

14. Dan slovenskih lekarn

26. september 2018

O pravilni in varni uporabi zdravil

# Izdelki iz zdravilnih rastlin










## 14. Dan slovenskih lekarn

26. september 2018

O pravilni in varni uporabi zdravil

# Izdelki iz zdravilnih rastlin

	Uvodnik	3
	Razlika med zdravilom in prehranskim dopolnilom	4
	Izdelki iz zdravilnih rastlin	9
	Zdravstvene težave, primerne za samozdravljenje z izdelki iz zdravilnih rastlin	13
	Kaj je pomembno, ko se odločate za uporabo izdelkov iz zdravilnih rastlin	16
	Uporaba izdelkov iz zdravilnih rastlin pri otrocih, nosečnicah in doječih materah	21
	Galenski izdelki	25
	Nabiranje in izdelava izdelkov iz zdravilnih rastlin doma	27

**Glavna urednica:**

Mag. Miroslava Abazovič, mag. farm., spec.

**Avtorice prispevkov:**

Martina Ajd, mag. farm.

Maša Koritnik Zadavec, mag. farm.

Mag. Miroslava Abazovič, mag. farm., spec.

**Recenzija:**

Prof. dr. Borut Štrukelj, mag. farm.

Tjaša Prevodnik, mag. farm., spec.

**Izdajatelj:**

Slovensko farmacevtsko društvo,  
Sekcija farmacevtov javnih lekarn  
Dunajska 184 A,  
SI - 1000 Ljubljana, Slovenija,  
T: 01 569 26 03, F: 01 569 26 02,  
e-naslov: info@sfd.si,  
domača stran: www.sfd.si

**Lektoriranje:**

Tea Kačar

**Oblikovanje:**

Irena Koren

**Tisk:**

Collegium Graphicum

**Naklada:**

20.000

Izdajo so omogočili:



# *Naj bo hrana tvoje zdravilo in zdravilo tvoja hrana.*

*(Hipokrat, 400 let pr. n. št.)*

## **Spoštovani obiskovalci lekarn!**

Že naše babice in prababice so za lajšanje blažjih zdravstvenih težav pogosto uporabljale zdravilne rastline in domače izdelke iz njih. Z razvojem sodobnih zdravil pa je njihov pomen upadel, še več, nekatere zdravilne rastline so šle celo v pozabo. Toda zadnja leta se vračajo v naše življenje kot posledica vračanja k naravnemu oziroma k naravi. V trgovinah in lekarnah najdemo veliko izdelkov iz njih, ponujajo jih tudi različni proizvajalci na spletu. Marsikdo pa se tudi sam loti nabiranja in priprave izdelkov.

Pri nabiranju, izdelovanju, kupovanju in uporabi izdelkov iz zdravilnih rastlin je potrebna previdnost. Kajti splošno uveljavljeni rek, da je vse, kar izvira iz narave, tudi varno, žal ne drži. Zato v naravi nabiramo le rastline, ki jih dobro poznamo. Izdelovanja pripravkov pa se lotimo le po strokovnih navodilih. Posebej previdni moramo biti tudi pri nakupu izdelkov, predvsem prehranskih dopolnil, saj reklame obljublajo marsikaj – tudi neresnične oziroma zavajajoče sposobnosti zdravljenja ali celo ozdravitve z zdravilnimi rastlinami. Pripravki iz zdravilnih rastlin, ki jih lahko dobite v lekarnah in so plod strokovnega dela, so lahko dobrodošlo dopolnilo za lajšanje ali zdravljenje vaših zdravstvenih težav, vendar morate obvezno nadaljevati tudi zdravljenje z zdravili, ki vam jih je predpisal zdravnik.

Če je le mogoče, posegajte po izdelkih iz rastlin, ki rastejo v našem okolju, v Evropi.

Lekarniški farmacevti smo vam letos v knjižici, ki jo vsako leto pripravimo ob dnevu slovenskih lekarn, postregli s številnimi koristnimi nasveti o nabiranju, pripravi, shranjevanju, pravilnem izboru izdelka iz zdravilnih rastlin in primernosti uporabe pri različnih bolezenskih stanjih in starostnih skupinah.

V imenu vseh avtoric vam želim zanimivo branje in obilo nasvetov, ki jih boste lahko koristno uporabili v vsakdanjem življenju.

*Mag. Miroslava Abazović, mag. farm., spec.*

Izdelki iz zdravilnih rastlin

## Razlika med zdravilom in prehranskim dopolnilom



Zdravila delimo glede na predpisovanje na tista, za katera potrebujemo zdravniški recept (izdajamo jih le na recept), in tista, za katera ga ne potrebujemo (izdajamo jih (tudi) brez recepta). Delitev na ti dve skupini ni določena po učinkovitosti, temveč glede na varnost, pri čemer moramo upoštevati, da so zdravila z zelo močnimi učinki velikokrat povezana z večjimi tveganji (neželenimi učinki, medsebojnimi učinki, kontraindikacijami, prevelikim odmerjanjem) in jih zaradi tega izdajamo le na recept. Zdravila brez recepta so namenjena samozdravljenju, torej zdravljenju blažjih, lahko prepoznavnih bolezni, pri katerih ni potreben posvet z zdravnikom in za njihovo zdravljenje večinoma ne potrebujemo zdravil z močnimi biološkimi učinki.

## Zdravila

Zdravilo je definirano kot izdelek, ki je predstavljen z lastnostmi za zdravljenje ali se ga lahko uporablja za zdravljenje. Vsem drugim izdelkom ne smemo pripisovati zdravilnih učinkov niti v imenu izdelka, na priloženih lističih, ustno niti kakor koli drugače.

