

# ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

ΚΟΕΝ ΡΑΣΕΛ

ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΣ

Υποψήφια διδάκτωρ στη σχολή Ιατρικής  
Τμήμα Βιοχημείας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

.....

*Αρχικά θα ήθελα να αναφερθώ στην παθοφυσιολογία των κυριότερων ασθενειών του μυοσκελετικού συστήματος ώστε κατόπιν να γίνουν κατανοητοί οι μηχανισμοί δράσεως των δρογών που χρησιμοποιούνται σ' αυτές.*

Η αρθρίτιδα είναι κοινό σύμπτωμα πολλών ασθενειών. Χαρακτηρίζεται από πόνο στην κίνηση ή στην ψηλάφηση των αρθρώσεων. Οι αρθρώσεις μπορεί να παρουσιάζουν σημεία φλεγμονής όπως ερυθρότητα, οίδημα μαλακών μορίων, υπερτροφία του αρθρικού θύλακα και αύξηση των αρθρικού υγρού.

Με βάση την κλινική εικόνα και τον μηχανισμό γένεσης των αρθρίτιδων τη κατατάσσουμε σε:

- φλεγμονώδεις (ανοσολογικές)
- εκφυλιστικές
- μεταβολικές (από κρυστάλλους)

## 1. ΕΚΦΥΛΙΣΤΙΚΕΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΕΣ

Η οστεοαρθρίτιδα είναι η πιο κοινή μορφή αρθρίτιδας. Η κατάσταση χαρακτηρίζεται από βαθμιαία ανάπτυξη οιδήματος, φλεγμονής, διόγκωσης και ακαμψίας των αρθρώσεων. Η βλάβη αρχίζει από το υποχόνδριο οστό και σαν αντίδραση παρατηρείται απώλεια του αρθρικού χόνδρου και υπερτροφία του οστού που εκφράζεται με δημιουργία οστεοφύτων. Οι αρθρώσεις που προσβάλλονται συνήθως είναι οι φάλαγγες των δακτύλων και οι μεγάλες αρθρώσεις όπως των ισχίων, των ώμων και των γονάτων. Επίσης μπορεί αν προσβληθεί και η σπονδυλική στήλη.

### Αιτίες οστεοαρθρίτιδας

- Υπερβολική κινητικότητα / μη σταθερότητα της άρθρωσης
- Κληρονομική προδιάθεση
- Φλεγμονή, λοίμωξη
- Ανισορροπία βιοχημική (συγκέντρωση άχρηστων ουσιών στον συκώτι)
- Αλλαγές που συμβαίνουν με την πάροδο ηλικίας στον μηχανισμό επιδιόρθωσης του κολλαγόνου
- Ορμονικοί παράγοντες
- Τραύμα ή μηχανική βλάβη
- Κακή διατροφή (Διαταραχή ισορροπίας οξέων - αλκαλίων)

### ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Για την θεραπεία της Ο.Α. χρησιμοποιούμε φαρμακευτικά φυτά με τις παρακάτω ιδιότητες:

- *Αντι-φλεγμονώδη (Anti-inflammatories)*: Τα φυτά με αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες βοηθούν τον οργανισμό να καταπολεμήσει όχι μόνο την εικόνα του συμπτώματος αλλά και να σταματήσει τις εκφυλιστικές αλλαγές που συμβαίνουν στον ιστό.
- *Καθαριστικά του αίματος (Alternatives)*: Διεγείρουν την ικανότητα του σπλήνα, του συκωτιού, των νεφρών και των εντέρων ώστε να επιτυγχάνεται καλύτερη πέψη, αφομοίωση και έκκριση των τοξινών.

- *Αντισπασμωδικά (antispasmodics)*: που θα μειώσουν την τριβή χαλαρώνοντας τον μυ γύρω από την άρθρωση.
- *Τονωτικά της κυκλοφορίας (Circulatory stimulants)*: που θα αυξήσουν την ροή του αίματος και έτσι θα επιταχύνουν την αποβολή των τοξινών που είναι συσσωρευμένες στις αρθρώσεις.
- *Φλογιστικά (Rubefacient)*: χρησιμοποιούνται για τοπική υπεραιμάτωση και μείωση της φλεγμονής.
- *Αναλγητικά (Analgesics)*: που θα ανακουφίσουν από τον πόνο και την δυσφορία.
- *Διουρητικά (Diuretics)*: που θα βοηθήσουν στην αποτοξινωτική λειτουργία των νεφρών με την αποβολή των τοξινών.
- *Χαλαρωτικά - καταπραϋντικά (Nervines)*: τα οποία θα αποφορτίσουν τον ασθενή από την συνεχή κατάσταση του stress και της δυσφορίας. Πολλά απ' αυτά είναι και αντισπασμωδικά ταυτόχρονα. Και τέλος
- *Φυτά με άλλες ιδιότητες* όπως αποχρεμπτικές, εμμηναγωγές, ηπατοκαθαριστικές και πικρές τονωτικές ώστε να επιτυγχάνεται αποβολή των τοξινών μέσω των νεφρών, του ήπατος, των πνευμόνων και του δέρματος.

### **Συνταγές για οστεοαρθρίτιδα**

#### **Εσωτερικά:**

I. Menyanthes trifoliata	2 μέρη	
ή (Harpagophytum procubens)		
Filipendula ulmaria	1 1/2 μέρη	
(Salix spp)		
Cimicifuga racemosa	1 μέρος	TM 5 ml x 3
Zanthoxylum americanum	1 μέρος	
Angelica archangelica	1 μέρος	
Achillea millefolium	1 μέρος	

Εάν υπάρχει ενόχληση λόγω του Menyanthes τότε προσθέτουμε και Althaea officinalis (μαλακτικό, επουλωτικό). Τα παραπάνω φυτά επιλέχθηκαν βάση των ιδιοτήτων τους όπως φαίνεται παρακάτω:

⇒ Καθαριστικά: Menyanthes trifoliata, Cimicifuga racemosa

⇒ Αντιφλεγμονώδη με σαλικυλικές ουσίες: Filipendula ulmaria

- ⇒ Αντισπασμωδικά: Cimicifuga racemosa & Arrium graveolens
- ⇒ Περιφερικά αγγειοδιασταλτικά :Zanthoxylum americanum
- ⇒ Ευστόμαχα και αντιφλεγμονώδη του εντέρου: Angelica archangelica & Arrium graveolens
- ⇒ Τονωτικά: Achillea millefolium & Menyanthes trifoliata.

II. Yucca	2 μέρη	Αντιφλεγμονώδη
Taracacum officinale	1 μέρος	Ηπατοκαθαριστική
Cimicifuga racemosa	1 μέρος	Αντισπασμωδική
Zanthoxylum americanum	1 μέρος	Αγγειοδιασταλτική δράση
Sassafras officinalis Cortex	1 μέρος	Διουρητικό, καθαριστικό
Ginger radix	1 μέρος	Τονωτικό
Arctium lappa	1 μέρος	Διουρητικό

Κονιοποιούμε τα παραπάνω φυτά και παρασκευάζουμε κάψουλες #00, 2x3 φορές την ημέρα.

## **Εξωτερικά**

### **I. Λάδι για μασάζ**

30 ml hypericum perforatum oil

6 drops coriander en.oil

Ανάμιξη σε σκουρόχρωμο φιαλίδιο

6 drops funiper ess.oil

### **Προσοχή**

*Δεν κάνουμε μασάζ σε φλεγμαίνουσες περιοχές ή σε πρησμένες αρθρώσεις γιατί θα προκαλέσουμε πόνο και επιπλέον βλάβη του ιστού.*

## II. ΦΛΕΓΜΟΝΩΔΕΙΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΕΣ

Χαρακτηριστικό γνώρισμα των αρθρίτιδων αυτών είναι ότι η παθολογική βλάβη αρχίζει από τον αρθρικό θύλακα. Στον παρακάτω πίνακα συνοψίζουμε τα νοσήματα που έχουν σαν κλινικό εύρημα φλεγμονώδη αρθρίτιδα.

### **Νόσοι με φλεγμονώδη αρθρίτιδα**

1. Ρευματοειδής αρθρίτιδα
2. Ρευματοειδής πυρετός
3. Συστηματικός ερυθρεμάτης
4. Αγγειίτιδες
5. Σύνδρομο του Reiter
6. Αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα
7. Σκληροδερμία
8. Αρθρίτιδα εντεροπαθειών.

