

# Chanca Piedra - Phyllanthus niruri

**Český botanický název:** Chanca Piedra

**Běžný název:** Drtič kamenů, Quebra Pedra, Punarnava, Bhumyamalaki (Ayurvéda), Quebrapedra, Amlí, Bhumy-Amla, Bhoomi (Bhumy) Amalaki, Arranca-Pedras. Tamalaka, Bhonya, Casse-Pierre, Chance Pierre, Pierre de Chanca, Stone Breaker, Stonebreaker, Shatter Stone Cane Senna,

**Latinský název:** Phyllanthus niruri

**Rozšíření:** Asie, Jižní Amerika, Severní Amerika



**Problémy s močovými kameny? Chanca Piedra neboli "drtič kamenů" dokáže rozbít žlučové a močové kameny.**

## Botanický popis rostliny

Chanca Piedra je jednoletá, vzpřímená, nenápadná, drobná bylina dorůstající do výšky až 60 cm (obvykle 30-40 cm). Stonek je světle zelený s několika 5-10 cm dlouhými horizontálními větvičkami. Listy jsou jednoduché, celistvé, holé, bledé na spodu, eliptické, střídavé, vzpřímené a s krátkým řapíkem. Květy rostliny jsou jednoduché, malé, hrají různými odstíny zelené, někdy s nádechem červené a rostou na úžlabí listu. Plodem je 2-3 mm veliká, hladká tobolka, každá ukrývající 2-3 hranatá semena.

## Původ a rozšíření

Nenápadná bylina z tropických oblastí celého světa. Původem rostlina pochází z deštných pralesů podél říčního toku Amazonky, kde se vyskytuje takřka jako plevelná rostlina. Nej kvalitnější byliny prý rostou v nadmořské výšce nad 3 000 m.n.m. Divoce roste v Číně, Indii, jihovýchodní Asii, Jižní Americe a na Bahamách. Uměle je vysazena v teplejších oblastech USA (Florida, Texas,...). Rostlina je domácí v Amazónii a dalších tropických oblastech světa, proto je takřka nemožné ji vypěstovat v prostředí České republiky.

## Využití

Chanca Piedra se již podle zlidovělého názvu "drtič kamenů" používá v terapii **urologických obtíží**. Obsahové látky byliny vykazují nejen schopnost rozpouštět močové kameny, ale

přináší také vysokou úlevu u pacientů s častými **infekcemi močového měchýře a močových cest** (u žen při sklonech k vaginálním infekcím).

Chanca Piedra vykazuje užitek při uvolňování hladkého svalstva urogenitálních cest, čímž pomáhá **uvolňovat ledvinové kameny**, které poté odcházejí přirozenou cestou pryč. Další přídatný mechanismus podporující tyto vlastnosti je **diuretický** efekt zvyšující odplavování (pokud jsou přítomné) zmíněných kamenů. Tento přínos rostliny je využíván již po staletí a medicína založená na důkazech sbírá data ke kvalitnímu zhodnocení jejího užívání.

Obsahové látky chancy fungují jako částečná **analgetika** a **antiflogistika**, které pomáhají při samotném **vypuzování kamenů** a ulevují od symptomů zánětů ledvin, močového měchýře a chronických urogenitálních zánětů. Analgetický a **protikřečový** účinek přináší benefit také u menstruačních bolestí.

Klinická studie potvrdila účinek přípravku obsahujícího nať z Chancy Piedry užívaného ve formě čaje po dobu alespoň 3 měsíců se souběžnou ultrazvukovou terapií na **rozbití ledvinových kamenů** v případě, že byly lokalizované níže v močovém traktu. Obsahové látky totiž dokáží rozpustit kameny různých velikostí, a preventivně také dokáže předcházet jejich vzniku prostřednictvím inhibice syntézy kyseliny močové (podobný mechanismus se využívá v řadě onemocnění - **dna, revmatismus**). Zajímavé je, že obsahové látky jsou testovány v klinických studiích v účinnosti proti těmto zánětlivým chorobám.

Některé obsahové látky chancy jsou navíc schopné **podporovat trávení** (zvláště tuků) a zlepšují schopnost trávicí soustavy. Některé látky Chancy Piedry pomáhají **odbourávat tuk** uložený v játrech a pomáhá **snížovat** celkový **cholesterol**. Chanca Piedra pomáhá při **detoxifikaci** a k podpoře jaterní funkce.

