



MYSZOPŁOCH KOLCZASTY (Ruszczyk kolczasty)

Myszopłoch kolczasty (*Ruscus aculeatus*) należy do rodziny szparagowatych i jest spokrewniony z konwalią majową. Ze względu na swoje intensywne zielone zabarwienie, które zachowuje nawet zimą, oraz bardzo ładne czerwone jagodowe owoce jest często uprawiany w ogrodach i parkach. W krajach śródziemnomorskich ma także zastosowanie kulinarne, je się jego młode pędy (tak samo jak szparagi), a nasiona były niegdyś wykorzystywane do przyrządzania substytutu kawy¹.

Historia myszopłocha kolczastego

Myszopłoch kolczasty znany jest w Europie zachodniej jako „butcher’s broom”, czyli „miotelka rzeźnika”. Nazwa pochodzi od dawnego sposobu wykorzystania tej rośliny: rzeźnicy wiązali gałązki w pęczki i czyścili nimi drewniane bloki, na których oporządzali mięso. Co ciekawe, twarde gałęzie nie dość, że oczyszczały deski, to jeszcze zawarte w nich olejki wykazywały działanie odkażające, co zapobiegało namnażaniu się drobnoustrojów². Z kolei zwyczajowe nazwy ruszczyka: włoska - pungitopo (ostrokrzew), niemiecka - Masedorn (mysie żądło) oraz polska - myszopłoch (czyli coś, co płoszy myszy), ruszczyk kolczasty (czyli roślina z kolcami) wywodzą się od najczęstszego sposobu wykorzystywania tej rośliny. Ponieważ liście myszopłocha są sztywne i ostre, jego gałązkami obkładano żywność, by uchronić ją przed szkodnikami, takimi jak gryzonie. Jako ciekawostka: w XVII w. brytyjski zielarz Nicholas Culpepper używał myszopłochu także do leczenia złamanych kości. Zalecał, by pacjenci przyjmowali wywar z korzenia (przygotowywany przez gotowanie zdrewniałych części rośliny) doustnie oraz przykładali kompresy z owoców (jagód) myszopłocha na złamane miejsce³.

Skład chemiczny kłącza

Surowcem zielarskim pozyskiwanym z myszopłochu są przede wszystkim korzenie (kłącza), rzadziej łodygi i liście.

Głównymi związkami aktywnymi ruszczyka są ruskogenina i neoruskogenina należące do grupy saponin steroidowych. Związki te stanowią prekursorzy hormonów płciowych, usprawniają procesy trawienne (zwiększają wydzielanie enzymów trawiennych) oraz procesy związane z detoksykacją organizmu, wykazują również właściwości przeciwbakteryjne².



Inne substancje wykrywane w myszopłochu to: sterole, triterpeny, flawonoidy, kumaryny, sparteina, tyramina oraz kwas glikolowy¹.

MOŻLIWE KORZYŚCI Z ZASTOSOWANIA MYSZOPŁOCHA KOLCZASTEGO (RUSZCZYKA KOLCZASTEGO)

Zmniejszenie przepuszczalności naczyń krwionośnych

Badania wskazują na wpływ myszopłocha na przepuszczalność naczyń krwionośnych. W doświadczeniach laboratoryjnych ruskogenina wykazuje nadzwyczajną aktywność przeciwko elastazie. Elastaza jest związkem, który niszczy włókna elastyny – białka będącego jednym ze składników tkanki łącznej znajdującej się w ścięgnach, więzadłach, tkance płucnej oraz w ścianach większych naczyń krwionośnych. Dlatego właściwości myszopłocha łączone są przede wszystkim z profilaktyką chorób związanych z przewlekłą niewydolnością żylną⁴. *Ruscus aculeatus* pomaga w redukowaniu opuchlizny kończyn, daje poczucie lekkości nóg, działa odświeżająco i rewitalizująco⁵.

Łagodne działanie przeczyszczające i moczopędne

W europejskiej medycynie ludowej myszopłoch był używany jako **łagodny środek przeczyszczający i moczopędny**⁶.

