



## Šipak – plod Drveta života

**Medicinska istraživanja sada podupiru bogatu povijest, mitologiju i simbolizam šipka otkrićima o obilju antioksidanata i hranjivih tvari u tom voću i njihovoj korisnosti za zdravlje i liječenje**

Tom Storey © 2007.

E-mail: [tstorey1@gmail.com](mailto:tstorey1@gmail.com)

### Vrt šipaka

Dok sam bio dječak, prva iskustva sa šipkom (mogranjem, narom) doživio sam sa susjedovim stablom. Nestrpljivo smo čekali da plodovi sazru, jer su tada bili izvrsne ručne granate koje smo bacali na dječake iz drugog dijela grada. A «granata» je doslovan opis: «grenade» na francuskom znači šipak. Ako biste ih dobro bacili, eksplodirali bi i protivnika zasuli stotinama grimiznocrvenih sjemenki sa sokom koji je gotovo nemoguće oprati, i koji će drugom dječaku pouzdano zadati velike nevolje kod kuće.

Osim u te nedolične svrhe, u tim smo danima šipke u Australiji koristili za malo što drugo, i to se neznanje uglavnom zadržalo do današnjeg dana. Tada nismo znali kako će kasnije biti otkriveno da bogati, grimiznocrveni sok šipka sadrži mnogo više od njegove neizbrisive boje. Danas je poznato da se u njemu nalaze vrijedni prirodni fitofenoli u obliku superoksidanata – u stvari, u daleko većoj količini nego u crnom vinu i zelenom čaju zajedno. Pogled na povijest, simbolizam i nedavna medicinska otkrića povezana s ovim zagonetnim voćem bacaju potpuno novo svjetlo na šipak, posebno u vezi sa zdravljem.

Baš neki dan, dok sam razgledavao knjige u lokalnom antikvarijatu, naišao sam na rijetku knjigu dr. Israela Regardiea pod naslovom *Vrt šipaka*.<sup>1</sup> Regardie, koji je umro 1985., bio je vrlo cijenjeni moderni okultist i povjesničar zapadne hermetičke filozofije, i u prošlom je stoljeću bio zaslužan za niz knjiga koje otkrivaju okultnu predaju, posebno njen odnos s Kabalom. Središnji motiv simbolične strukture u tom drevnom sustavu filozofske potrage je Drvo života – ili, Regardieovim riječima, «taj najvredniji dragulj ljudske misli, taj geometrijski raspored imena, brojeva, simbola i ideja...»

Postoje, naravno, mnoge simbolične veze s izvornim Drvom znanja opisanim u mnogobrojnim mitovima, posebno u Starom zavjetu. Regardie je uspostavljao vezu koja je iznova uspostavljena kroz stoljeća – vezu između stabla šipka i najstarijih mitova i simbola filozofije i ezoterične religije. U ovom slučaju, govorio je o knjizi koja se na starom jeziku zvala *Pardes Rimonim* ili *Voćnjak šipaka*, koju je u 16. stoljeću napisao rabin Mojsije ben Jakov Cordovero. Dobri rabin preuzeo je taj naslov iz jednog stiha u *Pjesmi nad pjesmama*: «Mladice su tvoje voćnjak šipaka pun biranih plodova».

Regardiea neki smatraju jednim od najvećih tumača Kabale. On je napisao da «...istinski vrt duše može biti sagrađen; ...u kojem svatko od nas može otkriti egzotično voće svih vrsta i oblika i ljupko cvijeće predivnih boja. Šipak je, dodao bih, posvuda za mistike bio omiljena tema u zakučastom simbolizmu.»

Velik dio tog simbolizma, kao što ćemo kasnije vidjeti, odnosi se na duboko poštovanje prema ovoj biljci prisutno u mnogim kulturama i mnogim vremenima, uključujući i našu, sada kad sve više studija otkriva blagotvorne učinke po zdravlje ovog voća koje se doima punim sjemenki, punim života i punim potencijala.

### Kratka povijest šipka

Krenemo li unatrag u vremenu, vidjet ćemo da je šipak bio slavljen u egipatskim papirusima, spominjan u Starom zavjetu kao *rimmon*, kao i da se javlja u grčkoj mitologiji, rimskoj povijesti i Kuranu. Davno prije kršćanske ere, šipak je donesen u Kinu iz Samarkanda. Šipak se kroz povijest javljao u nekim od najvećih dokumenata, umjetničkih i arhitektonskih djela, od Homera i Chaucera do Shakespearea, Raphaela i Cézannea u novije vrijeme.

