

## «Vitis vinifera - Θεραπευτικές ιδιότητες»

Φαρμακοποιός Νίκος Βλασσόπουλος

Αναρριχόμενο φυτό, φυλλοβόλον, ανήκει στην οικογένεια των αμπελοειδών. Ζει πολλά χρόνια, το δε μήκος του φθάνει αρκετά μέτρα.

Ο κορμός του είναι γεμάτος ρόζους, τα δε φύλλα του είναι πλατιά και λεία σε σχήμα παλάμης. Τα άνθη μικρά, πρασινωπά συγκεντρωμένα σε ομάδες, ο δε καρπός έχει διαφορετικά σχήματα, μεγάλος - μικρός - στρογγυλός ή μακρόστενος, σε διάφορα χρώματα, κίτρινο, πράσινο - βιολετί, ή ακόμα και μπλε. Το 1984 υπολογίζαμε 8.000 ποικιλίες σταφυλιών του Vitis Vinifera.

Όσον αφορά τα χημικά συστατικά, μεγάλη προσοχή δόθηκε στην προανθοκυανιδίνη. Η προανθοκυανιδίνη είναι ένα από τα ονόματα που χρησιμοποιήθηκαν για να περιγράψουν ένα σύμπλεγμα βιοφλαβονοειδών γνωστό ως ολιγομερή προκυανοδολικά (P.C.O.). Ο πρώτος που ανακάλυψε αυτό το σύμπλεγμα ήταν ο δόκτωρας Ζακ Μασκελιέ. Ήταν ο πρώτος δε που παντεντάρισε και μια διαδικασία εκχύλιση από την φλούδα του θαλάσσιου πεύκου (Pinus Maritima). Αυτά τα εκχυλίσματα έχουν μελετηθεί και έχουν χρησιμοποιηθεί ιατρικά από το 1970.

### **Πηγές των βιοφλαβονοειδών.**

Μερικές από τις καλύτερες πηγές των βιοφλαβονοειδών είναι τα φρούτα εποχής όπως σταφύλια, φράουλες και βατόμουρα.

Οι ουσίες βρίσκονται κυρίως στην φλούδα ή στους σπόρους. Το σύμπλεγμα των βιοφλοβονοειδών μπορεί να ανευρεθεί στη φλούδα της λεμονιάς και του **πεύκου lantis**. Η υψηλότερη γνωστή συγκέντρωση 95% του συμπλέγματος των βιοφλαβονοειδών ανευρίσκεται στους σπόρους του σταφυλιού και η δεύτερη μεγαλύτερη 85 στη φλούδα του πεύκου.

### **Σύγκριση ανάμεσα στους σπόρους του σταφυλιού και στη φλούδα του πεύκου.**

Ο Δρ. Μασκελιέ ανακάλυψε ότι τα εκχυλίσματα από σπόρους σταφυλιού έχουν ισχυρότερα αντιοξειδωτικά αποτελέσματα (περιέχουν γαλλικούς εστέρες) κάτι που δεν ευρίσκεται στη φλούδα του πεύκου.

Να υπενθυμίσουμε ότι **τα αντιοξειδωτικά** είναι σημαντικοί παράγοντες που προστατεύουν την υγεία επειδή παρέχουν ηλεκτρόνια, τα οποία εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες.

Τα αντιοξειδωτικά που είναι γνωστά σήμερα είναι οι βιταμίνες C και E, το β-καροτένιο, τα βιοφλαβονοειδή και οι βιοφλαβονόλες.

Το σύμπλεγμα των βιοφλαβονοειδών αυτών ανακαλύφθη ότι είναι 20 φορές ισχυρότερο από την βιταμίνη C και 50 φορές ισχυρότερο από την βιταμίνη E σαν αντιοξειδωτικό. Αυτό το σύμπλεγμα κατανέμεται ουσιαστικά σε κάθε όργανο και ιστό και παραμένει στο σώμα για περίπου 72h εξουδετερώνει τις ελεύθερες ρίζες αλλά διατηρεί και αναγεννά τις βιταμίνες C και E.

