

Fytoterapia z pohľadu súčasnej doby

História

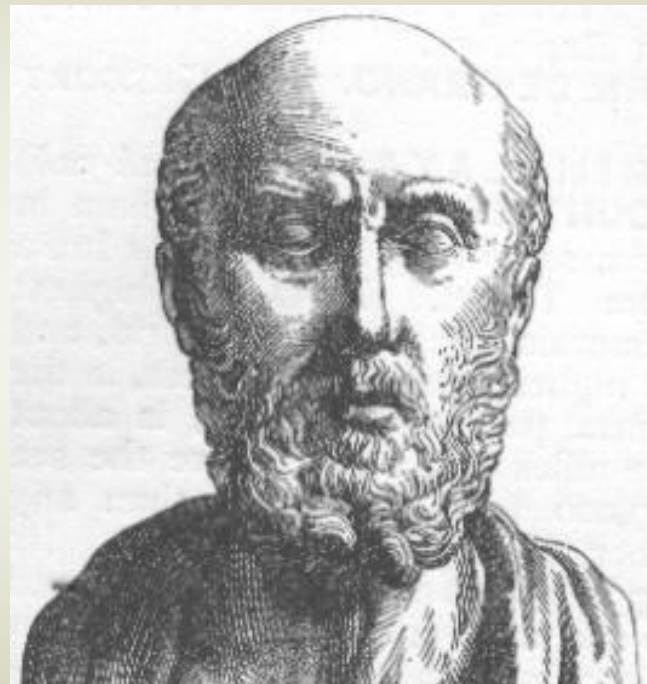
Ľudia všetkých kultúr odpradáвна používali rastliny a ich plody aby nimi liečili choroby. Už Egyptania verili v liečivú silu prírody a antický liečiteľia prevzali ich poznatky.

Hippokrates (nar. v roku 460 pred Kristom, Kós, Grécko) bol grécky lekár, považovaný za jednu z najvýznamnejších osobností v histórii medicíny.

Antický lekár sa pokladá za otca lekárstva, zakladateľa medicíny ako vedeckého oboru. Jeho spisy „Corpus Hippocraticum“ sa stali základom stredovekého lekárstva. Popisuje v nich rôzne spôsoby použitia rastlín v medicíne v tomto období.

Podľa WHO dnes najviac ľudí na svete sa lieči čínskou medicínou, na druhom mieste je homeopatia, na treťom fytoterapia.

Fytoterapia je odvetvie naturálnej medicíny, ktoré v prevencii a terapii chorôb využíva liečivé rastliny.



Čo a kedy zbierame

- **Kvety** zbierame skôr, ako sa úplne rozvinú. Nie odkvitnuté, nie keď sa už tvoria plody.
- **Listy** zbierame počas kvitnutia, keď sú úplne vyvinuté a majú prirodzenú farbu. Nesmú byť nahryzené od škodcov a poškodené, u niektorých liečivých rastlín bez stopiek.
- **Vňat'** sa nereže dlhšia ako 20 cm smerom ku koreňu. V žiadnom prípade sa netrhá. Stonky a listy nej musia mať prirodzenú farbu a tvar. Zbierame počas kvitnutia.
- **Púčiky** zbierame v čase, keď sa otvárajú. Odrezávame ich priamo do košíka (gemoterapia).
- **Semená** a plody zbierame obyčajne pred ich plnou zrelosťou. Tobolky so semiačkami pred ich puknutím.
- **Kôru** zbierame zo stromov určených na vyrúbanie na jar, keď začína prúdenie miazgy. Používa sa iba kôra zo zdravých a nepoškodených konárov (brezová voda).
- **Podzemné časti** ako korene hlúzy a podzemky zbierame na jar, keď ešte nezačala vegetácia alebo na jeseň, keď sa končí vegetačné obdobie.
- **Korene** zbierame pri dvoj a viacročných rastlinách na začiatku alebo konci vegetačného obdobia, jar - jeseň.

