

Leki roślinne i suplementy diety w zaburzeniach trawienia

PDF FULL-TEXT
www.lekwypolsce.pl

KSZTAŁCENIE
CIĄGŁE

Artur Rumpel
Apteka w Rybniku



Oddano do publikacji: 18.06.2013

Słowa kluczowe: niestrawność, zioła, sok żołądkowy, wymioty, żółć.

Streszczenie

Artykuł przedstawia leki ziołowe stosowane w szeroko pojętych zaburzeniach trawienia. Szczegółowo omawia surowce roślinne pobudzające wydzielanie soku żołądkowego, wiatropędne, stosowane w chorobach wrzodowych żołądka i dwunastnicy, przeciwwymiotne oraz żółciopędne i żółciotwórcze. Analizuje ich skład, działanie i zastosowanie, również pozamedyczne, działania niepożądane oraz przynależność botaniczną poszczególnych roślin leczniczych. Omówione zostały także zastosowania nieaktualne, znane w medycynie dawnej i ludowej. Surowce zostały podzielone na grupy stosownie do wskazań, a przy grupach najobszerniejszych również na podgrupy.

Key words: indigestion, herb, Gastric acid, vomiting, bile.

Abstract

The article presents the herbal medicines used in digestive disorders in broad sense. In details it speaks about some of the plant materials which stimulate the secretion of gastric acid, carminative, used in stomach illnesses and duodenal ulcer, anti-emetics, choleric and bilecreative. It analyzes the composition, operation and use, including non-medical, side effects and botanical adherence of various medicinal plants. The out-of-date application has been discussed too, present in the ancient and folk medicine. These raw materials are divided into groups as indicated, and with the most extensive groups also into subgroups.

Wprowadzenie

Większość problemów związanych z nieprawidłową pracą układu pokarmowego określana jest jako zaburzenia trawienne, czy krócej niestrawność. Ogromna pojemność tego pojęcia sprawia nieraz pewne problemy interpretacyjne. Pacjenci bowiem określają tym słowem schorzenia stojące na przeciwległych biegach dolegliwości pokarmowych, takie jak biegunka i zaparcia.

W sensie ścisłym niestrawność, czyli dyspepsja, to wedle kryteriów rzymskich II z 1999 r. schorzenie objawiające się występowaniem przewlekłego lub nawracającego bólu w nadbrzuszu, utrzymującego się przez co najmniej

cztery tygodnie. Często dolegliwościom bólowym towarzyszą, w zmiennej konfiguracji, także:

- zgaga i odbijania
- poposiłkowe uczucie pełności w nadbrzuszu, często połączone z uczuciem przedwczesnej sytości i upośledzeniem (brakiem) łąknienia
- nudności i wymioty.

Mimo powszechności występowania – w blisko 2/3 przypadków dyspepsji nie można znaleźć przyczyny jej występowania; nazywana jest wtedy dyspepsją czynnościową, a o jej prowokowanie podejrzewane są różne czynniki (m.in. infekcja *Helicobacter pylori*, nawet bez objawów zapalenia błony śluzowej przewodu pokarmowego, czynniki dietetyczne, używki – alkohol i dym

tytoniowy, leki, nadwrażliwość trzewna, czynniki psychogenne). W pozostałych przypadkach dyspepsja może stanowić jeden z objawów schorzeń, głównie przewodu pokarmowego, z których w malejącej częstotliwości można wymienić:

- chorobę wrzodową przewodu pokarmowego (15-25% przypadków występowania dyspepsji)
- chorobę refluksową żołądkowo-przełykową i dwunastniczo-żołądkową (łącznie 5-15%), nowotwory (raki) przełyku i żołądka (łącznie poniżej 2%).

Ze względu na groźne choroby, mogące rozwijać się pod maską dyspepsji, należy zdecydowanie ograniczyć długość (samo)leczenia. Jeżeli objawy nie ustępują po 3-4 tygodniach, nasilają się lub mają tendencję do nawrotów, trzeba bezwarunkowo skierować chorego do lekarza w celu przeprowadzenia badań diagnostycznych (w tym endoskopii górnego odcinka przewodu pokarmowego).

Dolegliwości dyspeptyczne można podzielić na kilka grup, wskutek czego mamy też kilka grup leków i suplementów roślinnych stosowanych objawowo w wymienionych powyżej dolegliwościach składających się na obraz dyspepsji.

Są to preparaty:

- pobudzające wydzielanie soku żołądkowego
- wiatropędne
- przeciwbiegunkowe
- stosowane w chorobach wrzodowych żołądka i dwunastnicy
- przeciwwymiotne
- przeczyszczające
- stosowane w chorobach wątroby
- żółciopędne i żółciotwórcze.