Να υπενθυμίσουμε ακόμα ότι ελεύθερες ρίζες είναι μόρια με ασύζευκτα ηλεκτρόνια τα οποία έχουν τη δύναμη να προκαλούν εκφυλιστικές ασθένειες που θέτουν σε κίνδυνο τη ζωή. Οι ελεύθερες ρίζες αποτελούν δείκτη κακής λειτουργίας των ιστών.

## **ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ**

Τις **θεραπευτικές ιδιότητες** τόσο του σταφυλιού που είναι φρούτο σχεδόν "τέλειο" όσο και το κρασί που γίνεται απ' αυτό τις εκμεταλλεύτηκαν οι άνθρωποι ανά τους αιώνες.

### **Το κρασί Φάρμακο των Αρχαίων**

Ο Ιπποκράτης συνιστούσε σε όσους υπέφεραν από πυρετούς "υδαρείς" και "υδαρέστερους" οίνους δηλ. αραιωμένους με λιγότερο ή περισσότερο νερό. Αν τώρα δεν είστε σίγουροι για την καθαρότητα του νερού της υπαίθρου που θα πιείτε, μην διστάσετε να προσθέσετε κόκκινο κρασί. Δρα ως απολυμαντικό κυρίως λόγω των φαινολικών οξέων που περιέχει. Αυτό γινόταν και στα παλαιότερα χρόνια, μας το επιβεβαιώνει ο Θεοφράστος. Μάλιστα, δεν πρόσθεταν στο κρασί νερό για να μην μεθάνε αλλά στο νερό κρασί για να το καταστήσουν πόσιμο.

Οι Ασιάτες, που δεν είναι τόσο λάτρεις του κρασιού, για να καταστήσουν το νερό πόσιμο το έβραζαν με φύλλα τσαγιού.

Το κρασί χαλαρώνει, διώχνει το άγχος σε μικρή ποσότητα. Οι Έλληνες είχαν δώσει στον Διόνυσο, το θεό του κρασιού γι' αυτή του την ιδιότητα το όνομα Λύσιος (επειδή έλυσε τη γλώσσα). Ο Ιπποκράτης το χρησιμοποιούσε ως αντισηπτικό είτε χύνοντας το πάνω στα τραύματα είτε βρέχοντας μ' αυτό τους επιδέσμους. (Άνθρωπος και το τραύμα στον Αρχ. Κόσμο του ιατρού Γκουίντο Μάγνο).

Από τον Ιπποκράτη μέχρι τις εποχές χωρίς φάρμακα, μας αναφέρει η Κα. Βουτσινά, ταΐζαν τα παιδιά με κρασί και ψωμί όταν ήταν νηστικά, για να προστατέψουν το πεπτικό τους

από μολύνσεις. Η σύνθεση του κρασιού είναι τόσο καλή που μπορεί να συγκριθεί μ' αυτή του μητρικού γάλακτος.

### **ΣΤΑΦΥΛΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (τρώει κανείς μονάχα σταφύλια).**

Η θεραπεία του σταφυλιού είναι αποτοξινωτική. Αντικαθιστούμε τα γεύματα με σταφύλια μέχρι 2 - 3 kg μέγιστη κατανάλωση ημερησίως. Στη συνέχεια σιγά σιγά προσθέτουμε στη διατροφή μας φρέσκα λαχανικά και δημητριακά και στο τέλος τις πρωτεϊνούχες τροφές και τα λιπαρά.

Τα πλεονεκτήματα αυτής της θεραπείας είναι οι αντιοξειδωτικές και αποτοξινωτικές ιδιότητες, η τόνωση του μυϊκού και νευρικού συστήματος, η καλή λειτουργία του ήπατος.