Zásady zberu liečivých rastlín

- Liečivé rastliny musíme predovšetkým poznať, zbierať ich v správnom čase, na správnom mieste a správnym spôsobom.
- Najlepšie liečivé účinky majú čerstvo nazbierané rastliny.
- Zbierame len zdravé, čisté rastliny bez parazitov a chemicky neošetrené.
- Zbierame ich za slnečných dní, v suchom stave, po uschnutí rannej rosy.
- Nikdy ich nezbierame na chemicky ošetrovaných poliach, lúkach, na špinavých brehoch, pri znečistených vodách, v blízkosti ciest, autostrád, na železničných násypoch, v blízkosti priemyselných podnikov a hospodárskych budov !!!
- Netrháme rastliny s koreňmi a chránené rastliny (Rosička úzkolistá) – daj obrázok !!!
- Kvety a listy pri zbieraní nestláčame, nepoužívame plastové vrecia a tašky, rastliny sa zaparia a neskôr pri sušení sčernejú. Umývať nazbierané rastliny?
- Čas resp. obdobie zberu je potrebné rešpektovať lebo liečivé látky nie sú rozložené vždy rovnako a vo všetkých častiach rastliny. Ich množstvo a zloženie je rôznorodé a mení sa počas vegetačného obdobia, ba i počas dňa.

Sušenie a skladovanie liečivých rastlín

- Rastlinné časti **očistiť**, z podzemných častí **odstrániť mechanické prímesy**, opláchnuť vodou.
- Nadzemné časti pred sušením očistíme od prímies toho istého rastlinného druhu.
- Rastliny začneme sušiť **najneskôr 5-6 hodín** po ich zbere. Na konci procesu sa čerstvá rastlina mení na drogu – trvalá liečivá surovina. V droge sa zachovávajú účinné látky, nečernie a nefermentuje.
- Sušenie: **pomalé** - spôsobuje zahŕňvanie,
rýchle bez ventilácie – zaparenie, rozpad obsiahnutých účinných látok, strata, liečebného účinku.
- Usušené **skladujeme** v papierových vreckách, škatuliach, uzatvorených fľašiach od zaváranín alebo v riedko tkaných vreckách. Miestnosť musí byť suchá, vzdušná, najlepšie s drevenou podlahou. Vhodné je označiť dátum zberu a spotrebovať do 12 mesiacov.



Obsahové látky v liečivých rastlinách I.

Karotenoidy – červené, oranžové a žlté farbivá, vyskytujú sa v rastlinnej potrave, obzvlášť v ovocí a zelenine. Významne sú v potrave obsiahnuté beta-karotény. Beta-karotén je činiteľ silne potlačujúci voľné radikály. Môžu fungovať ako veľmi účinné antioxidanty.

Fytosteroly sa nachádzajú najmä v rastlinných olejoch (repkovom, olivovom, ľanovom, slnečnicovom), mandliach, slnečnicových a sezamových semienkach, ryži natural, figách, hrachu... Kým živočíšne steroly hladinu cholesterolu zvyšujú, rastlinné steroly pôsobia presne naopak. Pomáhajú ju znižovať.

Alkaloidy – látky so silným až toxickým účinkom na ľudský organizmus. Nachádzame ich v známych rastlinách a húbách (Mak siaty, Tabak virgínsky), alebo historicky (Durman obyčajný, Blen čierny). Najznámejšie alkaloidy rastlinného pôvodu - morfín, kokain, kofeín.

Bielkoviny - potraviny s vysokým obsahom bielkovín, predovšetkým orechy a strukoviny.

Celulóza - je polysacharid, ktorý je súčasťou mnohých podporných štruktúr u rastlín. V rastlinách je hlavná zložka bunkových stien. Dodáva mechanickú pevnosť a odolnosť. Hydrolýzou z nej vzniká glukóza. Glukóza je cukor s osobitnou funkciou v tele. Je to jediná forma cukru, ktorá prúdi v krvi.

Éterické oleje (silice) - pri aplikácii odparovaním v aromalampe, prenikajú vonné ale aj liečivé zložky do organizmu prostredníctvom nosa a v menšej miere aj pokožkou. Hoci je koncentrácia malá, dokáže prebudiť rôzne zdraviu prospešné procesy. Pôsobia dráždivo na kožu, čuch a sliznice z vonku.

Obsahové látky v liečivých rastlinách II.

