

\**Marcin Samosiej*

## Fitoterapia w cukrzycy

Poradnia Ziołolecznicza Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Konwentu Bonifratrów w Łodzi  
Kierownik Poradni: lek. med. Marcin Samosiej

### Wprowadzenie

Od ponad 400 lat bracia Zakonu Szpitalnego Świętego Jana Bożego, zwani popularnie bonifratrami, prowadzą na ziemiach polskich działalność leczniczą i opiekuńczą. Wśród wielorakiej aktywności zakonu szczególne miejsce zajmuje tradycyjne ziołolecznictwo, oparte na dawnych recepturach sprawdzonych w wieloletniej praktyce. Poradnia Ziołolecznicza Konwentu Bonifratrów w Łodzi, będąca spadkobierczynią wileńskiejszkoły ziołolecznictwa, od 1945 roku przyjmuje pacjentów z całej Polski. Wśród diagnozowanych chorób coraz częściej mamy do czynienia z dolegliwościami cywilizacyjnymi, będącymi efektem złych nawyków żywieniowych oraz zmniejszonej aktywności fizycznej. Jedną z nich jest cukrzyca typu 2 i związane z nią różnorodne powikłania.

Wzrastająca w naszej populacji liczba pacjentów chorych na cukrzycę lub zagrożonych jej rozwojem sprawia, że do poradni trafia wielu z nich, szukając w fitoterapii uzupełnienia lub alternatywy dla typowego leczenia diabetologicznego. Mamy do dyspozycji wiele surowców roślinnych wspomagających kontrolę poziomu cukru we krwi, a także przeciwdziałających powstawaniu powikłań cukrzycowych. Znajdują się wśród nich surowce rodzime, znane i stosowane od wielu lat, takie jak: ziele i korzeń pokrzywy, ziele rutwicy, kłącze perzu oraz liść borówki czernicy. Ale są także surowce pochodzące z innych rejonów świata, m.in.: korzeń tarczycy bajkalskiej, kora cynamonowca, jak również stosowany od niedawna liść morwy białej. Przepisywane są z nich pacjentom różnego rodzaju preparaty galenowe, m.in. mieszanki ziołowe do zaparzenia oraz nalewki wytwarzane w Aptece Ziołolecznicznej według tradycyjnych receptur bonifraterskich. Na rynku obecne są także liczne preparaty pochodzenia roślinnego oraz suplementy diety wytwarzane przez różne firmy farmaceutyczne polskie i zagraniczne. Wiele z nich jest dostępnych

w sprzedaży odłącznej i pacjenci mogą je otrzymać bez recepty. Jednak w większości przypadków niezbędna jest konsultacja lekarska.

Niniejsze opracowanie ma na celu przedstawienie możliwości stosowania leków ziołowych opartych na tradycyjnych recepturach oraz pewne schematy postępowania w terapii cukrzycy i stanów jej towarzyszących. Powstało ono na podstawie doświadczenia zebranego w trakcie pracy w Poradni Ziołolecznicznej Konwentu Bonifratrów w Łodzi.

### Stosowanie surowców roślinnych w cukrzycy

W dużym uproszczeniu cukrzyca jest stanem organizmu, w którym dochodzi do nieprawidłowego podwyższenia poziomu glukozy we krwi, spowodowanego niedoborem albo upośledzeniem wydzielania insuliny przez trzustkę lub zaburzeniem jej działania w tkankach (tzw. insulinoopornością). Przedłużająca się hiperglikemia prowadzi do uszkodzenia w pierwszej kolejności ścian naczyń krwionośnych, co skutkuje różnorodnymi powikłaniami związanymi z szeroko rozumianym niedokrwieniem narządów – serca, ośrodkowego układu nerwowego, nerek, siatkówki oka czy kończyn dolnych.

W cukrzycy typu 1, pojawiającej się zwłaszcza u dzieci i osób młodych, oraz w cukrzycy typu LADA – późno rozwijającej się cukrzycy o podłożu autoimmunologicznym u osób starszych, podstawą postępowania jest specjalistyczna opieka diabetologiczna, czyli dieta wsparta edukacją, modyfikacja stylu życia, odpowiednio dostosowana do konkretnego pacjenta aktywność fizyczna oraz indywidualnie dobrana i kontrolowana insulinoterapia. Stosując fitoterapię w początkowych stadiach cukrzycy typu 1, nie chcemy zwykle ingerować w samo wyrównywanie glikemii, ale staramy się wspomagać odporność

pacjentów i leczyć ewentualne choroby współistniejące. Dopiero w późniejszych stadiach, u osób starszych, kiedy insulinoterapia nie zapewnia odpowiedniej kontroli glikemii, wprowadzamy preparaty ziołowe – mieszanki lub pojedyncze zioła wspomagające regulację poziomu glukozy we krwi. Oczywiście, w sytuacji gdy pojawiają się powikłania cukrzycy czy inne choroby, możemy również stosować zioła uzupełniające ich leczenie.