Općenito se smatra da šipak izvorno potječe iz Perzije, odakle se postupno proširio u Indiju, sjevernu Afriku, Europu, Kinu i Amerike. To je jedna od prvih kultiviranih voćki: od 3000. pr. Kr., a možda i mnogo prije toga, u dolinama Tigrisa i Eufrata, Nila i Indskoj dolini postojali su vrtovi s vinovom lozom, maslinama, smokvama, datuljama, bademima i šipcima.

### Simbolizam šipka kao Drveta života

Plod se spominje u raznim kulturama i religijama. Kaže se da je stablo šipka cvalo u Edenskom vrtu, i vrlo je lako moguće da je šipak «jabuka» iz priče o Adamu i Evi u Postanku, plod zagonetnog Drveta života.

Oduvijek je bio simbol brojnih vrлина, posebno ljubavi i plodnosti, kao i zdravlja i obilja. Velik broj sjemenki (za koje se optimistično tvrdi da ih ima do 800 po plodu) sugerira sve te vrline, kao i duhovnu dimenziju. Sok se uspoređuje s krvlju, oblik ploda neki uspoređuju s ženskim grudima, a vidljiva «kruna» sugerira vezu s kraljevima.

U onom svjetskom čudu, Babilonskim visećim vrtovima, gdje danas životari ratom pogođeni Irak, šipci su imali važno mjesto među blagom Nabukodonozora II. U toj regiji, nekada poznatoj kao Mezopotamija, šipak je još uvijek cijenjen i kao lijek i kao simbol ljepote, dugovječnosti, plodnosti i mudrosti.

U grčkoj i perzijskoj mitologiji plod predstavlja život, regeneraciju i brak. Zbog njegove uloge u grčkoj legendi o Perzefoni, šipak je postao simbol plodnosti, smrti i vječnosti, i bio je znak eleuzinskih misterija. Stari su Kinezi vjerovali da njegovo sjeme simbolizira dugovječnost i besmrtnost.

U hebrejskoj tradiciji, šipak se javlja u mnogim kulturnim i religijskim kontekstima. Šipak se koristio kao ukrasni simbol u Salomonovom hramu, u regalijama kraljeva i kraljica, te na svećeničkim haljama. U stvari, bjelokosni šipak veličine naprska s natpisom na drevnom hebrejskom jedini je ostatak spašen iz Salomonovog hrama.

Prema web-lokaciji JewishJournal.com, «Talmud kaže da ako se mudracu u snu pojavi šipak, to je predznak mudrosti; ako neznanica sanja o šipku, to je predznak dobrih djela. Židovski mudraci naučavali su da je šipak važan zato što su kod njega, za razliku od drugog voća, crveno meso ploda, koje u prvom redu zanima čovjeka i od male je važnosti za stablo jer služi samo da zaštiti sjeme, i sjeme, koje čovjek obično odbaci, jedno te isto. Primarno i sekundarno, budući i sadašnji dio voća ujedineni su. To, tvrde mudraci, predstavlja visoki blagoslov, znak potpunosti i savršenosti, savršen simbol Nove godine.»<sup>2</sup>

Plod šipka simbol je uskrsnuća i života u kršćanstvu, a u kršćanskoj umjetnosti simbolizira nadu. Također je jedan od tri «blagoslovljena ploda» u budizmu.

### Kakvo je to neobično voće?

Botaničko ime šipka je *Punica granatum* – *Punica* je ime nekadašnjeg feničkog grada u sjevernoj Africi gdje su rimski vojnici na putu u prvi od tri Punska rata u 3. stoljeću pr. Kr. naišli na stabla šipka; a *granatum* znači «zrnat». Šipak je dobio to ime zato što podsjeća na jabuku i ima tako mnogo sjemenki. Prema jednoj hebrejskoj legendi, u svakom plodu ima točno 613 sjemenki, po jedna za svaku od židovskih zapovijedi, ali u stvarnosti ćete ih obično naći barem 200, pa sve do 800 u vrlo velikim plodovima. Botanički, *Punica granatum* dijeli obiteljsko ime samo sa svojim rijetkim genetskim pretkom, vrstom *Punica protopunica*, čije je područje rasprostranjenosti ograničeno na jemenski otok Socotru.

