



Prof. Algimantas KIRKUTIS
Lietuvos Respublikos Seimo narys

Kuo gali padėti liaudies sukaupta patirtis kovojant su koronavirusu?

LR Seimas 2020-uosius paskelbė vaistažolių žinovės, visuomenės švietėjos sveikatos klausimais, habil. biologijos mokslų dr. Eugenijos Šimkūnaitės metais. Ji rašė „*Kai pasaulis atsiduria kritinėje būsenoje, laikas pasižiūrėti, kur mūsų šaknys*“.

Nuo pat žmogaus sąmoningojo (lot. „*homo sapiens*“) atsiradimo, o tai pagal šiuolaikinę antropologijos mokslą apie 160 tūkstančių metų, žmogui kovoti su ligomis padėjo liaudies medicina. Dabartinė medicina, su kuria mes susiduriame šiandien, vadinama alopatine arba konvencine medicina. Ji taip vadinama, nes yra lydimą tam tikrų visaapimančių valstybinių susitarimų ir įstatymų. Ši medicina gerokai jaunesnė. Ji atsirado maždaug prieš du tūkstančius metų. Jos pradžia ir pagrindas yra siejami su įžymių arabų ir graikų gydytojų ir mokslininkų Avicenos ir Hipokrato paliktais rankraščiais ir mediciniais traktatais. Konvencinė – valstybės reglamentuojama medicina – daug metų buvo vadinama tradicine, o liaudies medicina, nors jos tradicijos yra gerokai gilesnės, netradicine. Siekdama panaikinti vyraujančią sumaištį, Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO), šalia konvencinės medicinos nepriklausomai egzistuojančioms kitoms klinikinėms praktikoms charakterizuoti pasiūlė vartoti Papildomosios ir alternatyviosios medicinos (angl. „*Complementary and Alternative medicine*“) terminą. Negana to, PSO 2013 m. gruodžio mėnesį publikavo šios medicinos srities plėtros strategiją (angl. „*WHO traditional medicine strategy:2014-2023*“)

https://www.who.int/medicines/publications/traditional/trm_strategy14_23/en/.

Remiantis šia strategija, visuotinai pripažintą konvencinę mediciną papildančiomis klinikinėmis praktikomis yra laikomos medicininės veiklos ir priemonės, leidžiančios palengvinti sveikimą po gydymui panaudotų chirurginio ir/ar farmacinio arba kitokio valstybės reglamentuojamų sveikatos priežiūros būdų. Papildomosios medicinos pavyzdžiais gali būti masažas ir/arba fitoterapija (gydymas augalais) ir kt. Alternatyviomis laikomos veiklos ir priemonės, kurios leidžia išgydyti pacientą ir kitais, skirtingais nuo konvencinės medicinos, būdais. Pavyzdžiui, stuburo osteochondrozė gali būti gydoma chirurginiu būdu ir/arba panaudojant manualinę terapiją bei chiropraktiką. Kuri priemonė bus pasirinkta konkrečiam ligoniui gydyti, nusprendžia gydantis gydytojas, atsižvelgdamas į klinikinę situaciją ir turimas galimybes padėti pacientui.

Siekdamas sumažinti mūsų šalyje įsivyravusią tam tikrą sumaištį tarp konvencinių bei papildomosios ir alternatyviosios medicinos praktikų pasirinkimo LR Seimas priėmė Papildomosios

ir alternatyviosios (PA) sveikatos priežiūros įstatymą. Tai turi padėti reglamentuoti PA sveikatos priežiūrą ir paskatinti mus atkreipti dėmesį į nepagrįstai primirštus ir todėl ne visiškai išnaudojamus šios medicinos srities rezervus.

Kuo gali būti naudinga Papildomoji ir alternatyvioji sveikatos priežiūra koronaviruso sukeltos pandemijos metu? Iš žiniasklaidoje skelbiamos informacijos matome, kad virusas paliečia pirmiausia tam tikras padidintos rizikos susirgti asmenų grupes: sulaukusius vyresnio amžiaus, sergančius lėtinėmis ligomis, turinčius nusilpusį imunitetą žmones. Visuomenės izoliavimo ir karantino priemonės, kurias šiandien aktyviai taiko Vyriausybė, yra ypač svarbios ir reikalingos. Mes visi besąlygiškai turime joms paklusti ir laikytis griežtos higienos taisyklių. Vis tik būtinos ir neišvengiamos karantino priemonės gali duoti tik laikiną apsaugą nuo pandemijos, deja, jos neapsaugos nuo tokių infekcijų pasikartojimo ateityje.

Tuo tarpu įgytas stiprus imunitetas gali sustiprinti organizmą ir be išorinės pagalbos apsaugoti nuo infekcijos. PA sveikatos priežiūros vienas pagrindinių tikslų kaip tik ir yra žmogaus sveikatos ir imuninių reakcijų stiprinimas. Gamta ir pirmiausia augalai yra tos priemonės, kurios geriausiai padeda stiprinti imunitetą. Stambiausia ir seniausiai praktiškai taikoma PA sveikatos priežiūros sritis yra fitoterapija. Lietuvoje gydymas augalais turi ypač galias tradicijas. Daugiausia šioje medicinos srityje yra nuveikusi habil. dr. Eugenija Šimkūnaitė. Jai būdingu stiliumi rašė – „*Sveikatą turime visam gyvenimui tik vieną, tad stenkimės, kad sąmoningai ar nesąmoningai neatsistotume ligos pusėje. Gydytis – ne kortomis lošti, rizikuoti nevalia*”.

