Właściwości antyalergiczne ostropestu plamistego

Ostropest plamisty to roślina o bardzo szerokim zastosowaniu zdrowotnym i leczniczym. Kompleksowo wpływa ona na funkcjonowanie całego organizmu, wzmacnia go oraz wspomaga leczenie licznych chorób. Słynie przede wszystkim z korzystnego oddziaływania na pracę wątroby. Jednak mało kto wie, że właściwości antyalergiczne ostropestu plamistego wspomagają organizm w walce z różnorodnymi alergiami. Poznajmy więc dobroczynne właściwości tej niezwykłej rośliny.

Ostropest plamisty (*Sylibum marianum*) należy do roślin z rodziny astrowatych, naturalnie występuje w obrębie basenu Morza Śródziemnego, ale przez wieki rozprzestrzenił się w różnych rejonach Europy, Azji, Afryki, Ameryki i Australii. Swoim wyglądem bardzo przypomina oset, często można go spotkać na łąkach w postaci dziko rosnącej. Ostropest plamisty dostępny jest w zielarniach i aptekach oraz sklepach ze zdrową żywnością w postaci **całych ziaren**, **w wersji zmielonej** oraz w formie **pastylek, tabletek i kapsułek**. Można też spotkać się z **olejem ostropestowym**.

Ostropest plamisty a wątroba

Działanie antyhepatotoksyczne i **hepatoprotekcyjne** należy do najbardziej znanych właściwości tej rośliny. Zawdzięcza je obecności **sylimaryny**, kompleksowi **flawonolignanów**, który zwiększa zdolność wątroby do regeneracji oraz stymuluje ją do wytwarzania nowych komórek. Ponadto związek ten **chroni największy z gruczołów przed szkodliwym działaniem trucizn, nawet tych obecnych w muchomorze sromotnikowym, alkoholu, rożnego rodzaju leków (stosowanych w terapii AIDS, nowotworów oraz antybiotyków), toksyn, pestycydów oraz wysoko przetworzonej żywności**. Ponadto ostropest plamisty wspomaga

leczenie wirusowych chorób wątroby typu A, B i C oraz **zapobiega marskości** tego organu, a nawet jego nowotworom. Ta lecznicza roślina obniża również poziom bilirubiny w organizmie oraz takich wskaźników jak AST, ALT i GGT, które świadczą o prawidłowym stanie wątroby, mięśni i serca.

Ostropest plamisty nie tylko chroni gruczoł przed tymi wszystkimi szkodliwymi czynnikami, ale też **przyspiesza oczyszczanie się organu z toksyn**, co ma niebagatelne znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania całego organizmu, naszego zdrowia i dobrego samopoczucia.

Pozostałe właściwości ostropestu plamistego

Sylimaryna zawarta w roślinie wykazuje również **właściwości przeciwzapalne**. Potrafi również **obniżyć poziom złego cholesterolu we krwi i stanowi świetną profilaktykę miażdżycy**. Ponadto polecana jest w **leczeniu kamicy żółciowej, zapaleniu dróg, żółciowych i woreczka żółciowego**. Pomaga również w przypadku **nadkwasoty, zgagi, wzdęć oraz na brak apetytu**.

Ostropest plamisty poleca się także **kobietom zmagającym się z endometriozą** czy **zaburzeniami miesiączkowania**. Roślina ta reguluje bowiem poziom hormonów w organizmie, a co za tym idzie przywraca cykl menstruacyjny do normy i w konsekwencji zapobiega endometriozie. *Sylibum marianum* **przeciwdziała też różnego rodzaju krwawieniom** np. z nosa, jelita grubego, w przypadku hemoroidów czy krwawień z dróg rodnych. **Łagodzi także bóle migrenowe oraz pomaga w chorobie lokomocyjnej.**

Ostropest plamisty wykazuje również silne **działanie antyoksydacyjne**, dzięki któremu zwalcza szkodliwe dla organizmu wolne rodniki będące przyczyną raka i przedwczesnego starzenia. **Właściwości antynowotworowe** rośliny najbardziej zauważalne są w przypadku nowotworów wątroby, jelita grubego, prostaty i skóry.

Właściwości antyalergiczne ostropestu plamistego

Roślina w sposób pośredni może zmniejszać objawy alergiczne. Przede wszystkim z uwagi na fakt, że działa oczyszczająco na wątrobę, odtruwa w ten sposób cały organizm, co może się przyczynić do zmniejszenia dolegliwości rożnych chorób, w tym alergii. Zdrowa, sprawnie funkcjonująca wątroba sprawia bowiem, że organizm lepiej radzi sobie ze szkodliwymi czynnikami i szybciej je neutralizuje. Może więc dać to efekt w postaci zmniejszania takich objawów jak katar sienny, wysypki skórne czy atopowe zapalnie skóry itp.

