Pranešimas žiniasklaidai

2023 m. gruodžio 4 d

**Vaistininkė: liaudies medicina gali ne tik padėti, bet ir pakenkti**

**Prasidėjęs peršalimo ligų sezonas ne vieną paskatina imtis papildomų sveikatinimosi priemonių: griebiamės ne tik vaistažolių arbatų, bet ir tradicinių liaudies medicinos receptų. Vaistininkė perspėja, kad derinant liaudies mediciną su įprastomis gydymo priemonėmis, svarbu nepamesti saiko, kad besigydydami dar labiau sau nepakenktume.**

Pasak „Gintarinės vaistinės“ vaistininkės Giedrės Tautkevičienės, į vaistinę užsukantys neretai klausia, ar saugu naudoti vieną ar kitą liaudies medicinoje naudojamą gydymo būdą. Pasitaiko atvejų, kai žmonės ateina besiskundžiantys įvairiais simptomais, kurių nepavyko įveikti tradicinėmis priemonėmis.

„Pavyzdžiui, kilusį kosulį bando malšinti juodojo ridiko sultimis su medumi, nes yra žinoma, kad juodasis ridikas pasižymi priešuždegiminėmis savybėmis ir turi kosulį raminantį poveikį. Vis dėlto, jei kosulys atsirado dėl refliukso pažeistos gleivinės, ridiko sultys ne padės, o ilgiau vartojant gali net ir pabloginti paciento savijautą“, – komentuoja G. Tautkevičienė.

Panaši situacija gali kilti ir su kitomis priemonėmis – griebiantis imbiero, česnako, aštrių pipirų užpilų galima sudirginti skrandžio ir ryklės gleivines, dėl ko bet koks karštesnis ar aštresnis gėrimas bei maistas sukels stiprų diskomforto jausmą.

„Kita ydinga priemonė gydant slogą – tai česnako skiltelių kišimas į nosies landas. Nepaisant to, kad česnakas iš tiesų pasižymi priešuždegiminėmis savybėmis, jis nėra skirtas kišti į nosį. Priėmimo skyriuje ne tik vaikams, bet ir suaugusiems tenka šalinti įvairius svetimkūnius iš nosies“, – sako vaistininkė.

Pašnekovės teigimu, šaltuoju metų laiku daugeliui aktualus vitamino C vartojimas taip pat gali būti žalingas, jei pamirštamas saikas arba pasirenkami ne itin tam tinkami būdai.

„Nors vitamino C perteklius įprastai pasišalina iš organizmo su šlapimu, per didelės jo dozės gali sukelti alergines reakcijas, o dėl ilgesnį laiką viršijamos rekomenduojamos paros normos – pradėti formuotis akmenys inkstuose. Taip pat nereikėtų per prievartą vartoti grynas citrinų sultys, nes didelis jų kiekis taip pat gali dirginti ryklės gleivinę“, – pastebi G. Tautkvičienė.

Norintiems vitamino C atsargas papildyti natūraliomis priemonėmis, svarbu atsiminti, kad jo gausu ne tik citrinose, bet ir kituose citrusiniuose vaisiuose bei šviežiose daržovėse, pavyzdžiui, pomidoruose, brokoliuose bei paprikose. Itin daug vitamino C turi rauginti kopūstai.

„Kaip vieną iš vitamino C šaltinių Lietuvos gyventojai noriai renkasi šimtaprocentines apelsinų sultis. Naujausiais duomenimis, viena stiklinė šimtaprocentinių apelsinų sulčių turi apie 48 miligramus (mg) vitamino C – tai patenkina 60 proc. rekomenduojamos paros normos suaugusiems“, – komentuoja didžiausios sulčių, nektarų ir vaisių gėrimų gamintojos Lietuvoje „Eckes-Granini Baltic“ vadovas Marius Gudauskas.

**Svarbiausia taisyklė – saikas**

Pasak vaistininkės, norint vartoti liaudies medicinos priemones greta paskirtų medikamentų, reikėtų dėl to pasitarti su gydytoju, ar tai neturės įtakos gydymui.

„Nepasitarus su gydytoju ar vaistininku, norimas tradicines priemones reikėtų vartoti mažais kiekiais, stebint organizmo reakciją, ar neatsiranda dirginimas, alergija ar kiti simptomai. Pastebiu, kad neretai pastebėjus pasireiškiančius šalutinius poveikius ar nemalonias organizmo reakcijas, pacientas linkęs kaltinti paskirtą vaistą ir net nutraukti jo vartojimą, nors problema slypėjo kartu vartojamose liaudiškose priemonėse. Nutraukus paskirtą gydymą be gydytojo žinios, gali ne tik pablogėti būklė, bet ir kilti komplikacijos“, – pabrėžia pašnekovė.

„Vartojant kai kuriuos antibiotikus, antivirusinius vaistus 2 val. prieš juos geriant ir po jų išgėrimo nerekomenduojama vartoti pieno ir jo produktų. Geriant šiltą pieną su medumi, taip pat slopinamas vaistų veikimas. Bendrai pienas ir jo produktai kelia uždegiminius procesus organizme, todėl sergant itin rekomenduojama mažinti šių produktų vartojimą norint greičiau pasveikti“, – sako vaistininkė.

Vartojantiems kraują skystinančius preparatus, tokius kaip varfariną, epiksabaną, rivaroksabaną ar edoksabaną, taip pat reikėtų vengti česnako, kuris irgi skystina kraują, dėl ko pacientui gali pasireikšti polinkis į mėlynes, kraujavimas iš nosies.

„Iš pažiūros saugios vaistažolių arbatos taip pat gali pakenkti, ypač jei jų vartojama daug. Pavyzdžiui, virškinimo problemoms spręsti rekomenduojama karčiojo kiečio arbata, vartojama dažnai ir ilgą laiką, gali kietinti vidurius. Itin atsargiai reikėtų vartoti jonažolės arbatą, nes ši turi sąveiką su vaistais. Taip pat atsargiau rinktis vaistažolių arbatas reikėtų besilaukiančioms ar krūtimi maitinančioms moterims“, – vardina G. Tautkevičienė..

Iš tradicinių priemonių vaistininkė rekomenduoja išbandyti laiko patikrintus receptus: gerklės skausmą malšinti skalavimu su druskos tirpalu ar atvėsinta ramunėlių arbata, peršalus vartoti čiobrelių, aviečių lapų, liepų, ramunėlių arbatas. Lėtinius sąnarių skausmus lengvina įvairūs kompresai, aprišant skaudamą vietą orą praleidžiančiu audiniu. Įtampą mažina ir padeda užmigti valerijonų, apynių, sukatžolės arbatos.