### **Ρευματοειδής αρθρίτιδα**

Επειδή η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι η συχνότερη και περισσότερο μελετημένη θα αναφερθούμε σ' αυτή. Η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι μια σοβαρή διαταραχή που ανήκει σε μια κατηγορία γνωστή ως διαταραχές αυτοανοσοποίησης. Το ανοσοποιητικό σύστημα προσβάλλεται και δημιουργούνται αντισώματα που καταστρέφουν τους ιστούς του σώματος. Η ρευματοειδής αρθρίτιδα προσβάλλει όλες τις αρθρώσεις του σώματος όπου παρατηρούνται τα παρακάτω συμπτώματα:

- πόνος στις αρθρώσεις και δυσκαμψία
- πρήξιμο, ερυθρότητα και υπερβολική θερμοκρασία
- κόπωση, αδυναμία, δυσκολία στον ύπνο
- τα συμπτώματα είναι χειρότερα το πρωί και ελαττώνονται με τις δραστηριότητες της ημέρας
- Η Ρ.Α. μπορεί να προσβάλλει και άλλα όργανα όπως φλεγμονή των αγγείων, έλκη, συμφόρηση λεμφαδένων, φλεγμονή των μεμβρανών γύρω από την καρδιά και πνεύμονες, διόγκωση του σπλήνα κ.ά.

Όπως φαίνεται από τα παραπάνω τα φυτά που θα βοηθήσουν στην θεραπεία πρέπει να έχουν ποικίλες δράσεις όπως:

- ⇒ Αντιρευματική δράση
- ⇒ Τονωτική του αμυντικού συστήματος
- ⇒ Αντιφλεγμονώδη δράση
- ⇒ Αποτοξινωτική του αίματος
- ⇒ Διουρητική
- ⇒ Τονωτική της κυκλοφορίας
- ⇒ Αντισπασμωλητική
- ⇒ Περιφερειακά αγγειοδιασταλτική
- ⇒ Αναλγητική
- ⇒ Καταπραϋντική του νευρικού συστήματος.

Η θεραπευτική υποστήριξη πρέπει κυρίως να εστιαστεί στο ανοσοποιητικό, στο μυοσκελετικό σύστημα και στην καλή απέκκριση των τοξινών. Δεν υπάρχει **ειδική** θεραπεία διότι τόσα πολλά μέρη του σώματος μπορούν να εμπλεχθούν σ' αυτή την νόσο.

### **Συνταγές για ρευματοειδή αρθρίτιδα**

#### **A. Εσωτερικά**

I. Menyanthes trifoliata	2 μέρη	
Filipendula ulmaria	1 1/2 μέρη	
Guaiacum officinale	1 μέρος	
Valeriana officinale	1 μέρος	
Cimicifuga racemosa	1 μέρος	σε TM 5 ml x 3
Arrium graveolens	1 μέρος	
Angelica archangelica	1 μέρος	
Achillea millefolium	1 μέρος	
Hypericum perforatum	1 μέρος	

Στο παραπάνω μίγμα συνδυάζουμε τις αντιρευματικές ιδιότητες των φυτών με τις παρακάτω:

- \* Αποτοξινωτικές: Menyanthes, Guaiacum & Cimicifuga
- \* Αντιφλεγμονώδεις: με βάση τα σαλικυλικά: Filipendula
- \* Αντιφλεγμονώδεις: με βάση σαπωνίνες: Guaiacum
- \* Γενικά αντιφλεγμονώδη: Angelica, Cimicifuga
- \* Αντι-σπασμωδικά: Valeriana, Cimicifuga, Arrium

- \* Αντικαταθλιπτικά, τονωτικά του νευρικού συστήματος: *Hypericum perforatum*.
- \* Διουρητικά: *Arium* & *Achillea*
- \* Ευστόμαχα, αφυσωτικά και αντιφλεγμονώδη του εντέρου: *Angelica Valeriana* & *Arium*.
- \* Τονωτικά πικρά: *Menyanthes* & *Achillea*

II. <i>Salix alba</i>	2 μέρη
<i>Harpagophytum procubens</i>	1 μέρος
<i>Cimicifuga racemosa</i>	1/2 μέρη
Ginger	1/2 μέρη

Τα κονιοποιούμε και παρασκευάζουμε κάψουλες 750 mg x 3

### **Αναλγητικά - χαλαρωτικά**

III. *Valeriana officinalis*

*Piscidia egthrina*

*Passiflora incarnata* α.α. 5-15 ml 1/2 ώρα πριν τον ύπνο.

### **B. Εξωτερικά**

Τα περισσότερα φυτά που χρησιμοποιούνται για εξωτερική χρήση είναι κυρίως φυτά που περιέχουν αντιφλεγμονώδη δράση χάρη στις σαλικυλικές τους ενώσεις. Κυρίως είναι τα εξής: *Fillipendula ulmaria*, *Gaultheria procubens*, *Popules tremuloides*, *salix spp*.

Επίσης χρησιμοποιούνται φυτά που επιφέρουν υπεραιμάτωση, π.χ. *Cayenne*, *Brassica nigra*, *Brassica alba*.

### **Συνταγές**

I.	<i>Capsicum</i>	Αγγειοδιασταλτικό
	<i>Symphytum officinalis</i>	Επουλωτικό
	<i>Lobelia inflata</i>	Αντισπασμωδικό

Κάνουμε σκόνη τα φυτά και τα αναμιγνύουμε με μηλόξυδο ή οινόπνευμα έως να υγρανθεί το μίγμα. Αλείφουμε τις αρθρώσεις. Χρησιμοποιούμε λίγο αμυγδαλέλαιο πριν το *Capsicum* εάν δίνει έντονη αίσθηση καψίματος.

## II. Brassica nigra seeds - liniment

Κάνουμε σκόνη τους σπόρους του σιναπιού και τους ανακατεύουμε σε ζεστό νερό μέχρι να γίνει αλοιφή. Το απλώνουμε σε γάζα και το τοποθετούμε στην προσβαλλόμενη περιοχή.

### Ψωριασική αρθρίτιδα

Η μορφή αυτή της αρθρίτιδας εκδηλώνεται κυρίως σε ασθενείς με ψωρίαση. Τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών είναι πιο επιρρεπή. Τα νύχια μπορεί να σηματοδοθούν με βαθιές ρωγμές. Είναι μία αυτοάνοσος νόσος. Στην περίπτωση αυτή το κυριότερο είναι η αποτοξίνωση (drainage) του οργανισμού για να ελαφρύνουμε το δέρμα που έχει υποστεί αυτή την επιβάρυνση και να υποστηρίξουμε το ανοσοποιητικό σύστημα.

#### Έγχυμα

Archium lappa	2 μέρη
Eruisetum avvensis	1 μέρος
Echinacea	1 μέρος
Thuja	1/4 μέρη

28 gr. σε 500 gr. βραστό νερό τα αφήνουμε για 15 λεπτά. Τα σουρώνουμε και πίνουμε πριν τα γεύματα 3 φορές την ημέρα.

Συνδυάζονται οι αποτοξινωτικές – αντιβιοτικές και διουρητικές ιδιότητες του Arctium lappa, με την αντιρευματική δράση και διουρητική δράση του Eruisetum avvensis, με την τονωτική δράση του αμυντικού συστήματος της Echinacea και με την αντιμυκητιασική δράση της Thuja.

## ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΕΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΕΣ

### ΟΥΡΙΚΗ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ

Η ουρική αρθρίτιδα είναι μια μεταβολική νόσος που χαρακτηρίζεται από α) αύξηση της συγκέντρωσης του ουρικού οξέως στον ορό του αίματος β) από επανειλημμένες από οξείας αρθρίτιδας όπου κρύσταλλοι ουρικού μονονατρίου βρίσκονται στα λευκοκύτταρα του υγρού της άρθρωσης.



- γ) αυξημένη εναπόθεση ουρικού μονονατρίου μέσα και γύρω από τις αρθρώσεις των άκρων πράγμα που πολλές φορές οδηγεί στην καταστροφή των αρθρώσεων,
- δ) από νεφρική προσβολή στην οποία υπάρχει συμμετοχή του σπειράματος του σωληναρίου, του διάμεσου ιστού και των αγγείων και
- ε) από ουρολιθίαση

Το ουρικό οξύ προέρχεται

α) από τον καταβολισμό των πουρινών που συνθέτουν το γενετικό υλικό. Όταν τα κύτταρα παθαίνουν απόπτωση απελευθερώνουν το DNA και τα χρωμοσώματά τους και οι πυψίνες αποικοδομούνται σε ουρικό οξύ και

β) από την αποικοδόμηση των πουρινών που περιέχονται στις τροφές (ζωϊκά λευκώματα).