### ! Pomembno je vedeti!

- ! Na trgu najdemo več izdelkov iz iste zdravilne rastline, le da imajo nekateri status zdravila rastlinskega izvora, drugi pa status prehranskega dopolnila.

- ! Temeljna razlika med prehranskimi dopolnili in zdravili rastlinskega izvora je v njihovem namenu uporabe, vsebnosti zdravilnih učinkovin in načinu nadzora nad njimi.

**Zdravila rastlinskega izvora** so regulirana z Zakonom o zdravilih in je treba zanje pred začetkom trženja pridobiti dovoljenje za promet z zdravilom. Imeti morajo dokazano kakovost, sprejemljivo varnost in znanstveno dokazano klinično učinkovitost, biti morajo ustrezno označena in opremljena z ustreznimi informacijami za bolnika in strokovno osebje. Učinkovitost morajo dokazati po enakih merilih kot kemično pridobljena zdravila. Zdravila, ki so izključno rastlinskega izvora, kot učinkovino vsebujejo nadzemne ali podzemne dele rastlin ali drug rastlinski material oziroma njihovo kombinacijo v surovem ali predelanem stanju v ustrezni farmacevtski obliki (tablete, kapsule, sirup ...).

V zdravilih rastlinskega izvora so številne aktivne snovi, katerih vsebnost težko določimo. Zato je zelo pomembno, iz katerega dela rastline in s kakšnim postopkom pridobimo izvleček. Tega pred vgradnjo v zdravilo še standardiziramo na glavno učinkovino, da zagotovimo ustrezno kakovost in učinkovitost.

#### ! Pomembno je vedeti!

- ! Dovoljenje za promet z zdravilom je zagotovilo za kakovost, varnost in učinkovitost zdravil rastlinskega izvora.

---

- ! Zdravila rastlinskega izvora veljajo za zdravila, ki jih organizem dobro prenaša, pogostnost in resnost neželenih učinkov pa sta običajno manjši.

---

- ! Zdravila rastlinskega izvora se lahko uporabljajo za preprečevanje bolezni, lajšanje blažjih zdravstvenih težav in kot pomoč pri zdravljenju z zdravili na recept. Ne morejo pa nadomestiti klasičnega zdravljenja.

Za samozdravljenje uporabljamo poleg zdravil, katerih učinki so dokazani s kliničnimi raziskavami, tudi zdravila rastlinskega izvora, katerih učinki so dokazani po manj strogih merilih ali še niso dokazani. Kljub temu so v uporabi že več desetletij ali stoletij in bi jih v primeru prepovedi prodaje ljudje začeli izdelovati sami in uporabljati brez nadzora. V tem primeru gre za **tradicionalna zdravila rastlinskega izvora**, ki morajo izpolnjevati še nekaj zahtev. In sicer, da jih v enaki farmacevtski obliki, odmerkih in za enak namen uporabljamo že vsaj trideset let, da so za uživanje skozi usta, zunanjo uporabo ali za vdihovanje, da so primerna za samozdravljenje in v prehodnem obdobju še, da so rastlinskega izvora. Izdelki morajo biti že na zunanji ovojnini (škatlici) jasno označeni, da gre za tradicionalno zdravilo rastlinskega izvora, ki temelji izključno na podlagi dolgotrajnih izkušenj. Tradicionalna zdravila rastlinskega izvora lahko vsebujejo tudi vitamine in minerale, če zanje obstajajo dokumentirana dokazila o varnosti, pod pogojem, da vitamini ali minerali podpirajo delovanje rastlinskih učinkovin glede navedenih terapevtskih indikacij.

## Prehranska dopolnila

**Prehranska dopolnila** so namenjena dopolnjevanju prehrane posameznikov, ki nimajo redne, kakovostne in raznovrstne prehrane ali imajo povečane potrebe po nekaterih hranilih. To so predvsem otroci, starostniki, nosečnice in športniki. Zakonodaja zahteva, da je na vsakem prehranskem dopolnilu navedeno: Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



### Ali veste?

- Zdravilom smemo pripisovati zdravilne učinke, prehranskim dopolnilom pa ne.
  - Prepovedano je oglaševati in dajati v promet izdelke, kakorkoli predstavljene z lastnostmi za zdravljenje ali preprečevanje bolezni pri ljudeh ali živalih, če niso registrirani kot zdravila.
-



Prav za razlikovanje med prehranskim dopolnilom, **ki ne zdravi**, in zdravilom, **ki zdravi**, obstajata v regulatornih okvirjih v Evropi dve agenciji: Agencija za zdravo hrano (EFSA), ki uravnava regulativo prehranskih dopolnil, in Agencija za zdravila (EMA), ki se ukvarja z odobritvijo dovoljenj za promet z zdravili. Vsaka članica EU pa ima še nacionalno agencijo za zdravila

### **!** Pomembno je vedeti!

**!** Nekaterih rastlin z močnejšim učinkom ne smemo tržiti kot živila ali prehranska dopolnila, ampak le v obliki zdravil. Med take rastline spadajo *šentjanževka* (pri pripravkih za notranjo uporabo), *ginko*, *plod peteršilja*, *gabez*, *baldrijan*, *volčja češnja*, *naprstec*, *kininovec* in *uspavalni mak*.