Triesloviny – väčšinou amorfne, vo vode a alkohole rozpustné. Zvyšujú odolnosť kapilárnych stien a znižujú ich zvýšenú priepustnosť. Zvyšujú absorpciu vitamínu C a znižujú obsah cholesterolu v krvi. V miernych dávkach vytvárajú na slizniciach alebo poranenej koži tzv. koagulačnú membránu, ktorá chráni pod ňou sa nachádzajúce tkanivá a nervové zakončenia zmyslových nervov pred dráždivými činiteľmi. Pôsobením trieslovín na zapálenú sliznicu úst a tráviaceho ústrojenstva, ako aj zapálenú a poranenú kožu sa zápalový proces zoslabuje, bolesti sa znižujú, rozšírené krvné cievy sa sťahujú. triesloviny majú sťahujúci účinok na tkanivá a cievy a môžu sa tiež použiť pri hnačke zapríčinennej črevným katarom (môže byť vyvolaný prechladnutím, častým konzumovaním ťažko stráviteľnej potravy alebo činnosťou patogénnych mikroorganizmov). Predpisujú sa pri zápaloch ústnej dutiny, pri kožných chorobách (ekzémy, zápaly kože), pri nadmernom potení nôh, pri hemoroidoch, ako prostriedok na zastavenie krvácania, pri menších vonkajších krvácaniach, proti slnečnému spáleniu ako aj pri omrzlinách kože.

Flavonoidy, bioflavonoidy sú fenolové látky, bohato zastúpené v rastlinách. Dávajú žltú alebo bledožltú farbu kvetom, obsahujú ich aj púčiky, listy, korene a plody rastlín. Nachádzajú sa vo vyšších rastlinách, zelených riasach, machoch. Majú protizápalový, protialergický, protiischemický účinok inhibujúci aj agregáciu doštičiek, trombocytov (tým chránia pred vysokou zrážanlivosťou krvi), priaznivý účinok na srdcovocievny systém. Medzi najvýznamnejšie patria: kamferol, kvarcetín, hesperitín, rutín, antokyanidíny, katechín, fenylpropanoidy. Vyskytujú sa v zelenom čaji, červenom víne, v šupke a dužine citrusových plodov, brokolici, cibuli, v šupke jablák, čučoriedkach, zeleri, petržlene, grepe, najmä červenom, bobuľovom ovocí, obilí, rajčiakoch, prímorskej borovici. Dnes sú v terapii známe Detralex, Resveratrol, Pycnogenol a rada ďalších.

Obsahov   látky v lie iv  ch rastlinách III.

Sapon  ny – látky stereoidn  ho charakteru. Existujú dva druhy:

- 1.) vo vode rozpustn  : viažu v tenkom a hrubom čreve cholesterol a nedovolia mu vstreba  vat' sa cez stenu čreva sp  t' do krvi.
- 2.) vo vode nerozpustn  : dostávajú sa do krvi a krvným obehom do celého organizmu. Pomáhajú čistiť cievy a kĺby od usadenín.

Dnes najzn  amej  šia Yucca Shidigera – je to st  lozelen   juhoamerick   rastlina, ktor   obsahuje najvy     iu koncentraciu sapon  nov zo všetkých rastlín.

Fytonc  dy - majú schopnosť usmrcovať niektor   mikroorganizmy. Majú vlastnosti éterických olejov s tým rozdielom, že sú viac alebo menej lepka  . Nachádzajú sa takmer vo všetkých rastlinách. V niektorých rastlinách majú obrann   funkciu, pretože rastliny ochraňujú pred škodcami. Fytonc  dy sa nachádzajú v cesnaku, cibuli, p  re, chrene, v borovicových vrcholkoch, v citr  ne, v rebríčku obyčajnom (my  som chvoste) a v iných. Používame ich ako rastlinn   antibiotiká (cesnak, cibuľa, chren).

Obsahové látky v liečivých rastlinách IV.

Horčiny – dráždia chuťové receptory jazyka a aktivizujú žalúdočnú sliznicu, vplyvom čoho sa vytvára väčšie množstvo žalúdočnej šťavy, zvyšuje sa jej kyselinotvornosť a podporuje chuť do jedla. Žalúdočná sekrécia sa zvyšuje pri striedmych dávkach horčín. Pri vyšších dávkach vznikne niekedy opačný efekt. Aby sa dosiahol priaznivý účinok pri trávení, preparát z horčín sa podáva dve hodiny pred jedlom. Najznámejšie drogy s obsahom horčín sú: kôra kaliny (Cort. viburni), vňať horčiaka pieprového (Herb. persicariae hydropiperis), list skorocelu (Fol. plantaginis), palina pravá, zemežlč a iné.