Zupełnie inaczej postępujemy w cukrzycy typu 2 i w tzw. stanach przedcukrzycowych, jak nieprawidłowa tolerancja glukozy i nieprawidłowa glikemia na czczo, którym często towarzyszą nadwaga, otyłość i insulinooporność. W tych sytuacjach już na etapie postępowania nefarmakologicznego, czyli wprowadzania diety cukrzycowej oraz zwiększania aktywności fizycznej, zalecanych przez standardy opieki diabetologicznej, możemy włączyć zioła wspomagające redukcję masy ciała i obniżające poziom glikemii. Wprowadzenie leków ziołowych może wyprzedzić włączenie doustnych leków syntetycznych, odroczyć ich stosowanie, a w niektórych przypadkach może być wystarczające przez długie lata jako jedyna forma terapii.

Leki pochodzenia roślinnego w terapii diabetologicznej mogą być przyjmowane jako pojedyncze surowce roślinne, a także mieszanki złożone z wielu składników przeznaczonych do zaparzania (odwary i napary) oraz w postaci tabletek i nalewek.

### Receptury bonifratrów wspomagające terapię cukrzycy

#### Stany przedcukrzycowe

W tych sytuacjach zależy nam na zapobieganiu rozwojowi cukrzycy, a także modyfikacji lub eliminacji czynników ryzyka, które do niej prowadzą. Lekami ziołowymi możemy wspierać obniżanie glikemii, redukcję podwyższonego poziomu cholesterolu i odchudzenie pacjenta z nadwagą lub otyłością. Zalecana jest także zwiększona aktywność fizyczna, pomocna w spalaniu nadmiaru kalorii. Przykład mieszanki ziołowej stosowanej u pacjentów z nadwagą:

Kozłek lekarski – korzeń	5 g
Mięta pieprzowa – liść	10 g
Len zwyczajny – siemę	10 g
Krwawnik pospolity – ziele	10 g
Rdest ptasi – ziele	10 g
Skrzyp polny – ziele	10 g
Melisa lekarska – liść	10 g
Dziurawiec zwyczajny – ziele	10 g
Mniszek lekarski – korzeń i ziele	10 g
Perz właściwy – kłącze	15 g.

Z powyższej mieszanki, podobnie jak w przypadku większości przepisywanych mieszanek bonifraterskich, sporządzamy odwar w proporcji 2-3 łyżki stołowe mieszanki na 2-3 szklanki wody. Jest to ilość przeznaczona do wypicia w ciągu doby w 2-3 dawkach podawanych przed posiłkami.

Profil działania takiej mieszanki obejmuje wspomaganie pracy wątroby i nerek, regulację układu trawiennego, przyspieszanie przemiany materii, obniżanie poziomu cholesterolu i kwasu moczowego oraz nieznaczne obniżanie poziomu cukru we krwi. Może ona także korzystnie wspierać walkę z nadwagą czy otyłością.

#### Cukrzyca typu 2

U pacjentów z już rozpoznaną cukrzycą stosujemy mieszanki bardziej zdecydowanie obniżające poziom glikemii. Przykładem może być mieszanka o następującym składzie:

Kozłek lekarski – korzeń	5 g
Perz właściwy – kłącze	5 g
Szałwia lekarska – liść	5 g
Nawłoc pospolita – ziele	5 g
Drapacz lekarski – ziele	5 g
Rdest ptasi – ziele	10 g
Brzoza brodawkowata – liść	10 g
Borówka czernica – liść	10 g
Pokrzywa zwyczajna – liść	15 g
Fasola zwyczajna – naowocnia	30 g.

Po przeanalizowaniu zakresu działania substancji biologicznie aktywnych występujących w trzech najważniejszych składnikach takiego odwaru można stwierdzić jego korzystne właściwości z punktu widzenia cukrzycy.

Korzeń i liść pokrzywy zwyczajnej wykazują przede wszystkim właściwości hamujące aktywność  $\alpha$ -glukozydazy (enzymu obecnego w rąbku szczoteczkowym śluzówki jelita cienkiego odpowiedzialnego za transport glukozy do komórek jelitowych), przez co zmniejszają wchłanianie cukru ze światła jelita do krwiobiegu. Dodatkowo surowiec ma działanie moczopędne, wzmacniające i wzmagające odporność.

