούς, στους οποίους προκλήθηκε υπερηπλάσια του προστάτη χορηγήθηκε εκχύλισμα ρίζας. Η στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων της μελέτης έδειξε την αναστολή της υπερηπλάσις του αδένου σε ποσοστό 51% έναντι του δείγματος ελέγχου ($p < 0,003$).

Μη δισταυρωμένη μελέτη διάρκειας 3 μηνών καταδεικνύει την βελτίωση των αποφρακτικών συμπτωμάτων σε ασθενείς με υπερηπλάσια του προστάτη, σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου, μετά από χορήγηση εκχυλίσματος ρίζας σε αναλογία 5:1 και δόσολογία 600-1200 mg ημερησίως για τρεις εβδομάδες. Σε συγκριτική ελεγχόμενη μελέτη 79 ασθενών με υπερηπλάσια του προστάτη χορηγήθηκαν 600mg εκχυλίσματος ρίζας ημερησίως και για χρονικό διάστημα έξι έως οκτώ εβδομάδες. Τα αποτελέσματα της μελέτης συσχετίστηκαν με ομάδα ελέγχου στην οποία χορηγήθηκε εικονικό φάρμακο. Σε σύγκριση με το εικονικό φάρμακο η πρώτη ομάδα (Urtica dioica) βελτίωσε σημαντικά την ροή και τον όγκο των ούρων καθώς επίσης μείωσε σημαντικά την υπολειπόμενη ποσότητα των ούρων, η οποία υπολογίστηκε με διακοιλιακό υπερηχογράφημα. Τα αποτελέσματα των ερευνών παρέχουν αρκετά ικανοποιητικά στοιχεία που να αιτιολογούν περαιτέρω έρευνα για τη δράση της τσουκνίδας στην καλοήγη υπερηπλάσια. Συμπερασματικά δύναται να ληφθεί ότι ημερήσια δόση των 600 mg (για έξι με οκτώ εβδομάδες) εκχυλίσματος ρίζας της Urtica dioica βελτιώνει τα αποφρακτικά συμπτώματα της καλοήθους υπερηπλάσις του προστάτη.

Δοσολογία

- 2-4 gr τρεις φορές την ημέρα (8-12 gr ημερησίως)
- Φρέσκο χυμός 10-15 ml τρεις φορές ημερησίως
- Υγρό εκχύλισμα: 3- 4ml (1:1 σε αλκοόλ 25%) τρεις φορές ημερησίως.
- Υγρό εκχύλισμα: 2- 6ml (1:5 σε αλκοόλ 45%) τρεις φορές ημερησίως.

Προφυλάξεις: Η κατανάλωση τσαγιού urtica dioica (τσουκνίδα) έχει προκαλέσει πεπτικές διαταραχές, σίδημα των άκρων και ολιγουρία. Λαμβάνοντας υπόψη τις τεκμηριωμένες φαρμακολογικές μελέτες για την Urtica dioica, η υπερδόσολογία της μπορεί να επιδράσει την αντιδιαβητι-



Εικόνα 2: Ρίζωμα, φυτό και άνθος της Urtica dioica.



Urtica dioica L.

κη αγωγή, την υψηλή ή χαμηλή αρτηριακή πίεση και τέλος μπορεί να ενισχύσει τη δράση κατευναστικών του ΚΝΕ φαρμάκων.

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

- Lal B, Kapoor AK, Asthana OP, et al. Efficacy of curcumin in the management of chronic anterior uveitis. *Phytother Res.* 1999;13(4):318-322.
- Nagabhushan M, Bhide SV. Curcumin as an inhibitor of cancer. *J Am Coll Nutr.* 1992;11(2):192-198.
- Phan TT, See P, Lee ST, Chan SY. Protective effects of curcumin against oxidative damage on skin cells in vitro: its implication for wound healing. *J Trauma* 2001;51(5):927-931.
- Pizzorno JE, Murray MT. *Textbook of Natural Medicine.* New York, NY: Churchill Livingstone, 1999:689-692.
- Arbiser JL, Klauber N, Rohan R, et al. Curcumin is an in vivo inhibitor of angiogenesis. *Mol Med.* 1998;4(6):376-383.
- Dorai T, Cao YC, Dorai B, Buttyan R, Katz AE. Therapeutic potential of curcumin in human prostate cancer. III. Curcumin inhibits proliferation, induces apoptosis, and inhibits angiogenesis of LNCaP prostate cancer cells in vivo. *Prostate.* 2001;47(4):293-303.
- Dorai T, Gehani N, Katz A. Therapeutic potential of curcumin in human prostate cancer. II. Curcumin inhibits tyrosine kinase activity of epidermal growth factor receptor and depletes the protein. *Mol Urol.* 2000;4(1):1-6.
- Kawamori T, Lubet R, Steele VE, et al. Chemopreventive effect of curcumin, a naturally occurring anti-inflammatory agent, during the promotion/progression stages of colon cancer. *Cancer Res.* 1999;59:597-601.
- Kim MS, Kang HJ, Moon A. Inhibition of invasion and induction of apoptosis by curcumin in H-ras-transformed MCF10A human breast epithelial cells. *Arch Pharm Res.* 2001;24(4):349-354.
- Kiuchi F, Goto Y, Sugimoto N, Akao N, Kondo K, Tsuda Y. Nematocidal activity of turmeric: synergistic action of curcuminoids. *Chem Pharm Bull.* 1993;41(9):1640-1643.
- Safarinejad MR. Urtica dioica for Treatment of Benign Prostatic Hyperplasia A Prospective, Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Crossover Study. *J Herb Pharmacother.* 2005;5(4):1-11.
- Melo EA, Bertero EB, Rios GF. Evaluating the efficiency of a combination of *Pygeum africanum* and stinging nettle (*Urtica dioica*) extracts in treating benign prostatic hyperplasia (BPH): double-blind, randomized, placebo controlled trial. *Int Braz J Urol.* 2002 Sep-Oct;28(5):418-25.
- Koch E. Extracts from fruits of saw palmetto (*Sabal serrulata*) and roots of stinging nettle (*Urtica dioica*): viable alternatives in the medical treatment of benign prostatic hyperplasia and associated lower urinary tracts symptoms. *Planta Med.* 2001 Aug;67(6):489-500.
- Sokeiland J. Combined sabal and urtica extract compared with finasteride in men with benign prostatic hyperplasia: analysis of prostate volume and therapeutic outcome. *BJU Int.* 2000 Sep;86(4):439-42. □