W niniejszym opracowaniu zasadniczo pominięte są środki stosowane w chorobach wątroby, przeciwbiegunkowe i przeczyszczające jako jedynie pośrednio związane z właściwą niestrawnością.

Preparaty pobudzające wydzielanie soku żołądkowego

Zaburzenia wydzielania soku żołądkowego najczęściej przejawiają się brakiem apetytu. Towarzyszy on wielu różnym chorobom, w tym

psychosomatycznym, bywa też skutkiem działań ubocznych leków, w tym cytostatyków i sympatykomimetyków. Apetyt jest instynktownym mechanizmem sterowanym przez podwzgórze i układ limbiczny.

Roślinne leki pobudzają apetyt poprzez wpływ na odruchy smakowe. Składnikami czynnymi tych leków są tzw. ciała gorzkie. Podane doustnie kilkadziesiąt minut przed posiłkiem pobudzają wydzielanie soku żołądkowego (podwyższając jednocześnie jego kwaśność) oraz żółci, co w konsekwencji prowadzi do lepszego trawienia. Paradoksalnie, ciała gorzkie podane w zbyt dużej ilości obniżają sekrecję żołądka i hamują apetyt.

Przeciwwskazaniem do stosowania ciał gorzkich jest choroba wrzodowa żołądka lub dwunastnicy. Ciała gorzkie można podzielić na:

1. Zwykłe ciała gorzkie (*amara pura*).
2. Aromatyczne ciała gorzkie (*amara aromatica*).
3. Ściągające ciała gorzkie (*amara adstringentia*).
4. Ostre ciała gorzkie (*amara acria*) [1].

■ Ad 1. Zwykłe ciała gorzkie (*amara pura*)

Goryczka żółta (*Gentiana lutea*) jest przedstawicielem pierwszej grupy surowców goryczkowych (*amara pura*). Surowcem jest korzeń goryczki (*Gentianae Radix*), byliny z rodziny goryczkowatych (*gentianaceae*), objętych w Polsce ochroną. Korzeń goryczki zawiera:

- ciała gorzkie (gencjopikrozyd, amarogentynę, amaroswerynę i amaropaninę)
- pochodne ksantonu (gentyzynę, izogentyzynę i ich glikozydy)
- węglowodany (sacharozę, gencjanozę, gencjobjozę).

W toku obróbki korzenia powstają związki alkaloidowe (gencjanina i gencjalutyna).

Oprócz wzmaganie wydzielania soku żołądkowego i żółci, surowiec działa immunostymulująco i grzybobójczo.

Dawniej stosowany był, poza chorobami żołądka i wątroby, także w malarii, a zewnętrznie w ukąszeniach przez zwierzęta, owrzodzeniach oraz stanach zapalnych oczu.

Ma również zastosowanie w homeopatii, weterynarii i przemyśle spirytusowym [2,4].

Bobrek trójlistny vel trójlistkowy (*Menyanthus trifoliata*), bylina z rodziny bobrkowatych (*Menyanthaceae*), również zawiera goryczki proste. Surowcem jest liść bobrka (*Menyanthydis folium*), w którego składzie znajdują się:

- gorzkie irydoidy (swerozyd, loganina, menta-folina, sekologanina, foliamentina)
- alkaloidy (gencjanina)
- garbniki
- fenolokwasy
- saponiny
- flawonoidy (pochodne kwercetyny i kemferolu).

Wyciągi z liści bobrka zwiększają wydzielanie żółci i soku żółtkowego. Liść bobrka wchodzi w skład mieszanek ziołowych, a wyciągi z liści w skład granulatów, kropli i nalewek.

W homeopatii są stosowane w bólach głowy, neuralgiach i reumatyzmie, zaś w leczeniu ludowym w gorączce. Dawniej wykorzystywano je także w leczeniu szkorbutu i malarii. Bobrek ma też zastosowanie w gorzelnictwie [2,4].

Trzecią rośliną zawierającą proste ciała goryczowe jest **centuria pospolita** vel **tyśiącznik pospolity** (*Centaurium umbellatum* vel *Erythrea Centaurium*), jednoroczna lub dwuletnia roślina z rodziny goryczkowatych (*gentianaceae*), w Polsce częściowo chroniona.

Surowcem jest ziele tyśiącznika (*Centaurii herba*), które zawiera:

- gorzkie glikozydy sekoirydoidowe (erytaurynę, amarogentynę i inne)
- alkaloidy
- triterpeny
- flawonoidy.

Centuria pospolita jest stosowana w zaburzeniach trawienia już od czasów starożytnych. Wzmianki o tej roślinie znajdziemy u Dioskurydesa i Pliniusza [2,4].