Liść borówki czernicy obniża poziom glukozy również w mechanizmie hamowania aktywności  $\alpha$ -glukozydazy. Ponadto stwierdzono jego działanie obniżające poziom cholesterolu, triglicerydów, kwasu moczowego, a także właściwości przeciwutleniające, przeciwwirusowe i przeciwgrzybiczne. Dodatkowo jest stosowany jako środek przeciwbiegunkowy.

Naowocnia fasoli zwyczajnej obniża poziom cukru we krwi na drodze stymulacji wydzielania insuliny. Wpływa na zmniejszenie insulinooporności oraz działa moczopędnie i reguluje przemianę materii.

Główne kierunki działania powyższej mieszanki ziołowej obejmują: obniżenie glikemii, poprawę wartości lipidogramu, obniżenie masy ciała i regulację przemiany materii. Dodatkowo dzięki obecności zawartych w niej pozostałych surowców uzyskujemy wspomaganie pracy wątroby i nerek, działanie przeciwutleniające i immunostymulujące, wzmocnienie odporności, nieznaczne uspokojenie, a także lekkie działanie hipotensyjne i rozkurczowe. Mieszanka ziołowa jest zatem pomocna w łagodzeniu stanów towarzyszących cukrzycy oraz w terapii innych chorób współistniejących.

Wśród receptur wykonywanych w bonifraterskich aptekach możemy zaproponować też nieco mniej złożone mieszanki, takie jak Diabetofratin i Zioła przeciw cukrzycy:

Diabetofratin:

Mniszek lekarski – korzeń	20 g
Pokrzywa zwyczajna – liść	10 g
Fasola zwyczajna – naowocnia lub	10 g

Zioła przeciw cukrzycy:

Fasola zwyczajna – naowocnia	10 g
Drapacz lekarski – ziele	5 g
Rdest ptasi – ziele	5 g
Morwa biała – liść	5 g
Brzoza brodawkowata – liść	5 g.

Mieszanki takie w przypadku występowania innych chorób możemy łączyć z mieszankami ziołowymi wspomagającymi pracę układu sercowo-naczyniowego, moczowego czy nerwowego lub uzupełniać o pojedyncze surowce roślinne, by wzmocnić i rozszerzyć ich działanie.

Zaletami omawianych mieszanek, oprócz wielokierunkowego działania i wzajemnego uzupełniania się składników, jest to, że wykazują one niewiele działań ubocznych i są dobrze tolerowane przez pacjentów. Nie można jednak pominąć pewnych trudności i ograniczeń związanych z ich stosowaniem. Mieszanki ziołowe działają na pewno wolniej i łagodniej niż leki syntetyczne. Czas uzyskania korzystnego efektu jest mniej przewidywalny. Codzienne zaparzanie wymaga od pacjenta większej cierpliwości i systematyczności. Nie można też pominąć potencjalnych niezgodności z innymi lekami, choć w przypadku wyżej wymienionych surowców ziołowych nie zauważa się ich wiele i nie powinny one stanowić poważniejszych problemów. Brak jest też w przypadku takich mieszanek szczegółowych danych dotyczących pełnej oceny farmakologicznej czy badań klinicznych zgodnych ze standardami EBM. Ocena ich działania oparta jest na badaniach i monografiach pojedynczych surowców zielarskich, danych na temat ich długoletniego

tradycyjnego stosowania przez bonifratrów, informacjach pochodzących od pacjentów, wynikach badań przez nich przedstawianych oraz własnych obserwacji i doświadczeń zebranych w trakcie pracy w Poradni Ziołoleczniczej.

Uzupełnieniem tradycyjnych receptur klasztornych mogą być też inne surowce pochodzenia roślinnego uznane jako skuteczne w obniżaniu glikemii. Jednym z najbardziej popularnych i powszechnie stosowanych jest liść morwy białej. Ekstrakty z tego surowca mają działanie hipoglikemiczne oparte na mechanizmie inhibitora  $\alpha$ -glukozydazy, ale także zwiększają wydzielanie insuliny. Liść morwy białej może być podawany pojedynczo w formie herbatek do zaparzania, tabletek zawierających ekstrakty z tego surowca, a także może wchodzić w skład preparatów złożonych z kilku surowców roślinnych. W naszej praktyce liść morwy może być dodawany do opisanych wcześniej mieszanek lub przepisywany do zaparzania osobno.

