



Pestki winogron

Pestki z winogron (*Vitisvinifera L.*) zawierają duże ilości aktywnych biologicznie związków chemicznych zwanych oligomerycznymi proantocyjanidynami (OPC - oligomericproanthocyanidincomplexes). Proantocyjanidyny są biologicznie aktywnymi flawonoidami i ze względu na swoje właściwości nazywane są potocznie „super przeciwutleniaczami”. Wobec niektórych wolnych rodników proantocyjanidyny wykazują kilkadziesiąt razy silniejszy efekt od witamin E i C.

Poza pestkami winogron proantocyjanidyny pozyskiwane są najczęściej także z kory sosny śródziemnomorskiej, aronii, zielonej herbaty oraz żurawiny. Badania jednak wykazały, że to właśnie pestki winogron stanowią ich najlepsze źródło, a proantocyjanidyny z nich pochodzące są najlepszej jakości.

OPC to nie pojedyncze związki biologicznie aktywne. Stanowią one grupę kilkudziesięciu bioflawonoidów połączonych ze sobą w różnych konfiguracjach i mimo, że każdy z nich ma odmienne właściwości, razem działają synergistycznie wzajemnie się uzupełniając i wywierając korzystny wpływ na wiele procesów w organizmie.

Biologiczne właściwości bioflawonoidów, a w tym proantocyjanidyn, są przedmiotem ciągłych badań. Dzięki temu znajdują one coraz szersze zastosowanie w profilaktyce oraz hamowaniu wielu niekorzystnych procesów w organizmie, przede wszystkim z powodu ich przeciwutleniających właściwości.

Oprócz właściwości przeciwutleniających proantocyjanidyn wykazano także ich działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwnowotworowe, przeciwzapalne, przeciwalergiczne oraz rozszerzające naczynia krwionośne. Ponadto opisano ich właściwości do hamowania utleniania lipidów, hamowania agregacji płytek krwi, hamowania przepuszczalności naczyń krwionośnych oraz pozytywnego wpływu na ich kruchość, szczególnie naczyń włosowatych, a także wpływ na systemy enzymatyczne, mające duże znaczenie w procesach zapalnych, a także enzymy odgrywające kluczową rolę w procesach degeneracji tkanek łącznych, jak np. skóra czy chrząstka stawowa.

Możliwe zastosowania

- Alergie,
- cellulitis,
- choroby degenerujące mózgu,
- choroby sercowo-naczyniowe,
- hemoroidy,



- infekcje grypowe,
- jaskra,
- liszaje,
- łuszczyca,
- nadciśnienie,
- nowotwory,
- rekonwalescencja,
- rozstępy,
- trądzik
- utrata wzroku,
- zapalenie spojówek,
- żylaki.

Układ krążenia

Ze względu na korzystny wpływ na integralność naczyń krwionośnych OPC znajdują zastosowanie w schorzeniach, takich jak pęknięcie naczyń krwionośnych, zatory obwodowego krążenia żylnego, żylaki, hemoroidy. Dość dobre dowody uzasadniają stosowanie wyciągu z pestek winogron u osób z objawami niewydolności żylny (żylaki). Przyjmowanie przez miesiąc ekstraktu z pestek winogron poprawiło stan żylaków u 75% pacjentów znacznie łagodząc najważniejsze objawy, w tym uczucie ciężkości, obrzęku i bólu kończyn dolnych.

Ze względu na korzystny wpływ na lipidy krwi oraz zapobieganie agregacji płytek krwi, a także ich właściwości przeciwutleniające, OPC są stosowane w profilaktyce i wspomaganie leczenia chorób układu sercowo-naczyniowego, jak przede wszystkim miażdżycy naczyń krwionośnych, skłonności do zakrzepicy, obrzęki i zastoje limfatyczne.

Wyniki badania ukazują odwrotną korelację pomiędzy spożyciem flawonoidów a zgonami wskutek ataków serca. Oznacza to, że przy dużym spożyciu flawonoidów ryzyko ataku serca było dość niskie. I na odwrót - jeżeli spożycie flawonoidów było na niskim poziomie, ryzyko ataku serca było dość wysokie. Jest to prawdopodobnie skutek silnego oddziaływania antyoksydacyjnego flawonoidów, które zapobiegają gromadzeniu się utlenionego cholesterolu - jest to wpływ podobny do oddziaływania antyoksydacyjnego witamin C i E. Niemniej jednak właściwości antyoksydacyjne flawonoidów są generalnie silniejsze i mają szerszy zasięg oddziaływania niż witamina C i E, selen i cynk.

Skóra

Wyciągi zawierające proantocyjanidyny wykazują szereg właściwości farmakologicznych, do



których należą: zdolność podnoszenia poziomu witaminy C w komórkach, zmniejszanie przenikalności i kruchości włósniczek, zmiatanie oksydantów i wolnych rodników oraz hamowanie niszczenia kolagenu.

Kolagen, będący białkiem występującym w największej ilości w organizmie, odpowiada za zachowanie integralności ścięgien, więzadeł i chrząstek. Kolagen jest również strukturą wspierającą skórę i naczynia krwionośne.

Wyciągi z OPC mają niezwykłą zdolność wspierania struktur kolagenowych i zapobiegania destrukcji kolagenu. Wpływają na jego metabolizm na kilka sposobów. Potrafią one wiązać krzyżowo włókna kolagenu, co skutkuje wzmocnieniem naturalnych wiązań krzyżowych kolagenu, który tworzy tzw. matrycę kolagenową tkanki łącznej. Zapobiegają również szkodom powodowanym przez wolne rodniki dzięki silnemu działaniu antyoksydacyjnemu i zmiataniu wolnych rodników. Dlatego też znajdują zastosowanie w zapobieganiu tworzenia się zmarszczek, w oparzeniach różnego rodzaju (także słonecznych), rozstępach, cellulicie, wspomaganiu gojenia się ran, a także takich chorobach, jak liszaje, łuszczyca, egzemy, czy trądzik.

