

"Φυτοθεραπεία ουροποιητικού"

(Ομιλητής : Ράπη Αγγελική, Φαρμακοποιός)

Η φύση είναι άφθονη στην προμήθεια φυτών με ωφέλιμη δράση στον οργανισμό του ανθρώπου και ειδικά στο ουροποιητικό σύστημα που είναι το θέμα μας σήμερα. Μια μεγάλη ομάδα τέτοιων φυτών είναι τα διουρητικά:

Τον όρο διουρητικό στη φυτοθεραπεία δεν θα τον δούμε μόνο με την έννοια ενός παράγοντα που βοηθά το σώμα να αποβάλλει τα περίσσια υγρά αυξάνοντας τον ρυθμό της παραγωγής των ούρων στα νεφρά. Λαμβάνοντας υπόψη την πολυπλοκότητα της δομής στη σύσταση των φυτών θα τον δούμε ευρύτερα, με τις παράλληλες δράσεις που αναπτύσσονται όπως αντιφλεγμονώδη, αντιμικροβιακή, αντιλιθική κ.α. Έχουμε λοιπόν ένα ευρύ πεδίο επιλογής στη χρησιμοποίησή τους ανάλογα με την πάθηση και τα συμπτώματά της.

Πριν προχωρήσουμε στην επιμέρους περιγραφή και ανάλυση αυτών των φυτών μπορούμε να τα κατατάξουμε για διευκόλυνσή μας στις παρακάτω κατηγορίες ανάλογα με τις ιδιότητές τους:

1. Αντιφλεγμονώδη *Arrium Graveolens Galium Aparine Zea Mays Agropyron Repens Eupatorium purpureum*

2. Αντιλιθικά *Eupator. purpureum Collinsonia canadensis Eryngium campestre*

3. Μικροβιοστατικά *Arctostaphylos uva ursi Barosma betulina Agropyron repens Juniperus communis Achillea millepholium*

4. Στυπτικά *Agrimonia eupatoria Arctostaphylos uva ursi Sarrhamnus scoparius Kola vera*

5. Μαλακτικά - Επουλωτικά ιστών *Arctostaphylos uva ursi Zea mays Agropyron repens Collinsonia canadensis*

Συνεχίζοντας θα δούμε τις κυριότερες παθήσεις του ουροποιητικού και πώς αντιμετωπίζονται:

Συχνουρία: Αυξημένη συχνότητα ούρησης χωρίς αύξηση στον όγκο ούρων που αποβάλλονται υποδηλώνει ότι η κύστη δεν μπορεί να κρατήσει το συνηθισμένο υγρό. Αιτίες μπορεί να είναι μόλυνση, ξένα σώματα, πέτρες ή όγκοι, που μπορεί να δημιουργήσουν φλεγμονή. Χρειαζόμαστε:

Αντιμικροβιακά που θα διευκολύνουν το σώμα να απαλλαγεί από τα παθογόνα ελατώνοντας τη φλεγμονή και τα συμπτώματα. Αντιφλεγμονώδη συνεισφέρουν πολύ

απαλύνοντας τον ερεθισμένο ιστό και ελαπώνοντας τον πόνο του μυός λόγω του τοπικού ερεθισμού. Διουρητικά πλούσια σε αιθέρια έλαια όπως ο Juniperus αντενδείκνυνται σε οξείες καταστάσεις.

Μια συνταγή για συχνουρία με μόλυνση είναι η ακόλουθη: Μείγμα Zea mays 2 μέρη έγχυμα Arctostaphylos 1 μέρος 2 κουτ. γλυκού σε 1 φλιτζάνι νερό και πίνουμε 1 φλιτζάνι κάθε ώρα μέχρι να υποχωρήσουν τα συμπτώματα.

Δυσουρία: Οδυνηρή ούρηση που μπορεί να προκληθεί από πολλές αιτίες. Εδώ χρησιμοποιούμε αντιφλεγμονώδη, αντιμικροβιακά και σπασμολυτικά. Συνταγή: Μείγμα Viburnum prunifolium Zea mays Arctostaphylos uva ursi σε ίσα μέρη. Έγχυμα με 2 κουτ. γλυκού σε 1 φλιτζάνι νερό και πίνουμε 1 φλιτζάνι κάθε ώρα μέχρι να υποχωρήσουν τα συμπτώματα.