Η υπερουριχαιμία χωρίζεται στην α) *πρωτογενή* και β) *δευτερογενή*. Η *πρωτογενής υπερουριχαιμία* μπορεί να έχει δύο διαφορετικές αιτίες: i) ελαττωμένη απέκκριση του ουρικού οξέος στα ούρα ή ii) αυξημένη βιοσύνθεση λόγω βλάβης της ρυθμίσεως.

Η *δευτερογενής υπερουριχαιμία* οφείλεται σε διαταραχές του μεταβολισμού του ουρικού οξέος οι οποίες επέρχονται δευτερογενώς λόγω άλλων μεταβολικών διαταραχών.

Οι φλεγμονώδεις μεταβολές στις αρθρώσεις λόγω της εναποθέσεως ουρικών αλάτων αρχίζουν συνήθως από μία άρθρωση, την μεταταρσιοφαλαγγική, αργότερα προσβάλλονται και άλλες αρθρώσεις. Σε οξεία προσβολή ουρικής αρθρίτιδας, λόγω της τοπικής φλεγμονώδους αντίδρασης, η άρθρωση παίρνει ερυθρό χρώμα και εμφανίζονται πόνοι.

Επομένως όταν έχουμε υπερουριχαιμία έχουμε αύξηση των ορίων διαλυτότητας του ουρικού οξέος και σχηματισμό κρυστάλλων ουρικού μονονατρίου που εναποτίθενται γύρω ή και μέσα σε μία άρθρωση. Αυτό δίνει το έναυσμα για την πρόκληση φλεγμονής. Η τοπική φλεγμονώδης αντίδραση προκαλεί συσσώρευση πολυμορφοπύρηνων λευκοκυττάρων που φαγοκυτταρώνουν τους κρυστάλλους του ουρικού.

Το pH στην περιοχή πέφτει λόγω σχηματισμού γαλακτικού οξέος και έχει σαν αποτέλεσμα την ελάττωση της διαλυτότητας του ουρικού και έτσι νέα κρυστάλλωση ουρικών αλάτων. Αυτό επιτείνει την φλεγμονώδη αντίδραση και δημιουργείται φαύλος κύκλος.

Στην κλασσική θεραπευτική το φάρμακο που χρησιμοποιείται είναι φυτική προέλευση το αλκαλοειδές κολχικίνη που απομονώθηκε από το *Colchicum autumnale*.

Η κολχικίνη δρα στο στάδιο της φαγοκυττάρωσης. Όπως παρατηρούμε στο σχήμα τα λευκοκύτταρα (ουδετερόφιλα πολυμορφοπύρρηνα) που φαγοκυτταρώνουν τους κρυστάλλους κάνουν αμοιβαδοειδή κίνηση χάρη στα μικροσωληνάρια, ο σχηματιστής των οποίων αναστέλλεται από την κολχικίνη. Για τον λόγο αυτό ελαττώνεται η κατανάλωση ATP, η γλυκόλυση (σχηματιστή γαλακτικού οξέος), το pH ανεβαίνει και αυξάνεται η διαλυτότητα του ουρικού οξέος.

Η θεραπεία αυτής της αρθρίτιδας αποσκοπεί στην εξάλειψη του πόνου (συμπτωματικά) στην ελάττωση των αποθεμάτων του ουρικού οξέος για την αποφυγή φλεγμονής στις αρθρώσεις και λιθίαση λόγω ουρικών κρυστάλλων. Επίσης στην αποτοξίνωση του συκωτιού και των νεφρών για καλλίτερη υποστήριξη του οργανισμού.

Στην περίπτωση αυτή τα φυτά που είναι κατάλληλα είναι αυτά που έχουν:

- ♦ Διουρητική δράση για να αποβληθεί το ουρικό οξύ από την κυκλοφορία του αίματος.
- ♦ Αντιφλεγμονώδη δράση.
- ♦ Αναλγητική δράση.
- ♦ Αποτοξινωτική δράση κυρίως υποστηρικτική του συκωτιού και των νεφρών.

## **Συνταγές**

### **ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ**

I. Eupatoriun purpureum	2 μέρη	
Agropyron verpens	2 μέρη	5 ml TM x 3
Arrium graveolens	2 μέρη	
Guaiacun officinalis	1 μέρος	

Στο παραπάνω βάμμα συνδυάζουμε τις αναφλεγμονώδεις ιδιότητες του Arrium graveolens και του Guaiacum off με τις ικανότητες του Agropyron verpens που διαλύει το ουρικό οξύ και είναι αντισηπτικό των ουροφόρων οδών και με τις αντιλιθικές, αντιφλεγμονώδεις και διουρητικές ιδιότητες του Eupatorium purpureum.

### **ΙΣΧΙΑΛΓΙΑ**

Η ισχιαλγία προκαλείται από ερεθισμό ή πίεση του ισχιακού νεύρου που μπορεί να φτάσει από την μέση έως το πόδι. Οι αιτίες της ισχιαλγίας μπορεί να είναι κάποια

μετατόπιση δίσκων, σε νεοαρθρίτιδα ή φλεγμονή του νεύρου ή και από φλεγμονή ρευματοειδούς ή ουρικής αρθρίτιδας.

Στην περίπτωση αυτή χρησιμοποιούμε:

⇒ αντιφλεγμονώδη φυτά όπως: *Cimicifuga racemosa*, *Lobelia inflata*, *Harpagophytum procumbens*.

⇒ αντισπασμωδικά όπως: *Zanthoxylum americanum*

⇒ ηρεμιστικά όπως: *Valeriana officinalis*

⇒ διουρητικά και καθαρικά ώστε να μην υπάρχει συμφόρηση στην περιοχή του νεύρου όπως: *Taraxacum officinalis*, *Apium graveolens* και άλλα.

### **Συνταγές**

#### **ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ**

*Cimicifuga racemosa*

*Valeriana* α.α. caps 500 mgr x 3

*Zanthoxylum americanun*

#### **ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ**

Λάδι για μασάζ

Jumper

Rosemary

Geranium

6 σταγόνες από το κάθε αιθέριο έλαιο σε 30 ml calendula oil.

## ΤΕΝΟΝΤΙΤΙΔΑ, ΘΥΛΑΚΙΤΙΔΑ

Η τενοντίτιδα είναι μια φλεγμονώδη κατάσταση η οποία προκύπτει συνήθως μετά από ένα διάστρεμμα στον τένοντα. Συνήθως επέρχεται ίαση μέσα σε λίγες ημέρες αλλά υπάρχει η πιθανότητα να γίνει χρόνια εάν άλατα Ca συσσωρευτούν γύρω από τις ίνες του και έτσι αυξάνεται η πίεση και ο πόνος της περιοχής. Η θυλακίτιδα είναι μια φλεγμονή του αρθρικού θύλακα που περιέχει υγρό για να λειαίνει τους συνδέσμους. Η θυλακίτιδα μπορεί να προέλθει από τραύμα, διάστρεμμα, λοίμωξη ή από αρθρικές καταστάσεις. Επίσης και αυτή μπορεί να εξελιχθεί σε χρόνια πρόβλημα.

Οι πιο **κοινές αιτίες** των φλεγμονών αυτών είναι η υπερβολική ένταση του τένοντα ή του θύλακα μετά από ατύχημα ή από τραύμα αθλητικής δραστηριότητας.

Εκτός από τις πρώτες βοήθειες που πρέπει να εφαρμόσουμε (ξεκούραση, πάγο, δέσιμο με επίδεσμο) τα φυτά που θα χρησιμοποιηθούν πρέπει να είναι:

- ♦ Αντιφλεγμονώδη
- ♦ Αντισπασμωδικά
- ♦ Αναλγητικά
- ♦ Τωνωτικά του κυκλοφοριακού συστήματος

### Συνταγές

#### ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ

I. Salix spp	2 μέρη
Arrium graveolens	2 μέρη
Viburnum opulus	2 μέρη
Zanthoxylum americanum	1 μέρος q.s. 5 ml TM x 3

Στην παραπάνω συνταγή συνδυάζουμε τις:

- ⇒ αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες (σαλικυλικά) του Salix spp
- ⇒ γενικά αντιφλεγμονόδη: Arrium graveolens
- ⇒ αντισπασμωδικά: Lobelia infata, Viburnum apulus, Arrium graveolens
- ⇒ περιφερικά αγγειοδιασταλτικά: Zanthoxylum americanum.