Zemežlč – je super liek pre starších ľudí, zlepšuje pamäť, postaví pacienta na nohy. Je skutočne horká a patrí medzi najstaršie liečivé rastliny. Obsahuje glykosidické horčiny najmä stonka rastliny. Je súčasťou tinktúry amary a čajoviny stomoran.

Zlatobyl' – o jej význame v terapii urogenitálneho traktu svedčí výrok známeho moravského liečiteľa Ing. Janču „ak by pacienti pravidelne ale s mierou popíjali čaj zo zlatobyle, resp. jej kombinácií s inými bylinami mali by sme menej dialyzovaných pacientov. Má mohutný diuretický efekt, znižuje vylučovanie bielkovín močom po zlepšení funkcie obličiek.

Obsahové látky v liečivých rastlinách V.

Pycnogenol – výťažok z kôry francúzskej prímorskej borovice. Je to prírodný komplex niekoľkých antioxidantov, teda látok, ktoré chránia náš organizmus pred voľnými radikálmi a ničivými účinkami procesu starnutia. Používa sa ale aj v detskom veku kde pomáha prekonať poruchy správania a hyperaktivitu.

Obsahuje bioflavonoidy, zvlášť procyanoidin a organické kyseliny.

Procyanoidiny – v prírode ich poznáme asi 250 druhov

Organické kyseliny – kys. Kávová a kys. Ferulová, zlepšujú priechodnosť čriev a stimulujú prenos žlče z pečene do žlčníka.

Zázvor – je všeliek na jarné choroby (nádcha, chrípka, prechladnutie). Pôsobí pozitívne aj v zažívacom trakte. Neutralizuje žalúdočnú kyselinu. Má pozitívne účinky pri nevoľnosti z cestovania v prvých mesiacoch gravidity ale aj pri chemoterapii.

Rakytník – zázračné bobule alebo prírodné zlato je u nás stále nedocenený. Obsahuje veľké množstvo C vitamínu, antioxidanty, omega 3,6,7,9 nenasýtené mastné kyseliny a to ho predurčuje na široké využitie.

Niektoré liečivé rastliny



KVET A LIST SLEZU - Pri kataroch horných ciest dýchacích. Ďalšie použitie: pri poruchách zažívania, zvonka na zmäkčujúce obklady.



KVET LIPY - Pri horúčkovitých ochoreniach z nachladnutia pre svoj potopudný účinok. Ďalšie použitie: k podporovaniu žalúdočnej činnosti.



MÄTA PIEPORNÁ - Na uvoľnenie kŕčov pri kolikách žalúdočného a črevného ústrojenstva, pri nadúvaní, k podpore vylučovania žalúdočných štiav a žlče



PALINA PRAVÁ - Na zvýšenie chuti do jedenia a na podporenie tvorby žalúdočných štiav.

Niektoré liečivé rastliny



SEMENO ĽANU - Pri zápche.



ŠALVIA LEKÁRSKA - Na kloktanie pri zápaloch ústnej dutiny. Ďalšie použitie: pri chorobnom potení a u zle hojajúcich rán.



REPÍK LEKÁRSKY - Na kloktanie pri zápaloch ústnej dutiny. Ďalšie použitie: na úpravu činnosti žalúdka, pri poruchách funkcie pečene a žlčníka a tiež pri zápalových kožných ochoreniach.



MEDOVKA LEKÁRSKA - Pri nervovej vyčerpanosti spojennej s nespavosťou. Ďalšie použitie: proti krčom.

Nežiadúce účinky liečivých rastlín

Existuje dosť často opakovaný slogan „Ak liečivá bylinka nepomôže tak aspoň nepoškodí“. **Nie je to pravda!** Aj pri užívaní liečivých bylín treba byť opatrný. Napr.:

- Mäta priepornú - obsahuje mentol, pri dlhšej aplikácii spôsobuje otupenie vnímavosti nielen voči nej samej ale aj iným liečivým rastlinám.
- Žihľava - často používaná pri detoxikačných kúrach. Obsahuje kyselinu šťaveľovú, pri dlhodobom používaní viaže kalcium – podporuje vznik obličkových kameňov.
- Cimicifuga (ploštičníkom strapcovitým) – vo vyšších dávkach môže poškodiť pečeň.
- Kava-kava – roku 2002 zákaz používania pre podozrenie poškodenia pečene.
- čaju z podbeľu - časté pitie môže nadmerne zaťažiť obličky. Obsahuje pyrazolidinové alkaloidy.

