



Trzy filary zdrowia prostaty - Saw Palmetto, Opuncja i Likopen

Saw Palmetto

Trzy filary zdrowia prostaty

Poprawiają męskie sprawy

Saw Palmetto (*Severano repens*) - Bocznia Piłkowana

Liście tej małej palmy stanowiły pożywienie Indian. Być może to było jedna z przyczyn, że nie chorowali oni na przerost prostaty. Ta żyjąca niemal 700 lat roślina uchodzi za niemal niezniszczalną, z powodzeniem opiera się suszy, pożarom, szkodnikom. Surowcem leczniczym są ciemnoniebieskie owoce. **Bocznia piłkowana** jest od dawna znana medycynie. Indianie cenili ją za zdolność leczenia dróg moczowych. Później stosowano preparaty w leczeniu przewlekłego kaszlu, 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 **bocznia piłkowana** łagodzi objawy rozrostu prostaty na wiele sposobów. Przede wszystkim wpływa na stężenie hormonów, które powodują rozrost komórek prostaty. Działa przeciwzapalnie i zmniejsza obrzęk tkanek. Badania laboratoryjne wykazały że **bocznia piłkowana** pobudza 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, stany zapalne prostaty. Poprawia odporność i leczy stany zapalne dróg moczowych. Skuteczność kliniczna **Boczni Piłkowanej** jest związana z właściwościami antyandrogennymi i przeciwzapalnymi.

Mechanizm polega na hamowaniu pobudzenia wzrostu nabłonka za pośrednictwem receptorów androgennych, hamowanie proliferacji komórkowej wywołanej przez czynnik wzrostu zahamowania aktywności 5a-reduktazy połączone ze znamienym obniżeniem stężenia dihydrotestosteronu. Działanie przeciwzapalne polega na hamowaniu aktywności: fosfolipazy A2 (częściowe zahamowanie syntezy kwasu arachidowego), cyklooksygenaz (zmniejszenie stężenia prostaglandyn), lipooksygenazy (zmniejszenie lekotrienów).

Stosowanie preparatów z **Boczni Piłkowanej** na zmniejszenie dolegliwości z oddawaniem moczu mierzonych w skali I-PSS oraz na poprawę jakości życia u około 70-80% chorych na łagodny wzrost stercza. Korzystny efekt terapeutyczny widoczny jest już w pierwszych 4 tygodniach stosowania. Ryzyko działań ubocznych jest znikome.

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 z zapaleniu okrężnicy, biegunkach i przeroście gruczołu krokowego. Wykazano w badaniach 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 na bodźce stresujące. 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 obniżała 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 oksydoredukcyjną (redoks), ograniczając uszkodzenia oksydacyjne lipidów i poprawiając status antyoksydacyjny.

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

Naukowcy stwierdzili, że inne składniki opuncji, oprócz witamin antyoksydacyjnych, mogą przyczynić 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 β -karoten), który nadaje pomidorom czerwony kolor. **Likopen** posiada udowodnione właściwości antyoksydacyjne, dzięki czemu zmniejsza ryzyko niektórych chorób serca.

Teoria dotycząca zapobiegania nowotworom przez **likopen** jest logiczna. 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 **likopeny** 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 **likopeny** nowotwory prostaty kurczyły się i dawały niższy poziom antygenu 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 nowotworom płuc, pęcherza, szyjki macicy i skóry.

Jako antyoksydant **likopen** dwukrotnie skuteczniej niż β -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 β -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** powiązано ze wzrostem ryzyka zwyrodnienia plamki (choroby oczu, która może prowadzić do utraty wzroku).

W innych badaniach analizowano związek pomiędzy spożywaniem produktów bogatych w **likopen**, a zmniejszeniem ryzyka kilku rodzajów nowotworów. Największe korzyści **likopenu** mogą wynikać dla nowotworu prostaty, płuc i żołądka.

W organizmie **likopen** jest magazynowany w wątrobie, płucach, prostatie, 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:

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