KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Straipsnį parengė maitinimo organizavimo specialistė Monika Lubauskaitė, monika.lubauskaite@kaunovsb.lt

VAISTAŽOLIŲ NAUDA ORGANIZMUI

Vaistažolės jau nuo seno naudojamos siekiant sustiprinti sveikatą ar palengvinti įvairius negalavimus. Pastaruoju metu vis dažniau naudojamos ir taikomos vaikų priežiūroje, daugelis tėvų ieško natūralesnių ir švelnesnių priemonių kasdienius negalavimus sumažinti. Nors vaistažolės nėra visagalis vaistas, jos gali prisidėti prie vaikų sveikatos ir tapti natūralia mitybos dalimi. Svarbiausia – pasirinkti tinkamas žoleles ir vartoti jas saikingai.

Vaistažolės rekomenduojamos siekiant palaikyti ar stiprinti organizmo funkcijas natūraliomis priemonėmis. Rekomenduojama:

- Profilaktikai – stiprinti imunitetą, palaikyti virškinimo ir nervų sistemos veiklą.
- Lengviems sveikatos sutrikimams – peršalimo, nemigos, pilvo pūtimo, streso ar nervinės įtampos mažinimui.
- Kaip papildoma priemonė prie gydytojo paskirto gydymo, tačiau ne kaip jo pakaitalas.

https://www.traditionalmedicinals.com/blogs/herb-library/chamomile?srsltid=AfmBOorR-8sDTtrRcRxNI8nlgXx3PodqVNJS27OoKIB558uCI7OK8hk2) ; https://www.dreamstime.com/stock-photo-melissa-tea-hot-water-poured-over-fresh-melissa-leaves-lemon-balm-image95661790 ; https://plantura.garden/uk/herbs/thyme/thyme-benefits-and-uses

Ramunėlės *(Matricaria chamomilla L.)* plačiai naudojamas tradicinėje medicinoje infekcijų, neuropsichiatrinių, kvėpavimo takų, virškinimo trakto ir kepenų sutrikimo gydymui. Taip pat naudojama kaip raminamasis, antispazminis, antiseptinis vaistas. Ramunėlė pasižymi biologiškai aktyviomis savybėmis – antioksidaciniu, antibakteriniu, priešgrybeliniu, antidiabetiniu, priešvėžiniu ir priešuždegiminiu poveikiu.

Melisos (*Melissa officinalis L.)* atliktuose mokslininkų tyrimuose nustatytas raminamasis poveikis – gali padėti sumažini nerimą, stresą ir lengvus miego sutrikimus. Be to, nustatytas melisos teigiamas poveikis kognityvinėms funkcijoms, ypač atminčiai ir dėmesiui.

Čiobreliai (*Thymus vulgaris L.*) pasižymi atsikosėjimą lengvinančiu poveikiu, todėl taikomi kvėpavimo takų ligų, tokių kaip bronchitas ar kosulys, simptomams palengvinti ar sumažinti.

Vaistažoles svarbu vartoti atsakingai, o pagrindinis jų vartojimo principas, saikas. Tai ypač aktualu nėštumo ir žindymo laikotarpiu, nes daugelio vaistažolių poveikis kūdikiui nėra žinomas. Atsargiai vaistažolių arbatas turėtų vartoti ir pacientai, sergantys lėtinėmis ligomis, geriausia šiuo klausimu pasikonsultuoti su gydytoju arba vaistininku. Vaistažoles reikalinga vartoti saikingai (neviršyti rekomenduojamų dozių, tinkamai paruošti), nevartoti ilgą laiką, laikytis vaistininko ar gydytojų rekomendacijų. Labai svarbu, jog vaistažolių reikėtų nevartoti ir vengti turint konkrečių žolelės alergijų (pvz., čiobreliui), turint alergijų augalų šeimai, turintiems kryžminių alerginių reakcijų. Nepamirškite, kad vaistažolės yra vaistai, todėl naudojant netinkamai galima sukelti šalutinį poveikį. Vaistažolių leistina koncentracija priklauso nuo vaikų amžiaus, pasirinktos vaistažolės ir negalavimo.

LITERATŪRA

1. Cases, J., Ibarra, A., Feuillère, N., Roller, M., & Sukkar, S. G. (2011). Pilot trial of Melissa officinalis L. leaf extract in the treatment of volunteers suffering from mild-to-moderate anxiety disorders and sleep disturbances. Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism, 4, 211–218. https://journals.sagepub.com/doi/10.3233/s12349-010-0045-4
2. El Mihyaoui A, Esteves da Silva JCG, Charfi S, Candela Castillo ME, Lamarti A, Arnao MB. Chamomile (Matricaria chamomilla L.): A Review of Ethnomedicinal Use, Phytochemistry and Pharmacological Uses. Life (Basel). 2022 Mar 25;12(4):479. https://www.mdpi.com/2075-1729/12/4/479
3. EMA – European Medicines Agency. (2013). Assessment report on Thymus vulgaris L., herba. https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-report/final-assessment-report-thymus-vulgaris-l-vulgaris-zygis-l-herba_en.pdf
4. Kennedy, D. O., Little, W., & Scholey, A. B. (2004). Attenuation of laboratory-induced stress in humans after acute administration of Melissa officinalis. Psychosomatic Medicine, 66(4), 607–613. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15272110/
5. Parkash, Jyoti & Prasad, Deo & Shahnaz, Mohammad & Dev, Dhruv. (2018). HERBS AS TRADITIONAL MEDICINES: A REVIEW. Journal of Drug Delivery and Therapeutics. 8. 146-150. https://jddtonline.info/index.php/jddt/article/view/1910