■ Ad 2. Aromatyczne ciała gorzkie (*amara aromatica*)

Wśród aromatycznych ciał gorzkich najbardziej znanym surowcem wydaje się być **kłącze tataraku** (*Calami rhizoma*). **Tatarak zwyczajny** (*Acorus calamus*) to bylina z rodziny obrazkowatych (*Araceae*). Surowcami leczniczymi są tu kłącze i olejek tatarakowy (*Calami oleum*). Kłącze zawiera:

- olejek
- gorycz akorynę
- garbniki
- cholinę
- śluzy
- skrobię.

Tatarak od wieków stosowany był w Azji jako środek poprawiający trawienie i przeciwozbaczy. Na jeżdżący Europę Tatarzy używali go do odkażania wody, a smażony w cukrze jako przysmak. W naszych czasach roślina ta bywa wykorzystywana w cukiernictwie i piekarnictwie. Świeże liście są stosowane jako repelent przeciw pchłom i innym insektom [2]. Na Śląsku Cieszyńskim tatarak stosowany jest do wyrobu obrzędowej wódki, zwanej tatarczówką, którą pije się w Wielki Piątek [3].

Może nawet bardziej od tataraku znanym źródłem aromatycznych goryczy jest **arcydziegiel litwor** (*Archangelica officinalis* vel *Angelica archangelica*), bylina lub roślina dwuletnia z rodziny selerowatych (*Apiaceae*), dawniej znanej jako baldaszkowate (*Umbelliferae*). Surowcem jest korzeń arcydziegla, który zawiera:

- olejek o zmiennym składzie
- makrolakton pentadekanolid
- seskwiterpeny
- kumaryny i furanokumaryny.

Surowiec ma, oprócz pobudzającego wydzielenie soków trawiennych i żółci, także działanie rozkurczające i uspokajające. Surowiec zastosowany w dużych dawkach działa fotouczulająco.

Arcydziegiel wchodzi w skład czeskiego likieru Becherowka [2,4].

Kolejnym aromatycznym surowcem goryczowym jest ziele drapacza (*Cnici herba*) pozyskiwane z **drapacza lekarskiego** (*Cnicus benedictus*), jednorocznej rośliny z rodziny astrowatych (*Asteraceae*), dawniej znanej jako złożone (*compositae*) i zawierające:

- laktony seskwiterpenowe
- poliacytleny
- flawonoidy
- olejek
- gorzki glikozyd meniantynę.

Jest obecnie stosowany w mieszankach ziołowych i pojedynczych ziołach. Przedawkowany wywołuje biegunki i wymioty.

Olej z drapacza służy do wyrobu pokostu. Drapacz jest wzmiankowany w literaturze, w tym u Szekspira i Mickiewicza [2,4].

Z bardziej egzotycznych surowców do grupy tej należy naowocnia **pomarańczy gorzkiej** (*aurantii amari exocarpium*), pozyskiwana z pomarańczy gorzkiej (*Citrus aurantium ssp. Amarum*), drzewa lub krzewu z rodziny rutowatych (*Rutaceae*), pochodzącego z Azji. Surowiec zawiera:

- olejek bogaty w terpeny
- gorzkie triterpeny
- flawonoidy, w tym gorzkie
- rutynę.

Stosowany jest do przygotowania nalewek i ekstraktów wchodzących w skład leków pobudzających trawienie.

Olejki z różnych pomarańczy, w tym gorzkiej, mają zastosowanie w przemyśle spożywczym i kosmetycznym [2,4].

Z pospolitej i u nas **bylicy piołunu** (*Artemisia absinthium*), byliny z rodziny astrowatych (*Asteraceae*), dawniej znanej jako złożone (*compositae*), pozyskuje się ziele piołunu (*Absinthii herba*) i liść piołunu (*Absinthii folium*) zawierające:

- gorzkie laktony seskwiterpenowe
- niegorzkie laktony
- olejek zawierający tujon
- flawonoidy
- garbniki
- cukrowy alkohol kwebratichol.

Głównym działaniem tych surowców jest pobudzanie trawienia. Można je stosować jedynie przez krótki okres, z racji zawartości tujonu, toksycznie działającego na OUN. Z ziele sporządza się nalewkę piołunową, a wyciąg z niego wchodzi w skład nalewki gorzkiej (*Tinctura Amara*). Napar z ziele bywa stosowany doodbytniczo jako środek robakopędny.

Piołun używany jest w przemyśle winiarskim (wermut) i wódczanym (absynt). Opisany jest szeroko w literaturze medycznej starożytności i średniowiecza [2,4].

Ostatnią z ważniejszych roślin dostarczających goryczy aromatycznych jest **muszkatowiec korzenny** vel muszkatowiec wonny, znany także jako muszkat (*Myristica fragrans*), drzewo z rodziny muszkatowcowatych (*Myristicaceae*). Głównym surowcem jest tu jądro nasiona zwane gałką muszkatową (*Myristicae semen*), a pobocznym osnówka owocu (*Macis*). Surowce te zawierają:

- olejek z ciałami gorzkimi, safolem i mirystycyną
- olej tłusty
- skrobię
- barwniki.

