

## ELEVTEROKOK

Eleutherococcus senticosus), imenovan tudi hudičev grm iz družine bršljanovk (Araliaceae) je grm, ki raste v višjih predelih na JV Sibirije. Pogosto ga napačno poimenujejo sibirski ženšen, verjetno zaradi podobnega delovanja, čeprav klinične študije kažejo, da je zdravilnost elefterokoka večja. Žen-šen ali ginseng (Panax) prav tako spada v rod bršljanovk in je mnogo bolj poznan od elefterokoka, zato ima morda poimenovanje »elefterokok – sibirski ženšen« tudi komercialno ozadje. Nenavadno ime elefterokok pomeni »prost ali osvobojen kokov«. Poimenovanje odraža sposobnost rastline, da sodeluje pri zdravljenju mikrobnih okužb s tem, da krepi imunski sistem.

Najbolj zdravilen je koren, ki vsebuje saponin panaksin, glikozide, aminokislino, eterično olje s panacenom, estrogenom podobne hormone, vitamine B1, B2, B12, folno kislino, pantotensko kislino, fitosterole, smolo, škrob, encime in rudninske snovi. Zadnje študije kažejo tudi na zdravilnost ostalih delov rastline. Najpomembnejše

je delovanje elefterokoka na povišanje telesne odpornosti, veliko pa obetajo tudi rezultati pri zdravljenju raka. Pozitivno deluje na duševno ravnovesje, odpravlja depresijo, nespečnost, utrujenost, pregorelost, krepi psihične in fizične sposobnosti. Pomaga pri zdravljenju škodljivih stranskih učinkov, ki so posledica obsevanja, pri vnetnih obolenjih, sladkorni bolezni, pri znižanju ravni belih krvnih teles. Zmanjšuje zastrupljenost organizma z alkoholom in kemoterapijo. Je preventivno sredstvo proti prehladu in drugim virusnim okužbam. Krepi vid in sluh, je tudi zdravilo proti impotenci, revmi in revmatoidnem artritisu. Na osnovi ugotovitev različnih študij elefterokok uvajajo v onkološko zdravljenje. Dokazano je namreč, da je možnost nastanka malignih tumorjev pogostejša pri ljudeh, katerih organizem je oslavljen. Ekstrakt elefterokoka s svojim krepčilnim delovanjem preprečuje nastanek malignih obolenj in metastaz, pomaga pa tudi pri odpravljanju stranskih učinkov visokih doz obsevanja.

Prve raziskave o zdravilnem delovanju elefterokoka so bile usmerjene predvsem na njegovo adaptogeno delovanje pri ljudeh, ki so bili izpostavljeni negativnim vplivom okolja, psihofizičnim obremenitvam in stresnim situacijam. Ob tovrstnih oblikah »nevarnosti iz okolja« ali stresnih situacijah se v telesu sprožijo biokemijske reakcije: hipotalamus prek hipofize spodbudi nadledvični žlezi, da začneta izločati večje količine stresnih hormonov adrenalina, noradrenalina in kortizola. Zaradi povečane količine teh hormonov se

nam izostrijo čuti – razširijo se zenice, lasje in dlake (naše antene) se naježijo; hitrejše je bitje srca in dihanje, kar omogoča hiter prenos kisika v mišice; aktivira se glukoza, ki je v obliki glukagona shranjena v jetrih, s čemer organizem dobi več energije; pospešeno se izločajo endorfini, ki zagotavljajo protibolečinski učinek. Povečano izločanje hormonov in endorfinov pa ima tudi negativen učinek na tvorbo belih krvnih celic oz. na imunski sistem in na delovanje timusa, kjer dozori obrambne celice T-limfociti. Njihova podskupina celice ubijalke uničujejo mikrobe in celo tumorske celice.

Organizem pri boju s stresom nujno potrebuje pomoč. Elefterokok hitro vzpostavi stanje homeostaze, ker kot adaptogen telesu pomaga pri prilagajanju na novo nastale okoliščine tako, da biokemijske reakcije v organizmu (metabolizem, delovanje hormonov in encimov, celično dihanje) preidejo v meje normale. Adaptogeni delujejo kot imunostimulatorji in antioksidanti, saj gre za substance, ki so sposobne preprečiti škodo, nastalo zaradi delovanja prostih kisikovih radikalov v tkivih.

Zdravilno delovanje elefterokoka so pričeli proučevati na pobudo zdravnikov, ki so pri pacientih, ki so uživali elefterokok opazili izrazito izboljšanje krvne slike in počutja.

Raziskave so pokazale tudi pozitivno delovanje na metabolizem, regeneracijo jeter in delovanja ledvic, kognitivne sposobnosti in spomin, na sluh in vid (poveča se za kar 30%), ter težave v klimakteriju.

Ne gre za reklamne poteze, s katerimi bi povečali prodajo tega proizvoda – gre za znanstvene in klinične študije, ki so jih opravili priznani strokovnjaki.