*baldrijan*

Prehranska dopolnila pogosto vsebujejo tudi različne vitamine in minerale, ki imajo določen mejni odmerek, do katerega je izdelek lahko prehransko dopolnilo, nad njim pa mora biti zdravilo.

## Kateri izdelek iz zdravilnih rastlin izbrati

Na voljo so številni izdelki iz zdravilnih rastlin, niso pa vsi enake kakovosti, ker niso vsi enako nadzorovani. Za **zdravila rastlinskega izvora** veljajo enaki standardi kakovosti, varnosti in učinkovitosti kot za sintezna zdravila. Vedeti moramo, kako delujejo in kateri neželeni učinki se pojavljajo, ter poznati morebitno medsebojno delovanje z zdravili, ki jih pacient že prejema. Pri zdravilih rastlinskega izvora mora biti zagotovljeno, da je proizvedeno iz iste vrste rastline in iz istega dela (list, zel, cvet, korenina), izvleček mora biti pripravljen z enakim topilom in v enakem razmerju med količino rastline in topila. S kemičnimi analizami proizvajalci zagotavljajo enako sestavo različnih serij.

**Prehranska dopolnila** pristojne državne ustanove občasno preverjajo, ali ne vsebujejo preveč pesticidov, težkih kovin in mikroorganizmov. Ne preverjajo pa vsebnosti aktivnih snovi v izdelku. Na prehranskih dopolnilih ni treba navajati opozoril o neželenih učinkih in to ljudi včasih zavede, da raje posežejo po prehranskih dopolnilih kot po zdravilih, ker jih opozorila na zdravilih prestrašijo. Poleg tega pa proizvajalci prehranskih dopolnil mnogokrat pretiravajo in obljublajo učinke, ki niso dokazani. Res pa je, da niso vsa prehranska dopolnila enaka. Nekatera so proizvedena v farmacevtskih tovarnah po zahtevnih standardih dobre proizvodne prakse.

 **Pomembno je vedeti!**

! Pri izbiri izdelka iz zdravilnih rastlin bodite previdni, najbolje je, da se posvetujete s farmacevtom v lekarni.

**Ko se odločate za nakup izdelka iz zdravilnih rastlin, upoštevajte naslednje navodilo:**

- Prva izbira naj bodo izdelki iz zdravilnih rastlin, ki so registrirani kot zdravilo.
- Druga izbira izdelki znanih proizvajalcev, ki upoštevajo predpise dobre proizvodne prakse. Ti imajo dobavitelje, ki preverjajo vsebnost posameznih aktivnih snovi v rastlinski drogi, potrjujejo odsotnost pesticidov, težkih kovin in patogenih mikroorganizmov.
- Če za svojo težavo ne najdete ustreznega izdelka iz zdravilnih rastlin, se obrnite na lekarniškega farmacevta, ki vam bo pojasnil, ali je vaša težava sploh primerna za samozdravljenje.



**Viri:**

1. Kreft S, Kočevar Glavač N. Sodobna fitoterapija – z dokazi podprta uporaba zdravilnih rastlin. Slovensko farmacevtsko društvo Ljubljana 2013; 11–27.
2. Zdravila naravnega izvora in sodobna fitoterapija. Fakulteta za farmacijo; Ljubljana 2003: 5–33.
3. Prehranska dopolnila – zdravila ali hrana. Fakulteta za farmacijo; Ljubljana 2001/2002; 3–8.
4. Zakon o zdravilih (ZZdr-2). Uradni list RS, št. 17/2014.

Izdelki iz zdravilnih rastlin

## Izdelki iz zdravilnih rastlin



Zdravilne rastline in izdelki iz njih se že od pradavnine uporabljajo za preprečevanje in zdravljenje najrazličnejših bolezni. Človek se je z opazovanjem divjih živali učil uporabe zdravilnih rastlin. Številna sodobna zdravila neposredno ali v delno spremenjeni obliki izvirajo iz zdravilnih rastlin.

Vsaka zdravilna rastlina vsebuje več aktivnih snovi ali učinkovin, ki delujejo na človeka. Za zdravilni učinek zdravilne rastline so pomembne glavna učinkovina in tudi učinkovine, ki so prisotne v manjši količini in velikokrat podpirajo delovanje glavne učinkovine.



### Ali veste?

- Najpogosteje uporabljene zdravilne rastline v Sloveniji so *kamilica*, *borovnica*, *žajbelj*, *rman*, *poprova meta*, *šentjanževka*, *bezeg in lipa*.
- *Ginko* je najbolj prodajano zdravilo rastlinskega izvora.
- Prvi popis, ki je obsegal več kot 200 zdravilnih zelišč, je naredil kitajski vladar oziroma modrec Shen Nung, ki je živel 3000 let pred našim štetjem.
- *Česen* je bil v času starega Egipta tako cenjen, da so ga uporabljali kot denarno valuto.

Za pripravo izdelkov iz zdravilnih rastlin moramo najprej pripraviti rastlinske droge. **Rastlinske droge** so običajno posušene, včasih pa tudi sveže cele, zdrobljene ali razrezane rastline, glive (čeprav te botanično ne spadajo med rastline), alge in lišaji v neobdelanem stanju. Najpogosteje se uporabljajo v obliki čajev, izvlečkov, tinktur, sirupov in sokov.

**Čaji** so vodni izvlečki posušenih rastlinskih drog ali svežih rastlin, uporabljamo pa jih za pitje, grgranje, izpiranje, za komprese in obkladke ter kot dodatke h kopelim. Vedno pripravljamo sveže, in sicer imamo na voljo tri metode:

**Poparek** pripravimo tako, da rastlinsko drogo za 5 do 10 minut prelijemo s 150 do 250 mL vrele vode, posodo pokrijemo (da eterična olja ne izparijo v zrak) in občasno premešamo. Metoda je primerna za pripravo čaja iz listov, cvetov, zeli, skorje in korenin.