Αιματουρία: Αίμα στα ούρα. Αυτό το σύμπτωμα μπορεί να οφείλεται σε πολλές αιτίες από λιγότερο έως πολύ σοβαρές. Φυσικά η διάγνωση είναι αποφασιστικής σημασίας και οι προτάσεις που δίνονται εδώ είναι γι'αυτό το σύμπτωμα. Συμπτικά Σταματούν την αιμορραγία Αντιφλεγμονώδη Ανακουφίζουν τον ερεθισμένο ιστό Αντιμικροβιακά Διευκολύνουν στην απαλλαγή από παθογόνα

Συνταγή: Μείγμα Vinca major Capsella bursa pastoris Zea mays Achillea millefolium σε ίσα μέρη. Έγχυμα 2 κγ. σε 1 φλιτζάνι νερό και πίνουμε 1 φλιτζάνι κάθε 2 ώρες.

Κατακράτηση ούρων, οίδημα: Υπερβολική συσσώρευση υγρών στο σώμα σε ιστούς και κοιλότητες. Μπορεί να σχετίζεται με ηπατική ή νεφρική διατάραξη, εγκυμοσύνη, προεμμηνορρικό σύνδρομο ή καρδιακή ανεπάρκεια. Το πιο αποτελεσματικό διουρητικό εδώ είναι το Taraxacum officinalis. Εκτός από την αποτελεσματικότητά του σαν διουρητικό που η δράση του συγκρίνεται με εκείνη της φουροσεμίδης έχει πρόσθετες ωφέλειες σαν μια πλούσια πηγή καλίου. Έτσι, αποτελεί ένα τέλεια ισορροπημένο διουρητικό που μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε οίδημα συνδεδεμένο με συμφορική καρδιακή ανεπάρκεια διότι αναπληρώνει το κάλιο που χάνεται με την διούρηση και έτσι δεν διαταράσσεται η ηλεκτρολυτική ισορροπία στον καρδιακό μυ. Συνταγή: Taraxacum off tinct 2,5 ml διαιρεμένο σε 3 δόσεις ημερησίως

Κυστίτις: Οξεία ή χρόνια μόλυνση της ουροδόχου κύστης. Αυτή είναι μια φλεγμονή του εσωτερικού τοιχώματος της κύστης που μπορεί να οφείλεται σε βακτηριακή μόλυνση ή σε μηχανικό γδάρισμα από μικρούς κρυστάλλους φωσφορικού ασβεστίου στα ούρα. Τα συμπτώματα της κυστίτιδας περιλαμβάνουν συχνουρία, δυσουρία, θολά ή ούρα με αίμα, με πόνο και ευαισθησία στο υπογάστριο. Χρησιμοποιούμε: Αντιμικροβιακά που θα βοηθήσουν στη βακτηριακή μόλυνση. Είναι βασικό να

χρησιμοποιήσουμε φυτά που είναι δραστικά για την ουροποιητική περιοχή και κυρίως αυτά με τερπένια και αιθέρια έλαια καθώς αυτά αποβάλλονται από τα νεφρά και έτσι κατευθύνονται στην περιοχή της μόλυνσης, στην κύστη. Αντιφλεγμονώδη Στυπτικά αν υπάρχει αιματουρία Σπασμολυτικά όταν υπάρχει πόνος Επίσης, όταν η κυστίτις είναι συνδεδεμένη με εγκυμοσύνη, ορμονικές αλλαγές λόγω εμμηνόπαυσης ή αντισυλληπτικών χρησιμοποιούνται και κατάλληλα τονωτικά της μήτρας, καθώς επίσης κατάλληλα πικρά ποτά στο διαβήτη και ηρεμιστικά σε καταστάσεις κυστίτιδας συνδεδεμένες με stress.

