

Kurgirohu õli

Tervisekool, 2015

Harilikku kurgirohtu (*Borago officinalis*, inglise keeles *starflower*) on traditsiooniliselt kasvatatud peamiselt maitsetaimena. Kurgirohi on sinakate tähekujuliste õitega taim, mida on kasutatud juba ligi 1500 aastat. Kurgirohu taimel on värsket kurki meenutav lõhn ja maitse, teda tarvitatakse köögiviljana peamiselt Põhja-Hispaanias, Põhja-Itaalias ja Saksamaal. Keskajal oli tuntud kurgirohust valmistatud tee: Iraanis ja Lõuna-Hispaanias valmistati kurgirohuteed peamiselt külmetushaiguste, gripi ja reumatoidartriidi puhul.

Tänapäeval kasvatatakse kurgirohtu peamiselt õlirikaste seemnete tõttu, millest saadakse gammalinoleenhapet (GLA). Tegemist on kasuliku oomega-6 rea rasvhappega, millel on kehas põletikuvastane toime. Kuigi GLA-d leidub teatud määral ka kanepiõlis, kuningakepiõlis ning mustsõstraõlis, sisaldab just kurgirohuõli teadaolevalt kõige rohkem gammalinoleenhapet (17–28%).

Mis on gammalinoleenhape ja kuidas meie keha seda omastab?

Kurgirohuõlis leiduv gammalinoleenhape (GLA) on oomega-6 rea rasvhape. Selleks, et keha saaks GLA-d toota, on meil vaja piisavalt linoolhapet (oomega-6 rea esimene rasvhape), mida leidub paljudes toitudes, näiteks päevalille-, kõrvisaseemne- ja seesamiseemnetes ning nendest pressitud õlides. Ensüümi delta-6-desaturaasi (D6D) toimel muudetakse linoolhape meie kehas GLAks. GLA-st omakorda tehakse põletikuvastased hormoonilaadsed ühendid prostaglandiinid (PG1), millel on kehas mitmeid olulisi funktsioone. Need prostaglandiinid (PG1) muudavad vere vedelamaks, lõdvestavad veresooni, vähendavad põletikku ja valu, tugevdavad immuunsüsteemi ning toetavad naha tervistⁱ.

Ainuke probleem siinkohal on see, et ensüüm D6D, mille toimel kehas oomega-6 rasvhapetest GLA-d toodetakse, on aeglase toimega ning hästi tuntud kui „laisk“ ensüüm. DGD võib teha oma tööd aeglaselt ning teatud juhtudel (iseäranis haiguste korral) võib selle tegevus olla sootuks häiritud. On leitud, et isikutel, kellel esineb nahaprobleeme nagu ekseemid, atoopiline dermatiit ning psoriaas, on kehas sageli madal GLA tase ning kõrge linoolhappe tase, mis näitab et vastav ensüüm ei tee oma tööd korralikultⁱⁱ. Selle tulemusel väheneb inimese kehas põletikuvastate prostaglandiinide hulk (PG1) ning see omakorda võib kaasa tuua mitmeid probleeme, näiteks nahakuivuse, hormonaalsed probleemid ja liigesepõletikud. Sellisel juhul võib kasuks tulla kurgirohuõli sisaldavate toidulisandite tarbimine, mis on otseseks gammalinoleenhappe allikaks.

Kurgirohuõli kasulikud omadused

Kurgirohuõli kasutatakse toetava vahendina väga paljude terviseprobleemide korral: nahaprobleemid nagu ekseem, dermatiitⁱⁱⁱ, reumatoidartriit^{iv}, stress, premenstruaalne sündroom^v, ülemiste hingamisteede probleemid^{vi}, erinevad põletikud ning südamehaiguste ennetamiseks^{vii}.

Kurgirohuõli on tuntud kui **hormonaalsete probleemide tasakaalustaja**. On leitud, et PMS-i (premenstruaalse sündroomi) all kannatajate kehas on üldiselt madal GLA tase. Kurgirohuõlist pärit GLA võib aidata menstruatsiooni eel ja selle ajal väheneda võimalikku valu ja kõhukrampe. Kurgirohuõli võib vähendada ka rindade tundlikkust, meeleolukõikumisi ning

menopausiga kaasnevaid kuumahooge. Soovitatav annus selliste sümptomite korral on 240 mg GLA-d (ca 1000 mg kurgirohuõli) 12 nädala jooksul.^{viii}

