

## ČIČAK



*Arctium lappa* L. (= *A. majus* Bernh.), Asteraceae

napisao: dr.sc. Stribor Marković

[www.centarcedrus.hr](http://www.centarcedrus.hr) [www.centarcedrus.com](http://www.centarcedrus.com)

### **Botanički podaci**



Čičak je dvogodišnja biljka visoka do 150 cm. Korijen je velik, sočan, razgranjen i do 60 cm dug. Listovi su vrlo veliki, s peteljka, srcasti ili jajasti, s donje strane sivobijeli i pustenasto dlakavi, narovašeno-nazubljenih rubova. Prema vrhu stabljike listovi se smanjuju. Cvjetne glavice su združene u rahli grozdasti ili metličasti cvat, a nalaze se na kratkim stapkama. Vanjski ovojni listovi cvjetne glavice na vrhu nose kukice (takva glavica rasprostranjuje se kao cjelina i obično se naziva „čičak“). U sredini glavice nalaze se purpurnoljubičasti cjevasti cvjetovi.

Samonikao je u Europi, a unesen je u Aziju i Sjevernu Ameriku.

### **Dijelovi biljke koji se koriste**

Već i u tradicionalnoj (narodnoj) fitoterapiji preferira se upotreba korijena, a uz to po mogućnosti i svježeg. Korijen je velik, duboko prodire u tlo i stoga je njegovo sakupljanje u samoniklim staništima naporan posao. Na tržištu se nađu i listovi čička, no preporuča se isključivo upotreba korijena i pripravaka korijena.

## ***Kemijski sastav***

Korijena čička sadrži velike količine (preko 50%) složenog šećera inulina, fenolskih spojeva, te skupinu nezasićenih sumpornih spojeva (poliena i poliina) poput arktinona, arktinola i lapafena. Listovi pak sadrže gorke laktone poput arktiopikrina.

## ***Indikacije***

Službena upotreba korijena čička kao lijeka nije usklađena među državama. Francuska je uvrstila korijen čička u posljednju farmakopeju (zbir ljekovitih supstanci i biljaka), no komisija E njemačke vlade te europska agencija ESCOP smatraju kako se biljka koristi na temelju tradicionalne upotrebe, a ne provjerenih kliničkih ispitivanja.

Bez obzira na neslaganja u vrednovanju ljekovitog djelovanja biljke, svi se općenito slažu kako je upotreba opravdana prije svega kod kožnih tegoba i bolesti raznih uzroka. Nezasićeni sumporni spojevi pokazuju dobro djelovanje protiv Gram pozitivnih bakterija, stoga se pripravci korijena koriste kod infekcija kože izazvanih streptokokima i stafilokokima, poput impetiga i folikulitisa. No, pripravci korijen koriste se i kod drugih upalnih bolesti kože poput:

- akni i masne kože
- psorijaze
- seboreje.

Biljka se tradicionalno koristila i kod tegoba probavnog sustava, reumatoidnog artritisa, kao diuretik te za «čišćenje krvi», no moderna fitoterapija prije svega naglašava upotrebu kod kožnih tegoba.

## ***Način primjene i doze.***

Tradicionalna fitoterapija naziva čičak «čistačem kože», pa bi svi kojima je stalo do skupe kozmetike trebali smatrati čičak nekom vrstom «kozmetike koja se koristi iznutra». Da bi se ispoljilo djelovanje čička potrebna je duža kura koja traje 3-4 tjedna, a katkad se takve kure ponavljaju nakon 7-10 dana pauze. Jedna od karakterističnih pojava je *privremeno pogoršanje* simptoma bolesti. To pogoršanje je kratkotrajno i ne

zahtijeva prekid terapije. Puno djelovanje na kožne tegobe upravo se uoči na samom kraju kura.

#### Dekokt (vodena iscrpina)

Dekokt se spravlja kuhanjem 5-7 g korijena u 350 mL vode kroz 10 minuta. Pije se tri puta na dan pola sata prije obroka. Ovaj dekokt može se koristiti lokalno u obliku obloga za tretiranje akni i furunkula, jednom ili dva puta dnevno, ali uvijek kombinirano s oralnom primjenom.

#### Tinktura

Tinkture se spravlja od 25% etanola, s jednim dijelom biljnog materijala na 5 dijelova otapala. Upotreba tinkture spretnija je od upotrebe dekokta, a koristi se doza od 1 čajne žličice u pola čaše vode, pola sata prije jela tri puta dnevno.

SIPF ekstrakt (integralna suspenzija ljekovitog bilja) idealan je za upotrebu jer je količina farmakološki aktivnih tvari najveća upravo u svježoj, nesusušenoj biljci. Uzima se u istoj dozi kao i tinktura.

Suhi standardizirani ekstrakti rijetko se koriste u obliku kapsula. Standardiziraju se na sadržaj inulina (20-30%).

### ***Koje druge biljke i dodaci prehrani se koriste zajedno s čičkom?***

Tretmani kožnih bolesti raznih uzroka imaju vrlo slične temelje. Osim već opisanih kura s pripravicima korijena čička, koriste se također i:

- hladno prešano, nerafinirano ulje boražine (*Borago officinalis*) ili noćurka (*Oenothera biennis*). Ova ulja, bogata nezasićenom masnom kiselinom koja se naziva  $\gamma$ -linolenska kiselina, favoriziraju u organizmu stvaranje protuupalnih prostaglandina. Upravo su ta dva ulja klinički provjerena kod bolesti kao što je psorijaza. Za razliku od čička koji se koristi 3-4 tjedna, ova ulja se uzimaju tijekom više mjeseci u dozi od pola čajne žličice nakon jela, 3 puta dnevno.
- cink kao oligoelement i inaktivirani pivski kvasac kao prirodni izvor B skupine vitamina koriste se tijekom više mjeseci.

- upotreba prirodne, svježe izrađene kozmetike izvrsno se nadopunjuje s čičkom. No, za različite tegobe koriste se i različita eterična i bazna ulja (regulacija lučenja sebuma, protuupalno djelovanje...), stoga ćete za upotrebu trebati zatražiti savjet fitoaromaterapeuta.

### ***Kontraindikacije i nuspojave***

Čičak je biljka sigurna za upotrebu. U slučaju žučnih kamenaca upitajte fitoaromaterapeuta za način primjene jer će biti potrebno korigirati dozu. Izbjegava se kod alergije na biljke iz obitelji Asteraceae..