

# Ρίζα γεντιανής (Radix Gentianae)

Ιωάννα Σταυρακάκη, Φαρμακοποιός

Η δρόγη Radix Gentianae αποτελείται από τις ξερές ρίζες και πολλές φορές το ρίζωμα του φυτού *Gentiana lutea* L. οικογένεια Gentianaceae. Το είδος *Gentiana lutea* αναφέρεται συχνά και ως Κίτρινη Γεντιανή (Yellow Gentian) ή Πικρή Γεντιανή (Bitter Gentian). Το φυτό είναι πολυετής πόα ύψους 0,6 μέχρι 1m με παχιά, κυλινδρική, ζαρωμένη, διακλαδιζόμενη ρίζα που είναι καφέ εξωτερικά και κίτρινη εσωτερικά. Τα φύλλα του φυτού είναι πλατιά, ελλειπτικά, αντίθετα και ελαφρά πράσινα, ενώ τα άνθη είναι μεγάλα με έντονο κίτρινο χρώμα.



Το φυτό είναι συνηθισμένο στην Κεντρική και Νότια Ευρώπη, κυρίως στα Πυρηναία Όρη και στις Άλπεις και βρίσκεται συνήθως σε υψόμετρο 3000-5000m. Η συγκομιδή της ρίζας, η οποία είναι δυνατόν να ξεπεράσει σε μήκος το 1m, γίνεται φθινόπωρο, όταν το φυτό φτάσει σε ηλικία 2-5 ετών. Λέγεται ότι οι ρίζες φυτών που δεν έχουν ανθίσει είναι οι πιο πλούσιες σε θεραπευτική δράση. Κατά τη διαδικασία της ξήρανσης λαμβάνει χώρα ζύμωση, η οποία προσδίδει στη ρίζα καστανέρυθη απόχρωση και εντονότερη οσμή. Γενικά η ρίζα έχει μια ασθενή αρωματική οσμή, και μία γεύση στην αρχή σχετικά γλυκιά και στη συνέχεια ιδιαίτερα πικρή. Μάλιστα η σχετική τιμή πικρότητάς της είναι περίπου 20.000 (δηλαδή 1g της δρόγης σε 20.000ml νερού οδηγεί σε αντίληψη της πικρής γεύσης), γεγονός που την κατατάσσει σε μία από τις πιο πικρές δρόγες που υπάρχουν.

Οι πικρές ουσίες που περιέχει η δρόγη είναι σε ποσοστό 2-3% σεκοϊριδοειδή, όπως γεντιοπικροσίδης, που είναι η κύρια ουσία που περιέχει αλλά αποικοδομείται κατά τη διάρκεια της ξήρανσης, αμαρογεντίνη και αμαροσβερίνη, οι οποίες είναι κυρίως υπεύθυνες για την πικρή γεύση. Μία άλλη ουσία που περιέχει η δρόγη είναι ο τρισακχαρίτης γεντιανόση, που είναι επίσης πικρή ουσία, ενώ το κίτρινο χρώμα της ρίζας οφείλεται στις ξανθόνες γεντισίνη, ισογεντισίνη και γεντιίνη. Τέλος, άλλα συστατικά της δρόγης είναι φυτοστερόλες, φαινολικά οξέα, πηκτίνη, ολιγοσακχαρίτες και το αλκαλοειδές γεντιανίνη.

Η Ρίζα Γεντιανής χρησιμοποιείται από αιώνες σαν πικρό βότανο στη θεραπεία προβλημάτων της πέψης και είναι συστατικό πολλών συνδυασμών βοτάνων, όπως π.χ. το Sweden bitter. Όπως και οι υπόλοιποι πικροί παράγοντες η δρόγη αυτή διεγείρει τις γαστρικές εκκρίσεις και τις εκκρίσεις της χολής, αυξάνοντας την οξύτητα των γαστρικών υγρών και έτσι διευκολύνοντας την πέψη. Επίσης, όπως και οι υπόλοιποι πικροί παράγοντες δρα αντανακλαστικά στο καρδιαγγειακό σύστημα, μειώνοντας το ρυθμό και τον όγκο του καρδιακού παλμού.

Η δρόγη είναι ιδιαίτερα χρήσιμη σε περιπτώσεις εξασθένησης του οργανισμού από χρόνιες ασθένειες, αλλά και σε όλες τις περιπτώσεις ατονίας, αδυναμίας του πεπτικού συστήματος και έλλειψη όρεξης. Είναι ένα από τα καλύτερα τονωτικά του ανθρώπινου οργανισμού, διεγείροντας τη λειτουργία του ήπατος, της χοληδόχου κύστης και του πεπτικού συστήματος, ενώ είναι ένα άριστο τονωτικό που μπορεί να συνδυαστεί με καθαρτικό ή να χορηγηθεί σε διάρροια, έτσι ώστε να αναστείλει την εξασθένηση του οργανισμού. Η ρίζα είναι ανθελμινθικό, αντιφλεγμονώδες, αντισηπτικό, πικρό τονωτικό, χολαγωγό, εμμηναγωγό, αντιπυρετικό, ψυκτική ουσία και στομαχικό. Χορηγείται εσωτερικά σε θεραπεία προβλημάτων του ήπατος, σε δυσπεψία, γαστρικές μολύνσεις και ανορεξία.

Η ικανότητα να διεγείρει τη διαδικασία της πέψης, όπως και την έκκριση του γαστρικού υγρού, έχει επαληθευθεί σήμερα με διάφορες μελέτες. Σύμφωνα με τη μονογραφία της δρόγης της γερμανική Commission E, η ρίζα Γεντιανής ενδείκνυται για την αύξηση της όρεξης, καθώς και για το φούσκωμα λόγω δυσπεψίας, ενώ λόγω της διέγερσης στην έκκριση γαστρικού υγρού που προκαλεί, αντεδείκνυται σε γαστρικό και δωδεκαδακτυλικό έλκος. Η μέση δόση είναι 1g ακατέργαστης δρόγης, ενώ η μέση ημερήσια δόση είναι 3g δρόγης.

Εκτός από τη *Gentiana lutea* L., υπάρχουν και άλλα είδη Γεντιανής που μπορούν να χρησιμοποιηθούν εναλλακτικά, έχοντας παρόμοιες ιδιότητες με την πρώτη. Στην Ελλάδα και κυρίως σε δασώδεις περιοχές της Βορειοηπειρωτικής Ελλάδας βρίσκονται επίσης τα είδη *Gentiana lutea* var. *Symphiandra*, *Gentiana punctata*, *Gentiana verna*, *Gentiana asclepiadea* και *Gentiana pneumonantha*.

## Βιβλιογραφία

- Samuelsson Gunnar, *Φαρμακευτικά προϊόντα φυσικής προελεύσεως – Εγχειρίδιον Φαρμακογνωσίας*, Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης 1994
- Schulz V., Hansel R., *Rational Phytotherapy*, Ed. Springer, Germany 2001
- Σουλελής Χρήστος, *Φαρμακογνωσία*, Εκδόσεις Πήγασος, Θεσσαλονίκη 2000
- Plants for a future Database report:  
<http://www.pfaf.org/database/plants.php?Gentiana+punctata>
- Royal Botanic Garden Edinburgh: <http://rbg-web2.rbge.org.uk/>
- <http://viable-herbal.com/singles/herbs/s280.htm>
- <http://chestofbooks.com/health/herbs/O-Phelps-Brown/The-Complete-Herbalist/Gentian-Gentiana-Lutea.html>