Toksycznymi składnikami surowca są halucynogenna mirystycyna i kancerogeny safole. Olejek wzmacnia wydzielanie soku żołądkowego, działa wiatropędnie, uspokajająco, powoduje zaczerwienienie skóry. Olej jest stosowany do wyrobu maści i plastrów przeciwreumatycznych i rozgrzewających. W maściach rozgrzewających stosuje się olejek pozbawiony safole.

Gałka muszkatowa jest popularną przyprawą. Wykorzystuje się ją też w przemyśle kosmetycznym i likierniczym [2,4].

■ Ad 3. Ściągające ciała gorzkie (*amara adstringentia*)

Ściągające ciała gorzkie występują przede wszystkim w dwóch surowcach egzotycznych – korze chinowca (*Cinchonae cortex*) i korze kondurango (*condurango cortex*).

Drzewo chinowe vel chinowiec (*Cinchona succirubra*) to drzewo z rodziny marzanowatych (*Rubiaceae*). Kora chinowa zawiera:

- alkaloidy (chinina, chinidyna i inne)
- garbniki
- gorzkie glikozydy triterpenowe
- fenolokwasy.

Surowiec ten stosowany jest przede wszystkim przeciwko malarii. Używa się go też do sporządzania preparatów pobudzających apetyt, takich jak *Tinctura Cinchonae*, *Vinum Cinchonae*, *Tinctura Amara*. Zewnętrznie preparaty chinowca stosuje się w środkach przeciwko wypadaniu włosów.

W przemyśle spożywczym wyciągi z chinowca służą do wyrobu toników [2,4].

Korę kondurango pozyskuje się z **tojowca condurango** (*Marsdenia condurango*), liany z rodziny tojeściowatych (*Asclepiadaceae*). Kora zawiera:

- zespół gorzkich glikozydów steroidowych znany jako kondurangina
- alkohol konduryt
- olejek
- triterpeny
- garbniki
- fenolokwasy
- flawonoidy
- skrobię.

Z kory kondurango sporządza się leki galeonowe – *Extractum Condurango fluidum* i *Vinum Condurango*. Pobudza łaknienie i trawienie oraz działa ogólnie wzmacniające (tonizujące).

Indianie używali preparatów z tojowca przeciw ukąszeniom węży. W medycynie europejskiej stosowano dawniej korę kondurango w nowotworach żółtąka [2].

■ Ad 4. Ostre ciała gorzkie (*amara acria*)

Ostre ciała gorzkie również występują głównie w surowcach egzotycznych, a mianowicie w kłączu imbiru (*Zingiberis Rhizoma*) i kłączu galangi (*Galangae Rhizoma*).

Kłącze imbiru pozyskuje się z **imbiru lekarskiego** (*Zingiber officinale*), byliny z rodziny imbirowatych (*Zingiberaceae*). Surowiec ten zawiera:

- olejek ze związkami seskwiterpenowymi
- żywice
- skrobię
- cukry
- kwasy organiczne.

Kłącze działa sokopędnie i żółciopędnie, rozkurczająco, wiatropędnie, przeciwmdościowo i przeciwwymiotnie (np. w chorobie lokomocyjnej), a także przeciwreumatycznie. W ludowej medycynie azjatyckiej stosuje się imbir przeciw bólowi głowy. Jest też powszechnie znaną przyprawą i surowcem w wielu gałęziach przemysłu spożywczego [2,4].

Kłącze galangi pozyskuje się z **alpinii lekarskiej** (*Alpinia officinarum*), znanej też jako galangal mniejszy, galgant chiński, galanga i kałgan,

byliny z rodziny imbirowatych (*Zingiberaceae*). Kłącze zawiera:

- olejek lotny (w jego składzie znajduje się m.in. eugenol i alkohole seskwiterpenowe)
- związki ostre (alpinol, galangol)
- flawonoidy
- garbniki katechinowe.

Surowiec stosuje się do pobudzania trawienia oraz do poprawiania zapachu preparatów leczniczych, a także do aromatyzowania napojów alkoholowych i jako przyprawę kuchenną [2].

Środki wiatropędne

Środki wiatropędne to substancje przyjmowane z pożywieniem, wyzwalające odbijanie lub zwalnianie wzdęcia. Są to przede wszystkim surowce roślin olejkowych [1]. Surowce wiatropędne często są przyprawami kuchennymi.