OPC również zapobiegają wydzielaniu i syntezie związków, które sprzyjają stanom zapalnym i alergiom, takich jak histamina, proteazy serynowe, prostaglandyny i leukotrieny.

Układ kostno-stawowy

Ze względu na stabilizujące działanie na różnego rodzaju tkanki łączne OPC znajdują pomocnicze zastosowanie w rekonwalescencji po różnego rodzaju urazach mechanicznych, jak złamania kości, zranienia czy urazy mięśni.

Układ immunologiczny

Przeciwzapalne i przeciwalergiczne właściwości OPC predysponują je do zastosowania w różnego rodzaju alergiach, jak katar sienny, ukąszenia owadów oraz uczulenia na różne czynniki zewnętrzne, np. produkty żywnościowe, kurz, grzyby, sierść zwierzęcą itp. Pomocniczo można je stosować w astmie, infekcjach grypowych, zapaleniu oskrzeli, a także cukrzycy.

Wzrok

Wyciąg z pestek winogron korzystnie wpływa nawet na najmniejsze naczynia krwionośne.



Może więc wpływać na poprawę krążenia w gałce ocznej, co bezpośrednio przekłada się hamująco na postęp degeneracyjnych chorób oczu, jak zaćma, czy postępujące z wiekiem zaburzenia widzenia nocnego. Działają także korzystnie na nadwrażliwość na światło oraz w zapaleniu spojówek. Pomocniczo można je stosować w zespole suchego oka oraz jaskrze.

Pomoc dla osób pracujących przy komputerze – badania wykazały, że jeśli przyjmujemy 30 mg wyciągu dziennie to już po 60 dniach patrzenie na ekran komputera o wiele mniej męczy wzrok i znacznie poprawia widzenie kontrastowe.

Nowotwory

OPC, ze względu na ich silne właściwości przeciwutleniające, można pomocniczo stosować w nowotworach. Wielu lekarzy ceni wyciągi z pestek winogron, zawierające polifenole za właściwości przeciwnowotworowe. Dzięki swym właściwościom przeciwutleniającym proantocyjanidyny naprawiają uszkodzenia materiału genetycznego komórek, które mogłyby powodować powstawanie guza. Badania in vitro wykazały także, że zmniejszają one wrażliwość tkanek płucnych szczurów na kancerogenne działanie nitrozoaminy pochodzącej z dymu tytoniowego w sposób zależny od dawki. Mogą więc stanowić korzystną alternatywę lub wspomaganie innych przeciwutleniaczy zalecanych palaczom, jak np. witamina C.

Alergie

Wyciąg z pestek winogron ma jeszcze jedną ważną zaletę – łagodzi objawy alergii. Hamuje on wytwarzanie przez organizm histaminy, substancji wywołującej objawy alergiczne, dzięki czemu pomaga kontrolować różnorodne reakcje alergiczne, od kataru siennego po pokrzywkę. Wyciąg z pestek winogron hamuje wydzielanie zapalnych prostaglandyn, powodujących też reakcje alergiczne, bóle, stany zapalne szczególnie w endometriozie.

Mózg

OPC łatwo przenikają barierę krew-mózg, stąd możliwe ich zastosowanie jako czynnika chroniącego mózg, zmniejszającego ryzyko wystąpienia zatoru, zwalczającego wolne rodniki w obrębie mózgu, jako profilaktyczne przeciwdziałanie procesowi starzenia się oraz zapobieganie zmianom degeneracyjnym.

Stosuje się je także jako środek wspomagający działanie witamin, przede wszystkim C i E, a także minerałów i pierwiastków śladowych.



Suplementacja

Preparaty zawierające ekstrakt z pestek winogron wymagają niezwyklej staranności produkcji, począwszy od badań surowców do standaryzacji składników. Ponieważ mamy do czynienia z aktywnym składnikiem roślinnym ważne jest, aby opakowanie zapewniało mu dostateczną ochronę. Naturalnym wyborem dla preparatów z winogron jest szkło. Zapewnia ono właściwą ochronę przed światłem i wilgocią. Najwyższej jakości produkty są najstaranniej chronione.

Profilaktyczna porcja proantocyjanidyn z pestek winogron to 100 mg, terapeutyczna nawet 200 mg. Należy wybierać preparaty standaryzowane o zawartości minimum 90% polifenoli w porcji. W organizmie po 24 godzinach pozostaje zaledwie 28% wyciągu z pestek winogron, należy go więc przyjmować o stałych porach.

Preparaty z pestkami winogron są bardzo bezpieczne w stosowaniu, lecz pacjenci ze skazą krwotoczną i przyjmujący leki przeciwzakrzepowe powinni skonsultować się z lekarzem. Preparaty należy nabywać wyłącznie w aptekach.

Piśmiennictwo:

1. M.T. Murry „Encyclopedia of Nutritional suplement”, Prima Publishing 1996.
2. „Uzdrowiająca moc witamin, minerałów i ziół”, Przegląd Reader’s Digest 2000.
3. Mitcheva M, Astrong H, Drenska D, et al. Biochemical and morphological studies on the effects of anthocyanins and vitamin E on carbon tetrachloride induced liver injury, Cell Mol Bio 1993;39;443-8.
4. Mafrel F, Carini M, Aldini G, et al. Free radical scavenging action and anti enzyme activities of procyanidines from Vitis vinifera. A mechanism for their capillary protective action. Arzneimittelforschung 1994;44;592-601.