

Βρώσιμα χόρτα: Συστατικά - Θεραπευτικές Χρήσεις"

Όλγα Τζάκου, Επίκουρη Καθηγήτρια, Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τομέας Φαρμακογνωσίας.

Στην υποοικογένεια Γλωσσιδιοανθή (Liguliflorae) ή Lactucoideae της μεγάλης οικογένειας των Συνθέτων (Compositae) που χαρακτηρίζεται από είδη με γαλακτώδη χυμό και κεφάλια με γλωσσιοειδή μόνο ανθίδια, ανήκουν γένη και είδη που είναι βρώσιμα χόρτα ή καλλιεργούνται ως σαλατικά όπως:

Κιχώριον το έντυβον (*Cichorium intybus*), είδος από το οποίο προέρχεται το καλλιεργούμενο ραδίκι.

Ταράξακον (*Taraxacum*). Γένος με πολλά είδη, γνωστά σαν άγρια ραδίκια.

Σόγγος (*Sonchus*). Γένος με διάφορα αυτοφυή είδη, γνωστά με τα ονόματα ζώχος και ζωχός.

Λακτούκα (*Lactuca*). Γένος όπου ανήκει το είδος Λακτούκα η ήμερος (*Lactuca sativa*) το γνωστό μαρούλι που καλλιεργείται ως σαλατικό.

Cichorium intybus L.

Γνωστό από τους αρχαίους χρόνους, αναφέρεται ήδη στον πάπυρο του Ebers 4.000 χρόνια π.Χ.. Ο Θεόφραστος, ο Διοσκουρίδης και ο Πλίνιος αναφέρονται στο είδος αυτό με τις ονομασίες κιχώρη ή κιχώριον, ήμερος Σέρις, πικρίδα κ.ά. Ο Γαληνός το ονομάζει "φίλο του συκωτιού".

Ετυμολογία-*Cichorium*, από την ελληνική λέξη κίχορα αρχαίο όνομα του φυτού.

intybus, από την λατινική *intubus*, *intybus* και *intibus*, όνομα που είχε χρησιμοποιηθεί από τον Βιργίλιο, Οβίδιο και Κέλσο, προερχόμενο από την ελληνική έντυβον.

Κοινά ονόματα- Ραδίκι, πικραλίδα, πικροκόλλα, πικρομάρουλο, πικρορράδικο, παπαδουλιά, κιχώρι κ.ά.

Chicory, Witloof (αγγλ.), Chicoree amere, Barbe de capucin, Yeux de chat (γαλ.), Cicoria, Radicchio (ιταλ.), Zichorie, Zichorienwurzel (γερμ.).

Εξάπλωση- Απαντάται στις εύκρατες χώρες τις Ευρώπης, της Ασίας και της Αφρικής. Φυτό ποώδες, κοινό σε όλη την Ελλάδα, φυτρώνει κατά μήκος των δρόμων, σε χέρσους και σε πετρώδεις αγρούς. Το είδος αυτό καλλιεργείται με διάφορες παραλλαγές. Χρησιμοποιούμενα τμήματα Ρίζα και φύλλα.

Με κατάλληλη καλλιέργεια στο σκοτάδι δημιουργούνται φυτά με φύλλα χλωροτικά, στενά και επιμήκη που έχουν ελάχιστο αναπτυγμένο έλασμα. Αποτελούν εκλεκτό λαχανικό γνωστό με το

όνομα “γένεια του καπουτσίνου”, λόγω του φυλλώματος που έχει τριχοειδή μορφή. Επίσης έχουν επιτύχει ποικιλίες που δίνουν ρίζες υπερτροφικές. Οι ρίζες αυτές με κατάλληλη επεξεργασία χρησιμοποιούνται σαν υποκατάστατο του καφέ (cafe de chicoree, sucory).

Συστατικά-πρωτεΐνες, αμινοξέα, λιπίδια, ανόργανα στοιχεία (K, Na, Ca, P, Mg, Fe), βιταμίνες: ασκορβικό οξύ, ρετινόλη, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, νιασίνη, καροτενοειδή, ινουλίνη, αισκουλίνη, αισκουλετίνη, κιχωρίνη (0,1-0,2%), κιχωρικό οξύ (0,04-0,11%) και πικρές ουσίες: λακτουκίνη, λακτουκοπικρίνη και παράγωγά τους.