Συνταγή για κυστίτιδα: Zea mays tinct, Arctostaphylos uva ursi tinct, Barosma betulina tinct, 2 μέρη 2 μέρη 1 μέρος Λαμβάνονται 5 ml από το ανωτέρω μείγμα διαιρεμένο σε 3 δόσεις ημερησίως. Συνοδεύεται και από έγχυμα *Achillea mill* που καλό είναι να πίνεται συχνά. Μια άλλη συνταγή για κυστίτιδα με πόνο και δυσφορία. Zea mays tinct Arctostaphylos uva-ursi tinct Viburnum prunifolium tinct Valeriana officinalis tinct 2 μέρη 2 μέρη 1 μέρος 1 μέρος. 5 ml από το μείγμα σε τρεις δόσεις ημερησίως. Μαζί με έγχυμα *Achillea off.* Ο συνδυασμός αυτό εκτός από τα διουρητικά αντιμικροβιακά και μαλακτικά ιστών περιέχει και σπασμολυτικά (*Valeriana - Viburnum*). Ζεστά ροφήματα επίσης βοηθούν όπως το:

Έγχυμα με Althaea officinalis Zea Mays Agropyron repens Equisetum arvensis Arctostaphylos uva-ursi Barosma betulina 2 μέρη 2 μέρη 2 μέρη 2 μέρη 1 μέρος 1 κουτ. από το μείγμα σε 1 φλιτζάνι βραστό νερό. Αφήνουμε 10-15 λεπτά και πίνουμε ζεστό 4-5 φορές την ημέρα.

Πέτρα στο ουροποιητικό: Μικρές σκληρές μάζες κάπου στην ουροποιητική περιοχή. Τα πιο σημαντικά είδη πέτρας είναι εκείνες του οξαλικού ασβεστίου, του φωσφορικού ασβεστίου και ουρικού οξέως λιγότερες. Ενέργειες ενδεικνυόμενες σ'αυτή την περίπτωση είναι: Αντιλιθικές θεραπείες είναι φυσικά ο πυρήνας οποιασδήποτε θεραπείας της νεφρικής πέτρας. Αντιφλεγμονώδη ενδείκνυνται για να ελαττώσουν τη φλεγμονή που προκαλείται από το πέρασμα του σκληρού υλικού κατά μήκος του ευαίσθητου ιστού του όλου συστήματος. Σπασμολυτικά είναι ουσιώδη για να ελαττώσουν τους μυϊκούς σπασμούς κατά μήκος του ουροποιητικού καθώς οι περισταλτικές κινήσεις μετακινούν την πέτρα. Μαλακτικά και επουλωτικά ιστών θα βοηθήσουν επίσης. Συνταγή: Collinsonia canadensis tinct Eupatorium purpureum tinct Zea mays tinct Dioscorea villosa tinct Viburnum prunifolium tinct σε ίσα μέρη 5 ml από το μείγμα σε 3 δόσεις ημερησίως μαζί με έγχυμα Urtica dioica 1 φλιτζάνι 3 φορές την ημέρα. Ο συνδυασμός αυτός παρέχει τις ακόλουθες δράσεις: Διουρητική *Collinsonia*

can Eupatorium purp. Zea mays Μαλακτική Zea mays Αντιλιθική Collinsonia can
Eupat. purp. Σπασμολυτική Dioscorea vil. Viburnum Zea mays

Προχωρώντας θα αναφέρω τα **κυριότερα διουρητικά** στα οποία αναφερθήκαμε προηγουμένως αρχίζοντας με:

1. *Arctostaphylos uva-ursi* οικ. Ericaceae Χρησιμοποιούμε τα φύλλα που περιέχουν 2 γλυκοσίδια το αρβοντοσίδιο και το μεθυλαρβουτοσίδιο. Διούρηση προκαλεί η υδροκινόνη (αντισηπτικό και συτυπικό συστατικό του φυτού) το ουρσολικό οξύ και μια χρωστική φλαβόνη ή ισοκουερκετίνη. Απολυμαντικό των αγωγών του ουροποιητικού συστήματος δεν επενεργεί παρά μόνο όταν τα ούρα είναι αλκαλικά. Γι'αυτό δεν πρέπει να λαμβάνεται ταυτόχρονα με τροφές πλούσιες σε οξέα όπως εσπεριδοειδή, λάχανο τουρσί, βιταμίνη C.