Kurgirohuõli võib

- **vähendada reumatoidartriidiga kaasnevaid valusid.** Pennsylvania ülikooli uurijad on leidnud, et 1,4 g kurgirohuõli manustamine päevas võib vähendada liigeste paistetust ja valu, võrreldes puuvillaseemneõliga, mis ei sisalda üldse GLA-d.^{ix} Ühes teises uuringus leiti, et reumatoidartriidiga patsientidel vähenes põletik tunduvalt pärast mitmekuist GLA-d sisaldavate kapslite kuuri võrreldes nende patsientidega, kes said platseebot^x.
- **vähendada ekseemi ja psoriaasi sümptomeid ning leevendada aknet ja rosaatseat.** GLA ja teised asendamatud rasvhapped elustavad nahka, vähendades põletikku ning parandades nahaaluste veresoonte seisundit. Kurgirohu õlis sisalduvad rasvhapped takistavad pooride ummistumist ja akne haiguskollete levikut. Lisaks GLA-le sisaldab kurgirohu õli ka tanniine, mis aitavad nahka paremini pinguldada.^{xi}
- **leevendada köha ja kurguvalu.** Kurgirohu õli on aastasadu kasutatud rahvameditsiinis ülemiste hingamisteede probleemide korral. Lisaks GLA-le sisaldab kurgirohu õli ka geeljat (limajat) ühendit (*mucilage*), mis rahustab limaskesti ja leevendab köhaärritust. Ohio ülikoolis läbi viidud uuringus selgus, et need hingamisraskustega patsiendid viibisid haiglas lühemat aega, kellele anti lisaks kala- ja kurgirohuõli.^{xii}
- **vähendada stressi ja kõrget vererõhku.** Loomadega tehtud uuringud näitavad, et kurgirohu õli võib aidata ennetada kõrgvererõhktõve kujunemist.^{xiii} Pole veel täpsemalt teada, kas see toimiks ka inimeste puhul. Ühes uuringus, kus jälgiti 10 meest, selgus, et kurgirohu õli vähendas neil stressist tulenevaid vererõhu kõikumisi ning leevendas stressiga seotud pingeid, võimaldades neil tööülesannetega paremini hakkama saada^{xiv}.
- **parandada küünte ja juuste seisundit.** Kurgirohuõlis leiduv GLA takistab küünte murdumist ning parandab nende elastsust. Kurgirohu õlis leiduvad rasvhapped võivad parandada peanaha seisundit, mis muudab juukseprobleemidega tegelemise hõlpsamaks.

Võimalikud ohud

Kurgirohu lehed ja õied sisaldavad toksilise toimega alkaloide (*pürrolisidiine*), mis võivad pikemaajasel tarbimisel maksale kahjulikku toimet omada. Tavaliselt sisaldab seemnetest saadud õli neid alkaloide minimaalselt, kui üldse. Siiski soovitatakse rasedatel ja imetavatel emadel kurgirohu õli vältida, kuna täpsemad uuringud selle mõjust raseduse ajal pole teada. Neil, kes soovivad kurgirohu õli tarbida pikema aja jooksul ning suuremas annuses, soovitatakse konsulteerida arstiga ning lasta jälgida maksa näitajaid.

Kui tarbite verd vedeldavad ravimid, konsulteerige kindlasti enne toote tarvitamist arstiga. Kurgirohuõli vähendab vereliistakute kleepumist, seega on tal verd vedeldav toime.

ⁱ Holford, Patrick 2004 New Optimum Nutrition Bible. Borage Oil. Pp 71.-73.

ⁱⁱ Melnick, B and Plewig, G. 1991. "Atopic Dermatitis and Disturbances in Essential Fatty Acid and Prostaglandin E Metabolism" *J. Amer. Acad. Dermatol* 25:859.

-
- iii Borrek, S., Hildebrandt, A., and Forster, J. Gamma-linolenic-acid-rich borage seed oil capsules in children with atopic dermatitis. A placebo-controlled double-blind study. *Klin. Pediatr.* 1997; 209(3):100-104.
- iv DeLuca P, Rothman D, Zurier RB. Marine and botanical lipids as immunomodulatory and therapeutic agents in the treatment of rheumatoid arthritis. *Rheum Dis Clin North Am.* 1995 Aug;21(3):759-77.
- v Gupta M., Singh S. *Borago officinalis* Linn. "An important medicinal plant of Mediterranean region: Review." *International Journal of Pharmaceutical Sciences Review and Research.* 5 (1) (pp 27-34), 2010.
- vi Gadek JE, DeMichele SJ, Karlstad MD, et al. Effect of enteral feeding with eicosapentaenoic acid, gamma-linolenic acid, and antioxidants in patients with acute respiratory distress syndrome. Enteral Nutrition in ARDS Study Group. *Crit Care Med* 1999;27:1409-20.
- vii Engler MM, Engler MB, Erickson SK, Paul SM. Dietary gamma-linolenic acid lowers blood pressure and alters aortic reactivity and cholesterol metabolism in hypertension. *J Hypertens* 1992;10:1197-204.
- viii <http://www.supplementscompared.com/evening-primrose-and-starflower-oil/>
- ix Leventhal LJ, Boyce EG, Zurier RB. Treatment of rheumatoid arthritis with gammalinolenic acid. *Ann Intern Med.* 1993 Nov 1;119(9):867-73.
- x Zurier RB, Rossetti RG, Jacobson EW, et al. Gamma-Linolenic acid treatment of rheumatoid arthritis. A randomized, placebo-controlled trial. *Arthritis Rheum.* 1996 Nov;39(11):1808-17.
- xi Henz BM, Jablonska S, van de Kerkhof PC, et al. Double-blind, multicentre analysis of the efficacy of borage oil in patients with atopic eczema. *Br J Dermatol.* 1999 Apr;140(4):685-8.
- xii Gadek JE, DeMichele SJ, Karistad MD, et al. Effect of enteral feeding with eicosapentaenoic acid, gamma-linolenic acid, and antioxidants in patients with acute respiratory distress syndrome. Enteral Nutrition in ARDS Study Group. *Crit Care Med.* 1999 Aug;27(8):1409-20
- xiii Engler MM. Comparative study of diets enriched with evening primrose, black currant, borage or fungal oils on blood pressure and pressor responses in spontaneously hypertensive rats. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids.* 1993 Oct;49(4):809-14.
- xiv Mills DE, Prkachin KM, Harvey KA, Ward RP. Dietary fatty acid supplementation alters stress reactivity and performance in man. *J Hum Hypertens.* 1989 Apr;3(2):111-6.