Stablo ili gm šipka naraste do visine između 3 i 5 metara, i uočljivo je po svojim svježe zelenim ovalnim ili lancetastim listovima, koji zimi opadaju. Plod, koji na sjevernoj hemisferi dozrijeva u rujnu (a u ožujku na južnoj, ako ga tamo uspijete pronaći!), ima oblik jabuke, žuto-smeđe je boje i blago rumen, a na vrhu ima tvrdi, kruni sličnu čašku. Kada razbijete čvrstu vanjsku koru, možete vidjeti bijela, ružičasta ili purpurna prozima zrna čvrsto zbijena u unutrašnjosti. Sočna zrna ponekad su slatka, a ponekad pomalo kisela, ovisno o varijetetu, i katkad ih treba zasladiti prije jela. Od soka istisnutog iz zrna dobiva se sirup za aromatiziranje napitaka, a u drevnim se vremenima od njega pravilo vino.

Plod se sastoji od tri glavna dijela, i svaki od njih ima vlastita metafizička, botanička i kemijska svojstva. Ti dijelovi su zrna ili «arilus», sok i koža. Osim toga, kora stabla, korijen, listovi i cvjetovi sadrže jedinstvene i specifične elemente, i svaki od tih dijelova biljke ima zanimljive i kompleksne učinke kada se pripremi kao lijek za životinjsku ili ljudsku konzumaciju.

### Vrijednosti stabla i plodova

Plodovi šipka su mogli dugo putovati u arapskim karavanama koje su donosile dragulje i začine s Istoka i aromatične materijale iz Afrike. Kao zapečaćen, zatvoren plod s tvrdom vanjskom korom koja je impregnirana taninom, dobro je zaštićen od nedaća teškog puta i može ostati svjež iznenađujuće dugo. Puni mineralima i vitaminima

bogatog soka, bili su izvrsna hrana na napornim putovanjima, i zato su se s lakoćom širili po drevnom svijetu, rastući uz i oko trgovačkih putova i dalje od njih.

Stablo šipka vrlo je prilagodljivo na različita tla i podnosi vrlo oštre uvjete vrućine, suše i zanemarivanja. Zato i ne čudi što je drevni svijet bio pun voćnjaka šipka, a divlja stabla bila su raštrkana posvuda; neka od tih starih stabala živa su i danas.

U selu na Menorci, jednom od sredozemnih Balearskih otoka, postojalo je jedno prastaro stablo šipka koje je u svojim starim danima uspijevalo dati samo jedan ili dva ploda godišnje. Zacijelo je tamo stiglo s Feničanima, neumornim putnicima i trgovcima koji su stvarali kopnene i pomorske trgovačke putove i kontrolirali velik dio tr-

govine na Sredozemlju u drevnim vremenima. Mišljenja o starosti koju stablo šipka može doživjeti kreću se od 200 godina na više, ali nema jasnih zapisa o starosti ovog posebno drevnog stabla s Menorce.

### Životna sila šipka

Nameće se pitanje: «Zašto je šipak tako slavjen u mitovima, religijama i povijesti tako brojnih kultura?» Uz spominjanje u

našim kreacijskim mitovima koji sežu u prošlost do praskozorja vremena i ljudskog postojanja, i uz tako puno pokazanog znanstvenog i medicinskog zanimanja u naše vrijeme, čini se kao da je to voće posebnije od drugog, da je izdvojeno kao nekakav dar ljudskoj rasi.

Javljuju se i druga pitanja. Stablo šipka vrlo je dugovječno i njega, kao i njegov plod, ne napadaju gotovo nikakve bolesti ni štetočine. Štiti li to stablo svoje vlastito zdravlje na neki način? Održavaju li njegovi moćni antioksidanti zdravim i samo stablo? Zašto su šipak, za razliku od drugog voća, mnoge kulture i religije izabrale za simbol plodnosti, dobrog zdravlja i sreće?

Pisac ovog članka razvio je kineziološke i rašljarske vještine tijekom mnogo godina prakse u prirodnim terapijama, i test visokokvalitetnog soka od divljeg, neprskanog gruzijskog šipka pokazao je posebno visoku «životnu snagu» soka. Naravno, to je samo anegdotalan dokaz, ali oni koji rade s energijama znaju koliko pouzdano ovakvi testovi mogu otkriti «energetsku» stranu bilo koje tvari.

Na kraju, ljudskim se sustavom uvijek bavimo kao «biopoljem», odnosno poljem informacije ili energije, koje na najosnovnijoj razini radi pokretano energijama svih kvaliteta.<sup>3,4</sup> Naposljetku, sve lijekove i svu hranu konzumiramo zato što želimo u naša energetska polja ugraditi energije tih tvari. Zapravo je od najveće važnosti kvaliteta energije bilo koje tvari koju konzumiramo.

