

ALI LAHKO ZDRAVILNA ZELIŠČA TUDI ŠKODIJO?

Med laiki je zakoreninjeno mnenje, da vse, kar je naravno, ne more škoditi. Veliko zagovornikov zdravljenja z zdravili naravnega izvora zagovarja dejstvo, da, če že zdravilo ne bo pomagalo, tudi škodilo ne bo. To ni res, saj vemo, da lahko v rastlinah najdemo zelo močne strupe.

Nekoč so se ljudje zdravili izključno z naravnimi zdravili. Znanje se je prenašalo iz roda v rod z ljudskim izročilom. Sedaj pa je potrebno znanje naših prednikov nagrajevati, saj lahko ob sočasni uporabi naravnih zdravil in zdravil predpisanih na recept, pride do neželenih učinkov.

Prav tako je zelo pomembno, kje zelišča nabiramo, kako in kdaj jih nabiramo, kako sušimo in skladiščimo. Zelišč ne smemo gojiti in nabirati v bližini cest, nasadov, kjer intenzivno škropijo, v bližini tovarn, ki v ozračje spuščajo strupene pline, kajti ni pomembno samo dejstvo, kaj mora rastlina vsebovati, ampak tudi dejstvo, da določenih snovi v rastlini ne sme biti. Prepovedane snovi so: težke kovine, pesticidi, mikroorganizmi, insekti, iztrebki, zemlja, strupi,...

Pomembna sta tudi genotip (genski zapis) in fenotip rastline (pogoji rasti).

Tovarniško izdelana zeliščna zdravila in zdravila, ki jih izdelamo v galenskem laboratoriju, so ne glede na serijo enake kakovosti, ker uporabljamo kakovostne vhodne surovine, ki ustrezajo zahtevam zakonodaje EU. V sedanjem času se tradicionalno in konvencionalno zdravljenje prepletata, zato moramo biti še posebej pozorni na morebitne interakcije med zdravili naravnega izvora in zdravili, predpisanimi na recept. V svetu potekajo v tej smeri številne klinične študije.

Glog je znano zeliščno zdravilo za zdravljenje oslabelega srca. Zmanjša število utripov in poveča njihovo moč, kar pomeni, da srce ob manjši obremenitvi prečrpa enako količino krvi. Priporočamo ga za zdravljenje, dokler človek še ne prejema ostalih zdravil za zdravljenje srca, saj glog poveča učinek kardiotoničnih glikozidov, diuretikov in antihipertenzivov, zmanjša pa delovanje antiaritmikov, betablokatorjev, nitratov in blokatorjev kalcijevih kanalčkov.



Glog

Previdnost je potrebna tudi ob sočasnem jemanju izdelkov iz šentjanževke in zdravil na recept, ker se šentjanževka metabolizira po istih presnovnih poteh v jetrih, kot večina zdravil. Zavira predvsem delovanje antidepresivov in kontraceptivov. Ob sočasnem zdravljenju z inhibitorji protonske črpalke povzročajo hude alergije na sončno svetlobo.

V določenih čajnih mešanica proti sladkorni bolezni so fižolove luščine, ki zmanjšajo učinek inzulina in takih čajev ne smejo uživati bolniki, ki se zdravijo z insulinom.

V različnih čajnih mešanica za hujšanje so rjave alge, ki vzpodbujajo delovanje ščitnice in lahko povzročajo težave pri bolnikih s hipo ali hipertireozo. Prav tako pa določene mešanice vsebujejo efedro, ki lahko močno poveča krvni tlak.

V Sloveniji je zdravljenje z zelišči še dokaj neurejeno. Vsa zelišča, ki imajo klinično dokazane učinke, so zbrana v Evropski farmakopeji. Danes je teh zelišč približno 80. Za vsa ostala tradicionalna zelišča pa še učinki in interakcije niso dokazani. Teh zelišč v lekarnah ne prodajamo, ker ne moremo zagotoviti varnega zdravljenja.

Eno izmed najbolj raziskanih zelišč je Ginkgo biloba, ki se uporablja predvsem pri cerebralni insuficienci. Med nosečnostjo in dojenjem se ne sme uporabljati, ker ni podatkov o varni uporabi v tem obdobju. Ne sme se uporabljati istočasno z antikoagulanti (varfarin), previdnost pa je potrebna tudi ob sočasnem jemanju z acetilsalicilno kislino in z nesteroidnimi antirevmatiki.