W I wieku n.e. greccy lekarze używali myszopłochu jako **środku na kamienie nerkowe**. Do łagodzenia **dolegliwości jelitowych** służyła mieszanka powstająca z namaczania kłączy ruszczyka w wodzie lub winie.

Bezpieczeństwo stosowania

Większość badań uznaje ruszczyka kolczystego za zioło bezpieczne, nie wymieniając dla niego żadnych przeciwwskazań. Jedno z dostępnych badań opisuje działania niepożądane w postaci nudności i bólów brzucha przy zażywaniu leku zawierającego w swym składzie ekstrakt (5-7,5:1) z kłączy ruszczyka kolczastego podawanego w ilości 150 mg 3 razy dziennie⁷.

Nie istnieją wystarczające dane dotyczące stosowania myszopłochu podczas ciąży, z których można by wnioskować o jego bezpieczeństwie. Dlatego ruszczyka nie należy stosować podczas ciąży i karmienia piersią.

Interakcje z lekami i ziołami



Nie należy łączyć preparatów z myszopłochem z lekami rozkurczowymi i stosowanymi w leczeniu nadciśnienia (prazosyna i terazosyna), bowiem znajdująca się w roślinie tyramina może sprzyjać nagłemu wzrostowi ciśnienia krwi. Z tego samego powodu ruszczyk nie powinien być stosowany z inhibitorami monoaminoooksydazy (MAOi). Dane przedkliniczne myszopłocha dotyczące jego farmakodynamiki sugerują, że może on zakłócać efektywność działania alfa-blokerów⁴.

W przypadku stosowania myszopłocha z innymi ziołami występującymi w mieszankach z ruszczykiem w składzie, np. **nostrzykiem żółtym** (*Melilotus officinalis*), a także **kwasem askorbinowym, trimetylohesperedyną – zachodzą efekty synergistyczne, wzmacniające działanie składników myszopłocha**⁴.

Dawkowanie

Ekstrakt alkoholowy z całej rośliny stosuje się w ilości:

0,5-1,5 ml 3 razy dziennie.

Dawki dla kapsułek standaryzowanych na ruskogeniny (określone jako łącznie neoruskogenina i ruskogenina) wynoszą:

7-11 mg, choć niektórzy eksperci zalecają stosowanie dawek rzędu **16,5-33 mg 3 razy dziennie**⁴.

Biodostępność składników aktywnych ruszczyka jest duża. Zawarte w nim glikozydy steroidowe po podaniu doustnym są absorbowane w niezmienionej formie i wykrywane w osoczu krwi.

Bibliografia

1. Masullo M., Pizza C., Piacente S.: *Ruscus Genus: A rich source of bioactive steroidal saponins*. *Planta Med.* 2016; 82: 1513-1524.
2. Rhizoma L.: *Assessment Report on Ruscus aculeatus*. European Medicines Agency, London 2008.
3. Blumenthal M., Busse W.R., Goldberg A., Gruenwald J., Hall T., Riggins C.W., Rister R.S., eds. Klein S., Rister R.S., trans. *The Complete German Commission E Monographs-Therapeutic Guide to Herbal Medicines*. Austin T.X.: American Botanical Council; Boston: Integrative Medicine Communication; 1998.
4. *Monograph: Ruscus aculeatus (Butcher's Broom)*. *Alternative Medicine Review*. Vol. 6,



no. 6; 2001.

5. Oświadczenia zdrowotne Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA).
6. Kakkos S.K., Allaert F.A.: Efficacy of Ruscus extract, HMC and vitamin C, constituents of Cyclo 3 fort®, on improving individual venous symptoms and edema: a systematic review and meta-analysis of randomized double-blind placebo-controlled trials. *International Angiology*. 2017; 36 (2): 93-106 DOI: 10.23736/S0392-9590.17.03815-9.
7. Weindorf N., Schultz-Ehrenburg U.: Controlled study of increasing venous tone in primary varicose veins by oral administration of *Ruscus aculeatus* and trimethylhesperidin-chalcone. *Z. Hautkr.* 1987; 62: 28-38.