Ponadto **sylibina**, wchodząca w skład kompleksu flawonolignanów **zmniejsza wydzielane białek zwanych immunoglobulinami, które wywołują odpowiedź alergiczną organizmu.**

Właściwości antyalergiczne ostropestu plamistego związane są również z **działaniem przeciwzapalnym,** jakie wykazuje ostropest, co może przyczyniać się do **zmniejszenia poziomu histaminy wydzielanej przez organizm w trakcie reakcji alergicznej**. W ten sposób roślina złagodzi stany zapalne wywołane alergią.

Badania dowiodły również, że połączenie stosowania ostropestu oraz leczenia antyhistaminowego przyniosło lepsze efekty w przeciwdziałaniu alergiom sezonowym niż stosowanie wyłącznie tradycyjnej terapii.

Warto również podkreślić, że oczyszczony z toksyn organizm cechuje się wyższą ogólną odpornością, co może mieć także niebagatelne znaczenie w walce z alergiami.

Ostropest plamisty

Właściwości oleju ostropestowego

Stosowany wewnętrznie olej ostropestowy będzie miał podobne, choć nieco słabsze, działanie w porównaniu do całych nasion rośliny. Jednak wyrób ten można również wykorzystać zewnętrznie na skórę. Posiada on wspaniałe **właściwości kosmetyczne**. Wzmacnia włosy, chroni je przed wypadaniem, zapobiega łamliwości paznokci oraz nawilża i wygładza skórę. Może być również pomocny w problemach z cerą np. w trądziku.

Olej ostropestowy **może również pomóc osobom cierpiącym na alergie skórne**. Nadaje się do smarowania **egzem, pomaga w łuszczycy oraz likwiduje różnorodne stany zapalne na skórze**.

Stosowanie ostropestu plamistego

Dzienna dawka zmielonych ziaren rośliny wynosi **dwie łyżeczki (osoby dorosłe)**. Można je dodawać do herbaty lub przygotować z nich napar. Należy pamiętać, że, by zauważyć pozytywne

działanie produktu, trzeba go stosować **co najmniej miesiąc**. Nie ma przeciwwskazań do długotrwałego stosowania. Ostrożność powinny natomiast zachować osoby przyjmujące leki, gdyż ostropest może wchodzić z nimi w reakcję. W takich sytuacjach najlepiej skonsultować się z lekarzem.

Istnieją również rzadkie doniesienia o uczuleniu na roślinę. Jest ono bardziej prawdopodobne w przypadku **alergii na stokrotki, karczocha czy kiwi**. Osoby nietolerujące tych roślin powinny więc zachować szczególną ostrożność w przypadku spożywania ostropestu plamistego. Nie poleca się też stosowania rośliny kobietom w ciąży i w czasie laktacji oraz małym dzieciom.

Podsumowanie

Ostropest plamisty charakteryzuje się bardzo szerokim wachlarzem właściwości leczniczych. Niestety, właściwościach antyalergicznych ostropestu plamistego pojawiają się tylko nieliczne wzmianki. Można jednak podejrzewać, że jego właściwości przeciwzapalne oraz oczyszczające skutecznie wesprą terapię antyalergiczną. Osobom zmagającym się z alergiami zalecamy jednak ostrożność przed rozpoczęciem kuracji ostropestem. Warto by wszelkie zmiany w diecie oraz wprowadzanie do jadłospisu nowych produktów, nawet pochodzenia naturalnego, najpierw skonsultowali oni z doświadczonym alergologiem lub dietetykiem, który stwierdzi czy w ich przypadku stosowanie rośliny jest bezpieczne.

Justyna Chwiałkowska

BIBLIOGRAFIA:

http://rozanski.li/48/sylimaryna-sylimarol-i-ostropest/

http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/medycyna-niekonwencjonalna/ostropest-wspiera-prace-watroby-wlasciwosci-lecznicze-

ostropestu_41905.html

http://zdrowikon.pl/3-ciekawe-ziola-dla-alergikow/

http://pl.healthline.com/health/ziola-i-suplementy-przeciw-alergiom#1

http://pachnacakraina.com/blask-i-witalnosc,olej-z-ostropestu–na-watrob%C4%98-i-zapalenia-piekne-wlosy–50-ml,258

http://www.nazdrowiesposob.com/atopowe_zapalenie_skory/

Źródło obrazka: http://healthheathen.com/2015/02/16/milk-thistle-silybum-marianum-benefits-side-effects-silymarin-uses-research-findings/