2. *Agropyron Repens* οικ. Gramineae Ζιζάνιο των καλλιεργητών γνωστό από τον Μεσαίωνα και περιλαμβάνεται ακόμη στις φαρμακοποιίες. Χρησιμοποιείται η ρίζα. Περιέχει υδατάνθρακες (τριπικίνη) σε ποσότητα 54% ίχνη αιθέριου ελαίου αποτελούμενο από αγροπυρίνη που ασκεί αντιβιοτική επίδραση, βιταμίνες, ένζυμα και ανόργανα άλατα. Χρησιμοποιείται σαν διουρητικό δροσιστικό ποτό στην κυστίτιδα, ουρηθρίτιδα καθώς και σαν μαλακτικό. Παρασκευή: ρευστό εκχύλισμα του ριζώματος Αφέψημα 30-50 γρ. ξηρό ρίζωμα σε 1 λίτρο νερό. Εποχή συλλογής Μάρτιος, Απρίλιος και Σεπτέμβριος, Οκτώβριος.

3. *Barosma betulina* ή Buchu Χρησιμοποιούμενη δρόγη τα φύλλα που περιέχουν αιθέριο έλαιο. Δρα σαν ήπιο τονωτικό διεγερτικό και απολυμαντικό του ουροποιητικού συστήματος. Χρησιμοποιείται για ερεθισμένη κύστη, μολύνσεις κύστης, ακράτεια και νυκτερινή ενούρηση. Βοηθά στην απομάκρυνση βλέννης από τα νεφρά και την κύστη και είναι χρήσιμο επίσης για ερεθισμό του προστάτη με δύσκολη ούρηση σε συνδυασμό με *Serenoa serrulata*. Χρησιμοποιείται σαν βάμμα ½ - 1 κ. γλυκού 3 φορές την ημέρα διαλυμένο σε νερό. Όχι σε άδειο στομάχι μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό. Περιέχει πουλεγόνη αιθέριο έλαιο και απαγορεύεται στην εγκυμοσύνη. Έχει γεύση πιπεράτη, αρωματική.

4. *Galium aparine* οικ. Rubiaceae Χρησιμοποιείται το ανθισμένο τμήμα του φυτού που περιέχει ένα γλυκοσίδιο το ασπερουλοσίδιο. Είναι διουρητικό, επουλωτικό και αντιφλογιστικό. Εποχή συλλογής Μάιος - Σεπτέμβριος.

5. *Juniperus communis* οικ. Cupressaceae Ολόκληρο το φυτό και κυρίως οι ράγες περιέχον ένα αιθέριο έλαιο πλούσιο σε αλφαπινίνη, καδιμίνη, καμφένιο και τερπινεόλη. Η διουρητική δράση οφείλεται προφανώς στην τερπινεόλη η οποία

αυξάνει την ταχύτητα της σπειραματικής διήθησης στα νεφρά. Προσοχή σε άτομα που έχουν νεφρική φλεγμονή

6. *Eryngium campestre* οικ. Umbelliferae Ρίζα περιέχει σαπωνίνες, έχει αντιλιθικές ιδιότητες επίσης για ορισμένες δερματικές παθήσεις. Χρησιμοποιείται και το ανθισμένο φυτό. Εποχή συλλογής Ιούλιος - Αύγουστος.

7. *Taraxacum officinalis* οικ. Compositae Ολόκληρο το φυτό είναι φαρμακευτικό. Χρησιμοποιείται σαν βάμμα, εκχύλισμα ή έγχυμα. Η ρίζα και ο γαλακτώδης χυμός του στελέχους περιέχουν μια πικρή ουσία, την λακτοπικρίνη καθώς και τανίνες και ινουλίνη. Αναφέραμε προηγουμένως ότι τα φύλλα του είναι πλούσια σε κάλιο. Χρησιμοποιείται επίσης και το έγχυμα της νωπής ρίζας κατά των χολόλιθων του ίκτερου και άλλων ηπατικών παθήσεων.

8. *Sambucus nigra* οικ. Caprifoliaceae Χρησιμοποιούνται τα άνθη, οι καρποί, τα φύλλα, οι ρίζες και ο φλοιός των κλαδιών. Τα άνθη περικλείουν αιθέριο έλαιο που περιέχει τερπένια, γλυκοσίδια, ρουτίνη, βλεννώδεις ουσίες και τανίνη. Οι καρποί πλούσιοι σε βιταμίνη C. Χρησιμοποιείται σαν διουρητικό, καθαρτικό, αιμοκαθαρτικό, αυξάνει την αντίσταση του οργανισμού. Τα ξερά άνθη ασκούν ισχυρή εφιδρωτική και αντιφλογιστική δράση, επίσης σε εισπνοές στις παθήσεις του αναπνευστικού.