Kolejnym surowcem jest korzeń tarczycy bajkalskiej. To lek tradycyjnej medycyny chińskiej, ale obecnie jest stosowany szeroko na całym świecie. Stanowi przedmiot wielu badań i obserwacji klinicznych, które potwierdzają jego działanie przeciwcukrzycowe i przeciwmiażdżycowe, na których w leczeniu cukrzycy zależy nam najbardziej, ale także przeciwwzapalne, przeciwbakteryjne (działa na szczepy gronkowców opornych na antybiotyki), przeciwgrzybicze, przeciw-wirusowe i przeciwalergiczne.

Wśród innych roślin wykazujących działanie hipoglikemiczne, stosowanych jako leki pojedyncze i złożone, suplementy diety lub ich składniki czy środki spożywcze, możemy jeszcze wymienić: bulwy słonecznika bulwiastego, aloes i jego przetwory, ziele rutwicy, znamiona kukurydzy, nasiona kozieradki, korę cynamonowca, bulwy czosnku, owoce aronii, korzeń żeń-szenia, stewię, kawę naturalną, różnego rodzaju gatunki herbaty oraz błonnik pokarmowy. Mechanizmy ich działania są bardzo różnorodne. Wpływają na obniżenie poziomu glikemii na poziomie trawienia i wchłaniania z przewodu pokarmowego na etapie metabolizmu w wątrobie i innych narządach oraz wspomagają wydalanie glukozy przez nerki. Szczegółowe omówienie poszczególnych surowców wymaga jednak dużo szerszego opracowania.

### Najczęściej stosowane schematy wykorzystania leków ziołowych w cukrzycy typu 2

W naszej praktyce staramy się w miarę możliwości indywidualizować terapię. Dobór mieszanek ziołowych, ich połączeń oraz dodatkowych preparatów

zależy od wielu czynników i uwarunkowań występujących u pacjenta. Bierzymy pod uwagę jego wiek, czas trwania choroby, stopień jej zaawansowania, rodzaje i dawki przyjmowanych leków, ewentualne przeciwwskazania do stosowania poszczególnych ziół oraz współistnienie innych chorób. Ale oprócz tych ściśle medycznych przesłanek nie możemy pomijać zagadnień związanych z sytuacją społeczną, rodzinną, finansową, potencjalnymi trudnościami w wypełnianiu zaleceń terapeutycznych czy dietetycznych, a także problemami natury organizacyjnej, np. w regularnym przyjeżdżaniu na wizyty kontrolne. Można stwierdzić, że niemal każdy pacjent otrzymuje spersonalizowaną propozycję terapii. Jednak dla przedstawienia stosowanej metodyki, zaprezentowany zostanie zarys kilku najbardziej typowych sytuacji i schematów postępowania pokazujących miejsce ziołolecznictwa w terapii diabetologicznej.

W początkowych stadiach świeżo rozpoznanej cukrzycy, z niewielkimi zwyżkami glikemii, kiedy pacjent nie bierze jeszcze leków, przepisujemy mieszankę ziołową lub inną formę leku pochodzenia roślinnego równoległe do zaleceń dietetycznych i zwiększania aktywności fizycznej. Monitorujemy poziom glikemii przez kilka tygodni, a następnie, gdy widzimy korzystne efekty, utrzymujemy takie postępowanie, ewentualnie nieco je korygując. W przypadku braku efektów, próbujemy wzmocnić leczenie naturalne przez zmianę składu mieszanki, dodawanie do niej pojedynczych ziół czy wprowadzanie innych preparatów. Oczywiście zdajemy sobie sprawę z powolnego, zmiennego u różnych pacjentów i często nie od razu widocznego efektu. Kiedy jednak nasze działania w dłuższym okresie nie przynoszą poprawy – łączymy leczenie ziołami z syntetycznymi lekami przeciwcukrzycowymi (metformina, pochodne sulfonylomocznika, akarboza czy leki przeciwcukrzycowe nowszych generacji). Obserwując dalej przebieg leczenia, nierzadko dochodzimy do momentu, kiedy jest możliwe wycofanie się z leków syntetycznych.

Inaczej postępujemy w początkowych stadiach choroby, ale gdy pacjent już stosuje leki syntetyczne. Dodajemy środki pochodzenia roślinnego równoległe do zapisanej przez lekarza rodzinnego czy diabetologa terapii. Zalecamy regularną kontrolę glikemii. W przypadku poprawy pozwalamy na stopniowe obniżanie dawek lub odstawienie jednego, a czasem nawet wszystkich leków. Takie postępowanie może być przydatne w sytuacji, kiedy pacjent nie toleruje leków syntetycznych lub pojawiają się efekty niepożądane. Korekty w leczeniu dokonujemy we współpracy z pacjentem i przeprowadzamy ją zwykle stopniowo

na podstawie domowych pomiarów poziomu cukru, jak również oceny wartości hemoglobiny glikowanej. Jeżeli nie uzyskujemy poprawy, wzmacniamy leczenie ziołami, zmieniając skład mieszanek lub wprowadzając inne preparaty (np. liść morwy), niekiedy wracając do większych dawek leków syntetycznych.