Najpospolitszym surowcem wiatropędnym są owoce koprow: ogrodowego i włoskiego (*Anethi fructus* i *Foeniculi fructus*). Owoce **kopru ogrodowego** (*Anethum graveolens*), rośliny rocznej z rodziny selerowatych (*Apiaceae*), dawniej znanej jako baldaszkowate (*Umbelliferae*), zawierają:

- olejek (w jego składzie znajduje się m.in. karwon, limonen, felandren)
- kumaryny
- fenolokwasy
- flawonoidy
- olej tłusty.

Owoce stosowane są jako lek wiatropędny, przeciwskurczowy, a także jako przyprawa w diecie bezsolnej. Szeroko są wykorzystywane także w przemyśle spożywczym, a wraz z liśćmi i zielenią stanowią jedną z najpopularniejszych przypraw kuchennych [2].

Z kolei owoce **kopru włoskiego** (*Foeniculum officinale*), rośliny dwuletniej, rzadziej byliny z rodziny selerowatych (*Apiaceae*), dawniej znanej jako baldaszkowate (*Umbelliferae*), zawierają:

- olejek
- flawonoidy
- stigmasterol
- olej tłusty

- białko
- cukry.

Mają działanie wykrztuśne, rozkurczające i wiatropędne, a także mlekopędne. Wchodzą w skład licznych mieszanek ziołowych i preparatów przeciwko kolkom u niemowląt. Koper włoski jest też używany jako przyprawa i jarzyna.

Dawniej stosowano go w leczeniu nieregularnego miesiączkowania, chorób nerek i pęcherza moczowego oraz jako afrodyzjak [2,4].

Olejek koprowy (*Foeniculi oleum*) jest zróżnicowany pod względem składu, toteż wyróżnia się kilka jego odmian w zależności od proporcji głównych składników. Zawiera on:

- trans-anetol
- fenchon
- kamfen
- p-cymen
- mircen i inne składniki.

Działa rozkurczowo i sekretolitycznie w drogach oddechowych, przeciwdrobnoustrojowo, w tym przeciwgrzybiczo.

Stosuje się go w pobudzaniu trawienia, stanach skurczowych żołądka i jelit, we wzdęciach i w nieżytach dróg oddechowych. Wchodzi w skład licznych preparatów leczniczych.

Stosowany jest także w przemyśle perfumeryjnym oraz do produkcji wyrobów cukierniczych i wódek [2].

Do tej samej rodziny selerowatych (*Apiaceae*), dawniej znanej jako baldaszkowate (*Umbelliferae*), należy **kminek zwyczajny**, zwany także lekarskim (*Carum carvi*), roślina dwuletnia, której surowcem jest owoc kminku lekarskiego (*Carvi fructus*) zawierający:

- olejek (karwon, limonen, karweol, dihydrokarwon)
- olej tłusty
- białko
- poliacetyleny
- cukry
- flawonoidy.

Działa rozkurczająco na mięśnie jelit, soko-pędnie, przeciwwzdęciowo, wiatropędnie, przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo (zwłaszcza zewnętrznie). Stosowany jest w postaci naparów;

znajduje się też w składzie mieszanek ziołowych, tabletek przeciw niestrawności, past do zębów i płynów do płukania jamy ustnej.

Jest też używany jako przyprawa w kuchni i przemyśle spożywczym [2,4].

Kolendra siewna (*Coriandrum sativum*) należy tej samej rodziny selerowatych (*Apiaceae*), dawniej znanej jako baldaszkowate (*Umbelliferae*). To roślina jednoroczna, której surowcem jest owoc kolendry (*Coriandri fructus*) zawierający:

- olejek
- kumaryny
- białka
- olej tłusty.

Owoce kolendry stosowane są jako środek wiatropędny i rozkurczający. Wchodzą w skład mieszanek ziołowych i preparatów płynnych.

Używa się ich też do poprawiania smaku leków, przyprawiania wędlin, wyrobu pieprzu ziołowego, wódek i likierów [2,4].

Czarnuszka siewna (*Nigella sativa*) to roślina jednoroczna z rodziny jaskrowatych (*Ranunculaceae*). Surowcem leczniczym jest nasienie czarnuszki (*Nigellae semen*), które zawiera:

- olejek z tymochinonem i nigellonem
- saponiny
- gorycze
- barwniki.

Ma działanie moczopędne, wiatropędne i żółciopędne.

Czarnuszka siewna jest wykorzystywana w homeopatii w chorobach wątroby i żołądka. Stosuje się ją także jako namiastkę pieprzu [2].

Kolejnym surowcem wiatropędnym jest **ziele bazylii** (*Basilici herba*) pozyskiwane z bazylii pospolitej, zwanej także ogrodową (*Ocimum basilicum*), rośliny jednorocznej z rodziny jasnotowatych (*Lamiaceae*), dawniej zwanych wargowymi (*Labiatae*). Ziele bazylii zawiera:

- olejek o zmiennym składzie (linalol, estragol, eugenol i inne)
- saponiny
- flawonoidy
- kwas kawowy

- eskulozyd.
Wyciągi z bazylii działają rozkurczająco i wykrztuśnie. Stosowane są w zaburzeniach trawienia, zapaleniach spojówek, skaleczeniach i żle gojących się ranach (kąpiele i okłady).