9. *Zea mays* οικ. Gramineae Οι στύλοι των θηλυκών ανθέων περικλείουν σαπωνίνες, ένα λιπαρό έλαιο και άλατα Καλίου. Επίσης ταννίνες, στερόλες και αλλαντοΐνη. Χρησιμοποιούνται οι στύλοι του νωπού αραβοσίτου που είναι διουρητικοί και μαλακτικοί σε βάμμα ή έγχυμα.

Τελειώνοντας θα ήθελα να αναφερθώ και σε έναν άλλο πολύ ενδιαφέροντα **διαχωρισμό των διουρητικών** ανάλογα με το σύστημα που νοσεί και χρειάζεται υποστήριξη. Χρησιμοποιούμε φυτά που οι δευτερεύουσες δράσεις τους έχουν ομοιότητα με το σύστημα που νοσεί.

Αρχίζοντας από το κυκλοφορικό αναφέρουμε ότι όλα τα διουρητικά βοηθούν ειδικά όμως **στο καρδιαγγειακό σύστημα** χρησιμοποιούνται θεραπείες με *Convallaria majalis* που περιέχει καρδενολίδια, *Sarothamnus Scorarius* περιέχει αλκαλοειδή (sparteine) όχι σε υψηλή πίεση. Επίσης, *Taraxacum off* και *Achillea mil.* Κυρίως σαν τονωτικά.

Στο αναπνευστικό χρησιμοποιούνται το *Eupatorium perf.*, *Galium aparine*, *Sambucus nigra*, *Achillea Mil.* και *Eucalyptus*.

Στο πεπτικό έχουμε διουρητικά που δρουν και σαν υπακτικά όπως τα *Agrimonia eupatoria*, *Iris versicolor*, *Peumus boblo*, *Arrium graveolens*, *Taraxacum officinalis*. **Στο**

αναπαραγωγικό χρησιμοποιούμε τα αντισηπτικά διουρητικά. Ειδικής σημασίας είναι το *Arctostaphylos uva-ursi* και *Serenoa Serulata*.

Μύες και σκελετός: λόγω της καθαρυστικής τους δράσης πολλά διουρητικά βοηθούν στα προβλήματα των μυών και των οστών όπως *Eupatorium perfoliatum*, *Apium graveolins*, *Achillea millefolium* και *Eupatorium purp*.

Νευρικό σύστημα: *Borago* και *Lycopus europaeus* είναι τα μόνα διουρητικά για να αντιμετωπισθεί ευθέως το νευρικό σύστημα. Όμως αν υπάρχει πολλή ένταση χρησιμοποιούμε και ένα ηρεμιστικό και ίσως επιτρέψει περισσότερα ούρα να φύγουν.

Δέρμα: Όλα τα διουρητικά βοηθούν το δέμα με μια εσωτερική καθαρυστική διαδικασία. Ειδικά εδώ σημειώνονται τα *Galium aparine*, *Agropyron repens* και *Taraxacum officinalis*.

Κατηγορίες διουρητικών ανάλογα με το σύστημα που χρειάζεται υποστήριξη:

ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ: *Eupatorium perf.* *Galium aparine* *Sambucus nigra* *Achillea millef.*
Eucalyptus

ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΟ: *Convalaria majalis* *Sarothamnus scoparius* *Taraxacum officinale*
Achillea millefolium

ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟ: *Arctostaphylos uva ursi* *Serenoa serrulata*

ΠΕΠΤΙΚΟ: *Agrimonia eupatoria* *Iris versicolor* *Poemus boldo* *Borago* *Apium grav.*
Taraxacum off. *Petroselinum*

ΔΕΡΜΑ: *Galium aparine* *Agropyrum repens* *Taraxacum officinale*

ΝΕΥΡΙΚΟ: *Lycopus europeus*

ΜΥΣ- ΣΚΕΛΕΤΟΣ: *Eupator purp.* *Apium graveolens* *Achillea millefolium*