II. <i>Curcuma longa</i>	2 μέρη
<i>Zanthoxylum americanum</i>	1 μέρος
<i>Capsicum minimum</i>	1/4 μέρη

Τα κονιοποιούμε και παρασκευάζουμε κάψουλες 500 mgr x 3.

Στο μίγμα αυτό περιέχονται φυτά κυρίως με αντιφλεγμονώδη και αγγειοδιασταλτική δράση.

## **ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ**

Αλοιφή με *Arnica montana*, & *Symphytum officinalis*

Επάλειψη στην περιοχή 2 – 3 φορές την ημέρα.

## **Υποστηρικτική θεραπεία**

Σε όλες τις μορφές αρθρίτιδας πρέπει να δοθεί προσοχή στην διατροφή για να εμποδιστεί η συσσώρευση τοξινών.

Πρέπει να αποφεύγονται οι ζωικές τροφές που είναι όξινες (κόκκινα κρέατα), η ζάχαρη, οι κατεργασμένες τροφές, τα αποφλοιωμένα δημητριακά, το αλκοόλ, η καφεΐνη. Πρέπει να προτιμούνται οι τροφές που είναι αλκαλικές όπως τα φρέσκα λαχανικά, τα φρούτα, τα φύτρα σπόρων, το μέλι, οι ξηροί καρποί και τα όσπρια.

## ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ

Όπως παρατηρήσαμε τα φυτά τα οποία χρησιμοποιούνται στις παθήσεις του μυοσκελετικού συστήματος υποστηρίζουν όλο τον οργανισμό. Για τον λόγο αυτό τα φαρμακευτικά φυτά με τα οποία θα ασχοληθούμε θα τα κατατάξουμε στις παρακάτω κατηγορίες ανάλογα με τις φαρμακολογικές τους ιδιότητες.

**Αντι-φλεγμονώδη:** *Dioscorea villosa*, *Ribes nigrum*, *Curcuma longa*, *Phytolacca americana*, *Artemisia graveolens*, *Filipendula ulmaria*, *Salix spp*, *Gaultheria procumbens*, *Guaiacum offic*, *Harpagophytum procumbans*, *Menyanthes trifoliata*.

**Καθαριστικά του αίματος:** *Phytolacca americana*, *Guaiacum offic*. *Menyanthes trifoliata*, *Urtica dioica*, *Arctium lappa*, *Harpagophytum procumbens*.

**Διουρητικά:** *Artemisia graveolens*, *Eupatorium purpureum*, *Taraxacum officinalis*, *Petroselinum sativum*.

**Τονωτικά της κυκλοφορίας:** *Zanthoxylum americanum*, *Capsicum*, *Rosmarinus officinalis*, *Eupatorium purpureum*, *Zingiber offic*.

**Αντισπασμωδικά:** *Cimicifuga racemosa*, *Viburnum opulus*.

**Τονωτικά του αμυντικού συστήματος:** *Echinacea spp.*, *ginseng*, *eleutherococcus senticosus*.

**Επουλωτικά:** *Arnica montana*, *Caulophyllum thalictroides*, *Symphytum officinalis*.

**Άλλες δράσεις:** *Lobelia inflata*.

Επίσης θα ήταν χρήσιμο να αναφερθούμε στους μηχανισμούς δράσεως των αντιφλεγμονωδών φυτών οι οποίοι ποικίλουν.

I) Μια μεγάλη ομάδα φυτών περιέχουν ουσίες που μοιάζουν χημικά με την ασπιρίνη και καλούνται σαλικυλικά. Ο τρόπος δράσεώς τους είναι ο εξής:

Στην μεμβράνη των κυττάρων υπάρχουν φωσφολιπίδια στα οποία ενσωματώνονται τα απαραίτητα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα από τις τροφές μας όπως το αραχιδονικό οξύ (C<sub>20</sub>). Η φωσφολιπίδαση A<sub>2</sub> που απελευθερώνει το αραχιδονικό οξύ από τα φωσφολιπίδια βρίσκεται σε αυστηρό έλεγχο και ενεργοποιείται από ορμόνες και διεγέρτες μέσω των G-πρωτεϊνών. Το αραχιδονικό όταν απελευθερώνεται τότε ακολουθεί 2 διαφορετικές οδούς (i) με την αντίδραση της λιποξυγονάσης σχηματίζονται υδροξυλιπαρά οξέα που καταλήγουν στα λευκοτριένια και (ii) με την αντίδραση της κυκλοοξυγενάσης σχηματίζονται προσταγλαδίνες (παράγοντες φλεγμονής) προστακυκλίνες και θρομβοξάνες. Οι σαλικυλικές ενώσεις λοιπόν αναχαιτίζουν την δράση της κυκλοοξυγενάσης με αποτέλεσμα η διαδικασία της φλεγμονής να σταματήσει.

Τα φυτά αυτά είναι τα εξής: *Salix* spp., *Gaultheria procumbens*, *Filipendula ulmaria*, *Arrium graveolens*.

II) Μία άλλη ομάδα φυτών περιέχει στεροειδείς ουσίες των οποίων η δράση μοιάζει των κορτικοστεροειδών. Στην περίπτωση αυτή οι ουσίες αυτές επάγουν την λιποκορτίνη μία πρωτεΐνη που αναστέλλει την φωσφολιπάση A<sub>2</sub> και γι' αυτό εμποδίζεται η σύνθεση των εικοσανοειδών (Βλ. σχήμα).

Τα φυτά αυτά είναι τα εξής: *Dioscorea villosa* *Ribes nigrum*, *Curcuma longa*, *Phytolacca americana*.

III) Στην τρίτη κατηγορία ανήκουν τα φυτά όπου κάποιες ουσίες τους δρουν με διαφορετικό τρόπο στην αναχαίτιση της φλεγμονής που ακόμη δεν είναι γνωστός. Π.χ. *Menyanthes trifoliata*, *harpagophytun procumbens*.

### **Dioscorea villosa**

**Οικ.:** Dioscoreaceae

**Δρόγη:** Η ρίζα (*Radix*) χρησιμοποιούνταν για την παρασκευή αντισυλληπτικών χαπιών όταν το εμπόριο δεν είχε να προτείνει την συνθετική ορμόνη.

**Συστατικά:** Το μεξικάνικο άγριο Yam περιέχει ορμονικές ουσίες παρόμοιες της προγεστερόνης. Περιέχει μεγάλες ποσότητες από στεροειδικές σαπωνίνες με κύρια την διοσγενίνη η οποία αποτελεί την βάση για τον σχηματισμό στεροειδών ορμονών.

Περιέχει επίσης και ταννίνες, αλκαλοειδή, φυτοστερόλες και άμυλο. Η ζήτηση για στεροειδικές σαπωνίνες συνεχώς αυξάνεται και έχει αναφερθεί ότι τόνοι διοσγενίνης χρησιμοποιούνται ετήσια για την σύνθεση ορμονών.

**Φαρμακολογική Δράση:** Δρα σαν χαλαρωτικό των λείων μυικών ινών, σπασμολυτικό, χολαγωγό, εφιδρωτικό. Η αντιφλεγμονώδη δράση του φυτού οφείλεται στη διοσγενίνη που δρα σαν τα στεροειδή τα οποία αναστέλλουν την σύνθεση του αραχιδονικού οξέος άρα και την πρόκληση φλεγμονής.

**Χρήσεις:** Χρησιμοποιείται στη ρευματοειδή αρθρίτιδα σε πέτρες χολής και νεφρών, σε μυϊκές κράμπες και στην σπαστική κολίτιδα.

**Γαληνικές εφαρμογές:** Μητρικό βάμμα (TM) 2 - 4 ml x 3

### **Ribes nigrum - Cassis - Blackcurrant**

**Μαύρη σταφίδα**

**Οικ.:** Saxifragaceae

**Δρόγη:** Folia et Fructum (φύλλα και καρποί)

**Συστατικά:** Τα φύλλα περιέχουν κυρίως ταννίνες, βιταμίνη C και αιθέριο έλαιο. Ο καρπός περιέχει και ανθοκυανοσίδες. Το ασκορβικό οξύ περιέχεται σε ποσότητα 100-300 mgg σε 100 gr δρόγης ανάλογα με την ποικιλία του φυτού.