Toliau pateiksiu keletą iš pirmo žvilgsnio labai paprastų, tačiau praktiškai naudingų patarimų, jau tūkstančius metų stiprinančių mūsų imunitetą ir gelbėjančių nuo mikrobinių ir virusinių infekcijų.

Valgomasis česnakas (lot. *Allium sativum*). Česnakuose yra sieros bei kitų veikliųjų medžiagų, todėl jie gali natūraliai gerinti infekcijos metu pažeistų kvėpavimo takų sistemos veiklą. Keletą minučių kramtomas česnakas sunaikina daugumą burnoje esančių bakterijų ir virusų. Įkvepiamos sutrinto česnako svogūnėlio lakiosios medžiagos – fitoncidai – padeda susirgus gripu ir angina. Jie tinka gripo ir kitų infekcinių ligų profilaktikai. Česnakuose esančios natūralios medžiagos flavonoidai skatina šlapimo išsiskyrimą ir prakaitavimą, stiprina imuninę sistemą. Šios gydomosios česnako savybės buvo žinomos ir naudojamos daugelio senovės tautų kultūrose. Dar 1858-aisiais mokslininkas Luisas Pasteras aprašė ir pradėjo naudoti česnakus kaip organizmą stiprinančią medžiagą.

Citrina (lot. *Citrus*). Citrinose yra augalinės kilmės cheminių medžiagų vadinamų flavonoidais, tokių kaip hesperetinas, naringinas ir naringeninas. Šios medžiagos pasižymi antioksidaciniu ir priešuždegiminiu poveikiu bei veikia kaip imuninės sistemos modulatorius, saugo nuo laisvųjų radikalų sukeltų ląstelės DNR pažeidimų. Citrinos yra puikus vitamino C šaltinis, ypač svarbus imuninės sistemos palaikymui, baltųjų kraujo ląstelių gamybai, be to, tai ir antioksidantas. Antioksidantai, pavyzdžiui, vitaminas C, saugo ląsteles nuo kenksmingo laisvųjų radikalų poveikio ir jų supiktybėjimo. Tai ne tik padeda saugotis nuo peršalimo ir gripo, bet ir nuo kur kas sunkesnių ligų. Pastaruoju metu vis dažniau kalbama, kad imunitetui ne ką mažiau svarbus yra ir Vitaminas D, kuris stiprina imunitetą. Šis vitaminas gaminasi mūsų organizme odą paveikus saulės spinduliais arba soliariumo šviesa.

Cinamonas (lot. *Cinnamomum*) ir jo eteriniai aliejai padeda naikinti bakterijas ir virusus. Todėl šį jo priešuždegiminę savybę taip pat naudinga esant įvairioms infekcijoms. Cinamone gausu antioksidantų, jie gerina virškinimą, reguliuoja insulino išsiskyrimą, gali sumažinti širdies ligų riziką. Šis gerai žinomas prieskonis ne tik skanus, bet ir puikiai stiprina organizmą. Rekomenduojama valgyti medų su cinamonu, jo taip pat galima berti į arbatą, kavą, košes.

Ciberžolė (lot. *Curcuma*). Nors ciberžolę daug kas žino kaip kario gamybai naudojamą prieskonį, įrodyta, ji gali būti vadinama natūraliu antibiotiku. Ciberžolė kovoja su bakterijomis, virusais ir netgi vėžinėmis ląstelėmis. Dažnai vartodami šį prieskonį sustiprinsite imunitetą. Jo galima dėti į troškinius, sriubas, sveikatingus kokteilius ar ištirpinus šaukštelį maltelių šiltame vandenyje, tiesiog išgerti.

Štai dar keli liaudies medicinos ir fitoterapijos mokslinių pagrindų tyrinėtojos bei taikytojos klinikinėje praktikoje, gamtos mokslų habilituotos daktarės Eugenijos Šimkūnaitės patarimai:

„Urbanizacija labai niveliuoja gyvenimą, daro jį nuobodesnį, o mes gimę įvairovei. Tad įvairovė ir puode, ir puodelyje visada tik į naudą“. Malonu išgerti juodųjų serbentų lapų, kmynų, krapų, peletrūno, kiečio, kalendros ir daugelio kitų kvapiųjų augalų karštymo.

Ne vien dėl grožio šermukšnių uogomis mūsų senolės dabindavosi. Šermukšnio vaisiuje – pusė vaistinės. Arbata iš džiovintų šermukšnių, aronijų ir juodųjų serbentų uogų lygiomis dalimis tinka gerti kaip vitaminų šaltinis. Gali būti vartojama kaip vaisinių sriubų, kisielių pagrindas.

Arbata iš juodųjų serbentų lapų, medetkų žiedų, dilgėlės lapų, aronijos uogų įvairiomis proporcijomis, pagal skonį, suteikia jėgų, tonizuoja ir daro organizmą atsparų įvairioms infekcijoms“.

Būkit sveiki ir atidūs vienas kitam.