Ľubovník bodkovaný - je alternatívou k syntetickým antidepresívam. Na dosiahnutie terapeutického účinku by sa mal podávať v dostatočnej dávke (až 300 mg) počas niekoľkých týždňov. Potrebná je určitá ostražitosť pokiaľ ide o interakcie s inými liekmi, napr. antikonceptívami, digoxinom a immunosupresívami. Ľubovník zvyšuje citlivosť na UV žiarenie, preto sa treba pri jeho užívaní vyhýbať priamemu slnečnému žiareniu.

Nežiadúce účinky liečivých rastlín

Interakcie liečivých bylín: „Liečivá rastlinka je ako malé veľmi dokonalé laboratórium, ktoré sa zatiaľ nikomu nepodarilo napodobniť. Účinných látok každá rastlinka obsahuje viacej ale niektoré slúžia ako katalyzátory. Napr. valeriánu (liečivka), ktorá obsahuje valepotriáty, dôležité látky s upokojujúcimi účinkami na nervovú súpravu. Extrahovali ich a podávali ako liek. Na prekvapenie vedcov to však viedlo k náhlemu podráždeniu nervového systému. Podobná situácia bola aj s ľubovníkom bodkovaným. Keď sa pre údajne antidepresívne účinky izolovali hyperforíny, získaný koncentrát bol menej účinný ako samotná rastlina. Je evidentné, že za účinnosť preparátov nezodpovedá len jedna látka, ale že ide o súhru viacerých substancií.

Pacienti by nemali pred lekárom zamlčať, že popri chemických liekoch užívajú aj rastlinné. Najmä pred operáciou je dôležité fytofarmaká vysadiť – hlavne tie, ktoré zriedujú krv.

Strom Ginkgo Biloba

Strom ginkgo biloba pochádza z východnej Ázie. Výrobky ginkgo sú schopné inaktivovať toxické radikály kyslíka, zlepšujú prietok krvi a ochraňujú mitochondrie – membránové organely bunky. Zvýšené riziko krvácania, ktoré údajne ginkgo zapríčiňuje v prípade chemických prostriedkov používaných pri chorobnej demencii. Cieľom výrobcov je podávať ginkgo nielen chorým, ale aj zdravým ľuďom, ktorí si chcú zvýšiť výkonnosť mozgu.

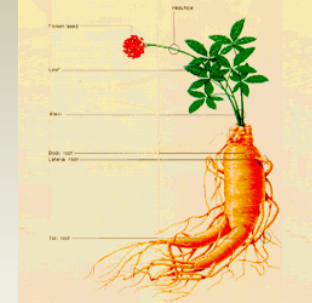
Vedci zaznamenali účinky už po podaní jedinej dávky, navyše u takých pokusných osôb, ktoré boli na vrchole svojich duševných schopností. V ďalšej americkej štúdii sa zistilo, že zdravým ľuďom vo veku nad 60 rokov sa už po šiestich týždňoch o 22 percent zlepšila pamäť na písmená a o 10 percent rozpoznávanie tvárí. Aj vďaka týmto štúdiám a ich pozitívnym výsledkom sa stal predaj výrobkov z ginkga hitom najmä v Nemecku, Francúzsku a USA.

Centrálne laboratórium nemeckých lekárníkov zistilo, že ľudia, ktorí si napríklad v Nemecku objednávajú produkty z ginkga cez internet, môžu zažiť nemilé prekvapenie. Tieto preparáty označované ako „výživové doplnky“ obsahovali až 1 500-násobnú koncentráciu škodlivých kyselín ginkga.

Okrem schválených liečiv dostať na trhu aj liečivé čaje, výživové doplnky alebo „tradíciami“ osvedčené liečivá. Pri ich kúpe treba byť opatrný: mnohé z nich majú totiž nízke dávkovanie, bývajú nesprávne označené, uvedené nesprávne použitie, alebo sú vyrobené z nezmyselných kombinácií účinných látok. Ponúkaný produkt je potrebné vždy overiť.