**Φαρμακολογική δράση:** Είναι αντιπυρετικό, στυπτικό, διουρητικό και αντιρευματικό. Έχει αποδειχθεί ότι 225 gr φρέσκων καρπών.κατεβάζουν το ουρικό οξύ και αποτρέπουν μία προσβολή ουρικής αρθρίτιδας. Το χρώμα τους που είναι σκούρο κόκκινο - μπλε το οφείλουν στις ανθοκυανιδίνες και προ-ανθοκυανιδίνες. Τα φλαβονοειδή αυτά έχουν την ικανότητα να *εμποδίζουν* την καταστροφή του κολλαγόνου με πολλούς τρόπους:

- i. Εμποδίζουν την δημιουργία ελευθέρων ριζών με την *ισχυρή αντιοξειδωτική* τους ικανότητα
- ii. Εμποδίζουν την ενζυματική διάσπαση του κολλαγόνου από τα ένζυμα που εκκρίνονται από τα λευκοκύτταρα κατά την διάρκεια της φλεγμονής.
- iii. Εμποδίζουν την σύνθεση *ισταμίνης, προσταγλαδινών και λευκοτιενίων* που είναι υπεύθυνα για την εξέλιξη της φλεγμονής.
- iv. Έχουν την μοναδική ικανότητα να *διασυνδέουν τις ίνες* του κολλαγόνου, και να αυξάνουν την ακεραιότητα της μάζας του και του συνεκτικού ιστού (χόνδρος, τένοντας κ.λπ.)
- v. Περιέχει επίσης μεγάλη ποσότητα γ-λινολεϊκού οξέος (GLA) το οποίο μετατρέπεται σε προσταγλαδίνη E1 (PoE1) της οποίας η έλλειψη σχετίζεται με πολλαπλή σκλήρωση, έκζεμα, άσθμα και με πολλές αλλεργίες.

**Χρήσεις:** Χρησιμοποιείται στις νόσους μυοσκελετικού συστήματος λόγω της δράσεώς του στο κολλαγόνο. Σαν διουρητιό στην ουρική αρθρίτιδα. Οι καρποί του είναι ωφέλιμοι στην διάρροια. Επίσης χρησιμοποιείται και στην υπέρταση. Οι ανθοκυανοσίδες του ονομάζονται "Vitamin P" γιατί έχουν την φυσιολογική της δράση. (αντι-βακτηριακή αντιφλεγμονώδη, προστατευτική των αγγείων).

**Γαληνικές εφαρμογές:** Εγχυμα: 28 gr σε 500 gr βρασμένο νερό. Το αφήνουμε για 15 λεπτά το σουρώνουμε και το πίνουμε κατά την διάρκεια της ημέρας.

### **Phytolacca americana**

**Οικ.:** Phytolaccaeae

**Δρόγη:** Radix et Fructum (σαρκώδης, χωρίς πυρήνα)

**Συστατικά:** περιέχει i) αλκαλοειδή όπως βετανίνη, ισοβετανίνη, φυτολακκίνη κ.ά.

ii) Σαπωνίνες τριτερπενικές όπως τις φυτολακοσίδες (φυτολακαγενίνη με φυτολακικό οξύ)

iii) α-σπιναστερόλη, ισταμίνη



iv) και λεκτίνες όπως την Poke weed mitogen (PWM) που αποτελείται από 5 γλυκοπρωτεΐνες  $Pa^{-1}$  έως  $Pa^{-5}$ .

**Φαρμακολογική Δράση:** Οι τριτερπενικές σαπωνίνες έχουν μία πολύ δυνατή αντιφλεγμονώδη δράση και παρόμοια αντι-εξιδρωματική δράση της υδροκορτιζόνης σε ποντίκια.

Οι πρωτεΐνες της έχουν *αντιϊκή δράση*, αναστέλλει τον πολλαπλασιασμό της *influenza* και τον *Herpes simplex virus*.

Τα εκχυλισμάτα της δρόγης είναι ενεργοποιητές των Β και Τ λεμφοκυττάρων με αποτέλεσμα να δυναμώνουν την ανοσοποιητική απόκριση. Χρησιμοποιείται σε κλινικές έρευνες γι' αυτήν την δράση της που οφείλεται στον Poke weed mitogen (PWM).

**Χρήσεις:** Χρησιμοποιείται σε λοιμώξεις του αναπνευστικού, σε φαρυγγίτιδες, σε ρευματικούς πόνους και κυρίως σε ασθένειες του λεμφικού συστήματος (π.χ. πρησμένοι λεμφαδένες). Επίσης σε χρόνιες διαταραχές του δέρματος (έκζεμα, ψωρίαση, πιτυρίαση, ακμή) σε φλεγμονές προστάτου, ωοθηκών και όρχεων.

**Γαληνικές εφαρμογές:** *Tablets/capsules 150 mgr 2 χάπια /την ημέρα ενήλικες, 1/2 το πρωί - 1/2 το βράδυ τα παιδιά.*

Βάμμα: 1:10 σε 45% 3-10 σταγόνες / ημέρα. Δεν πρέπει να υπερβούμε τα 8 ml/ανά εβδομάδα.

**Αντενδείξεις:** Σε μεγάλες δόσεις ή σε παρατεταμένη χρήση είναι τοξική, λόγω του μιτογόνου παράγοντα που περιέχει.

### **Arium graveolens - Σέλινο - Celery**

**Οικ.:** Umbelliferae

**Δρόγη:** Semina

**Συστατικά:** περιέχει: i) Αιθέριο έλαιο (2-3%) με κυριότερα συστατικά το λιμονένιο (60%), σελινένιο (10-15%) και διάφορες σεσκιτερπενικές αλκοόλες.

ii) Φουρανοκουμαρίνες

iii) Φλαβονοειδή όπως την απιγενίνη.

**Φαρμακολογική Δράση:** Το σέλινο έχει αποδεδειγμένη *αντιφλεγμονώδη δράση* λόγω αναστολής της σύνδεσης του αραχιδονικού οξέος που οφείλεται στην απιγενίνη. Επίσης η ουσία αυτή είναι υπεύθυνη και για την αναστολή της συσσώρευσης των αιμοπεταλίων που επάγεται από την κολλαγενάση. Έχει επίσης αποδειχθεί και η υπογλυκαιμική του δράση. Το αιθέριο έλαιο του Arium graveolens έχει βακτηριοστατική δράση σε είδη

Staphylococcus, Salmonella, Pseudomonas, Streptococcus, Shigella και σε Escherichia coli.

**Χρήσεις:** Χρησιμοποιείται κυρίως σε αρθρίτιδες. Επίσης αυξάνει τις εκκρίσεις του ουρικού οξέος και βοηθά στην αποβολή των τοξινών δρώντας ευεργετικά στην ουρική αρθρίτιδα.

**Γαληνικές εφαρμογές:** Είναι ήπιο διεγερτικό της πέψης.

**Αφέψημα:** Οι αποξηραμένοι σπόροι χρησιμοποιούνται σε αφέψημα 1:5 τρεις φορές την ημέρα.

**Χυμοί:** Ολόκληρο το φυτό επίσης υγροποιείται νωπό και πίνεται ο χυμός του σε φλεγμονές των αρθρώσεων.

### **Spiraea ulmaria ή Filipendula ulmaria**

**Οικ.:** Rosaceae

**Δρόγη:** Herba spiraeae

**Συστατικά:** Περιέχει: i) γλυκοσίδες φλαβονοειδών κυρίως τις γλυκοσίδες της κερκετίνης, αβικουλαρίνη, κ.ά.

ii) Σαλικυλικά: Τα κύρια συστατικά του αιθέριου ελαίου των άνθων είναι η σακιλαλδεύδη, σαλικίνη, μεθυλ. σαλικυλικά κ.ά.

iii) Φαινολικοί γλυκοσίδες με κύρια την σπιρεΐνη και γκαουλθερίνη.

iv) ταννίνες, κουμαρίνες, γλίσχρασμα και ασκορβικό οξύ (vit c)

**Φαρμακολογική Δράση:** Η δράση είναι παρόμοια της *Salix alba*. αφού περιέχει παρόμοιες δραστικές ενώσεις.

**Χρήσεις:** Χρησιμοποιείται σε νευραλγία, επώδυνες αρθρικές και ρευματικές αρθρώσεις, για εφίδρωση σε εμπύρετες καταστάσεις και για δυσπεψία, γαστρίτιδα και έλκος στομάχου.