### **ΜΕΡΙΚΕΣ από τις ΔΡΑΣΕΙΣ των βιοφλαβονοειδών που ανευρίσκονται στους σπόρους του σταφυλιού.**

#### **α) Αντιφλεγμονώδη δράση.**

Τα ολιγομερή προκυανοδολικά P.C.O. παρατηρήθηκε από το 1950 ότι έχουν αντιφλεγμονώδη δράση. Αναστέλλουν την απελευθέρωση και την σύνθεση της ισταμίνης και της προσταγλανδίνης οι οποίες είναι υπεύθυνες για την φλεγμονή. Τα βιοφλαβονοειδή συνδέονται εκλεκτικά με τον **συνδετικό** ιστό των αρθρώσεων - αποτρέπουν τη διόγκωση (οίδημα) και μειώνουν κατά πολύ τον πόνο.

#### **β) Αντιαλλεργική δράση.**

Πολλά άτομα που πάσχουν από αλλεργία έχουν αναφέρει σημαντική ανακούφιση με την χρησιμοποίηση του εκχυλίσματος σταφυλιού.

#### **γ) Αντιελκωτική δράση.**

Τα έλκη προκαλούνται ή επιδεινώνονται με το στρες. Σ' αυτή τη φάση έχουμε υπερβολική έκκριση ισταμίνης στα τοιχώματα του στομάχου.

Τα βιοφλαβονοειδή βοηθούν την επούλωση των ελκών μειώνοντας την έκκριση ισταμίνης.

## **Καρδιαγγειακές νόσοι.**

Η οξειδωση της χοληστερόλης L.D.L. αποτελεί τον κύριο παράγοντα που οδηγεί στην σκλήρυνση των αρτηριών και σε καρδιακές νόσους. Η βιταμίνη E αναστέλλει αυτήν την οξειδωση. Τα βιοφλαβονοειδή όπως είπαμε είναι 50 φορές ισχυρότερα της βιταμίνης E σ' αυτόν τον τομέα. Ακόμα αποτρέπουν την συσσώρευση αιμοπεταλίων, πράγμα που θα μπορούσε να οδηγήσει τον σχηματισμό θρόμβων εντός του αίματος και την δημιουργία εγκεφαλικών επεισοδίων. Ασθενείς που λαμβάνουν εκχύλισμα σπόρων σταφυλιών αναφέρουν μειωμένη αρτηριακή πίεση και μειωμένα τα επίπεδα της χοληστερόλης. Ένα με δύο ποτηράκια κόκκινο κρασί κατά την διάρκεια των γευμάτων έχει προστατευτικό αποτέλεσμα κατά της καρδιακής νόσου.

## **Απόδειξη**

Η Γαλλία είναι χώρα του καλού κρασιού αλλά και της χαμηλής συχνότητας καρδιοπαθειών. Το γαλλικό παράδοξο τονίζει ο καθηγητής Γκαμπρόλ Κριστιάν είναι ότι οι Γάλλοι υποφέρουν λιγότερο από στεφανιαία νόσο απ' όλους τους άλλους δυτικούς λαούς, αν και τρώνε πολλά λίπη.

Το 1995 μια μελέτη στο περιοδικό "Circulation", το επίσημο περιοδικό της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας έδειξε ότι 6 ποτήρια σταφυλοχυμού ήταν το ίδιο αποτελεσματικά όσο 2 ποτήρια κρασιού στην πρόληψη καρδιακής νόσου (Η μελέτη προσφέρει στοιχεία και πειστικές ενδείξεις ότι τα βιοφλαβονοειδή από τα σταφύλια είναι εκείνα που προστατεύουν το κυκλοφορικό μας σύστημα παρά η αλκοόλη).

## **Πρόληψη Καρκίνου.**

Πειραματικές ενδείξεις δείχνουν ότι τα αντιοξειδωτικά μειώνουν σε μεγάλο βαθμό την συχνότητα του καρκίνου όλων των τύπων. Μια μελέτη έδειξε ότι ο κίνδυνος ανάπτυξης του καρκίνου είναι 11,5 φορές μεγαλύτερος για τα άτομα που έχουν χαμηλά επίπεδα αντιοξειδωτικών ουσιών, βιταμίνης και σεληνίου.