Moje je mišljenje da je šipak oduvijek bio prepoznat kao voće koje sadrži posebno jak energetski naboj. On je u izgledu ploda, u okusu soka, u boji arilusa. Svatko tko poklanja pažnju onome što mu govore osjetila (uključujući ona suptilnija osjetila), brzo je u stanju reći da li neka tvar poboljšava njegov energetski sustav ili ne. Samonikli šipak i njegov sok visoko su na popisu tvari koje jačaju naš energetski sustav.

### Obnovljeno zanimanje za šipak u SAD-u

Obožavani šipak u posljednje je vrijeme nedvojbeno sve više u trendu. U SAD-u se u proteklih 18 mjeseci, prema direktoru *Data-monitor's Productscan Onlinea*, na tržištu pojavilo preko 475 novih prehrambenih proizvoda i pića od šipka. To je doslovno eksplozija zanimanja.

**...čini se kao da je to voće posebnije od drugog, da je izdvojeno kao nekakav dar ljudskoj rasi**

Šipak: *Drevni korijeni moderne medicine*<sup>5</sup>, nedavno objavljena knjiga koja je predstavila istraživanja N. Seerama i suradnika s UCLA-inog Centra za ljudsku prehranu, iznosi argumente za obnovljeno zanimanje za ovo voće. Studija koju je objavila ova skupina pokazuje da svakodnevno pijenje jedne čaše ovog soka može pomoći u usporavanju razvoja raka prostate, omogućujući dulji život muškarcima kojima je ova bolest dijagnosticirana. Oni također sugeriraju da sindrome menopauze i postmenopauze, uključujući valove vrućine, mogu umanjiti fitoestrogeni iz koštica šipka. Čini se da je šipak jedna od vrlo malobrojnih biljaka za koje se zna da sadrže tvari slične estrogenima.

Ista grupa istraživača ističe važno otkriće da je zdravije piti pravilno prerađen sok nego jesti zrna, zbog činjenice da 70% antioksidanata u soku potječe iz kore ploda, odakle se oslobađaju prilikom cijedenja cijelog ploda.

Nekima bi još zanimljivija mogla biti studija iz koje se može zaključiti da šipak djeluje kao «prirodna Viagra». Studija je mjerila erekciju kod kunića, otkrivši da redovan unos soka od šipka podiže razine dušikovog oksida i opskrbe krvlju, što je slično onome što se može vidjeti kod onih koji uzimaju Viagru. Definitivan dokaz ovog svojstva nesumnjivo bi dodao težinu shvaćanju da je šipak Drvo života!

Ali zanimanje ide mnogo dublje. Danas u SAD-u možete naći gumu za žvakanje koja se zove *Pomegranate Power* i umak za piletinu od šipka koji proizvodi *Sausage Kingdom Jody Maroni* iz Los Angelesa. Na dodjeli nagrade Oscar 2006. mogli smo vidjeti kako slavne osobe pijuckaju martinije pripremljene od soka šipka (pored ostalih, manje zdravih sastojaka).

Šipak se koristi kao antioksidirajući aditiv u jednoj liniji kozmetičkih proizvoda pod nazivom *Archipelago*. Supredsjednik kompanije tvrdi da je to najuspješniji proizvod koji su ikad izbacili na tržište.

Tijekom posljednje tri godine Kalifornija je postala najveći proizvođač šipka u SAD-u, zahvaljujući naporima jednog para iz Beverly Hillsa – Stewartu i Lyndi Resnick, koji su stvorili *Pom Wonderful*, kompaniju posvećenu uzgoju i promicanju šipka (isključivo sorte *Wonderful*). Oni su danas najveća kompanija za uzgoj i distribuciju šipka u Americi.<sup>6</sup>

### Fitokemijski sadržaj

Fitokemikalije su jednostavno kemikalije koje se dobivaju iz biljaka. U posljednjem desetljeću razvilo se veliko zanimanje za te biljke zbog istraživanja koja su otkrila zaštitna i ljekovita svojstva antioksidanata, među drugim fitokemikalijama. Zanimljivo je primijetiti da su biljke, baš kao i životinje i ljudi, razvile metode zaštite vlastitog zdravlja od svih štetnih utjecaja okoline. Budući da biljke nisu pokretne, te zaštite dolaze u obliku jakih kemikalija, koje biljkama također daju njihovu boju, okus, miris i teksturu. Upravo nam te zaštite pružaju jake kemikalije koje su se pokazale korisnima za čovječanstvo, i koje obećavaju puno više od onoga što je dosad otkriveno.

Moćna biljka kao što je šipak doslovno za hranu nudi plod koji je uravnotežen i kompleksna kombinacija brojnih spojeva korisnih za zdravlje. Također, ključ tajne ovih učinaka mogla bi biti upravo ta kombinacija, a ne ekstrakti određenih izoliranih tvari, kao što je elagična kiselina<sup>7</sup> - iako taj ekstrakt zapravo pokazuje obećavajuće rezultate u kliničkim pokusima.