Kiedy choroba jest znacznie bardziej zaawansowana, wyrównanie glikemii niewystarczające, a pacjent bierze maksymalne dawki syntetycznych leków doustnych oraz insulinę, dodanie leków ziołowych pomaga początkowo nieco obniżyć poziom cukru w surowicy, ale nie pozwala na szybkie obniżenie dawek czy ilości branych preparatów. Bywa to możliwe dopiero w dłuższej perspektywie, przy dobrej współpracy z pacjentem i cierpliwym stosowaniu takiego złożonego leczenia. Zwykle u chorych z długo trwającą cukrzycą konieczne jest stałe łączenie metod naturalnych z syntetycznymi lekami doustnymi czy insulinoterapią. W tych przypadkach zazwyczaj niezbędne staje się leczenie powikłań cukrzycy oraz innych chorób towarzyszących, co skłania nas do komponowania mieszanek ziołowych, których zakres działania wykracza poza samą kontrolę glikemii i obejmuje wspomaganie układu krążenia, nerek i przewodu pokarmowego. Monitorowanie takiego leczenia wymaga oczywiście większej uwagi i wnikliwości oraz musi uwzględniać zarazem różne przyczyny i konsekwencje zaostrzeń czy niepowodzeń w terapii. Niekiedy leczenie ziołami musi być przerwane, np. na czas pobytu pacjenta w szpitalu i konieczności zastosowania intensywnego leczenia internistycznego czy przeprowadzenia zabiegu chirurgicznego.

W leczeniu typowych przewlekłych powikłań cukrzycy i chorób współistniejących również sięgamy po różnorodne leki czy suplementy diety pochodzenia roślinnego. Ich składowi, działaniu i sposobowi stosowania poświęcone będzie osobne opracowanie.

## Podsumowanie

Intencją niniejszego opracowania jest pokazanie, że leczenie cukrzycy ziołami może być prowadzone w sposób racjonalny, bezpieczny i dostosowany do indywidualnych potrzeb pacjenta. Konieczne jest całościowe spojrzenie na każdego pacjenta, uwzględniające stopień zaawansowania cukrzycy, aktualne leczenie, współistniejące choroby oraz czynniki niemedyczne. Stosując surowce roślinne, nie powinno się odrzucać innych możliwości oferowanych przez współczesną medycynę. Chodzi także o dobrą współpracę z diabetologami i lekarzami rodzinnymi. Nawet najlepiej dobrane terapie naturalne powinny być zawsze wspomagane edukacją, odpowiednią dietą, działaniami promującymi aktywny i zdrowy tryb

życia. Nie mogą one wykluczać, kiedy jest to niezbędne, stosowania syntetycznych leków doustnych, insulinoterapii czy innych metod. Szeroki zakres surowców roślinnych, możliwych do zaordynowania preparatów i ich ewentualnych kombinacji sprawia, że niemal dla każdego chorego na cukrzycę znajdzie się bezpieczne rozwiązanie uzupełniające terapię

choroby, z którą wielu pacjentów musi zmagać się przez długie lata. W opracowaniu podano receptury bonifratrów wspomagające terapię stanów przedcukrzycowych oraz cukrzycy typu 2. Uwzględniono również najczęściej stosowane mieszanki ziołowe oraz schematy połączeń leków ziołowych z innymi sposobami omawianej choroby.

### Piśmiennictwo

1. Lamer-Zarawska E, Kowal-Gierczak B, Niedworok J. Fito-terapia i leki roślinne. Wyd Lek PZWL, Warszawa 2007.
2. Ożarowski A, Jaroniewski W. Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie. Inst Wyd Zw Zawod, Warszawa 1987.
3. Frohne D. Leksykon roślin leczniczych – Przewodnik Naukowy. MedPharm, Wrocław 2010.
4. Herold G. Medycyna wewnętrzna. Wyd Lek PZWL, Warszawa 2004.

### Konflikt interesów

#### Conflict of interest

Brak konfliktu interesów

None

otrzymano/received: 02.01.2019

zaakceptowano/accepted: 25.01.2019

Adres/address:

\*lek. med. Marcin Samosiej

Poradnia Ziołolecznicza

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

Konwentu Bonifratrów

ul. Kosynierów Gdyńskich 61a, 93-357 Łódź

tel.: +48 (42) 685-51-17

e-mail: m.samosiej@op.pl