Τα βιοφλαβονοειδή όπως έχουμε πει ανήκουν στα ισχυρότερα αντιοξειδωτικά και προστατεύουν το κυτταρικό DNA από την οξειδωτική καταστροφή και τις μεταλλάξεις των κυττάρων, οι οποίες μπορεί να οδηγήσουν σε καρκίνο.

## **Θεραπεία δέρματος**

Άτομα τα οποία λαμβάνουν εκχυλίσμα σταφυλής παρατήρησαν ότι αυτό βοήθησε στην τόνωση του δέρματος και στη μείωση της κυτταρίτιδας των ρυτίδων και των παλαιών ουλών.

Η Μαρία Αντουανέτα έπλενε το πρόσωπό της με κόκκινο κρασί για να το προστατεύσει από τις ρυτίδες. Υπάρχει υποψία ότι η κυτταρίτις μπορεί να οφείλεται σε ανεπάρκεια των βιοφλαβονοειδών.

## **Νευρικό Σύστημα**

Τα βιοφλαβονοειδή έχουν την ικανότητα να διέρχονται τον αιματοεγκεφαλικό φραγμό και μπορούν να προστατεύσουν τον εγκεφαλικό ιστό από οξείδωση. Άτομα που λαμβάνουν βιοφλαβονοειδή συχνά αναφέρουν βελτιωμένη πνευματική διαύγεια.

"Από Shouan Chen, PhD, McMan.

Research institute of Hop"

## **Πρόληψη του καρκίνου του μαστού με φυτοοιστρογόνα του χυμού σταφυλιού.**

Βρέθηκε ότι ο χυμός σταφυλιού αναστέλλει την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων του μαστού αποτρέποντας την σύνθεση των οιστρογόνων=γυναικείων ορμονών. Περίπου το 60% των προεμμηνοπαυσιακών και το 75% των μετεμμηνοπαυσιακών ασθενών έχουν όγκους που εξαρτώνται από τα οιστρογόνα.

Ασθενείς που έχουν καρκίνο του μαστού παρουσιάζουν ανωμάλως υψηλό επίπεδο της **αρωματάσης** (η οποία είναι πρωτεΐνη) και η οποία είναι υπεύθυνη για την γέννηση μεγάλης ποσότητας οιστρογόνων.

Πρόσφατα πειράματα σε ποντικούς και αρουραίους απέδειξαν ότι οι όγκοι που ανεπτύχθησαν στους ποντικούς που ετρέφοντο με μικρές ποσότητες σταφυλοχυμού καθημερινώς και για 5 εβδομάδες, παρουσίασαν όγκους σε μέγεθος πολύ μικρότερο από εκείνους που εισήχθησαν κατά τον ίδιο τρόπο σε ποντικούς στους οποίους δεν χορηγήθηκε χυμός σταφυλής.

**Συμπέρασμα.** Ο χυμός σταφυλιού αναστέλλει την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων, αποτρέποντας την σύνθεση των οιστρογόνων, των γυναικείων ορμονών.

**Χημειοπροστατευτικά αποτελέσματα του εκχυλίσματος προανθοκυανιδίνης από σπόρους σταφυλής επί ηπατικών κυττάρων τύπου Chang.**

**Shantaram S. Joshi και άλλα.**

Η χημειοθεραπεία συνοδεύεται από μια τοξικότητα επί των φυσιολογικών κυττάρων. Οι χημειοθεραπευτικοί παράγοντες είναι γνωστό ότι προκαλούν απόπτωση επί των κυττάρων στόχων.

Στη μελέτη αυτή χρησιμοποιήθηκαν έναν γνωστό αντιοξειδωτικό - το εκχύλισμα προανθοκυανιδίνης από σπόρους σταφυλιού (G.S.P.E.) και ηπατικά κύτταρα τύπου Chang (μη κακοήγη ανθρώπινα κύτταρα). Τα κύτταρα αυτά επώασθησαν in vitro στους 37 °C με ή χωρίς χημειοθεραπευτικά φάρμακα (Ida) indarubissini και 4-υδροξυπεροξυκυκλοφωσφαμίδη και με διάφορες συγκεντρώσεις G.S.P.E. εκχύλισμα προανθοκυανιδίνης από σπόρους σταφυλιού. Παρατηρήθηκε λοιπόν ότι το G.S.P.E. μείωσε τον πληθυσμό των αποπτωτικών κυττάρων που προκλήθηκε από κάθε μια από τις δύο χημειοθεραπείες!

