

Salatioopium

Artikkel ajakirjast Toitumisteraapia nr. 8, „Uni“, 2013.

Asteraceae (korvõieliste sugukonna) taimede, sh nii metsiku salati kui ka aedsalati (vastavalt *Lactuca virosa* ja *Lactuca sativa*) piimjas mahlas leidub ühendeid, millel on täheldatud rahustavat, kergelt narkootilist ning ka antiseptilist toimet. Neid ühendeid on salatitaimes eriti rohkesti just õitsemise ajal ning peamiselt salati tüves - kui tüve murda, eritub murdekohast piimjat, kibeda maitse ja spetsiifilise lõhnaga vedelikku. Kõige vähem on neid noores taimes.

Metsikut salatit on juba ammustest aegadest tuntud ravimtaimena. See leidis kasutamist rahusti ning valuvaigistina, samuti tarvitati seda hüpnootilise seisundi ja eriliste unenägude saavutamiseks. Salatitaim on aukohal ka Hiina traditsioonilises meditsiinis. Salati piimjast mahlast saadud preparaati laktukaariumit (ladinakeelsest sõnast *lact* – piim) nimetatakse ka salatioopiumiks, kuna seda on kasutatud meditsiinis oopiumi ja kloroformi asemel. 19. sajandil tarvitati nii laktukaariumit kui ka salatitaimet tinktuure, ekstrakte ja siirupeid laialdaselt ametlikus meditsiinis. Preparaatide otsene mõju oli nõrgem kui oopiumil, kuid oopiumile omaste kõrvaltoimeteta, samuti näitas tollane meditsiinipraktika, et teatud juhtudel oli laktukaariumi ravitoime isegi parem. Metsiku salati kõrval omistati ravitoimeid ka aedsalatile ja sellest saadavale laktukaariumile.

Juba 1847. aastal isoleeriti laktukaariumi kaks komponenti – *lactucin* ja *lactucopicrin* (laktutsiin ja laktukopikriin). Hiljem teostatud farmakoloogilised ja kliinilised uuringud näitasid, et eeskätt just need ühendid on vastutavad taime oopiumilaadse toime eest. Nüüdseks on salatimahlas sisalduvate ühendite nimekiri mõistagi oluliselt pikenenud. 1930-ndatel aastatel loodi salatimahla baasil kõhuvastane ravim *Latucyl* (latutsüül). Meditsiinis on salatimahla preparaate kasutatud lisaks kõhale ka näiteks krooniliste katarride, maksapaistetuse, kõhugaaside ja kuseteedega seotud probleemide puhul. Rahustamiseks ja une soodustamiseks on kasutatud ja kasutatakse ka praegu salatipreparaate uneteede koostises kombinatsioonis palderjaniga, samuti humalaga.

Tänapäeva teadus on laktukaariumi toimete osas vastakatel seisukohtadel. On väidetud, et need põhinevad pigem väljamõeldistel kui farmakoloogilistel faktidel. Ning et laktutsiin ja laktukopikriin on keemiliselt ebastabiilsed ühendid ja laiatarbekaubana sisaldab laktukaarium neid väga vähe või üldse mitte. Samas aga on salatioopiumi baasil valmistatud tooteid turustatud isegi kui „legaalseid narkootikume“ (näiteks kaubamärkide all *Lettucine*, *Black Gold*, *Lettuce Hash*, *Lopium*), mida kas suitsetatakse, hingatakse niisama sisse või kombineeritakse marihuaanaga, et viimase toimet tugevdada. Salatilehtedest sigarettide on pakutud ka tubaka nikotiinivaba alternatiivina. Kuigi metsiku salati preparaate kahjulikke toimeid täheldati ka nende populaarsuse kõrgajal väga harva, soovitatakse nende tarvitamisel siiski ettevaatlik olla. Kõrvaltoimeteks võivad olla uimasus, suurte dooside puhul aga rahutus, samuti südameprobleemid, nägemis- ja tasakaaluhäired. Imetavatel emadel aga võib „salatipiim“ rinnapiima hulka märgatavalt suurendada.

Aedsalati kui äärmiselt tervislikku toiduainet me mõistagi niisugustes kogustes ei tarvita, et selles sisalduv salatioopium narkootikumina toimiks. Seda enam, et sööme ju värsked lehti, mitte õitsevat taimet varsit. Küll on aga räägitud ka aedsalati rahustavast ja und soodustavast toimest. Miks mitte seda siis näiteks õhtuste smuutide koostisse lisada või isegi värsket salatimahla pressida ja juua.

Allikaid:

1. Wesolowska A, Nikiforuk A, Michalska K, Kisiel W, Chojnacka-Wojcik E. Analgesic and sedative activities of lactucin and some lactucin-like guaianolides in mice. *J Ethnopharmacol* 2006; 107 (2): 254–8.
2. Trojanowska A. Lettuce, lactuca sp., as a medicinal plant in polish publications of the 19th century. *Kwart Hist Nauki Tech.* 2005;50(3-4):123-34.
3. <http://www.drugs.com/npp/lettuce-opium.html>
4. [http://www.drugs-forum.com/forum/showwiki.php?title=Wild Lettuce](http://www.drugs-forum.com/forum/showwiki.php?title=Wild_Lettuce)