Ginko

Česen je prehrana in zdravilo. Vpliva na krvni tlak nima, učinkovito pa znižuje holesterol z inhibicijo lipidne peroksidacije in upočasni strjevanje krvi zaradi fibrinolitičnega in antiagregacijskega delovanja. Kombinirati se ne sme z antikoagulanti, previdnost pa je potrebna tudi ob sočasnem jemanju z antidiabetiki.



Česen

Pri koprivi so zdravilni listi, ki vsebujejo antioksidante, vitamine, minerale, pa seveda tudi korenina, ki se uporablja pri benigni hiperplaziji prostate in se ne sme kombinirati z določenimi zdravili na recept, ki delujejo po istem mehanizmu.



Kopriva

Za težave v menopavzi se lahko uporablja grozdnata svetlika, ki niža serumsko koncentracijo LH in dokazano izboljša počutje, na t.i. valunge pa bolje vplivajo fitoestrogeni iz soje, ki učinkujejo podobno kot estrogeni. Ljudsko izročilo priporoča še plahtico, vendar rastlina še nima pozitivne monografije, ker mehanizem delovanja še ni raziskan.

Antitusiki naravnega izvora vsebujejo predvsem sluzi (trpotec, slez, slezenovec, janež (predvsem za dojenčke)), lapuha pa ne priporočamo, ker vsebuje strupene pirazolidinske alkaloidne. Učinkovit antitusik je tudi islandski lišaj, ki poleg sluzi vsebuje še polisaharide in grenčine.

Ekspektoransi vsebujejo saponine, ki redčijo sluz. Najbolj uporabljane droge so jeglič, navadna milnica, sladka koreninica in bršljan, ki ima še spazmolitično delovanje. Droge z eteričnimi olji, ki jih uporabljamo pri prehladih so timijan, komarček in evkaliptus.

Kot imunostimulans priporočamo alkoholne izvlečke zeli ameriškega slamnika, ki vsebujejo alkilamide. Pitje čaja za izboljšanje odpornosti ne priporočamo, ker čaj vsebuje predvsem kavno kislino, za katero pa študije še niso potrdile učinkovitosti kot imunostimulans, deluje pa lokalno protivnetno in se lahko uporablja proti prhljaju, za zdravljenje vnetij v ustni votlini in na koži.

Proti slabosti in bruhanju v nosečnosti in na potovanjih priporočamo ingvar, ki je učinkovito zdravilo tudi pri migrenskih glavobolih (preventiva in kurativa), kot dodatek pa lahko dodamo še zel majarona in vijolice in mete.

Pri težavah v prebavilih so najpogosteje uporabljana zelišča tavžntroža, rman, regrad, komarček, encijan, koperc, janež,...Pozabljamo pa na islandski lišaj, ki se lahko uporablja pri pomanjkanju apetita (grenčine) in pri gastritisu ter peptičnem ulkusu (sluzi). Pitje pelina odsvetujemo, ker vsebuje alkaloid, ki lahko poškoduje možgane. Podoben alkaloid vsebuje tudi žajbelj, zato njegovo uporabo odsvetujemo otrokom in nosečnicam, priporočamo pa ga predvsem za grgranje.

Za odvajanje blata droge z antrakini (sena, aloja, krljika, rabarbara) ne priporočamo za kronične težave, primerne pa so droge s sluzmi, nabrekajoči agensi in droge z reverznimi sladkorji (lan, indijski trpotec, agar, slive).

Za odpravljanje driske najpogosteje uporabljamo plod borovnice, skorjo akacije, hrasta, zel gosje trave, navadni repik, srčno moč, pravi čaj. Te droge vzroka ne odpravljajo, zato njihovo uporabo priporočamo le kratek čas.

Za boljše delovanje in zaščito jeter priporočamo predvsem pegasti badelj, ki lahko obnavlja jetrni parenhim in artičoko, ki pomaga jetrom pri presnovi maščob in holesterola.

Od naravnih pomirjeval je najbolj poznan in tudi uporabljan baldrijan, ki ne povzroča odvisnosti in se lahko uporablja za zdravljenje odvisnosti od benzodiazepinov. Učinek nastopi po nekaj tedenskem jemanju. Blažja naravna pomirjevala so še meta, melisa in hmelj.

Za zdravljenje ran priporočamo ognjič, ne pa kamilice in gabez. Kamilica dokazano pospešuje celjenje, vendar lahko povzroča alergije, gabez pa lahko preko rane pride v kri in poškoduje jetra.

Pripravila: Dragica Černigoj Kropf, mag. farm.