Κύτταρα Chang.

Με

Indarubissini (ΧΗΜΕΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΦΑΡΜΑΚΟ)

Αποτέλεσμα

A = Αριθμός νεκρών κυττάρων

Κύτταρα Chang

Με

Idrarubissini

+

G.S.P.E.

Αποτέλεσμα

< A = αριθμός νεκρών κυττάρων

Στις 21/4/2001 στο Bordeaux, στο Πανεπ. Victor Segalen έγινε ένα ενδιαφέρον συμπόσιο για τα ιατρικά αποτελέσματα του κόκκινου κρασιού. Μεταξύ των άλλων ειπώθηκε ότι ο ερυθρός οίνος θα μπορούσε να προσφέρει την έμπνευση για νέους τρόπους θεραπείας του AIDS, της νόσου του ύπνου, του καρκίνου.

Το κόκκινο κρασί περιέχει πολυφαινόλες, οι οποίες δρουν σαν αντιοξειδωτικά, κατατρώνουν τις ελεύθερες ρίζες όπως κάνουν οι βιταμίνες C και E.

Το κόκκινο κρασί περιέχει 200 φαινολικές χημικές ουσίες σ' ένα επίπεδο 10 φορές υψηλότερο από το λευκό κρασί. Μια ομάδα πολυφαινολών, οι **Ρεσβερατρόλες**, (χημικό στοιχείο που βρίσκεται στις φλούδες των σταφυλιών) θα μπορούσε να μειώσει την φλεγμονή

σε ανθρώπινα κύτταρα με μια δραστικότητα πολύ μεγαλύτερη της ασπιρίνης (τα αποτελέσματα μελέτης σε δοκιμαστικό σωλήνα).

Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης (σε δοκιμαστικό σωλήνα), θα μπορούσαμε να τα εκμεταλλευτούμε για την θεραπεία της τρυπανοσωμίας, η οποία προκαλεί την νόσο του ύπνου και σκοτώνει τουλάχιστον 500.000 άτομα το χρόνο.

### **Trypanosomiasis = λοίμωξη από τρυπανοσώματα.**

Είναι μια νόσος ενδημική σε περιοχές της τροπικής Αφρικής, όπου κατοικεί η Μύγα Τσετσέ. Μεταδίδεται μέσω δήγματος και στο προχωρημένο στάδιο προσβάλλει το κεντρικό νευρικό σύστημα προκαλώντας μηνιγγοεγκεφαλίτιδα που οδηγεί σε λήθαργο, τρόμο, σπασμού και τελικά ακόμα και θάνατο.

Στο συμπόσιο λοιπόν, ο καθηγητής Vensetron είπε ότι η ρεσβερατρόλη όχι μόνο εξαφάνισε την επιβλαβή φλεγμονώδη αντίδραση, αλλά επίσης σκότωσε και το παράσιτο.

### **Κλινική εκτίμηση και αγγειοσκόπηση της αγωγής της χρόνιας φλεβικής ανεπάρκειας με ολιγομερή προκυανιδολικά που εξάγονται από σπόρους του φυτού VITIS VINIFERA.**

A. Constantini De Bernardi A Gotti. Πανεπιστήμιον του Μιλάνου.

Μελέτησαν 24 ασθενείς γένους θηλυκού μεταξύ 30 και 65 (Μέσος όρος ηλικίας 39,3) που έπασχαν από χρόνια φλεβική ανεπάρκεια αλλά χωρίς κίρσους και ελκώδη τραύματα. Οι ασθενείς υποβλήθηκαν για 4 εβδομάδες σε θεραπεία με 1 caps ημερησίως των 100 mg από ολιγομερή προκυανιδολικά (O.P.C.) - ξηρό εκχύλισμα από τους σπόρους του φυτού Vitis Vinifera.

