

## *Fitoterapija ir sveikata*

Apie vaistinguosius augalus ir jų poveikį sveikatai žinoma nuo seno. Daug amžių gydyta bei gydytasi vadovaujantis intuicija ir ilgamečiais stebėjimais, vaistingųjų medžiagų veikimą neretai dar sustiprinant žodinėmis formulėmis – užkalbėjimais. Jau Renesanso epochoje žinota, kad vaistas gali būti nuodas, o nuodas – vaistas, t. y. dozė lemia, ar medžiaga veiks kaip vaistas, ar kaip nuodas. Lietuvos farmacijos įmonėse bei vaistinėse naudojama apie 230 vaistingųjų augalų. Vaistažolių ir iš jų pagamintų preparatų įvairių formų pasirinkimas didelis, tačiau ir namų sąlygomis tinkamai paruoštos vaistažolių arbatos, ištraukos, užpilai gali būti veiksmingos priemonės organizmui pastiprinti ir kai kurių negalavimų simptomams sušvelninti.

### *Nuo empirinių žinių iki mokslu pagrįstos praktikos*

Apklaustos įvairiose pasaulio šalyse rodo, kad daugiau nei pusė gyventojų taiko vadinamuosius alternatyvius metodus, tarp jų ir fitoterapiją. Alternatyviosios medicinos paslaugos – sparčiausiai auganti išlaidų sveikatos priežiūrai dalis. Ir šiuolaikinei visuomenei vaistų, tiek cheminių, tiek augalinių, vartojimo saugumas yra vienas svarbiausių iššūkių. Fitoterapijos ir farmakognozijos mokslas ir praktika – sparčiai vystomos sritys, nuolat pateikiama naujų klinikinių tyrimų rezultatų. Kartais jie paneigia net tradiciniais vadinamų augalų naudojimo tradicijas, kai klinikiniais tyrimais įrodoma, kad augalų poveikis yra žalojamas, nepageidaujamas. Pavyzdžiui šalpusnis, aptikus pakankamai didelį alkaloido tirolizidino koncentraciją, buvo išbrauktas iš Europos vaistingųjų augalų registro.

Lietuvoje atlikto vaistingųjų augalų bei preparatų iš jų vartojimo tyrimas atskleidė, kad du trečdaliai suaugusių Lietuvos gyventojų, kai negaluoja, yra linkę vartoti natūralias priemones: vaistažolių arbatas, tinktūras ar augalines ištraukas, vitaminus. 71 proc. apklaustųjų atsakė, kad tinkamiausias būdas gydyti sveikatos sutrikimus – iš pradžių naudoti natūralias priemones, o tik vėliau, jei jos nepadeda, vartoti vaistų. Per paskutinius dvylika mėnesių 41 proc. apklausos dalyvių, ištikti negalavimų, gėrė vaistažolių arbatas, 14 proc. vartojo tinktūras ar augalines ištraukas, 11 proc. vartojo vitaminus, 9 proc. – maisto papildus. Jokių natūralių priemonių gydydamiesi nenaudojo 15 proc. apklaustųjų. Mažiausiai sprendimą dėl vaistų ar natūralių priemonių pasirinkimo lėmė reklama (2 proc.), o didžiausią įtaką darė gydytojo patarimas ar rekomendacija (59 proc.). Trims iš dešimties apsispręsti labiausiai padėjo šeimos nariai (30 proc.) arba vaistininkas (29 proc.). Draugų ar pažįstamų nuomonė įtakos turėjo 11 proc. Cheminių vaistų galia kur kas labiau linkę pasitikėti vyrai – jų vartojo kas trečias apklausos dalyvis.

### ***Žolelės vaistų nepakeičia***

Farmacijos specialistai ir medikai atkreipia dėmesį į galimus pavojus ir riziką sveikatai dėl netinkamo augalinių vaistų vartojimo. Bene didžiausia žala galima, jeigu fitoterapijos priemonės vartojamos vietoj veiksmingų gydytojo paskirtų vaistų. Jei gydomojo poveikio neturinčiomis žolelėmis bus bandoma pakeisti veiksmingą gydymą, paciento būklė gali pablogėti. Jeigu jis dar ir atsisakys gydytojo konsultacijų bei priežiūros, gali per vėlai išaiškėti, kad sveikata blogėjo. Pavojai dėl netinkamo vaistinių augalų ar augalinių vaistų vartojimo:

1. Apsinuodijimas.
2. Nepageidaujamos reakcijos dėl sąveikos su kitais vaistais.
3. Sveikatos sutrikimai dėl teršalų ir priemaišų poveikio.

Augalinių vaistų saugumo ir veiksmingumo tyrimų nėra pakankamai, jų poveikis daug mažiau tyrinėtas nei cheminių vaistų. Svarbu žinoti, kokių ir kaip augalinių preparatų ar vaistinių augalinių medžiagų vartoti arba nevertoti. Pavyzdžiui, azijinis ženšenis gali sąveikauti su vaistais kraujo krešėjimui mažinti, taip pat šio augalo preparatų vartojimas siejamas su nemiga, galvos skausmais, viduriavimu, širdies ir kraujagyslių ligomis, manija, endokrininės sistemos ligomis. Gudobelė gali sustiprinti kraujospūdį mažinančių vaistų ir vaistų nuo širdies ligų poveikį. Paprastas apynys gali daryti įtaką kontraceptinių cheminių priemonių poveikiui. Paprastoji mėlynė gali stipriai sumažinti cukraus kiekį kraujyje ir sustiprinti vaistų nuo cukrinio diabeto poveikį, gali sąveikauti su vaistais kraujo krešėjimui mažinti. Tikrojo alavijo sultys gali provokuoti viduriavimą, pažeisti inkstus, daryti įtaką vaistų nuo cukrinio diabeto ir širdies ligų poveikiui. Apie tikrojo alavijo, naudojamo išoriškai, nepageidajamą poveikį nėra žinoma.

Lietuvoje auga nemažai nuodingųjų augalų, kaupiančių alkaloidus, saponinus, dervas ir kitas nuodingas medžiagas: šunvyšnės, drignės, durnaropės, dėmėtosios maudos, barščiai, pelkiniai gailiai ir kt. O apsinuodyti keturlape vilkauoge galima mėlyniaujant miške; vaikui mirtinai pavojingos vos trys šio augalo uogos.

### ***Pasitarus su gydytoju ar vaistininku***

Maisto papildų tikslinga vartoti tik jeigu būtina. Kai svarbu stiprinti imunitetą, pirmiausia dera pasirūpinti maisto įvairove. Maistas turi užtikrinti organizmo maistinių medžiagų poreikį. Saugus vaistinių preparatų, taip pat ir vadinamųjų augalinių, vartojimas – įsigijus vaistinėje ir taip, kaip paskyrė gydytojas ar vaistininkas. Keletas patarimų:

1. Vaistažolių preparatais, augaliniais vaistais savarankiškai, nepasitarę su gydytoju ar vaistininku, nesigydykite.

2. Augalinius vaistus rekomenduojama pirkti vaistinėje, kur įsigysite kokybiškų produktų, be teršalų ir priemaišų. Vaistinėje gausite ir profesionalių patarimų.

3. Jeigu vartojate cheminius vaistus, turėkite omenyje didelę jų ir augalinių vaistų sąveikos tikimybę. Todėl prieš jų vartodami pasitarkite su gydytoju ar vaistininku.

4. Nenutraukite jums paskirtų vaistų vartojimo nepasitarę su gydytoju.

*Danguolė Andrijauskaitė*

*Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro visuomenės sveikatos specialistė*