Φαρμακολογικές ιδιότητες- Πικρό τονωτικό, στομαχικό, διουρητικό, ελαφρά χολαγωγό και καθαρτικό.

Έρευνες του Arullani (1937) που επιβεβαιώθηκαν από τον Ploese (1940) έδειξαν ότι ο χυμός φύλλων κιχωρίου έχει υπογλυκαιμική δράση. Ο Said (1982) στο βιβλίο "Diseases of the liver: Greco-Arab concepts" αναφέρει επιπλέον για το κιχώριο ότι έχει αντιασθματικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, καθώς και ότι οι λαϊκοί θεραπευτές χρησιμοποιούσαν τα σπέρματα του φυτού σε διάφορες συνταγές για τη θεραπεία ασθενειών του ήπατος και της χολής. Βασιζόμενοι σε αυτή την αναφορά πρόσφατα οι Gilani και Janbaz (1994) έδειξαν, δημιουργώντας ηπατική βλάβη σε πειραματόζωα με CCl₄ και acetaminophen, ότι υδατομεθανολικό εκχύλισμα σπερμάτων κιχωρίου έχει ηπατοπροστατευτική δράση.

Χορήγηση:

Ρώδες εκχύλισμα (1g= XXXII gtt)

δόση 2-6g

Βάμμα

ρώδες εκχύλισμα κιχωρίου 20g

αλκοόλη 20° 80g

δόση 10-30g

Σιρόπι

υγρό εκχύλισμα κιχωρίου 5g

σιρόπι απλό 95g

δόση ένα κουτάλι

Στη Φαρμακοποιία Φαρμακοτεχνία του Εμμανουήλ βρίσκουμε τα σκευάσματα:

Siropus cichorii

Εγχύματος φύλλων ξηρών κιχωρίου 500 μέρη

Σακχάρου 690 «

Siropus cichorii cum rheo

Πόας κιχωρίου 7,50 μέρη

Ρίζης κιχωρίου 7,50 «

Ρίζης ρήου 30,00 «

Ανθρακικού καλίου 1,25 «

Ύδατος θερμού 400,00 «

Αι δρόγαι συντεθλασμένοι κατεργάζονται και εκθλίβονται

Εκ του διηθήματος 350 μέρη

Σακχάρου 650 «

σκευάζεται σιρόπιον.

Με την ονομασία ραδίκια είναι επίσης γνωστά τα είδη:

Κιχώριον το ακανθώδες (*Cichorium spinosum*). Απαντά σε παραθαλάσσιους κυρίως τόπους, στη Ν. Ελλάδα, τα νησιά του Αιγαίου και την Κρήτη. Τοπικά είναι γνωστό σαν ραδίκι της θάλασσας, σταμναγκαθό, αλιφός, ραδικοστοιβιά. Οι τρυφεροί βλαστοί και τα φύλλα του τρώγονται.

Κιχώριον το πυγμαίον (*Cichorium rutilum*). Πολύ κοινό είδος της ελληνικής χλωρίδας, γνωστό σαν ραδίκι, πικραλίδα, άγριο ραδίκι. Τόσο το αυτοφυές όσο και το καλλιεργούμενο χρησιμοποιούνται σαν λαχανικά. Τα γνωστά ως ιταλικά ραδίκια, με φύλλα επιμήκη, νεύρωση και μίσχο με κοκκινωπό χρώμα, αποτελούν καλλιεργητική ποικιλία του είδους αυτού.

Κιχώριον το αντίδιον (*Cichorium endivia*). Πολλοί θεωρούν το είδος αυτό σαν ποικιλία του προηγούμενου και απαντά καλλιεργούμενο με πολλές παραλλαγές, όπως τα πλατύφυλλα αντίδια και τα κατσαρά.