**Γαληνικές εφαρμογές:** Βάμμα 1:5 σε 45% C<sub>2</sub>H<sub>5</sub>OH 2-4 ml x 3 την ημέρα.

**Αντένδειξη:** Πρέπει να αποφεύγεται το φυτό σε περίπτωση ευαισθησίας στα σαλικυλικά. Εάν χρησιμοποιείται το βάμμα σε γαστρικά έλκη ή για υπερβολική οξύτητα τότε χρησιμοποιείστε την μέθοδο του ζεστού νερού για να μειώσετε το οινόπνευμα.

### **Salix spp. – ITIA – Willow**

**(Salix alba, purpurea, daphnoides, pentiandra)**

**Οικ.:** Salicaceae

**Δρόγη:** Cortex salix

**Συστατικά:** Περιέχει (i) φαινολικούς γλυκοσίδες όπως: σαλικίνη, σαλικορτίνη, ακετυλοσαλικορτίνη, τριανδίνη και εστέρες του σαλικυλικού οξέος και της σαλικυλοαλκοόλης.

(ii) Σαλικυλικά: (υπολογίζονται σαν σαλικίνη). Ποικίλουν ανάλογα με το είδος του φυτού

0,5% στην salix alba

1 – 10% στην S. fragilis

3 – 9% στην S. purpurea

(iii) Ταννίνες και κατεχίνες.

**Φαρμακολογική Δράση:** Αναλγητική, αντιφλεγμονώδη, αντιπυρετική, τονωτική, αντιρευματική και στυπτική. Έχει αποδειχθεί με έρευνες ότι τα σαλικυλικά έχουν τις παραπάνω δράσεις. Εμποδίζουν τον σχηματισμό των προσταγλαδινών με αναχαίτιση της σύνθεσης του αραχιδονικού οξέος. Η σαλικίνη είναι ένα προφάρμακο το οποίο μεταβολίζεται σε σαλιγεννίνη στο πεπτικό σύστημα και σε σαλικυλικό οξύ όταν απορροφηθεί.

**Χρήσεις:** Χρησιμοποιείται σε πονοκεφάλους, νευραλγίες, ρευματισμούς, αρθρίτιδες και για εμπύρετες καταστάσεις όπως το κοινό κρυολόγημα.

**Εφαρμογές:** Βάμμα 1 : 5 σε 25% C<sub>2</sub>H<sub>5</sub>OH 5 – 8 ml/την ημέρα. Οι τιτλοποιημένες δόσεις περιέχουν 20 – 40 mg σαλικίνης.

### **Gaultheria procubens - Wintergreen**

**Οικ.:** Ericaceae

**Δρόγη:** Foliae

**Συστατικά:** Περιέχει φαινολικές ενώσεις, γκαουλθερίνη, σαλικυλικό, βανιλλικό, καφεϊκό και άλλα οξέα. Το αιθέριο έλαιο του περιέχει σαλικυλικό μεθυλεστέρα περίπου 98% που σχηματίζεται από ενζυματική υδρόλυση της γκαουλθερίνης μετά από εμβροχή και απόσταξη με ατμό.

**Φαρμακολογική Δράση:** Είναι αντιφλεγμονώδες, αντιρευματικό και διουρητικό. Δρα σαν αναστολέας του αραχιδονικού οξέος όπως οι σαλικυλικές ενώσεις. Έχει επίσης γαλακταγωγές και αναλγητικές ιδιότητες.

**Χρήσεις:** Χρησιμοποιείται στην ρευματοειδή αρθρίτιδα, σε φλεγμονές των αρθρώσεων, ισχιαλγία, οσφυαλγία, διαστρέμματα και στην ουρική αρθρίτιδα.

**Γαληνικές μορφές:** Χρησιμοποιείται i) σαν έγχυμα, 1 κουταλάκι του γλυκού σε 1 κούπα βρασμένο νερό. Το αφήνουμε για 15΄ και πίνουμε το 1/4 έως 1/4 της κούπας και ii) εξωτερικό σε αλοιφή για ρευματισμούς, διαστρέμματα, ισχιαλγία, νευραλγία και για όλα τα είδη μυϊκών πόνων.

iii) Tincture 1 : 5 με 65% C<sub>2</sub>H<sub>5</sub>OH, 1 - 2 ml την ημέρα

### **Guaiacum officinale & Guaiacum sanctum**

**Οικ.:** Zygophyllaceae

**Δρόγη:** Το καρδιόξυλο (η καρδιά του ξύλου) - Lignum guaiaci - Resina guajaci

**Συστατικά:** Το ξύλο αυτό περιέχει 22% περίπου ρητίνες. Η ρητίνη της γουαϊάκης είναι μίγμα πολλών ουσιών. Περιέχει i) λιγνάνες όπως το α και β γουαϊακονικό οξύ την φουρογοναϊκίνη, ii) ρητινικά οξέα όπως το γουαϊακορητινικό οξύ, iii) βανιλίνη, χρωστικές και ανόργανα συστατικά.

**Φαρμακολογική Δράση:** Αντιρευματική, αντιφλεγμονώδη, διουρητική. Ελαφρώς καθαρτική. Χρησιμοποιείται κυρίως σε ρευματικούς πόνους και στην ουρική αρθρίτιδα. Η αντιφλεγμονώδη δράση της οφείλεται στο γουαϊκοζουλένιο. Έχει επίσης αντιμικροβιακές ιδιότητες και χρησιμοποιούνταν παλιότερα σαν αντισυφιλικό.

**Αντενδείξεις:** Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε υπερτασικούς, αλλεργικούς, στην εγκυμοσύνη και στην γαλουχία.

**Γαληνικές εφαρμογές:** Tincture 1:5 σε 90° αλκοόλης 1-4 ml/day.

## **Harpagophytum procumbens**

**Οικ.:** Pedaliaceae (Αρπαγόφυτο το κατακείμενο)

**Δρόγη:** Radix Harpagophyti (κόνδυλος)

**Συστατικά:** Η δρόγη περιέχει (i) γλυκοσίδες, ιριδοειδών κυρίως του αρπαγοσίδη και σε μικρότερες ποσότητες τον αρπαγίδη.

(ii) Σάκχαρα όπως φρουκτόζη, γαλακτόζη και γλυκόζη.

(iii) Φυτοστερόλες με κύρια την β-σιτοστερόλη

(iv) Αρωματικά οξέα όπως καφεϊκό, χλωρογενικό κινναμωμικό

(v) Τριτερπένια

**Φαρμακολογική δράση:** Το φυτό έχει αντιφλεγμονώδη, αντιρευματική, αναλγητική και ηρεμιστική δράση. Μεθανολικά εκχυλίσματα σε μελέτες που έγιναν έδειξαν αντιφλεγμονώδη δράση σε οίδημα αρουραίων και αναλγητικά αποτελέσματα συγκρινόμενα με την φαινυλβουταζόνη. Επίσης βρέθηκαν και αντιφλογιστικές ιδιότητες. Οι δράσεις αυτές οφείλονται στους γλυκοσίδες των ιριδοειδών οι οποίοι προστατεύουν και από τις αρρυθμίες οι οποίες προκλήθηκαν σε πειραματόζωα με χλωροφόρμιο / αδρεναλίνη και ακονιτίνη. Επειδή περιέχει πικρές ουσίες προκαλεί αντανακλαστική διέγερση της όρεξης.

**Χρήσεις:** Σε φλεγμονές αρθρώσεων, σε δυσκαμψία, ισχιαλγία, οσφυαλγία και ουρική αρθρίτιδα. Σε αιμορροίδες και φλεγμονώδεις καταστάσεις των αγγείων.

**Αντενδείξεις:** Δεν πρέπει να χορηγείται στην εγκυμοσύνη.

**Γαληνικές εφαρμογές:** Κάψουλες: 500 mg τρεις φορές την ημέρα.

Βάμμα: 1 : 5 σε 25% αλκοόλη

0,5 – 1,0 ml 3 φορές την ημέρα.

Συνδυάζεται με Menyanthes, Apium, Gaultheria και Pioscorea.

## **Menyanthes trifoliata - Bogbean**

**Οικ.:** Menyanthaceae

**Δρόγη:** Herba

Το όνομά του προέρχεται από τις ελληνικές λέξεις Μήνας και άνθη διότι ο Ληναίος είχε ισχυριστεί ότι είναι ανθισμένο το φυτό για ένα μήνα. Στην πραγματικότητα ανθίζει τον Μάιο - Ιούνιο - Ιούλιο.

