



SIKAVICA

kućni liječnik za jetru

napisao: dr.sc. Stribor Marković

www.centarcedrus.hr www.centarcedrus.com

Teškoće jetre u modernom svijetu



Nema nikakve sumnje da je svijet današnjice sasvim drugačiji od svijeta u kojem se razvio moderan čovjek. Kroz tisuće godine sve strane su tvari (ksenobiotici) s kojima se čovjek susretao dolazile iz biljnog svijeta. Neke otrovne biljke naučili smo izbjegavati zahvaljujući iskustvu. Druge su

sadržavale spojeve koje je naša jetra naučila prerađivati bez većih metaboličkih napora. No, tada je došlo moderno doba. Čovjek je stvorio stotine tisuća novih kemijskih spojeva, mnogi od njih do tada nepostojećih u prirodi. Tisuće takvih spojeva koristimo kao da su oduvijek bili s nama. Neki od njih dio su naše prehrane, od boja, aroma do konzervansa. Drugi su lijekovi koje s više ili manje uspjeha koristimo za liječenje ili uklanjanje simptoma bolesti. Cijelu plejadu spojeva ljudi profesionalno susreću u svojim zanimanjima, u tiskarama, kemijskoj, tekstilnoj i farmaceutskoj industriji, auto-lakirnicama i mnogim drugim mjestima. Čak i ako pretpostavimo da je većina tih spojeva malo škodljiva, ostaje nam činjenica da moderna civilizacija ipak nameće sasvim drugačiji unos stranih molekula od onog koje su imale naši pradjedovi. Htjeli ili ne, moramo ih ukloniti iz organizma.

Jetra s druge strane ove priče doista je fascinantna organ. Uspješno se nosi sa svom tom šumom spojeva. Nije jetra samo kemijska tvornica. To je metabolički, imunološki i probavni organ. S vremena na vrijeme, potrebno joj je pomoći kada ju stisnu neprirodan način života ili bolesti. Usprkos agresivnom marketingu dodatka prehrani i lijekova koji pomažu jetri, današnja medicina olako je potisnula preventivno pomaganje jetri i njenom udruženom organu, žučnom mjehuru. Možda je vrijeme da poslušamo mudrost svih tradicionalnih medicina na planeti koje su iznimnu pažnju poklanjale zdravlju ovih organa. Ogroman broj ljekovitih biljaka odabrane su upravo zbog povoljnog djelovanja na jetru i njima su se liječile brojne bolesti koje s današnjeg aspekta nemaju previše veze s jetrom. Razmislimo o promjeni ovog stava i kroz upoznavanje još jedne svete biljke - sikavice.

Od biljke Svete Marije do moderne farmakologije

Sikavica (osljebod, *Silybum marianum* (L.) Gaertn., Asteraceae), u većini mediteranskih kultura vezana je uz Svetu Mariju i mlijeko koje se protilo po ovoj biljci dok je došla Isusa. Jedan od francuskih naziva biljke je *lait de Notre-Dame*, ili Marijino mlijeko. Sličan mit postojao u staroj Grčkoj i bio je vezan uz Heru. Nisu nekoć ljudi olako posvećivali biljke svetim osobama. Takve biljke su to morale zaslužiti iznimnom ljekovitošću, poput gospine trave i gospinog plašta. Sikavica je do 2 metra visoka, trnovita, zeljasta dvogodišnja biljka. Crvenoljubičasti cjevasti cvjetovi združeni su u kuglaste glavice obavijene snažno trnovitim ovojnim listovima. Iz cvjetova se razvijaju tamno sivi do crni sjajni plodovi (roške) s čuperkom svilenkastih dlaka na vrhu, koje služe za rasprostranjivanje. Samonikla je u Sredozemlju, a uzgaja se u cijelom svijetu. U medicini se koristi plod. Kroz brojna ispitivanja, uvidjelo se kako je sama biljka slabije učinkovita kao infuz ili dekoka (čaj), jer se aktivni spojevi slabo otapaju u vodi. Nešto popularne tinkture potisnuli su moderni pripravci spravljeni od *suih standardiziranih ekstrakata*.