**Prevretek** pripravimo tako, da rastlinsko drogo postavimo v hladno vodo, jo segrejemo do vrenja in vremo od 5 do 10 minut ter po krajšem času odcedimo. Metoda je primerna za oleseneli del rastline, korenino in skorjo.

Za **hladni izvleček** rastlinsko drogo prelijemo s hladno vodo in pustimo približno 6 ur pri sobni temperaturi ter odcedimo, pijemo pa ga bodisi hladnega bodisi segretega pred zaužitjem. Metoda je primerna za rastlinske droge, ki vsebujejo sluzi (steljka islandskega lišaja, korenina sleza, laneno seme) ali za toploto občutljive sestavine. Hladni izvleček pripravimo tudi, kadar ne želimo, da bi se izločile snovi, dobro topne v toplu oziroma vroči vodi (tanini iz vednozelenega gornika).

**! Pomembno je vedeti!**

Poznamo več oblik zdravilnih čajev.

**! Čaj v razsutem stanju** – pri njih lahko preprosto preverimo sestavo, vidimo tudi morebitne tuje delce.

---

**! Čaj v filtrirni vrečki** – njihova prednost je v enostavni uporabi in odmerjanju. Slabost pa je velika razdrobljenost, s tem večja možnost izgube hlapnih eteričnih olj, razgradnje učinkovin in slabša prepoznavnost posameznih rastlinskih drog.

---

**! Instantne oblike čajev** – pogosto vsebujejo sladkor, zato je potrebna previdnost pri osebah s sladkorno boleznijo.

**Izвлеčki** ali ekstrakti so tekoči, poltrdni (gosti) in trdni (suhi) pripravki iz rastlinskih drog. **Tekoče izvlečke** opredelimo z razmerjem med rastlinsko drogo in izvlečkom (npr. razmerje 6–8 : 1 pomeni, da enemu delu izvlečka ustreza 6–8 delov rastlinske droge). Pripravimo jih z ekstrakcijo rastlinske droge z vodo ali etanolom določene koncentracije oziroma drugih dovoljenih topil. Raztapljamo lahko tudi goste in suhe izvlečke. **Goste izvlečke** pripravimo z odparevanjem topila, **suhim izvlečkom** pa smo v celoti odparili topilo (vsebnost vode ne presega 5 %).

**Oljne izvlečke** pripravimo iz suhih rastlinskih drog, in sicer z olji ekstrahiramo predvsem eterična olja, karotenoide ter vitamina A in E. Običajno uporabljamo hladno stiskana olja (mandljevo, sončnično, sojino, avokado, olje grozdnih pešk in pšeničnih kalčkov). 10–15 g droge (sveže rastline namreč vsebujejo vodo) prelijemo s 100 g olja in pustimo stati 3 tedne v hladnem in temnem prostoru, uporabnost oljnega izvlečka pa je 6–12 mesecev, odvisno od olja. Oljne izvlečke uporabljamo za nego kože in pri kožnih težavah, za celjenje ran in opeklin ter za masaže in obkladke.



#### Ali veste?

- Poseben primer oljnega izvlečka je šentjanževo olje, ki ga pripravimo iz svežih (ne suhih) cvetov šentjanževke. Voda v svežih cvetovih omogoči, da potečejo določene encimske reakcije, pri čemer nastajajo plini, ki jih opazimo kot plavajoče mehurčke v olju. Le uporaba svežih cvetov bo omogočila, da bo šentjanževo olje lepe, rdeče rubinaste barve, pri suhih cvetovih bi dobili olje rjave barve in z drugačno sestavo izluženih učinkovin. Tradicionalno se šentjanževo olje uporablja za zdravljenje površinskih ran in opeklin ter za masažo.



šentjanževka

**Tinkture** so tekoči pripravki, ki jih večinoma pripravimo s 70-% etanolom in tako iz rastlinske droge izoliramo več sestavin, ki so topne v etanolu (eterična olja), in manj vodotopnih sestavin (sluzi). Tradicionalno domače tinkture pripravijo tako, da 10 ali 20 g rastlinske droge prelijejo s 100 mL 70-% etanola in hranijo v dobro zaprtih steklenicah, ki jih večkrat na dan pretresejo za izboljšanje ekstrakcije. Po 2–3 tednih tekočino odcedijo in jo shranijo v temnih steklenicah.

**Sirupe** iz zdravilnih rastlin pripravimo iz rastlinskih izvlečkov, ki jim dodamo vodo, saharozo (navadni sladkor) in običajno tudi konzervans.

**Sokove** izdelamo s stiskanjem svežih, očiščenih in zdrobljenih rastlinskih delov, za večjo obstojnost jih pasteriziramo ali konzerviramo. Sveži sokovi lahko poleg učinkovin vsebujejo še vlaknine, ki jim dajejo dodatno vrednost.

**! Pomembno je vedeti!**

**!** Prevretok vednozelenega gornika vsebuje 600 mg taninov in 600 mg arbutina. Hladni izvleček vsebuje 300 mg taninov in 800 mg arbutina, zato je bolj zaželen, saj vsebuje več arbutina, ki deluje protibakterijsko v sečilih, in manj taninov, ki lahko povzročajo slabost v želodcu.