Taraxacum

Εξαιρετικά δύσκολο γένος με πολυάριθμα είδη, ένας πραγματικός δαίδαλος για τον οποίο ακόμα οι βοτανικοί αναζητούν τον μίτο της Αριάδνης που θα τους οδηγήσει με σιγουριά. Το γένος αυτό ανήκει στο sectio *Taraxacum* από το οποίο θα αναφερθούμε σε ένα είδος, στο Ταράξακον το φαρμακευτικόν μέλος της ομάδας (group) του *Taraxacum officinale*. Το θεραπευτικό και οικονομικό ενδιαφέρον για το φυτό αυτό ξεκινά τον 15ο αιώνα. Ο Bock (1546) είναι ο πρώτος που αναφέρει τις διουρητικές ιδιότητες του φυτού στις οποίες οφείλει και το κοινό του όνομα στα γαλλικά. Ο Kortum (1745-1824) το χρησιμοποίησε με επιτυχία σε ασθένειες του ήπατος. Στη συνέχεια εγκαταλείφθηκε στη λαϊκή θεραπευτική, για να ξαναποκτήσει αργότερα μία σημαντική θέση στη φυτοθεραπευτική.

Taraxacum officinale Weber

Syn.-*Leontodon taraxacum* L. , *Taraxacum officinarum* Roth.

Ετυμολογία- *Taraxacum*, όνομα που δόθηκε κατά το Μεσαίωνα από τους αποθηκάρειους από την ελληνική γλώσσα ταραχή, τάρασσειν και άκος:φάρμακο, θεραπεία και κατά άλλους από το τάραξις και άκος. *Leontodon* από την ελληνική λέων και οδόντος, αναφερόμενο στη μορφή του

κρασπέδου του ελάσματος του φύλλου. *officinarum*: φαρμακευτικό.

Κοινά ονόματα- Πολυάριθμα: πικραλίδα, πικραφάκα, αγριορράδικα, αγριομάρουλο.

Dandelion Blowball (αγγλ.), Pissenlit, Dent de lion (γαλ.), Stella gialla, Radichiella, Capo di frate (ιταλ.), Lowenzahnkraut, Lowenzahnwurzel(γερμ.).

Εξάπλωση- Απαντάται σε όλο το κόσμο. Ιθαγενές φυτό σε όλο το βόρειο ημισφαίριο, με πολλές ποικιλίες και υποείδη. Πολυετής πτόα που φυτρώνει σε αγρούς, σε λειμώνες, στα άκρα των δρόμων.

Χρησιμοποιούμενα τμήματα- Ρίζα και φύλλα.

Η δρόγη συλλέγεται τόσο από άγρια όσο και καλλιεργούμενα φυτά. Όσο αφορά τα φύλλα συλλέγονται πριν την ανθοφορία. Κύριοι προμηθευτές είναι η Βουλγαρία, η πρώτην Γιουγκοσλαβία, Ρουμανία, Ουγγαρία και Πολωνία, καθώς επίσης και το Ηνωμένο Βασίλειο (UK). Στη British Herbal Compendium αναγράφονται σε ξεχωριστές μονογραφίες τα φύλλα (*Dandelion leaf*) και η ρίζα (*Dandelion root*), ενώ υπάρχει μονογραφία της Commission E, *Taraxaci herba*.

Συστατικά φύλλου Ταραξάκου- σεσκιτερπενικές λακτόνες συμπεριλαμβανομένων των γερμακρολιδίων: γλυκοσίδη του ταραξινικού οξέος και γλυκοσίδη του 11,13-διυδροταραξινικού οξέος· τριτερπένια: κυκλοαρτενόλη και φυτοστερόλες· παρα-υδροξυφαινυλο οξικό οξύ, κουμαρίνες:σκοπολετίνη, αισκουλετίνη· καροτενοειδή: λουτεΐνη, βιολαξανθίνη· βιταμίνες: A (14.000iu/100g φρέσκων φύλλων), B, C και D· ανόργανα στοιχεία ιδιαίτερα κάλιο (3,5-4,5% των ξηρών φύλλων).

Δράσεις- Διουρητικό, χολερετικό.