Obsahové látky dokáží také chránit jaterní parenchym. Lidová medicína navíc vyzorovala tento efekt již v historii a podává chancu k podpoře správné činnosti či regenerace jater a u některých případů **infekční žloutenky**. Protizánětlivý účinek je tradičně využíván jak u závažnějších onemocnění jater a trávicí soustavy, tak i u běžného **nachlazení** a **virózy**.

Jedna klinická studie potvrdila, že pravidelné užívání přípravku obsahujícího chancu piedru po dobu 7 dní snížila bolest a další zánětlivé symptomy u pacientů s bolestivým hrdlem a nateklými uzlinami, **tonsillopharyngitidy**. Výsledky tím podporují tradiční pojetí Chancy, kdy je rostlina používána při **chřipkách** a nachlazení.

Díky diuretickému efektu dokáží obsahové látky chancy mírně **snížit tlak**, což je dobré vzít v úvahu, nicméně však nedochází k významným změnám. Podobný klinický efekt lze očekávat ve vztahu k hodnotám glykémie. Existují případy, u kterých došlo k mírnému (neočekávanému) snížení plasmatického cukru, bylina však byla užívána v kombinaci s antidiabeticky účinkujícími léčivy.

#### *Tradiční medicína*

Tradičně byla rostlina užívána americkými indiány na potíže **urologického** charakteru a při **žlučových kamenech**. Phyllanthus je v tradiční medicíně chápán jako diuretikum, **spazmolytikum** a **antiflogistikum** urogenitální soustavy. Snížení zánětlivých symptomů využívá tradiční medicína u zánětlivých onemocnění trávicí soustavy a u pohlavních chorob.

V lidové medicíně je velice zaběhlé podávat Chancu Piedru v pravidelných intervalech při snížené diuréze, při kolikách, žlučových kamenech, plynatosti, sníženém apetitu, poruchách trávení, střevních infekcích, bolestí břicha. Některé domorodé kmeny dodnes pravidelně podávají výluh z chancy při **zácpách**, chřipce, **horečce**, **malárii**, kapavce, syfilisu, kašli, svědění a bolesti.

Dlouhodobě jsou léčitelé zvyklí podávat chancu při jaterních skvrnách, **anémiiích**, při různých druzích **infekčních hepatitid** jako jaterní tonikum a k **očistě krve**. Jihoamerická lidová léčba vzpomíná na chancu piedru v případech astmatických projevů, při **bronchitidách**, tuberkulóze a nevolnostech.

#### *Omezení užívání*

Obsahové látky Chanca Piedry snižují hladiny lithia skrze diuretický mechanismus, a proto je dobré myslet na možnou lékovou interakci mezi touto bylinou a užívaným lithiem. Zvýšená opatrnost se doporučuje u osob užívajících antidiabetika a pacientů s kardiovaskulárními problémy - konzultujte s lékařem či lékárníkem. Není doporučeno u těhotných.

### **Účinné látky**

Chanca Piedra obsahuje velké množství látek a již od 60tých let minulého století se několik chemických laboratoří snaží o jejich kompletní analýzu. Z celé řady látek je vhodné zmínit biologicky aktivní lignany (phyllanthin, nirurin, nirurid, hypophyllanthin, nirphyllin, lintetralin,...), terpeny (cymen, lupeol, limonen,...), flavonoidy (rutin, astragalín, quercetin, quercetrin,...), lipidy (kyselina linolová, linolenová, ricinová,...), methylnsalicylát, alkaloidy (phyllantin, phyllochrysin, entnorsecurin, ...), beta-sitosterol, alkany, vitamin C, taniny (ellagitanniny, gallokatechiny,...), saponiny, brevifolin a corilagin.

### **Tradiční dávkování**

Příprava čaje z Chanca Piedry je celkem rychlá a jednoduchá. Rostlinná nať (množství asi 5-10 g nebo 1-2 polévkové lžíce na 1 litr vody) se zalije vodou a nechá se krátce povařit (cca 5 min). Poté se scedí a popijí 3x denně. Čaj má medovou barvu a mírně hořkou chuť.

## **Pěstování**

Chanca Piedra roste volně v tropických oblastech (Jižní Amerika, Indie a zmíněné oblasti v "Původ a rozšíření") a komerční pěstování v mírném pásmu je takřka nemožné (navíc neexistují záznamy o zemědělcích věnujících se této plodině).