*vednozeleni gornik*

**Vir:**

1. Kreft S, Kočever Glavač N. Sodobna fitoterapija – z dokazi podprta uporaba zdravilnih rastlin. Slovensko farmacevtsko društvo Ljubljana 2013; 11–27.
2. Wichtl M. Herbal drugs. Medpharm, 1994.
3. Tradicija uporabe zelišč in zdravil rastlinskega izvora. Dostopno na <https://www.farmedica.si/si/dodatki/tradicija-uporabe.html> (25. 4. 2018).

# Zdravstvene težave, primerne za samo- zdravljenje z izdelki iz zdravilnih rastlin



Zdravila rastlinskega izvora nikakor niso primerna za zdravljenje vseh zdravstvenih težav. Namenjena so samozdravljenju in kot dodatek pri zdravljenju z zdravili.

**Zakonodaja določa, katere zdravstvene težave so primerne za samozdravljenje. S tem tudi opredeli zdravila, ki se izdajajo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.**

### *To so lahko zdravila za:*

- |  |
|--|
| 1. ublažitev bolečin v farmacevtskih oblikah za zunanjo uporabo,             |
| 2. ublažitev revmatičnih težav v farmacevtskih oblikah za zunanjo uporabo,   |
| 3. olajševanje izkašljevanja,  |
| 4. ublažitev kašlja,   |
| 5. dezinfekcijo ustne votline, kože in sluznic,                              |
| 6. olajševanje težav zaradi nahoda in prehlada,                              |
| 7. ublažitev psihičnih težav (nemir, nespečnost, motnje spomina, depresija), |
| 8. zboljšanje vitalnosti in odpornosti organizma,                            |
| 9. olajševanje težav pri vnetju sečnih poti (tudi prostate),                 |
| 10. urejanje in izboljšanje prebave (napenjanje),                            |
| 11. odvajanje blata,   |
| 12. ublažitev vnetij na koži in sluznicah (tudi blaženje hemoroidov),        |

- |  |
|--|
| 13. ublažitev težav pri motnjah funkcij jeter in žolčnih poti,   |
| 14. ublažitev težav v menstruacijskem ciklusu ali v menopavznem obdobju,   |
| 15. ublažitev težav zaradi motenj v perifernem krvnem obtoku (krčne žile),   |
| 16. ublažitev želodčnih težav in motenj (slabost, bruhanje),   |
| 17. zdravljenje in preprečevanje za zdravje škodljivih navad,  |
| 18. zmanjšanje telesne mase,   |
| 19. druge zdravstvene težave, ki jih določi pristojna komisija za zdravila, ki se izdajajo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah. |

**! Pomembno je vedeti!**

- ! Svojemu zdravniku in lekarnišnemu farmacevtu morate zmeraj povedati, katera zdravila rastlinskega izvora in prehranska dopolnila uporabljate, saj lahko vplivajo na delovanje vaših zdravil.

Izdelki iz zdravilnih rastlin so namenjeni za zunanjo (izdelek nanesimo na sluznico, kožo ali lase) ali notranjo (izdelek zaužijemo) uporabo. Posebej previdni morate biti pri notranji uporabi, torej če izdelek zaužijete.

Izbora zdravilnih rastlin, ki se že od nekdaj uporabljajo v ljudski medicini in so priljubljene še danes, je ogromen.

**! Pomembno je vedeti!**

- ! Lekarniški farmacevti imamo veliko znanja o zdravilnih rastlinah in izdelkih, ki vsebujejo zdravilne rastline, zato vam lahko ustrezno svetujemo o njihovi pravilni in varni uporabi.



## Zdravilne rastline razvrščamo po učinkovitosti ob zaužitju v štiri kategorije.

<b>KATEGORIJA H</b>	<i>Zdravilne rastline in izdelki iz njih, ki se v nekaterih primerih lahko uporabljajo tudi kot hrana (na primer vrste svišča); rastline iz te skupine so pogosto sestavine prehranskih dopolnil.</i>
<b>KATEGORIJA Z</b>	<i>Zdravilne rastline in izdelki iz njih, ki so namenjeni za preprečevanje in zdravljenje bolezni; rastline iz te kategorije ali izdelki iz njih se praviloma izdajajo brez recepta (na primer navadna arnika).</i>
<b>KATEGORIJA ZR</b>	<i>Zdravilne rastline in izdelki iz njih, ki se lahko uporabljajo samo pod zdravniškim nadzorom in izdajajo le na zdravniški recept (na primer vrste efedre, volčja češnja).</i>
<b>KATEGORIJA ND</b>	<i>Rastline in izdelki iz njih, katerih uporaba zaradi strupenosti ni dovoljena (na primer vrste podraščca).</i>



### Viri:

1. Kreft S, Kočevar Glavač N. Sodobna fitoterapija – z dokazi podprta uporaba zdravilnih rastlin. Slovensko farmacevtsko društvo Ljubljana 2013; 11–27.
2. Pisk N. Samozdravljenje – priročnik za bolnike. Slovensko farmacevtsko društvo Ljubljana 2011; 22–27.
3. Zakon o zdravilih (ZZdr-2). Uradni list RS, št. 17/2014.

## Izdelki iz zdravilnih rastlin

# Kaj je pomembno, ko se odločate za uporabo izdelkov iz zdravilnih rastlin



Zdravilne rastline in izdelke iz njih človek uporablja že tisočletja. Tudi zdaj je njihova uporaba pri samozdravljenju zelo priljubljena in razširjena zaradi nepravilnega prepričanja, da so popolnoma varni, manj škodljivi in brez neželenih učinkov.