Kemijski spojevi zaduženi za djelovanje su flavanolignani. U farmaceutskoj praksi olako nazvani kao silimarin, što katkad ostavlja dojam kako je silimarin jedan spoj. Silimarin je kompleks različitih spojeva: silibina A i B, izo-silibina A i B, silikristina i silidianina. Sadrži i flavonoide poput kvercetola i taksifolina. Premda nema praktičnog značenja, sjemenke sadrže i iznimno kvalitetno biljno ulje bogato linolnom kiselinom i sterolima.

Kako to bude u biljnom svijetu, ne postoji jedan spoj čiju bismo ljekovitost posebno istaknuli, već svi spojevi zajedno ostvaruju više bioloških efekata koji zajedno dovode do ljekovitog djelovanja, a to je regeneracija jetre i njena zaštita od oštećenja izazvanog različitim uzrocima.

Čitajući velik broj znanstvenih radova koji su pokušali rasvijetliti farmakologiju ove biljke, moram priznati da vrlo malo njih može jasno uputiti na mehanizam djelovanja ove biljke. Zna se da ekstrakt sikavice sprečava oštećenja raznih tipova stanica u kulturi, sprečava oštećenje jetre u eksperimentalnih životinja, povećava sintezu proteina i nukleinskih kiselina u stanicama, pojačava regeneracijske procese. Smatralo se da su u to upleteni mehanizmi koji sprečavaju nastanak opasnih metabolita u citokromima, jetrenim enzimima koji obrađuju, između ostalih, i štetne tvari. Brojni su radovi objavljeni o antioksidativnim učincima ekstrakta sikavice, no flavonoidi i flavanolignani su tvari koji laku iskazuju *in vitro* antioksidativne efekte koji često nemaju veze sa stvarnim djelovanjem u ljudskom tijelu. U znanstvenom smislu, mit o antioksidansima prestao je imati prijašnji kredibilitet i postao je više marketinški termin. Vrlo vjerojatno sikavica ostvaruje i imunomodulatorne učinke, sprečavajući imunološki sustav da razori tkivo jetre svojim djelovanjem, a flavonoidi i flavanolignani su poznati spojevi koji ostvaruju takve učinke.

Kako god da bilo, u kliničkim ispitivanjima dokazano je kako ekstrakt sikavice usporva proces propadanja jetrenog tkiva i djeluje regenerirajuće na jetru. Kronična upotreba raznih lijekova, nezdrava prehrana, profesionalna izloženost opasnim kemikalijama, oštećenja jetre izazvane sintetskim i biljnim otrovima (poput otrova gljiva koji napadaju jetru), virusni i autoimuni hepatitis - sve su to stanja koja zahtijevaju dužu primjenu sikavice.

Kako se koristi sikavica i koliko je sigurna?

Najčešće se komercijalno proizvodi kao suhi standardizirani ekstrakt u obliku kapsula ili tableta. Prema europskim propisima, trebalo bi dnevno uzeti količinu ekstrakta koji sadrži 200-400 mg silimarina grupe spojeva. Sikavica je posve neškodljiva i podesna je za dugotrajnu upotrebu ukoliko je potrebno, stoga bi uvijek trebalo razmisliti o upotrebi

najveće propisane doze, a ne najmanje. Moderni terapijski sustavi pokušali su poboljšati apsorpciju tvari iz sikavice, pa na tržištu postoje pripravci sa silimarinom u lecitinskom kompleksu koji to omogućuje. Sikavica, naravno, ulazi i u složene pripravke s više biljnih vrsta, poput Iberogasta, a koji djeluju na probavni sustav i jetru.

Treba upamtiti kako postoji dvije grupe ljekovitih biljaka koje djeluju na jetru. Jedna velika grupa potiče proizvodnju ili lučenje žuči. Druga manja grupa direktno štiti jetru od oštećenja. Sikavica ne povećava lučenje žuči, već djeluje samo hepatoprotektivno. Stoga ju je mudro koristiti s biljkama koje djeluju na lučenje žuči, poput lista artičoke u obliku SIPF pripravka, kako bi se povećala učinkovitost.

Već je rečeno kako je sikavica sigurna i netoksična biljka. Nema jasnih kontraindikacija, a usprkos tome što se djeluje na jetru, uglavnom se ne kosi s primjenom lijekova.