Φαρμακολογία- Σε πειράματα που έγιναν σε ποντίκια και αρουραίους, βρέθηκε ότι οι δείκτες διούρησης και απέκκρισης αλάτων όταν χορηγούσαν εκχύλισμα *Taraxacum herb* (8g ξηρής δρόγης/Kg βάρους), ήταν μεγαλύτεροι από τους αντίστοιχους της ρίζας Ταραξάκου και συγκρινόμενοι με εκείνους της *furosemide* (80mg/Kg βάρους). Η μεγάλη περιεκτικότητα της δρόγης σε κάλιο εξασφαλίζει την αντικατάσταση του αποβληθέντος K στα ούρα. Τα κύρια πικρά συστατικά του φύλλου είναι οι σεσκιτερπενικές λακτόνες:ο γλυκοσίδης του ταραξινικού οξέος και το 11,13-διυδρο παράγωγό του, τα οποία μπορεί να είναι υπεύθυνα της

χολερετικής δράσης. Αυτά και άλλα πικρά συστατικά βρίσκονται επίσης στη ρίζα του Ταραξάκου, το αλκοολικό εκχύλισμα του οποίου βρέθηκε να αυξάνει την έκκριση χολής στους αρουραίους περισσότερο από 40%.

Ενδείξεις- Ήπιο χολερετικό, διουρητικό, πικρό τονωτικό, διεγερτικό της όρεξης. Κατακράτηση νερού οφειλόμενη σε διάφορες αιτίες. Ανεπαρκής παραγωγή χολής. Επίσης σαν βοηθητικό σε δυσλειτουργίες του ήπατος και της χοληδόχου κύστεως, σε προβλήματα δυσπεψίας, ιδιαίτερα στη πλήρη πέψη του λίπους.

Άλλες Χρήσεις- Χολοκυστίτις, πέτρες χολής.

Αντενδείξεις- Απόφραξη χολικών οδών.

Παρενέργειες- Όπως με όλα τα φάρμακα που περιέχουν πικρά συστατικά μπορεί να προκληθεί στο στομάχι υπερχλωρυδρία. Συχνά επαφή με φυτά *Taraxacum*, ειδικά με το γαλακτώδη χυμό μπορεί περιστασιακά να προκαλέσει δερματίτιδα, οφειλόμενη ίσως στο γλυκοσίδη του ταραξικού οξέος.

Χορήγηση:

Έγχυμα 4-10g ξηρών φύλλων 3 φορές ημερησίως.

Βάμμα (1:5, 25% αιθανόλη), 2-5ml 3 φορές ημερησίως.

Χυμός φρέσκων φύλλων, 5-10ml 2 φορές ημερησίως.

Η παρασκευή του εκχυλίσματος του Ταραξάκου (*Extractum taraxaci*) αναγράφεται και στη Φαρμακοποιία Φαρμακοτεχνία του Εμμανουήλ.

Sonchus oleraceus L.

Φυτό λαχανευόμενο, είναι ο Σόγχος του Θεόφραστου και ο “τρυφερώτερος, εδώδιμος Σόγχος” του Διοσκουρίδη.

Κοινά ονόματα- Ζώχος, Ζοχός, Ντσόχος, Γαλατσίδα Sow Thistle, Milkweed (αγγλ.), Laiteron (γαλ.)

Εξάπλωση- Ετήσια πόα με κοσμοπολίτικη εξάπλωση, απαντάται σε όλη την Ελλάδα σε καλλιεργημένους αγρούς. Σοβαρό ζιζάνιο.

Όπως αναφέρει ο Γεννάδιος στο Φυτολογικόν Λεξικόν “είνε κοσμοπολίτης, απαντά πανταχού συμβιβαζόμενος και συμμορφούμενος με το έδαφος και το κλίμα πάσης γωνίας της Γής· ομοιάζει δ.δ. προς τους ανθρώπους εκείνους οι οποίοι δεν έχουσι πατρίδα, δεν πονούσι διά την γενέτειρα αυτών γήν δουλεύουσι πάν Σύστημα και εις πάσαν χώραν· αρκεί να παχύνωνται, να φυτοβιώσι κάπου”.

Συστατικά- Πρωτεΐνες, ανόργανα στοιχεία (Ca, Fe), βιταμίνες (ασκορβικό οξύ, ριβοφλαβίνη, νιασίνη, θειαμίνη), σκοπολετίνη, απιγενίνο-7-γλυκουρονίδιο, λουτεόλινο-7-γλυκοσίδη, λουτεόλινο-7-γλυκουρονίδιο, λουτεόλινο-7-γλυκοσυγλυκουρονίδιο.