V Tbilisiju je bila opravljena študija kompleksnega zdravljenja z ekstraktom eleuterokoka pri raku ustne votline. Bolniki, ki so imeli radioterapijo (obsevanje), so bili razdeljeni v dve skupini: ena skupina je pred vsakokratnim obsevanjem prejela ekstrakt eleuterokoka, druga pa ne. Pacienti iz prve skupine so obdržali apetit, niso imeli težav s spanjem, njihov tlak in pulz sta bila normalna. Pri prvi skupini so se rane zacelile v mesecu dni, pri drugi pa šele po šestih tednih.

Opravljene so bile tudi klinične študije pri zdravljenju raka mlečne žleze. Poskus so opravili na 80-ih ženskah: polovica žensk je prejela ekstrakt eleuterokoka 14 dni, po 20 ml (60 kapljic) na dan, vsakič pred radioterapijo. Spremembe v krvi pri teh ženskah so bile zanemarljive v primerjavi s skupino, ki preparata ni prejela. V prvi skupini tudi ni bilo negativnih stranskih učinkov obsevanja kot so slabost, izguba apetita in vrtoglavica.

Številne raziskave, ki so jih opravili v Rusiji, so dokazale učinkovito delovanje eleuterokoka na zdravje jeter. Na osnovi rezultatov teh raziskav so ruski zdravniki svojim pacientom, ki so uživali eleuterokok, lahko predpisali višje doze citostatikov, kar je imelo za rezultat boljše in hitrejše zdravljenje. Ti pacienti so imeli namreč mnogo manj stranskih učinkov kemoterapije in so zdravljenje kljub višjim dozam prenašali z manj težav. Poleg tega je pri rakavih bolnikih, ki so uživa-

li eleuterokok, redkeje prihajalo do ponovitve bolezni ali do pojava metastaz. Ti pacienti so tudi mnogo lažje prenašali terapije z obsevanjem.

Prof. V. I. Kupin iz Centra za raziskovanje raka pri Akademiji medicinskih znanosti v Moskvi je dokazal, da ekstrakt iz korena eleuterokoka zmanjšuje negativen vpliv radioaktivnega sevanja pri obsevanju rakavih bolnikov in delovanja citostatikov pri zdravljenju tumorjev na koži, v želodcu in na prsih.

Skupina nemških znanstvenikov na Onkološkem inštitutu v Heidelbergu in Mannheimu je pri raziskavah zdravilnega delovanja eleuterokoka prišla do ugotovitve, da je koren eleuterokoka sposoben povečati zaščitno funkcijo organizma. V testni skupini 36 zdravih ljudi je ena polovica uživala eleuterokok, druga pa ne. Pretočna laserska citometrija krvi je pokazala rezultate, ki so presenetili same znanstvenike: pri ljudeh, ki so uživali eleuterokok, se je število limfocitov in celic pomagalk, torej celic, ki igrajo odločilno vlogo pri zaščitnih funkcijah organizma, povečalo za 50%. Za tretjino se je povečalo število celic ubijalk (makrofagi), ki napadajo maligne celice in s tem povečujejo zaščitno sposobnost organizma. Nemški znanstveniki so potrdili ugotovitve ruskih kolegov, da te celice upočasnjujejo proces razvoja raka in nastanek metastaz, obenem pa omogočajo lažje prenašanje kemoterapije in radioaktivnega obsevanja.

V moskovskem Centru za raziskave raka poteka zdravljenje bolnic z rakom dojke in bolnikov z melanomom ob podpornem zdravljenju z eleuterokokom. Rezultati so pokazali, da se je že po

mesecu dni uživanja eleuterokoka zaščitna funkcija organizma podvojila, v nekaterih primerih pa celo potrojila.

Ob raziskavah učinka delovanja eleuterokoka pri zdravljenju so ruski znanstveniki ugotovili tudi povečano sposobnost organizma za proizvodnjo interferonov, ki so pomemben dejavnik pri dvigu odpornosti. Do podobnih ugotovitev so prišli tudi v Frankfurtu, kjer so opravili natančne kemijske, farmacevtske, klinične in farmakološke raziskave eleuterokoka. Na osnovi teh ugotovitev je Komisija za naravna zdravila preparat pri Zveznem uradu za zaščito zdravja v Berlinu registrirala kot zdravilo.

Pri zdravljenju, večjih psihičnih in fizičnih obremenitvah in v stresnih situacijah je priporočljiva količina 20 kapljic v 1 dcl vode 3 x dnevno pred jedjo, pri preventivi pa zadošča 10 kapljic v 1 dcl vode 2 x dnevno pred jedjo.

15 kapljic tinkture eleuterokoka vsebuje 0,16 g alkohola, zato ga ne smejo uživati otroci do 12. leta. Otroci, stari 13 let smejo uživati le eno kapljico, 14-letniki dve, 15-letniki tri itd...

Eleuterokoka ne smejo jemati nosečnice, doječe matere, hiperaktivni ljudje, shizofrenični ali manični bolniki in ljudje z visokim tlakom. Priporoča se uporaba mesec dni, pred ponovno uporabo pa naj bo 15 dni premora.

Maria Ana Kolman