Oko 75% svjetskih lijekova dobiva se od biljaka; stoga nam na raspolaganju stoji ogroman raspon kemikalija i učinaka iz biljnog carstva. Među blagotvornim fitokemikalijama ima puno potklasa. Jedna od njih, poznata kao fenoli, uključuje flavonoide, flavonale, katehine, izoflavone i fenolne kiseline. Svaka od 5000 fitokemikalija koliko ih ima samo u potklasi flavonoida je antioksidant koji pomaže u jačanju ljudskog imunološkog sustava, liječi kardiovaskularni sustav i usporava starenje.

U bivšoj sovjetskoj republici Gruziji biljni lijekovi su posljednjih desetljeća stekli vrlo uglednu reputaciju zahvaljujući činjenici da potječu iz prikupljenih «divljih» izvora, tj. biljaka iz prirode. Te su biljke nekada bile dio sustava voćnjaka koji su se protezali širom zemlje. Kao rezultat toga, velik broj istraživanja koncentriran je na te ljekovite biljke, a posebno na šipak. Razvija se mala industrija, koja poklanja pažnju očuvanju visoke kvalitete berbe i prerade. Velik dio dolje predstavljenih informacija bio je dijelom potaknut rastom zanimanja za gruzijske fitokemikalije iz divljih biljaka.

Više informacija o tome, kao i o dodatnim studijama spomenutim niže u tekstu, možete pronaći u knjizi Shafera Foxa *Zdravi stogodišnjaci – Živjeti dulje uz biljne lijekove iz Republike Gruzije*.<sup>8</sup>

### Kemijski sastav

Većina kemijskih analiza šipka bila je fokusirana na sok, koru/perikarp i ulje od sjemenki. Sok/plod sadrži visoke količine hidrolizirajućih tanina, posebno elagitanina (galne i elagične kiseline), antocijanina (cijanidina, delfinidina, pelargonidina), kao i fenolne kiseline (elagične kiseline, kafeinske kiseline i klorogenične kiseline). Usplode je također bogato hidrolizirajućim taninima. (Napomena: Usplode je koža koja okružuje zrna, odnosno «arilus». Koštica je samo tvrda, bijela unutarnja koštica; crvena sočna jestiva zrna, u kojima je i koštica, zovu se arilusi.) Tiještenjem cijelog ploda dobiva se sok koji je puno bogatiji polifenolima iz usploda.

Luteolin, kvercetin, kemferol i narigenin također se nalaze u kori. Ulje sjemenki

sastoji se od oko 63,5% puničinske kiseline – rijetke *trans*-masne kiseline s 18 atoma ugljika (strukturno slične konjugiranoj linolenskoj kiselini). Prema jednom izvoru, koštica također sadrži najvišu koncentraciju estrona u biljnom kraljevstvu – približno 17 mg/kg sušenih koštica.

U porastu je zanimanje za potencijal ulja šipka kao moćnog fitoestrogena, kao i za njegovo potencijalno svojstvo prevencije raka, posebno raka dojke.

### Medicinska povijest i istraživanja

Sok šipka tijekom povijesti se koristio u liječenju mnogih bolesti. Drevni grčki liječnici koristili su ga kao protuupalno sredstvo, antihelmintik (protiv crijevnih glista) i protiv kašlja. Također je njime tretirana kronična dijareja i dizenterija. U Gruziji se koristio za liječenje sluzave stolice, hemoragija, noćnog znojenja i dijareje. Koristio se za jačanje kapilara i kao pomoć u prevenciji ateroskleroze, astme, upale krajnika i bronhitisa. Ekstrakt šipka pomiješan s ekstraktima aloje korišten je za aktivaciju regeneracije kostiju. U novije vrijeme napisani su radovi o njegovoj uspješnoj primjeni u tretiranju opekline.

**Najzbudljivija stvar u novije vrijeme je otkriće da šipak sadrži izuzetno visoke količine fenolne elagične kiseline**

• **Kemijski sastav šipkovog soka**

Prehrambena vrijednost porcije od 100 g\*

Kalorije	63-78
Vlaga	72.6-86.4 g
Bjelančevine	0.05-1.6 g
Masti	Samo tragovi do 0,9g
Ugljikohidrati	15.4-19.6 g
Vlakna	3.4-5.0 g
Pepeo	0.36-0.73 g
Kalcij	3-12 mg
Fosfor	8-37 mg
Željezo	0.3-1.2 mg
Natrij	3 mg
Kalij	259 mg
Karoten	Nema tragova
Tiamin	0.003 mg
Riboflavin	0.012-0.03 mg
Niacin	0.180-0.3 mg
Askorbinska kiselina	4-4.2 mg
Limunska kiselina	0.46-3.6 mg
Borna kiselina	0.005 mg

\* Analiza svježeg soka koju su proveli razni istraživači (<http://www.hort.purdue.edu/newcrop/morton/pomegranate.html>).

