

ZA VSAKO BOLEZEN RASTE ROŽCA

Tako sta mislila in nas učila že teta Pehta in Kosobrin, pa tudi naše babice in mame so nas učile tako. Zato je skoraj v vsakem gospodinjstvu tudi kotiček z zdravilnimi zelišči, ki bi utegnila koristiti ob morebitni bolezni.

Nekoč so bile izkušnje vodilo za uporabo zelišč

Iz ljudskega izročila poznamo veliko indikacij za uporabo različnih zdravilnih zelišč. Do teh spoznanj so ljudje prišli z izkušnjami. Naučili so se, da veliko zdravilnih zeli koristi človeku, določena pa lahko tudi škodijo.

Pred časom je bila izvedena anketa o uporabi zdravilnih zelišč. Izkazalo se je, da večina ljudi meni, da naravno ne more škoditi. To pa na žalost ni vedno res.

V zeliščih je veliko kemijskih snovi

Ko rastline rastejo, v njih nastaja veliko kemijskih snovi. Res je, da nastajajo po naravni poti, kar pa ne pomeni, da nekatere med njimi niso nevarne. Zato določenih zelišč in njihovih pripravkov ne priporočamo otrokom in nosečnicam, določene pa niso primerne za nikogar.

Sestava kemijskih produktov se lahko pri eni in isti vrsti rastlin bistveno razlikuje, Odvisna je od več dejavnikov, ki so:

- kje rastlina raste,
- pod kakšnimi pogoji raste (podnebje),
- kdaj so rastlino nabrali (poželi),
- kako in kako dolgo so jo sušili,



Zanesljivo pa je res, da ima kamilica, ki raste pri nas, bistveno drugačno sestavo kot tista, ki raste ob morju.

Rastline potrebujejo za svojo rast čisto okolje

Kar težko nam je pri srcu, ko vidimo, da nekateri nabirajo zelišča v bližini cest, saj je v takih rastlinah veliko težkih kovin, ki jih rastline črpajo iz izpušnih plinov. Prav tako ni dobro, da nabiramo zelišča v bližini vinogradov in sadovnjakov, saj jih vinogradniki in sadjarji pogosto škropijo. Tudi bližina mest ni primerna za gojenje in nabiranje, še posebej, če je v teh mestih težka industrija. Pomembno vlogo za kakovostno zelišče imata tudi pravilen način sušenja in shranjevanja le-teh.

Tudi zelišča imajo stranske učinke

Ankete o zeliščih ugotavljajo, da veliko ljudi pozna predvsem zdravilne (pozitivne) učinke »zdravilnih rastlin«, stranskih, predvsem škodljivih, pa ne. Res je tudi, da teh učinkov ne najdemo v vseh knjigah o zeliščih. Nekaj jih boste spoznali prav v tem prispevku.

Zdravljenje in samozdravljenje se danes prepletata

Zdravljenje bolezni se je skozi stoletja spreminjalo, Nekdaj so se ljudje veliko »samozdravili«, danes pa se velika večina ljudi zateka po pomoč k zdravnikom. Velikokrat dobijo zdravila, ki so pridobljena s sintezami, s točno določeno sestavo, delovanjem in stranskimi učinki. V dobri veri, da delajo prav, se ljudje odločajo še za domača zdravila. Včasih so kombinacije zdravil, ki se dobijo na recept in zelišč dobre, včasih pa lahko nastopijo tudi neželjeni medsebojni učinki, na katere niso pozorni. V sodobnem zdravljenju so ta medsebojna učinkovanja poznana in zabeležena, zato je prav, da o hkratnem jemanju zdravil in zdravilnih rastlin (pa tudi pripravkov iz rastlin – »zelena zdravila«) povprašate za nasvet farmacevta v vaši lekarni.

Še nekaj besed o glogu, česnu, šentjanževki, fižolu...

Glog (medvedove hruške) se je nekoč veliko uporabljal in tudi danes je priljubljeno domače zdravilo pri slabosti srca, občutku tiščanja okoli srca in razbijanja ter pri povišanem krvnem tlaku. Tisti, ki jemljejo zdravila, morajo biti pri uživanju glogovih pripravkov previdni, sicer ni zadržkov za njegovo uživanje. Glog zmanjša učinek zdravil, ki vplivajo na ritem srca, učinek nitroglicerina, poveča pa učinek določenih zdravil, ki znižujejo krvni tlak ter srčnih glikozidov. Z uživanjem glogovih pripravkov je potrebno prenehati nekaj dni pred operacijo, kjer je potrebna popolna narkoza.

Česen in ginko biloba vplivata na strjevanje krvi, zato ju ne priporočamo tistim, ki jemljejo zdravila proti strjevanju krvi.



Šentjanževka se uporablja pri depresivnih stanjih, pomembno pa je vedeti, da se moramo pri notranji uporabi šentjanževke izogibati soncu, zmanjšuje pa tudi učinke kontracepcijskih tablet.

Fižolove luščine so znano domače zdravilo za zniževanje krvnega sladkorja, a bolniki, ki se zdravijo z insulinom, jih ne smejo uživati, saj močno zmanjšajo njegovo delovanje.

V nekaterih čajih za hujšanje so **rjave alge**, ki vzpodbujajo delovanje ščitnice in lahko porušijo hormonsko ravnovesje v telesu.

Znanje o zeliščih je potrebno dograjevati

Pri ohranjanju zdravja imajo pomembno vlogo tako zeliščni pripravki kot sintetična zdravila. Bodimo pozorni pri hkratni uporabi enih in drugih, da ne bi prišlo do medsebojnih učinkov. Znanje o zeliščih bi bilo potrebno dopolnjevati, da bi bolje spoznali tako pozitivne učinke kot negativne, stranske učinke. Časi se spreminjajo, znanost napreduje z velikimi koraki in tako se pojavljajo tudi novi načini zdravljenja. Prav je tako, kajti spremembe so edina stalnica našega časa.

Pripravila: Dragica Černigoj – Kropf, mag. farm.