Δράση- Ο χυμός του έχει χρησιμοποιηθεί σε ασθένειες του ήπατος και του υπογάστριου.

***Lactuca virosa* L.**

Θρίδαξ η φαρμακώδης γνωστή ήδη, όπως και η Θρίδαξ η ήμερος (*Lactuca sativa*, κν. μαρούλι) στους αρχαίους Έλληνες και Ρωμαίους. Ο σπόρος του είναι φαρμακευτικός (Θριδάκιον, *Lactucarium*, *Lettuce Opium*) και η λήψη του γινόταν με εντομές στο βλαστό του φυτού.

Ετυμολογία- *Lactuca* από τα λατινικά *lac*, *lactis*=γάλα, λόγω του γαλακτώδους σπού. *virosa*: τοξική.

Κοινά ονόματα- Hemlock lettuce, Sleepwort (αγγλ.), *Laitue vireuse* (γαλ.) *Wilder lattich* (γερμ.).

Εξάπλωση- Κοινό φυτό της Κεντρικής και Νότιας Ευρώπης. Σε χέρσους αγρούς, κατά μήκος των δρόμων της βορειοηπειρωτικής Ελλάδας, της Θεσσαλίας και της Κέρκυρας.

Χρησιμοποιούμενα τμήματα- Ξηρά φύλλα.

Συστατικά- Ο γαλακτώδης χυμός περιέχει σεσκιτερπενικές λακτόνες: λακτουκοπικρίνη (5% του ξηρού σπού), η οποία ενζυματικά δίνει λακτουκίνη (2% του ξηρού σπού) και παρα-υδροξυφαινυλο-οξικό οξύ, λακτουκερίνη (50-60%), μίγμα οξικών εστέρων των α-λακτουκερόλη (=ταραξαστερόλη), β-λακτουκερόλη. Φλαβονοειδή: 7-μονογλυκοσίδες της λουτεολίνης και απιγενίνης, καθώς και κερκετινο-3-γλυκοσίδη. Κουμαρίνες: κιχωρίνη. Άλλα συστατικά είναι η μαννιτόλη, β-αμυρίνη και ισοπουλεόλη.

Δράση- Ήπιο κατευναστικό, αντιβηχικό.

Φαρμακολογία- Η κατευναστική δράση του *Wild Lettuce* όπως αναγράφεται στη *British Herbal Compendium*, αποδίδεται στη λακτουκοπικρίνη και λακτουκίνη.

Ενδείξεις- Διαταραχές ύπνου, ανησυχία και νευρική διέγερση, ιδιαίτερα σε παιδιά, ερεθιστικός βήχας.

Άλλες Χρήσεις- Ρευματικοί πόνοι.

Χορήγηση:

Έγχυμα 0,5-4g ξηρών φύλλων 3 φορές ημερησίως.

Ρωώδες εκχύλισμα (1:1, 25% αιθανόλη) 0,5-4 ml 3 φορές ημερησίως.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ

- Benigni R. et al. "Piante Medicinali" Inverni & Della Beffa, Milano 1971.
- "British Herbal Compendium", vol.1, British Herbal Medicine Association 1992.
- Γεννάδιος Π. Γ. "Φυτολογικόν Λεξικόν" Αθήναι 1914.
- Duke J. "Handbook of Phytochemical Constituents of GRAS Herbs and Other Economic Plants" CRC, London 1992.
- Εμμανουήλ Ε. "Φαρμακοποιία Φαρμακοτεχνία" Αθήναι 1931.
- Fournier P. "Le livre des plants medicinales et veneneuses de France" Lechevalier P. ed., Paris 1948.
- Gilan A. H., Janbaz K. H. "Evaluation of the liver protective potential of Cichorium intybus seed extract on Acetaminophen and CCl4-induced damage" Phytomedicine, vol.1, pp. 193-197, 1994.
- Καββαδάς Δ. "Βοτανικόν Φυτολογικόν Λεξικόν" Αθήναι.
- Wichtl Max "Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals" CRC 1994.