• **Elagična kiselina protiv raka**

Najuzbudljivija stvar u novije vrijeme je otkriće da šipak sadrži izuzetno visoke količine fenolne elagične kiseline. Šipak je jedan od najvećih poznatih svjetskih izvora elagične kiseline, fitokemikalije koja je jak antioksidant i djeluje protiv raka, kao što je opisano u preko 500 studija objavljenih u proteklih 40 godina.

Dr. Gary Stoner s Državnog sveučilišta Ohio vodio je mnoga istraživanja koja su demonstrirala ljekovita svojstva elagične kiseline u vezi s rakom. Mnogi istraživači sada javno govore o pozitivnim istraživanjima u vezi s elagičnom kiselinom i rakom u ispitivanjima na glodavcima i ljudima. Provedena su mnoga istraživanja o raku cerviksa i dojke. Dr. Wendy Smith i njen tim sa Sveučilišta u Kentuckyu pokazali su da elagična kiselina pomaže u prevenciji najranijih kemijskih reakcija koje mogu dovesti do raka dojke. Dr. Kim iz južnokorejskog Nacionalnog sveučilišta Pusan vodio je tim znanstvenika iz SAD-a, Kanade, Ujedinjenog Kraljevstva i Izraela, koji je došao do važnih otkrića u vezi s djelovanjem fitokemikalija iz šipka na smanjenje širenja i nastanka kanceroznih lezija. Dostupno je i u tijeku velik broj studija o liječenju raka, uključujući rak dojke, prostate i pluća, i mogućnosti korištenja šipka u te svrhe brzo rastu. Velik dio tih istraživanja opisan je u knjizi Shafera Foxa.

• **Antioksidativna svojstva**

Antioksidativna svojstva šipka također su djelotvorna protiv drugih zdravstvenih problema, uključujući aterosklerozu, upale arterija i srca te visok krvni tlak. Ta svojstva također su korisna u zaštiti jetre i bubrega od štete koju nanose slobodni radikali, u suzbijanju bakterija i za pospješivanje aktivnosti drugih antioksidanata.

Izraelski istraživači, na čelu s doktorom Michaelom Aviramom (Laboratorij za istraživanje lipida, Rappaportov obiteljski institut za istraživanja s područja medicinskih znanosti, Medicinski centar Rambam, Haifa), usredotočeni su na antioksidativna svojstva, kao i na potencijalne kardiovaskularne koristi od šipkovog soka.<sup>9</sup> U jednom istraživanju otkriveno je da šipkov sok smanjuje veličinu aterosklerotskih lezija kod miševa kojima nedostaje apolipoprotein E. Jedna *ex vivo* studija sa zdravim muškim dobrovoljcima utvrdila je da je uzimanje 50 ml koncentriranog šipkovog soka dnevno (što je jednako kao 225 ml dnevno 100%-tnog soka) smanjilo sklonost LDL-a oksidaciji i povećalo aktivnost serumske paraoksonaze (PON1). I konačno, klinička ispitivanja utvrdila su da je konzumacija 50 ml koncentriranog šipkovog soka dnevno tijekom dva tjedna dovela do 36%-tnog smanjenja aktivnosti serumskog enzima za pretvorbu angiotenzina (ACE), i 5%-tnog smanjenja sistoličkog krvnog tlaka kod 10 pacijenata (u dobi od 62 do 77 godina) s hipertenzijom. Recenzirana studija sa šipkovim sokom nastavak je njihovog rada i, nadajmo se, početak novih, uzbudljivih otkrića o koristi za kardiovaskularno zdravlje.