### **Κλινικές Παράμετροι.**

Εκτιμήθηκαν κατά τη διάρκεια της θεραπείας οι εξής παράμετροι:

- Άλγος
- Βάρος.
- Αίσθηση εξοίδησης.
- Κνησμός.

Έτσι έχουμε μια σημαντική βελτίωση όλων αυτών των συμπτωμάτων από την 1η κιόλας εβδομάδα της θεραπείας. Ο πόνος κατά τη διάρκεια της θεραπείας εξαφανίστηκε στο 80% των ασθενών, ενώ ο κνησμός εξαφανίστηκε στο 53% των ασθενών. Στο τέλος της 4ης εβδομάδας έχουμε και μια εργαστηριακή εκτίμηση. Αυτή επιτυγχάνεται με βιντεοσκόπηση του

τριχοειδούς μέσω οπτικού καθετήρα που είναι συνδεδεμένος με υπολογιστή. (για τη λήψη και αποθήκευση εικόνων).

Σημείο παρατήρησης το τρίτο κατώτερο της κνήμης και το 1ο δάκτυλο του ποδιού.

α) Εργαστηριακές παράμετροι (για να εκτιμηθεί η αποτελεσματικότητα της θεραπείας).

Το οίδημα στο πεδίο της αγγειοσκόπησης έχουμε μείωση του οιδήματος.

β) Αριθμός αγγείων (Αύξηση αυτών).

γ) Βαθμός διαστολής των τριχοειδών (Μικρότερη διαστολή).

### **Μηχανισμός δράσης των O.P.C. ολιγομερή προκυανιδολικά σε αγγειακό επίπεδο.**

Προλαβαίνουν την υποβάθμιση α) Της **ελαστίνης**, ένα μέρος της **ελαστάσης**, δηλ. του ενζύμου που ενεργοποιείται από τις φλεγμονές που εμφανίζονται με την χρόνια φλεβική ανεπάρκεια.

β) Εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες οι οποίες προκαλούν βλάβη στα τοιχώματα των αγγείων.

Υ.Γ.

Αυτά τα φάρμακα δεν θα πρέπει να θεωρηθούν αντικαταστάτες των τυπικών θεραπειών όπως είναι η **ελαστική συγκράτηση!** ή **χειρουργική επέμβαση.**

### **Δοσολογία**

Ένα συμπόσιο που έγινε πρόσφατα στην Ευρώπη έδωσε τις γενικές κατευθυντήριες γραμμές για την λήψη 1 mg βιοφλαβονοειδών ανά kg βάρος σώματος για την πρώτη εβδομάδα και στην συνέχεια μπορεί να μειωθεί στο ήμισυ της αρχικής. Αυτή η δοσολογία θα είναι δοσολογία για μια γενική προστασία.

Για εξειδικευμένα προβλήματα υγείας χρειάζονται υψηλότερες δόσεις.

### **ΑΣΦΑΛΕΙΑ**

Τα βιοφλαβονοειδή από τους σπόρους σταφυλής βρέθηκε ότι δεν είναι τοξικά ακόμα και σε υψηλές δόσεις.

Σε μια μελέτη που είχε διάρκεια 1 χρόνο χορηγήθηκε σε πειραματόζωα (σκύλους) μια ημερήσια δόση ισοδύναμη μ' αυτό που ελάμβανε άνδρας 90 κιλών δηλ. 19.800 mg ημερησίως και δεν είχαμε καμία παρενέργεια. Από το 1970 εκατομμύρια άνθρωποι έχουν χρησιμοποιήσει το εκχύλισμα σπόρου σταφυλής χωρίς να έχουν αναφερθεί παρενέργειες. Τελειώνοντας, εργαστηριακές μελέτες βρήκαν ότι τα P.C.O. δεν είναι καρκινογόνα ούτε τερατογόνα.

---