**Συστατικά:** i) Φαινολικά Οξέα: καφεϊκό, χλωρογενικό, σαλικυλικό, βανιλλικό και φολικό.

ii) Αλκαλοειδή: χολίνη, γεντιανίνη και γεντιανιδίνη

iii) Κουμαρίνες: Σκοπολετίνη

iv) Ιριδοειδή: Φολιαμενθίνη

v) Άλλα συστατικά όπως καροτένια, ένζυμα, βιταμίνη C, α-σπιναστερόλη και λουπεόλη.

**Φαρμακολογική Δράση:** Το φυτό είναι πικρό, τονωτικό, διουρητικό, χολαιρετικό, αντιφλεγμονώδες, αντιρευματικό και αποτοξινωτικό της λέμφου. Η αντιφλεγμονώδη δράση της α-σπιναστερόλης που περιέχει είναι μεγαλύτερη της φαινυλβουταζόνης ενώ της λουπεόλης το 1/3 αυτής. Τα ιριδοειδή έχουν μια πικρή δράση στη γλώσσα που οδηγεί σε αντανακλαστική αύξηση του σάλιου και του γαστρικού υγρού οπότε τονώνουν την όρεξη. Χρησιμοποιείται σε ανορεξία, ημικρανία, αδυναμία, μυϊκή αδυναμία, για παθήσεις του συκωτιού και της χολής και στην ρευματοειδή αρθρίτιδα.

**Γαληνικές εφαρμογές:** Βάμμα 1 : 5 σε 45% C<sub>2</sub>H<sub>5</sub>OH.

2 - 6 ml/day.

**Παρενέργειες:** Υπερβολικές δόσεις μπορεί να ερεθίσουν το πεπτικό σύστημα και να προκαλέσουν διάρροια, ναυτία και εμετό.

**Αντενδείξεις:** Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται στην εγκυμοσύνη και στον θηλασμό και σε περίπτωση κολίτιδας και διάρροιας.

### **Eupatoriun purpureum - Gravel root**

**Οικ.:** Compositae

**Δρόγη:** Radix

**Συστατικά:** Λίγες πληροφορίες είναι διαθέσιμες για την χημική σύσταση της ρίζας. Περιέχει φλαβονοειδή εκ των οποίων η κυριότερη είναι η ευπαρίνη, ρητίνες και αιθέρια έλαια.

**Φαρμακολογική Δράση:** Το φυτό έχει διουρητική δράση καταπραϋντική του νευρικού συστήματος, στυπτική και αντιρευματική.

**Χρήσεις:** Χρησιμοποιείται σύμφωνα με την παράδοση για λίθους του ουροποιητικού συστήματος για δυσουρία, ουρηθρίτιδα, ρευματοειδή και ουρική αρθρίτιδα.

**Γαληνικές εφαρμογές:** Βάμμα 1 : 5 σε 40% C<sub>2</sub>H<sub>5</sub>OH.

1 - 2 ml x 3 φορές την ημέρα.

### **Zanthoxylum americanum**

**Οικ.:** Rutaceae

**Δρόγη:** Cortex et Fructus

**Συστατικά:** περιέχει αλκαλοειδή, κουμαρίνες, ρητίνες, ταννίνες

- \* Αλκαλοειδή: χελερυθρίνη, νιτιδίνη
- \* Λιγνάνες όπως η ασαρίνη
- \* Κουμαρίνες όπως Ξανθυλετίνη, ξανθοξυλίνη
- \* Ρητίνες, ταννίνες και αιθέριο έλαιο.

**Φαρμακολογική Δράση:** Το Zanthoxylum americanum είναι τονωτικό του κυκλοφοριακού συστήματος. Η αντιφλεγμονώδη δράση του οφείλεται στην βερβερίνη και ξανθοξυλίνη που είναι αναστολέας της λιπooξυγενάσης και των προσταγλανδινών.

**Χρήσεις:** Χρησιμοποιείται στις χρόνιες ρευματοειδείς αρθρίτιδες, όταν υπάρχει ανεπάρκεια στην αιμάτωση, στο σύνδρομο Raynaud's και σε κράμπες.

**Γαληνικές εφαρμογές:** Βάμμα 1:5 σε 45% αλκοόλη, 2-5 ml x 3 φορές την ημέρα.

### **Capsicum sps.**

**(annuum, nunimum, frutescens) Cayenne, Paprica, Tabasko**

**Οικ.:** Solanaceae

**Δρόγη:** Folia Capsici paprica

**Συστατικά:** Το κυριότερο συστατικό του φυτού είναι η καψαϊκίνη στην οποία οφείλεται η καυστική γεύση της δρόγης. Συνοδεύεται και από μικρές ποσότητες συγγενών αμιδίων όπως διυδροκαψαϊκίνη, ομοκαψαϊκίνη, νορδιυδροκαψαϊκίνη.

Περιέχει επίσης β-καροτένιο και κρυπτοξανθίνη που σ' αυτά οφείλεται και το χρώμα της δρόγης. Αποστάζεται και αιθέριο έλαιο (1,5%) από την δρόγη με 125 συστατικά.

Το φυτό περιέχει επίσης στεροειδικές σαπωνίνες στους σπόρους και στην ρίζα.

**Φυσιολογική Δράση:** Η δρόγη είναι τονωτική, διεγερτική, αφυσωτική, σπασμολυτική, αντισηπτική, εφιδρωτική και επιφέρει αιμάτωση τοπικά (θερμαντική).

Η καψαϊκίνη έχει αντιβιοτική δράση. Επίσης χαλαρώνει τους μυς και ρυθμίζει την θερμοκρασία του σώματος. Έγχυμα καψαϊκίνης έχει αναφερθεί ότι προκαλεί έκκριση κατεχολαμινών και ελάττωση των τριγλυκεριδίων αλλά όχι της χολιστερόλης σε πειράματα με αρουραίους. Επίσης βρέθηκε ότι αυξάνεται η συγκέντρωση κορτικοστεροειδών στο πλάσμα. Αποευαισθητοποιεί τους αισθητήριους νευρώνες του πόνου με το να καταναλώνει (έκκριση) τον νευροδιαβιβαστή ουσία P το οποίο θεωρείται και η βάση της αναλγητικής δράσης της καψαϊκίνης.

**Χρήσεις:** Εσωτερικά χρησιμοποιείται για να αυξήσει την κυκλοφορία, ανακουφίζει από συσώρευση αερίων στο στομάχι ή στα έντερα και τονώνει το πεπτικό σύστημα. Σαν αντισηπτικό χρησιμοποιείται στην λαρυγγίτιδα. Σε μη καλή περιφερειακή κυκλοφορία χρησιμοποιείται για νευραλγίες και ρευματικούς πόνους, ισχιαλγίες, με τη μορφή αλοιφής ή θερμαντικής λοσιόν.

<b>Γαληνικές εφαρμογές:</b> (i) Αλοιφή κερι μέλισσών	28 gr.
Calendula oil	224 gr.
Tincture Cayenne	28 gr.

Λιώνουμε τα 2 πρώτα συστατικά και προσθέτουμε το βάμμα Capsicum. Αναδεύουμε ώσπου να υπάρχει ομοιογένεια.

(ii) Βάμμα (Tincture) 0,3 – 1,00 ml την ημέρα.

### **Cimicifuga racemosa - Black cohosh**

**Οικ.:** Ranunculaceae

**Δρόγη:** Rhizoma Cimicifugi

**Συστατικά:** Περιέχει

- Αλκαλοειδή του τύπου της κινολιζιδίνης
- Ταννίνες



- Τριτερπενικούς γλυκοσίδες (σαπωνίνες)
- Οξέα όπως σαλικυλικό και ισοφερουλικό
- Άλλα συστατικά όπως ισοφλαβόνες με κύρια την φορμονονετίνη και φυτοστερόλες. Αντιφλεγμονώδη, ηρεμιστική, διουρητική, αντισπασμωδική.