• **Šipak protiv arterijskog plaka i ateroskleroze**

Istraživačka pilot-studija uključivala je 19 starijih osoba koje su imale aterosklerozu ili otvrdnjavanje arterija, kod koje su naslage plaka već bile dosegle opasnu razinu. Kod deset pacijenata koji su pili samo 225 ml šipkovog soka dnevno tijekom jedne godine došlo je do smanjenja debljine naslaga u njihovoj karotidnoj arteriji do maksimalno

30%, dok je kontrolna grupa od devet pacijenata koji nisu pili sok zapravo imala povećanje od devet posto. Osim toga, kod onih koji su pili sok od šipka također je došlo do smanjenja sistoličkog krvnog tlaka od 21%.<sup>10</sup>

Kako je u kolovozu 2006. objavljeno u časopisu *Atherosclerosis*: «Sok od šipka može smanjiti rizik od ateroskleroze, a time i opasnost od smrti za dijabetičare, budući da to stanje vodi do zadebljanja i otvrdnuća stijenki arterija, i odgovorno je za 80 posto slučajeva smrti kod pacijenata s dijabetesom. On također smanjuje apsorpciju štetnog kolesterola, prema studijama s Instituta za tehnologiju Technion-Israel...»<sup>11</sup>

• **Koristi kod raka prostate**

Prema studiji sa starijim muškarcima objavljenoj 1. srpnja 2006. u *Clinical Cancer Research*, sok od šipka zadaje udarac raku prostate koji produžuje postoperativno vrijeme udvostručenja PSA, smanjuje bujanje stanica raka i uzrokuje umiranje stanica raka prostate.<sup>12</sup>

Ekstrakt šipka mogao bi sprječavati rak prostate ili usporavati njegov rast, prema rezultatima laboratorijskog eksperimenta pro-

vedenog na Sveučilištu Wisconsin u Madisonu. Kad su miševima ubrizgane stanice ljudskog raka prostate, hranjenje miševa ekstraktom šipka usporilo je pojavljivanje tumora. Razvoj tumora je bio značajno inhibiran, a život miševa produljen. Kod muškaraca kojima se vratio rak prostate, uzimanje 225 ml soka od šipka dnevno značajno produžuje vrijeme potrebno za povećanje razina prostata-specifičnog antigena (PSA), indikatora raka prostate.<sup>13</sup>

### • Zaštita dušikovog oksida

Testirana je sposobnost soka od šipka da zaštiti dušikov oksid (NO) od oksidativnog razaranja. Utvrđeno je da je sok od šipka jak inhibitor nestanka NO posredovanog superoksidnim anionom. Imao je mnogo jače djelovanje od soka od Concord grožđa, soka od borovnica, crnog vina, askorbinske kiseline i dl-alfa-tokoferola. Ti rezultati govore da sok od šipka ima jako antioksidativno djelovanje čiji je rezultat primjetna zaštita dušikovog dioksida od oksidativnog razaranja, što dovodi do povećanja biološke aktivnosti NO.<sup>14</sup>

### • Druga istraživanja o šipku

Pored spomenutih pozitivnih studija, pojedinosti o sljedećim rezultatima istraživanja mogu se naći na web-stranici dr. Raya Saheliana, <http://www.raysahelian.com/pomegranate.html>:

- Ekstrakt plodova šipka mogu blokirati enzime koji doprinose osteoartritisu, usporavajući propadanje hrskavice.
- Pijenje šipkovog soka za vrijeme trudnoće može pomoći u smanjivanju opasnosti od oštećenja mozga kod bebe.
- Ekstrakt šipkovog soka može blokirati formiranje kožnih tumora, barem kod miševa izloženih kancerogenim tvarima. Osim toga, miševi tretirani šipkom dobili su manje tumora kože od netretiranih miševa.
- Koncentrirani šipkov sok poboljšava profil lipida kod dijabetičara s hiperlipidemijom i može utjecati na rizične faktore za dobivanje bolesti srca.
- Kod pacijenata sa stenozom karotidne arterije koji su tri godine pili šipkov sok došlo je do smanjenja debljine intime i medije karotide, krvnog tlaka i oksidacije LDL-a.
- Šipkov sok može dati pozitivne učinke kod Alzheimerove bolesti.

Brojne istraživačke studije pružaju dokaze pozitivnog utjecaja ekstrakata šipka na visok krvni tlak, upalu arterija i srca, zaštitu bubrega i jetre, i u suzbijanju bakterijskih bolesti.

### Na što treba obratiti pažnju

Kod izbora proizvoda od šipka, kao i kod bilo kojeg biljnog ekstrakta, najvažnije je pitanje da li su kod uzgoja ili ekstrakcije proizvoda korištene bilo kakve otrovne kemikalije kao što su herbicidi, pesticidi i kemijska otapala. Ostaci tih kemikalija često ostaju u biljnom materijalu, stvarajući jake slobodne radikale. Kao primjer pouzdanog izvora, gruzijski šipak obično raste u divljini i prikuplja se s tla koje nema takvog zagađenja. Koliko mi je poznato, kalifornijska kompanija *Pom Wonderful* također uživa visok ugled u pogledu svojih metoda uzgoja i ekstrakcije. Većina stvari za ljudsku prehranu koje su biljnog porijekla ekstrahira se pomoću toksičnih organskih otapala, čiji se ostaci zadržavaju u biljnom materijalu sadržanom u proizvodu – zato budite na oprezu!