### **!** Pomembno je vedeti!

- !** Zdravilne rastline se lahko uporabljajo kot hrana, za preprečevanje in zdravljenje bolezni, nekatere se smejo uporabljati le pod zdravniškim nadzorom, uporaba nekaterih pa zaradi njihove strupenosti ni dovoljena.

---

- !** Zavedajte se, da tudi izdelki iz zdravilnih rastlin prinašajo tveganja!

## Vsi izdelki iz zdravilnih rastlin ali njihovi izvlečki niso zdravila

Pogosto so zdravilne rastline sestavine prehranskih dopolnil. Bistvena razlika med zdravilom in prehranskim dopolnilom je, da mora imeti zdravilo dokazane kakovost, varnost in učinkovitost. Ko je zdravilo na trgu, ves čas spremljajo njegovo varnost in poročajo o neželenih učinkih. Za prehranska dopolnila pa vse naštetu ne velja. Pri prehranskem dopolnilu je potrebnega veliko zaupanja proizvajalcu oziroma uvozniku, zato izdelkov ne kupujte po spletu.

## Izdelki so lahko neustrezne kakovosti

Kakovost zdravilne rastline je odvisna od kakovosti semenskega materiala, mesta gojenja, časa setve, stopnje rasti, razmer za sušenje in skladiščenje. Pripravki lahko vsebujejo primesi strupenih rastlin zaradi nepoznavanja in zamenjave rastlin, pa tudi težke kovine, pesticide ali patogene mikroorganizme. Zdravila rastlinskega izvora so nadzorovana, prehranska dopolnila pa ne (razen narejenih pri proizvajalcih, ki upoštevajo pravila dobre proizvodne prakse).

## Nepravilen način uporabe

Zaradi nepravilne uporabe zdravila rastlinskega izvora ali prehranskega dopolnila, prevelikega odmerjanja ali neupoštevanja opozoril in previdnostnih ukrepov lahko nastopijo neželeni učinki. Pri prehranskih dopolnilih je dodatna pomanjkljivost, da nimajo priloženega navodila za uporabo, ki sicer vsebuje te informacije.

## Tudi izdelki iz zdravilnih rastlin imajo lahko neželene učinke

Med pogostejšimi so alergije, slabost, bruhanje, driska, bolečine v trebuhu, učinki na imunski sistem, srce, jetra in ledvice ter občutljivost kože za sončno svetlobo.



### Pomembno je vedeti!

- ! Tudi zdravila rastlinskega izvora oziroma zdravilne rastline lahko **vstopajo v medsebojno delovanje z drugimi zdravili**. Tako se lahko poveča ali zmanjša učinek zdravil, ki so vam jih predpisali na recept, ali pa se bolj izrazijo njihovi neželeni učinki.

---

- ! Zdravilne rastline, ki najpogosteje vstopajo v medsebojno delovanje z zdravili, so: baldrijan, česen, ginko, ginseng, glog, grenivka, kava kava in šentjanževka.

## Skupine pacientov, pri katerih je potrebna previdnost pri uporabi izdelkov iz zdravilnih rastlin

### Starostniki in kronični bolniki

Starostniki in kronični bolniki imajo običajno predpisanih več zdravil hkrati, zato obstaja večja verjetnost, da bo prišlo do medsebojnega delovanja med zdravilom in izdelkom iz zdravilnih rastlin.

#### ! Pomembno je vedeti!

- ! Bolniki, ki se zdravijo z zdravili za znižanje ravni holesterola v krvi – statini, ne smejo uživati grenivke in njenega soka, ker bi to lahko privedlo do neželenih učinkov statinov na mišice.
- ! Baldrijan lahko okrepi učinek pomirjeval in uspaval ter vpliva na delovanje zdravil za zdravljenje epilepsije.
- ! Gloga se ne sme jemati hkrati z drugimi zdravili za srce in ožilje.

### Bolniki z rakom

Bolniki z rakom pogosto posegajo po zdravilih rastlinskega izvora in številnih prehranskih dopolnilih, o tem pa redkokdaj govorijo s svojim zdravnikom. V večini primerov je vpliv teh izdelkov na uveljavljeno zdravljenje neznan. Bolniki se morajo o uporabi obvezno posvetovati z onkologom.

### Bolniki pred operacijo in po njej

Pred operativnim posegom je treba prekiniti jemanje izdelkov rastlinskega izvora. Znano je, da *česen*, *ginko*, *ginseng* in *ingver* povečajo tveganje za krvavitve. Anesteziologi opažajo spremembe srčnega ritma in krvnega tlaka



ingver

pri bolnikih, ki so jemali *ginko*, *ginseng* ali *šentjanževko*. Šentjanževka tudi podaljša čas narkoze.

## Bolniki po presaditvah organov

Uživanje *šentjanževke* in *ameriškega slamnika* lahko privede do zavrnitve presajenega organa.



*ameriški slamnik*

## Bolniki, ki jemljejo zdravila proti strjevanju krvi

Sočasna uporaba *česna*, *ginka*, *ginsenga* in *grenivke* z zdravili proti strjevanju krvi se odsvetuje, saj se poveča tveganje za krvavitve. Nasprotno *šentjanževka* zmanjša učinek teh zdravil in poveča tveganje za infarkt in možgansko kap.