Bazylija ma też zastosowanie w przemyśle spożywczym i perfumeryjnym oraz jako przyprawa kuchenna [2].

Cząber ogrodowy (*Satureja hortensis*) to roślina jednoroczna pod wieloma względami podobna do bazylii. Należy do tej samej rodziny jasnotowatych (*Lamiaceae*), dawniej zwanych wargowymi (*Labiatae*). Surowcem jest ziele, które zawiera:

- olejek o zmiennym składzie (larwakrol, tymol, p-cymol)
- garbniki
- kwas ursolowy
- substancje żywiczne i śluzowe
- sole mineralne.

Ziele działa przeciwbakteryjnie, przeciwwzdęciowo, pobudza wydzielanie soku żołądkowego. Jest również używane jako przyprawa kuchenna [2].

Środki stosowane w chorobach wrzodowych żołądka i dwunastnicy

W chorobach wrzodowych stosuje się leki z trzech grup:

1. Środki zobojętniające.
2. Środki hamujące wydzielanie kwasu solnego w żołądku.
3. Środki osłaniające błonę śluzową żołądka.

■ Ad 1. Środki zobojętniające

Do pierwszej grupy zaliczane są przede wszystkim nieorganiczne związki mineralne. Niekiedy mogą być łączone z lekami roślinnymi. W leczeniu tych chorób często są stosowane sole bizmutu, z uwagi na ich działanie przeciwbakteryjne w stosunku do *Helicobacter pylori*. Niekiedy są one łączone z preparatami lukrecji.

■ Ad 2. Środki hamujące wydzielanie kwasu solnego w żołądku

Nie są jak na razie znane skuteczne i bezpieczne leki roślinne *zmniejszające wydzielanie kwasu solnego* w żołądku. Pewne działanie w tym kie-

runku wykazują alkaloidy pokrzywy wilczej jagody, jednak ich praktyczne zastosowanie jest znikome, głównie z racji toksyczności.

■ Ad 3. Środki osłaniające błonę śluzową żołądka

Do środków osłaniających błonę śluzową żołądka należą sukralfati i karbenoksolon, półsyntetyczne środki oparte na surowcach roślinnych. Do typowo ziołowych środków o podobnym działaniu zalicza się rumianek oraz sok z ziemniaków i kapusty [1].

Lukrecja gładka (*Glycyrrhiza glabra*) to bylina z rośliny bobowatych (*Fabaceae*), dawniej znanej jako motylkowate (*Papilionaceae*). Jej surowcem są **korzeń i rozłogi lukrecji** (*Glycyrrhizae radix*). Stosowane są też soki i wyciągi z korzenia. Korzeń lukrecji zawiera:

- saponiny triterpenowe, w tym glicyryzynę
- flawonoidy
- hydroksykumaryny
- fitosterole
- węglowodany
- aminokwasy
- betainę
- cholinę
- olejek
- żywice
- sole mineralne.

Korzeń lukrecji działa wykrztuśnie, przeciwzapalnie i ściągająco. Stosuje się go w suchym kaszlu, niezycie gardła i oskrzeli, chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy. Preparatów z lukrecji nie można stosować długo, bo glicyryzyna powoduje zatrzymanie wody w organizmie.

Lukrecja jest też stosowana w przemyśle farmaceutycznym i spożywczym jako składnik poprawiający smak, gdyż glicyryzyna jest bardzo słodka [2,4].

Nawłoc pospolita, zwana też zwyczajną lub złotnikiem (*Solidago virga-aurea*), to roślina wieloletnia z rodziny astrowatych (*Asteraceae*), dawniej znanej jako złożone (*compositaeae*), której surowcem leczniczym jest **ziele nawłoci** (*Solidaginis virgaureae herba*), zawierające:

- flawonoidy

- saponiny triterpenowe
- związki diterpenowe
- garbniki
- olejki eteryczne
- glikozyd fenolowy lejokarbazyd
- polisacharydy.

Ma głównie działanie moczopędne, ponadto ściągające, przeciwbakteryjne i przeciwzapalne.

Wchodzi w skład wielu mieszanek ziółowych oraz leków złożonych różnej postaci (pasty, granulatory, krople, mikstury) [1,2,4].

Środki przeciwwymiotne

Wymioty mają różną etiologię. Mogą być objawem bakteryjnego lub wirusowego zakażenia przewodu pokarmowego, zatrucia, choroby refluksowej żołądka, jak też choroby lokomocyjnej, wreszcie objawem licznych chorób somatycznych i psychicznych, a także jednym z najczęściej opisywanych działań niepożądanych związanych z podawaniem leków (np. chemioterapia onkologiczna).