### Kako je to jesti šipak?

Možete vidjeti zašto su šipak u drevnim vremenima nosili na duga putovanja, a također i zašto ga zovu «radno najzahtjevnije voće iz prirode»! Otporno je, ne napadaju ga štetočine i ne truli lako, i prilično ga je teško brzo jesti...

Doživite sami to iskustvo. Kupite pun, bujan, okrugao plod i otvorite ga. Pronaći ćete labirint bijelih kožica oko zbijenih grupa zrna ili arilusa zamamne duboke, bogate, grimizne boje. Dotad će vam već ići slina na usta... Ali kora je tvrda, i morate ju razbiti, a onda trebate biti nježni dok skidate bjelkaste membrane koje drže zrna. Tada će zrna biti konačno izložena, i možete navaliti na njih, s crvenim sokom koji vam se cijedi iz usta. Pazite da ne nosite ništa što je bijelo, osjetljivo ili se lako prlja. Da, dok jedete šipak najbolje je biti gol! Pojedite ga s prijateljem, a onda se istuširajte. Jamčim vam da ćete doživjeti iskustvo koje priziva arabijske noći, senzualne užitke, duge opuštene priče do kasno u noć...

Kao što vidite, možda taj izlet u senzualnost možete poduzeti jednom tjedno, ali vjerojatno ćete za doručak na putu prema poslu radije izabrati sok iz boce, sok koji su nepoznati radnici s ljubavlju iscijedili iz divljih šipaka ubranih na planinskim obroncima. Najtoplije vam preporučujem da pronađete takav sok, učinite sebi uslugu i pijete ga u velikim količinama. I jedite plodove preko vikenda! ■

### O autoru:

Tom Storey je pseudonim pisca i naturoterapeuta koji se već preko 30 godina bavi vibracijskom medicinom. Radi u Australiji i Južnoj Americi, i može ga se kontaktirati e-mailom na [tstorey1@gmail.com](mailto:tstorey1@gmail.com).

## Antioksidativna svojstva šipka također su djelotvorna protiv ateroskleroze, upale arterija i srca te visokog krvnog tlaka

### Bilješke

<sup>1</sup> Regardie, Israel, *A Garden of Pomegranates*, Llewellyn Publications, 1992. (prvo izdanje 1932.)

<sup>2</sup> Wenig, Gaby, "Pomegranates: The Healthy, Spiritual High Holiday Fruit", 19. rujna 2003., <http://www.jewishjournal.com/home/searchview.php?id=11077>

<sup>3</sup> McTaggart, Lynne, *Polje: Potraga za tajnim silama svemira*, TELEDisk, Zagreb,

2005. (izvorno HarperCollins, UK, 2001.)

<sup>4</sup> Scott-Mumby, Keith, *Virtual Medicine: A New Dimension in Energy Healing*, Thorsons, 1999.

<sup>5</sup> Seeram, Navindra P., Risa N. Schulman i David Heber (urednici), *Pomegranates: Ancient Roots to Modern Medicine*, CRC Press, SAD, 2006.

<sup>6</sup> Na <http://www.pomwonderful.com> može se naći obilje informacija o znanstvenim studijama o šipku.

<sup>7</sup> Lansky, E. P., "Beware of Pomegranates Bearing 40% Ellagic Acid", *J. Medicinal Food* 9(1):119-122, ožujak 2006, <http://www.liebertonline.com/doi/abs/10.1089/jmf.2006.9.119>

<sup>8</sup> Shaffer Fox, W., *100 & Healthy – Living Longer with Phytomedicines from the Republic of Georgia*, Woodland Pub., SAD, 2004.

<sup>9</sup> U istom djelu

<sup>10</sup> [http://www.pomwonderful.com/carotid\\_thickness.html](http://www.pomwonderful.com/carotid_thickness.html)

<sup>11</sup> <http://www.seniorjournal.com/NEWS/Nutrition-Vitamins/6-08-24-PomegranateJuice.htm>

<sup>12</sup> <http://www.seniorjournal.com/NEWS/Health/6-07-01-Pomegranate-Juice.htm>

<sup>13</sup> <http://www.raysahelian.com/pomegranate.html>

<sup>14</sup> Shaffer Fox, spomenuto djelo.