**Φαρμακολογική Δράση:** Η αντιφλεγμονώδη δράση του φυτού οφείλεται στο σαλικυλικό οξύ. Είναι επίσης εμμηναγωγό, έχει παρόμοια δράση με οιστρογόνα (oestrogen - mimetic activity) και ενδοκρινική δράση στον υποθάλαμο και υπόφυση. Φαρμακολογικές μελέτες έδειξαν ότι η *Cimicifuga racemosa* προκαλεί ελάττωση της συγκέντρωσης στον ορό της LH, και ικανότητα πρόσδεσης με τους υποδοχείς των οιστρογόνων στην μήτρα ποντικών *in vitro*. Η πιθανότερη ουσία που είναι υπεύθυνη γι' αυτές τις δράσεις είναι η φορμονονετίνη.

**Χρήσεις:** Λόγω των σαλικυλικών και χρησιμοποιείται σαν αντιφλεγμονώδες στην αρθρίτιδα ισχιαλγία και μυαλγία. Επίσης χρησιμεύει σε σπασμούς της μήτρας, στην δυσμηνόρροια, σε προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο και σε μετα-εμμηνοπαυσιακές διαταραχές όπως η οστεοπόρωση. Αυτό οφείλεται στην παρουσία φυτοοιστρογόνων που όπως αναφέρθηκε έχουν εξισοροπιστική δράση στις ορμόνες π.χ. όταν υπάρχει *περίσσεια* οιστρογόνων (όπως το Π.Μ.Σ.) τότε μπλοκάρουν τους υποδοχείς τους και μειώνεται η δράση τους.

Ενώ όταν υπάρχει *έλλειψη* (όπως την εμμηνόπαυση) τότε μιμούνται την δράση των οιστρογόνων και αυξάνουν τα οιστρογονικά φαινόμενα.

**Γαληνικές εφαρμογές:** Βάμμα 1 : 10 σε 60% C<sub>2</sub>H<sub>5</sub>OH 2 - 4 ml ημέρα.

**Αντενδείξεις:** Δεν χορηγείται σε εγκυμοσύνη γιατί μπορεί να επιφέρει πρόωρο τοκετό.

## **Arnica montana**

(άρνικα η ορεινή)

**Οικ.:** Compositae

**Δρόγη:** Flores arnicae

**Συστατικά:** Η δρόγη περιέχει:

- (i) Σεσκιτερπενικές λακτόνες
- (ii) Φλαβονοειδή
- (iii) Αιθέριο έλαιο με κύριο συστατικό την θυμόλη
- (iv) Γλίσχρασμα και πολυσακχαρίτες όπως η ινουλίνη.
- (v) Αμίνες π.χ. βεταΐνη, χολίνη.
- (vi) Διάφορες ουσίες όπως καροτένια, ταννίνες, ρητίνες και πικρές ουσίες (αρνικίνη).

**Φαρμακολογική Δράση:** Η άρνικα έχει μέτρια αντιφλεγμονώδη δράση (29%) σε οίδημα αρουραίων που έχει προκληθεί με καραγεννάνη. Έχει αναλγητικές και αντιβιοτικές ιδιότητες που οφείλονται στην ελεναλίνη και στην διυδροελεναλίνη. Επίσης για την ελεναλίνη έχει αποδειχθεί η ανοσοδιεγερτική της δράση με το να διεγείρει την φαγοκυττάρωση in vitro.

**Χρήσεις:** Η δρόγη χρησιμοποιείται σαν επουλωτικό τραυμάτων σε διαστρέμματα, πρηξίματα και σε μυαλγίες.

Συνήθως εφαρμόζεται τοπικά παρά εσωτερικά. Βοηθά στην επούλωση και έχει αντιβακτηριακή δράση, προκαλεί επαναπορρόφηση της εσωτερικής αιμορραγίας σε μελανιές και εθαρθρήματα. Η άρνικα είναι πολύ διαδεδομένη στην ομοιοπαθητική.

**Γαληνικές εφαρμογές:** Αλοιφή άρνικας στην πάσχουσα περιοχή ή κομπρέσσα με αραιωμένο βάμμα.

### **Caulophyllum thalictroides Blue cohosh**

**Οικ.:** Berberidaceae

**Δρόγη:** Rhizoma Caulophylli

**Συστατικά:** περιέχει αλκαλοειδή την καουλοφυλλίνη (μεθυλκυτισίνη), σαπωνίνες όπως η καουλοσαπωνίνη και ρητίνες, κόμμεα και άμυλο.

**Φαρμακολογική δράση:** Αντισπασμωδική, αντιφλεγμονώδη, διουρητική, ανθελμινθική και εμμηναγωγή δράση. Πειράματα έδειξαν ότι εκχυλίσματα του φυτού τονώνουν την φαγοκυττάρωση και έχουν αντιφλεγμονώδεις και αντιοιδηματικές ιδιότητες σε οίδημα αρουραίων.

**Χρήσεις:** Χρησιμοποιείται στην αμηνόροια ως τονωτικό της μήτρας, σε αποβολή και σε ρευματικές καταστάσεις όπου υπάρχει και ατονία της μήτρας.

**Γαληνικές εφαρμογές:** 0,3 - 1,0 gr σκόνη ρίζας τρεις φορές την ημέρα ή σε αφέψημα.

### **Symphytum officinalis – Comfrey**

**Οικ.:** Boraginaceae

**Δρόγη:** Folia et Radix

**Συστατικά:** Περιέχει αλκαλοειδή πυρολιζιδίνης, κόμμεα, ταννίνες, τριτερπένια, στεροειδείς σαπωνίνες και αλλαντοίνη 0,75 – 2,55%, ροσμαρινικό και χλωρογενικό οξύ.

**Φαρμακολογική Δράση:** Έχει μαλακτικές, στυπτικές, επουλωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

**Πρωθεί τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων** λόγω των πυρολιζιδικών αλκαλοειδών γι' αυτό πρέπει να αποφεύγετε η υπερβολική εσωτερική κατανάλωση του φυτού που σε μερικές έρευνες συνδέθηκαν με καρκίνο συκωτιού σε αρουραίους. Μία άλλη έρευνα που έγινε έδειξε ότι τα αλκαλοειδή αυτά υπάρχουν στην φρέσκια ρίζα και στα φρέσκα φύλλα και στα αποξηραμένα όχι. (Lancet).

Η αντιφλεγμονώδη δράση του οφείλεται στο ροσμαρινικό οξύ και έχει αποδειχθεί in vivo και in vitro.

Η επουλωτική του δράση οφείλεται στην αλλαντοίνη και δρα εξωτερικά αλλά και εσωτερικά για έλκη πεπτικού.

**Χρήσεις:** Χρησιμοποιείται εξωτερικά σε τραύματα, έλκη, σε εκζέματα και σε ψωριασικές καταστάσεις για να βοηθήσει στην επούλωσή τους. Επίσης σε πόνους του μυοσκελετικού συστήματος, στην ρευματοειδή αρθρίτιδα, σε διαστρέμματα και κατάγματα. Εσωτερικά σαν ηρεμιστικό του γαστρικού βλεννογόνου και σε έλκη. Καλό είναι να αποφεύγεται η χρήση του σε περιπτώσεις που υπάρχει λύση της επιδερμίδας.

**Γαληνικές εφαρμογές:** Αλοιφή Symphytum: 10 – 15 gr σκόνη ρίζας  
q.s. 100 Ointment base ή Vaseline base.

Επάλειψη 2 φορές την ημέρα.

### **Lobelia - inflata**

**Οικ.:** Lobeliaceae

**Δρόγη:** Florae et Semina

**Χρήσεις:** Το φυτό χρησιμοποιείται για χαλαρωτικό σε συνέργια με το φυτό capsicum. Εξωτερικά χρησιμοποιείται σε τοπικές εφαρμογές για διαστρέμματα, πρηξίματα μαζί με το Ulmus fulva σε σκόνη.

## **BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- 1) **Michael Murray**  
Encyclopedia of natural medicine
- 2) **David Hoffmann**  
Guide to medical herbalism:
- 3) **Fred Evans, David Okpako, Elisabeth Williamson.**  
Pharmacological methods in Phytotherapy Research
- 4) British herbal compendium
- 5) Potter's new cyclopaedia of botanical drugs and preparations.
- 6) **Carol Newall**  
Herbal medicines
- 7) **Thoman Bartram**  
Encyclopedia of Herbal medicine
- 8) Κλινικές αρχές παθοβιοχημείας
- 9) **Klam Mohr**  
Color atlas of Pharmacology
- 10) **Εμμανουήλ Κ.**  
Αρχές παθοφυσιολογίας
- 11) **P. Belaiche**  
Traite de phytotherapie et d' aromatherapie
- 12) **James DuKe**  
Amazonian ethnobotanical dictionary