Choroba lokomocyjna jest schorzeniem o charakterze raczej neurologicznym, spowodowanym podrażnieniem narządu równowagi, występującym podczas podróży. Roślinne środki przeciwwymiotne mają zastosowanie przede wszystkim właśnie w chorobie lokomocyjnej, ale niekiedy mogą też być pomocne w wymiotach o innej etiologii. [1]

Podstawowym lekiem roślinnym o tym działaniu jest **kłącze imbiru**, które zostało już wcześniej omówione przy ciążach gorzkich. Preparaty imbiru o działaniu przeciwwymiotnym są dostępne w postaci tabletek, kapsułek, pastylek do ssania, past i syropów [4].

Środki żółciopędne i żółciotwórcze

Zastój żółci często bywa przyczyną problemów z trawieniem, związanym z niedoborem w świetle przewodu pokarmowego składników niezbędnych dla procesów trawienia pokarmu i prawidłowej motoryki jelit. Działanie żółciopędne i żółciotwórcze wykazują liczne środki roślinne [1].

Rzodkiew zwyczajna (*Raphanus sativus*),

zwana też niekiedy czarną (nieprecyzyjnie, bo nie wszystkie odmiany są czarne, choć tylko odmiana czarna jest wykorzystywana w lecznictwie), to roślina roczna lub dwuletnia z rodziny kapustowatych (*Brassicaceae*), dawniej znanej jako krzyżowe (*Cruciferae*), której surowcem leczniczym jest korzeń rzodkwi czarnej (*Raphani sativi var. Niger radix*) zawierający:

- związki siarki
- rafaninę
- rafanol
- witaminę C
- prowitaminy z grupy B
- związki mineralne.

Surowiec działa żółciopędnie i żółciotwórczo, przeciwbakteryjnie w obrębie przewodu pokarmowego i dróg oddechowych, wzmacnia wydzielanie soków trawiennych i upłynnia wydzielinę śluzówki. Stosowany jest w stanach zapalnych wątroby, niedoborze i zastojach żółci oraz zapaleniu oskrzeli.

W homeopatii używa się produktów z rzodkwi w nerwobólach i bieguncie. Rzodkiew jest także cennym warzywem [2,4].

Oman wielki (*Inula helenium*) to roślina wieloletnia z rodziny astrowatych (*Asteraceae*), dawniej znanej jako złożone (*compositaeae*), której surowcem leczniczym jest kłącze i korzeń omanu (*Inulae radix*) zawierające:

- olejek z seskwiterpenami i triterpenami
- stigmasterol
- fitomelany
- inulinę
- substancję gorzką – alantopikrynę.

Korzeń działa żółciopędnie i żółciotwórczo, moczopędnie, przeciwrobaczo i wykrztuśnie. Wyciągi z korzenia wchodzi w skład leków podawanych w kaszlu. Odwary z korzenia są stosowane zewnętrznie do płukania gardła i przemywania trudno gojących się ran. Korzeń jest też surowcem do otrzymywania inuliny.

Jest także wykorzystywany w homeopatii, przemyśle likierniczym i perfumeryjnym [2,4].

Mniszek lekarski, zwany także pospolitym (*Taraxacum officinale vel vulgare*), to bylina z rodziny astrowatych (*Asteraceae*), dawniej znanej

jako złożone (*compositaeae*), której surowcem leczniczym jest korzeń mniszka (*Taraxaci radix*) zawierający:

- gorzkie związki seskwiterpenowe
- triterpeny
- inulinę
- fitosterole
- sole potasu.

Przetwory korzenia działają żółciopędnie, żółciotwórczo, moczopędnie i pobudzająco na apetyt. Ze względu na dużą zawartość inuliny korzeń mniszka bywa składnikiem mieszanek dla diabetyków. Wchodzi też w skład ziółowych mieszanek i innych preparatów żółciopędnych, przeciwcukrzycowych, przeczyszczających, poprawiających przemianę materii, stosowanych w niezbytach dróg oddechowych. Przetwory korzenia mniszka są dostępne w formie ziółek, płynów i tabletek [2,4].

Mięta pieprzowa (*Mentha piperita*) to bylina z rodziny jasnotowatych (*Lamiaceae*), dawniej zwanych wargowymi (*Labiatae*), której surowcami są liść i ziele zawierające:

- olejek
- garbniki
- gorycze
- fenolokwasy
- karotenoidy
- sterole
- flawonoidy.

Liść i ziele działają rozkurczająco, żółciopędnie, żółciotwórczo i poprawiają trawienie. Wchodzi w skład licznych mieszanek ziółowych i preparatów galenowych (granulatów, nalewek, kropli) [2,4].