*ginko*

## Nosečnice in doječe matere

Učinek večine zdravilnih rastlin na plod še ni popolnoma raziskan, na splošno pa je uporaba v nosečnosti in med dojenjem odsvetovana. Znano je, da nekatere zdravilne rastline povzročajo splav ali krčenje mišic maternice in tako sprožijo prezgodnji porod.

## Otroci

Zdravila rastlinskega izvora so lahko milejša alternativa sinteznim zdravilom, vendar je potrebna velika skrbnost in previdnost pri izbiri. Za nasvet se obrnite na lekarniškega farmacevta ali na zdravnika.

## Kje lahko dobite informacije o medsebojnem delovanju zdravil rastlinskega izvora s klasičnimi zdravili

Informacije o medsebojnem delovanju so navedene v *Navodilu za uporabo*, ki je priloženo vsakemu zdravilu sinteznega in rastlinskega izvora. Natančneje so te informacije predstavljene v poglavju *Kaj morate vedeti, preden boste uporabljali zdravilo*. V podpoglavju *Uporaba drugih zdravil* pa so navedena vsa zdravila, dosegljiva na recept ali brez recepta, in tudi zdravilne rastline, o katerih je znano, da lahko povečajo ali zmanjšajo pričakovani učinek zdravila oziroma povzročijo toksičnost.

Zdravilne rastline so pogosto tudi sestavine prehranskih dopolnil, pri katerih pa ni navedenega tveganja ob sočasni uporabi z zdravili. Zato pri njih velja še večja previdnost oziroma sočasno uporabo odsvetujemo.

### Pomembno je vedeti!

! Pred uporabo zdravilnih rastlin ali izdelkov iz njih, tudi tistih, ki jih naberete oziroma pripravite sami, se vedno posvetuje z lekarniškim farmacevtom ali z zdravnikom, ki preverita vpliv na predpisana zdravila. Pomembno je tudi, da vedno obema poveste, ali in katere zdravilne rastline oziroma izdelke iz njih uporabljate.



### Viri:

1. Janeš D. Samozdravljenje z zdravili naravnega izvora. *Farmaceutski vestnik* 2011; 62: 233–239.
2. Kac J, Mlinarič A. Pomembne interakcije nekaterih zdravilnih rastlin z zdravili. *Zdravniški vestnik* 2004; 73: 667–671.
3. Pisk N. Samozdravljenje – priročnik za bolnike. Slovensko farmacevtsko društvo Ljubljana 2011; 24–27.
4. Medsebojno delovanje zdravilnih rastlin in zdravil. Dostopno na: <https://www.gorenjske-lekarne.si/svetovanje-clanek/medsebojno-delovanje-zdravilnih-rastlin-in-zdravil> (25. 4. 2018).

Izdelki iz zdravilnih rastlin

# Uporaba izdelkov iz zdravilnih rastlin pri otrocih, nosečnicah in doječih materah



Zdravilne rastline in izdelki iz njih postajajo v zadnjih letih vedno bolj priljubljeni in pomembni v samozdravljenju blagih zdravstvenih težav in pri dopolnilnem zdravljenju nekaterih kroničnih bolezni. Pri zdravljenju otrok, nosečnic in doječih mater je treba opozoriti na dejstvo, da se njihovo fiziološko stanje razlikuje od preostalih ljudi.

## Uporaba pri otrocih

Uporaba zdravilnih rastlin pri **otrocih** zahteva še posebno pozornost. Njihova fiziologija je drugačna, prav tako se razlikujeta razvitost in delovanje organov, zaradi česar so lahko bolj dovzetni za neželene učinke in toksičnost zdravilnih rastlin. Poleg izbire zdravilnih rastlin, primernih za otroke, je pomembno tudi, da izberemo ustrezno odmerjanje.

Marsikatero zastrupitev z zdravili lahko preprečimo že z varnim shranjevanjem. To je še posebej pomembno pri mlajših otrocih, ki radi raziskujejo svet okoli sebe, zaradi česar moramo vsa zdravila shranjevati zunaj njihovega dosega. Prav tako je pomembno, da otroku ne prikrivamo, da mu dajemo zdravila, in jih ne poimenujemo z izrazi, kot so bombonček, čudežni prah, sok itd. Enako naj velja tudi za prehranska dopolnila.

### Pomembno je vedeti!

- ! Otroci niso pomanjšani odrasli, zato zanje **NE VELJA** preprosto manjšanje odmerka zdravila za odrasle!

Med zdravilnimi rastlinami, ki so bogate z vitamini in minerali, so za otroke primerni izdelki s *koprivo*, *malino*, *šipkom* in *ovsom*. Pri občasni nespečnosti, nemirnosti ob posebnih dogodkih (npr. vstop v šolo), glavobolih ali pri boleznih, ki zahtevajo počitek, so primerni izdelki na osnovi *kamilice*, *mete*, *melise* in *sivke*. Ko je treba poskrbeti za zamašen nos, boleče žrelo, kašelj ali boleč trebušček, lahko posežemo po izdelkih, ki vsebujejo *bezeg*, *janež*, *cimet*, *timijan* in *slez*.

**!** Pomembno je vedeti!

- ! Uporaba mazil, ki vsebujejo mentol in kafro, ni priporočljiva pri dojenčkih in majhnih otrocih, in sicer zaradi nevarnosti zastoja dihanja ali nehotenega prenosa mazila na sluznico ali v oči, kar povzroči pekoč občutek oziroma solzenje.

