



DIVLJI KESTEN

Aesculus hyppocastanum L., Hippocastanaceae

napisao: dr.sc. Stribor Marković

www.centarcedrus.hr www.centarcedrus.com

Botanički podaci



Kesten je listopadno stablo guste okruglaste krošnje, visoko do 30 metara. Listovi su dlanasto sastavljeni od 5-7 suličastih, pilastih, kratko ušiljenih liski, dugih i preko 20 cm. Cvjetovi su bijeli sa žutom ili crvenom mrljom, bilateralno simetrični i združeni u velike, uspravne grozdaste cvatove. Plodovi su veliki, okrugli, zelenkasti i

bodljikavi tobolci koji se otvaraju s tri zaklopca, a sadrže tri velike sjajne i smeđe sjemenke – divlje kestene. Prirodno je kesten rasprostranjen u malom području Balkana (Grčka i Bugarska), a uzgojem postaje omiljeno parkovno drvo Europe. Supke ploda su sočne, gorkastog okusa, obavijene tvrdom smeđom ovojnicom i sadrže puno škroba.

Dijelovi biljke koji se koriste

U tradicionalnoj medicini, koristili su se pripravci dobiveni iz mnogih dijelova biljke, uključujući koru, list i plod. U modernoj fitoterapiji koriste se pripravci ploda divljeg kestena kojima je i dokazano kliničko djelovanje.

Kemijski sastav

Plod divljeg kestena, osim škroba, sadrži lipide, heterozide flavonola i do 10% saponozida (escin). Escin je zapravo smjesa nekoliko različitih saponozida, a sam plod

sadrži sterole poputstigmsterola i beta-sitosterola. Ovojnica ploda sadrži tanine i proantocijanodole, a kora drveta sadrži veći udio kumarina (eskulozid) i tanine.

Indikacije

Biljka je u službenoj kliničkoj fitoterapiji odobrena za liječenje kronične venske insuficijencije, tegoba s proširenim venama te subjektivnih simptoma teških nogu i oticanja nogu. Europske regulatorne agencije poput ESCOP-a odobrile su upotrebu kestena kao lijeka na temelju 13 kliničkih studija u kojima je dokazano povoljno djelovanje ekstrakta divljeg kestena kod takvih tegoba.

Osim ove glavne indikacije, divlji kesten se još koristi i kod tegoba poput hemoroida, a u tradicionalnoj fitoterapiji koristi se zajedno s biljkama sinergijskog učinka i kod bolnih menstruacija te povećanja prostate. No, povoljno djelovanje u tim bolestima nije klinički ispitano.

Način primjene i doze.

Vodene iscrpine i tinkture

Premda se u tradicionalnoj upotrebi kadšto opisuju upotrebe vodenih i vodeno-alkoholnih iscrpaka, danas su ovakvi pripravci zaboravljeni. Razlog tome leži u tome što vodene iscrpine NE SADRŽE ljekovite tvari ploda kestena, a alkoholni ekstrakti ih sadrže u niskoj dozi. Stoga se takvi pripravci ne sugeriraju za upotrebu

Suhi standardizirani ekstrakti

Suhi standardizirani ekstrakti najčešći su ljekoviti oblik divljeg kestena koji se pojavljuje u dodacima prehrani te lijekovima. Suhi ekstrakti budu standardizirani na escin (bude ga 15-25% u ekstraktu), a najčešće se mogu naći u obliku kapsula i tableta.

Većina ljudi, na žalost, najviše griješi u dozi. *Potrebno je dnevno uzimati onu količinu suhog ekstrakta koji sadrži najmanje 60 mg escina, a optimalno je uzimati onu dozu koja sadrži 100-120 mg escina.* Ta dnevna doza mora se raspodijeliti u 2-3 manje doze. Budući da je divlji kesten posve sigurna biljka, ne treba izbjegavati korištenje maksimalno propisane doze.

SIPF ekstrakt (integralna suspenzija ljekovitog bilja) je relativno noviji i vrlo djelotvoran proizvod jer sadrži visoke razine proantocijanodola i tanina, a ne samo escina. Sinergijska kombinacija tih grupa spojeva osigurava optimalnu djelotvornost. Koristi se u dozi od 3

mL 2-3 puta dnevno. U slučaju akutnih tegoba s hemoroidima, koristi se u dozi od 5 mL 3-4 puta na dan.

Gelovi i masti za vanjsku primjenu

Gelovi i masti moraju sadržavati 2% escina. Potrebno je zapamtiti da se pripravci za vanjsku primjenu uvijek koriste u kombinaciji s oralnim pripravcima divljeg kestena.

Koje se druge biljke koriste zajedno s kestenom?

Za liječenje tegoba s venskim sustavom, osim divljeg kestena, koriste se:

- žuti kokotac (*Melilotus officinalis*), u obliku standardiziranih ekstrakata i SIPF-a, te gelova za lokalno nanošenje. Bitno je znati koliko spoja *kumarina* sadrži ekstrakt, jer se NE smije prelaziti doza od 50 mg kumarina na dan.
- veprina (*Ruscus aculeatus*) dolazi obično u obliku ekstrakata standardiziranih na ruskogenin. Dnevna doza ekstrakta mora sadržavati 7-11 mg ruskogenina.
- eterična ulja čempresa (*Cupressus sempervirens*) i tršlje (*Pistacia lentiscus*). Ona se koriste isključivo kao pripravci za nanošenje na kožu. 50 kapi eteričnog ulja čempresa i 50 kapi tršlje pomiješaju se s 30 mL hladno prešanog ulja tamanua (*Calophyllum inophyllum*) i 70 mL isključivo hladno prešanog ulja suncokreta. Nanosi se jednom do dva puta dnevno na područja proširenih vena.

Kontraindikacije i nuspojave

Divlji kesten je vrlo sigurna biljka. Vrlo rijetko dese se alergijske reakcije, svrbež nakon nanošenja gelova ili masti s divljim kestenom, a mučnine se rijetko javljaju nakon uzimanja oralnih pripravaka. Sigurno se koristi kod dojenja. Za upotrebu u trudnoći treba upitati liječnika, no za sada regulatorne agencije ne brane njegovu upotrebu.