Kocanki piaskowe (*Helichrysum arenarium*) to roślina wieloletnia z rodziny astrowatych (*Asteraceae*), dawniej znanej jako złożone (*compositaeae*), której surowcem leczniczym jest kwiatostan kocanek (*Helichrysi inflorescentia*) zawierający:

- flawonoidy
- żółte barwniki
- karotenoidy
- olejek.

Działają rozkurczająco, żółciopędnie, żółcio-

twórczo. Stosowany jest w chorobach wątroby, stanach zapalnych dróg żółciowych, atonii pęcherzyka żółciowego. Kwiatostan kocanek i wyciągi wchodzi w skład mieszanek ziółowych, granulatów i mikstur.

Medycyna ludowa stosuje kocanki w chorobach reumatycznych, w tym w dnie moczanowej [2,4].

Dziurawiec zwyczajny, zwany także pospolitym (*Hypericum perforatum*), to bylina z rodziny dziurawcowatych (*Hypericaceae*). Surowcem leczniczym jest ziele dziurawca (*Hyperici herba*), które zawiera:

- związki antranoidowe
- glikozydy flawonowe
- ksantony
- garbniki
- kwasy kawowy i chloragenowy
- olejek eteryczny.

Działa przeciwdepresyjnie, przeciwskurczowo i ściągająco. Stosowany zewnętrznie wspomaga gojenie ran. Działanie przeciwdepresyjne wykazują suche i płynne wyciągi alkoholowe z ziela dziurawca. Napary i odwary działają prawie wyłącznie na układ pokarmowy i na skórę, przyspieszając gojenie ran.

Wyciągi wykazują również i te działania [2,4]. Dziurawiec, choć jest surowcem powszechnie stosowanym, nie jest całkowicie bezpieczny. Jego preparaty mogą wykazywać liczne działania niepożądane, z których najczęstszym jest wywoływanie fotouczuleń. Dotyczy to zwłaszcza wyciągów z dziurawca stosowanych w leczeniu depresji, dlatego leków tych zasadniczo nie powinno się używać latem lub też należy unikać fotoekspozycji [2].

Przeciwdepresyjne preparaty dziurawca wykazują też interakcje z niektórymi chemicznymi lekami przeciwdepresyjnymi, zwłaszcza z inhibitorami zwrotnego wychwytu serotoniny (SSRI). Łączne stosowanie tych środków może doprowadzić do nadmiaru serotoniny w organizmie. Preparaty dziurawca osłabiają działanie leków przeciwwirusowych, przeciwzakrzepowych i rozkurczających oskrzela. Nasilają natomiast działanie barbituranów. Piroksydam

nasila fotouczulające działanie dziurawca [5].

Karczoch zwyczajny (*Cynara scolymus*) jest byliną z rodziny astrowatych (*Asteraceae*), dawniej znanej jako złożone (*compositaeae*), której surowcami leczniczymi są liść karczocha (*Cynarae folium*) i ziele karczocha (*Cynarae herba*) zawierające:

- cynarynę
- kwasy kawowy i chlorogenowy
- triterpeny
- flawonoidy
- sterole
- witaminy.

Surowce i ich wyciągi wchodzi w skład preparatów o działaniu hepatoprotekcyjnym, żółciopędnym i przeciwmiażdżycowym. Świeże surowce mają zastosowanie moczopędne. Nie-rozwinięte kwiatostany są wykorzystywane jako jarzyna [2].

Niezależnie od podziału na powyższe grupy, w zaburzeniach trawienia często stosowane są preparaty złożone, łączące składniki o różnym działaniu, np. gorzkie z żółciopędnymi. Najpopularniejszym przykładem takich połączeń są krople żołądkowe. Obecnie wiele takich połączeń jest też dostępnych w postaci tabletek i kapsułek, zarówno o statusie produktów leczniczych, jak i suplementów.

Piśmiennictwo:

1. Samochowiec L. Kompendium ziołolecznictwa. Wyd. 2. Wydawnictwo Medyczne Urban&Partner. Wrocław 2002.
2. Strzelecka H., Kowalski J. [red.]. Encyklopedia zielarstwa i ziołolecznictwa. Wyd.1 Warszawa 2000.
3. Jerzy Pośpiech; Zwyczajne i obrzędy doroczne na Śląsku; Opole 1987.
4. Matkowska I. [red.]. Farmakognozja. wyd. 2. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. Poznań 2008.
5. Bojarowicz, H., Dźwigulska, P. (2012). Suplementy diety. Część III. Interakcje suplementów diety z lekami. Hygeia, 47(4), 442-447.

Adres Autora:

mgr farm. Artur Rumpel
e-mail: arrumpel@interia.pl