Adaptogény

- **Ženšen** - zlepšuje koncentráciu, bráni vyčerpaniu, posilňuje bdelosť a nepôsobí ako stimulujúce látky typu kofeínu alebo amfetaminov. Na rozdiel od týchto látok nespôsobuje excitáciu - vzrušivosť (nervozitu) a nenarúša spánok. Naopak je používaný v mnohých liečivách slúžiacich na zlepšenie kvality spánku. Zlepšuje syntézu proteínov a nukleových kyselín.
- **Leuzea** - zlepšuje adaptáciu organizmu na stres, pôsobí antibioticky, znižuje hladinu cukrov, tukov, cholesterolu, ovplyvňuje depresie, lieči impotenciu (afrodiziakum), harmonizátor a zlepšuje stav pri nádorových ochoreniach, doliečuje po mononukleóze a lymskej borelióze.
- **Echinacea purpurová** - jej liečivé účinky sú naozaj všestranné a dobre overené. Hlavným poľom jej pôsobnosti je výrazné posilňovanie imunity, ale tiež antibiotické účinky, a to nielen proti baktériám, ale aj proti niektorým vírom. Pre tieto účinky sa hodí napríklad ako prevencia, ale aj liečivo v chrípkovom období. Tlmí aj vnímanie bolesti. Osvedčila sa aj pri žilnej nedostatočnosti - kŕčových žilách, a to ako vnútorne, tak aj vonkajšie. Pri vonkajšom použití hojí rany.



Použitie liečivých rastlín (forma)

ČAJ – je najobľúbenejšia forma používania liečivých rastlín. Pripravíme ho preliatím 1 ČL suchej drogy alebo zmesi šálkou vriacej vody a 10-15 min. lúhujeme.

MACERÁT – pripravíme tak, že v studenej vode necháme 8 až 12 hodín lúhovať rastlinnú drogu (väčšinou cez noc), potom ho už len prihrejeme na teplotu pitia.

TINKTÚRA – je tiež výluh, ktorý však získavame v 40-50 stupňovom liehu. Rastlinnú drogu (zmes) dáme do fľaše, zalejeme liehom, uzavrieme a dáme na teplé miesto na 14 až 21 dní. Obsah denne potrasíme. Nakoniec scedíme. Užíva sa vnútorne ako kvapky vo vode, v čaji alebo na potieranie zvonku, na obklady či masáže.

ŠŤAVA – listy či plody (baza, šípky, čučoriedky) odšťavíme v kuchynskom odšťavovači, naplníme do fľaštičiek, dobre uzavrieme a uschováme v chlade. Takto vydržia aj niekoľko mesiacov. Šťava sa tiež užíva po kvapkách alebo sa ňou potiera choré miesto tela.

KAŠA – pripravuje sa z čerstvých rastlín rozmliaždením medzi dvomi hladkými doštičkami. Kaša sa nanesie na ľanové plátno, priloží na choré miesto a zabalí do uteráka. Nechá sa pôsobiť 3 až 4 hodiny napr. obklady z listov skorocela.

PRÁŠOK – pripravuje sa rozomletím alebo roztlčením suchých rastlín s následným preosiatím. Uschovávame ho v uzavretých fľaštičkách a chránime pred vlhkom, svetlom, zápachom. Prášok užívame vnútorne alebo ako zásyp. Napr. doporučené používanie pesterca mariánskeho.

Využitia fytoterapie pri niektorých diagnózach

- Akné
- Alkoholizmus
- Astma
- Bolesť
- Cukrovka
- Depresia
- Ekzém
- Horúčka
- Zápaly močového mechúra a vaječníkov
- Pri paradentóze a bolestiach zubov
- Pliesne
- Chrípka, kašeľ
- Nízky krvný tlak
- Psoriáza
- Lupiny vo vlasoch
- Menštruačné ťažkosti
- Nosné a krčné ťažkosti
- a mnoho iných ochorení
- tráviace ťažkosti

Záver

V zásade platí, že k prehnaným sľubom na vyliečenie treba pristupovať s patričnou skepsou a na zdravý rozum by sme nemali zabúdať ani pri posudzovaní bohatstva prírody.

Ďakujem za pozornosť