Uporaba zdravilnih rastlin in zdravil rastlinskega izvora pri otrocih je primerna za blažje zdravstvene težave, ki pa ob daljšem vztrajanju zahtevajo obisk zdravnika. Po evropskih priporočilih o primernosti uporabe izdelkov rastlinskega izvora, tako zdravil kot prehranskih dopolnil, pri otrocih velja, da tudi nekatere zdravilne rastline in izdelki iz njih, ki so tradicionalno v uporabi že vrsto let tudi pri otrocih, niso primerni za uporabo v vseh starostnih obdobjih.

**!** Pomembno je vedeti!

- ! Pred vsako uporabo izdelkov rastlinskega izvora pri otrocih se posvetujte z lekarniškim farmacevtom ali z zdravnikom.
- 
- ! Samozdravljenje z zdravili naravnega izvora ni primerno za otroke, mlajše od dveh let.



## Uporaba v nosečnosti in med dojenjem

Uporaba izdelkov z izvlečki zdravilnih rastlin v **nosečnosti** je varna le, kadar so jim priložena natančna navodila o uporabi, varnosti med nosečnostjo in ko je možno povprašati za nasvet farmacevtskega tehnika, magistra farmacije ali zdravnika. Nosečnice so tako kot vsi drugi podvržene različnim bolezenskim težavam, obstajajo pa še nekatere, značilne le zanje.

**Zaprtje** je v nosečnosti največkrat posledica povečanega pritiska maternice s plodom na črevo. Med nosečnostjo je varna uporaba mehanskih odvajal, med katere prištevamo laneno seme, indijski trpotec, in osmoznih odvajal, kot je laktuloza.

### ! Pomembno je vedeti!

! Posebna previdnost je potrebna pri uživanju izdelkov, ki vsebujejo **alojin sok**, saj zaradi vsebnosti antronov, učinkovin, ki v debelem črevesu nastajajo iz antrakinonskih glikozidov (vsebujejo jih krhlika, sena, kitajska rabarbara, aloja), pride do refleksne razširitve žil v maternici, kar lahko privede tudi do izgube plodu.



aloha

! Prav tako se morajo nosečnice v prvem trimesečju izogibati vseh pripravkov, ki vsebujejo izvlečke plodu peteršilja, ker obstaja resna nevarnost sprožitve splava.

Za zdravljenje **okužb zgornjih dihalnih poti** se pogosto uporablja **ameriški slamnik**, za katerega je bilo na podlagi kliničnih študij dokazano, da ne poveča tveganja za spontani splav.

Čeprav so **ingver** stoletja uporabljali kot začimbo, so njegovo delovanje proti slabosti potrdili šele v zadnjih letih. Glede na literaturne podatke je zdravljenje **slabosti in bruhanja** v nosečnosti z uporabo ingverja varno in učinkovito ter primerljivo z učinkovitostjo vitamina B<sub>6</sub>.

Pri uporabi *brusnice* za preventivno zdravljenje *okužb sečil* v izvedenih kliničnih študijah niso poročali o kakršnih koli neželenih učinkih, vendar je uporaba bolj koncentriranih izdelkov z brusnico še vedno neraziskana med populacijo nosečnic in doječih mater.

Nekatere zdravilne rastline so med nosečnostjo varne za uporabo v zmernih količinah kot dodatek k hrani, medtem ko so v večjih odmerkih lahko škodljive za razvijajoči se plod. Takšne rastline so na primer *rožmarin*, *česen*, *žajbelj* in *kurkuma*. Zdravilne rastline, ki se jim je v nosečnosti treba izogibati, so *palmeto*, *sladki koren*, *pasijonka*, *ginseng* in *grozdnata svetlika*, zadnja zaradi estrogenega delovanja in nevarnosti sprožitve poroda. Enako velja za *konopljiko*, ki naj bi stimulatивно vplivala na izločanje materinega mleka, vendar ni jasnih dokazov, ali vpliva tudi na sestavo mleka, zato je njena uporaba med dojenjem in nosečnostjo odsvetovana.

Obstajajo pa zdravilne rastline, ki jih nosečnice pogosto uživajo do poroda. Ena izmed njih so z železom bogati *malinovi listi*, ki naj bi še posebej tik pred porodom olajšali porodne bolečine in povečali laktacijo (izločanje mleka), vendar o teh morebitnih učinkih za zdaj ni zadostnih podatkov, imajo pa malinovi listi načeloma status varne zdravilne rastline za uporabo med nosečnostjo.



*malinovi listi*



#### Viri:

1. Tomassoni AJ, Simone K. Herbal medicines for children: an illusion of safety? *Curr Opin Pediatr*. 2001 Apr; 13(2): 162–169.
2. White L B, Mavor S. Kids, Herbs & Health. Loveland, CO 1998: 14–254.
3. Gladstar R. Rosemary Gladstar's Family Herbal. North Adams, MA: Storey Books 2001: 159–197.
4. Kreft S, Kočevar Glavač N. Sodobna fitoterapija – z dokazi podprta uporaba zdravilnih rastlin. Slovensko farmacevtsko društvo Ljubljana 2013; 11–27.
5. Zdravila, nosečnost in dojenček. Zavod za farmacijo in za preizkušanje zdravil; Ljubljana 2000: 43–52 in 81–88.
6. Dugoua J-J. Herbal Medicines and Pregnancy. Drugs in pregnancy and lactation symposium; *J Popul Ther Clin Pharmacol* 2010; Vol 17(3): 370–378.
7. Dugoua J-J, Seely D, Perri D, Mills E, Koren G. Safety and efficacy of cranberry (*Vaccinium Macrocarpon*) during pregnancy and lactation. *Can J Clin Pharmacol* 2008; Vol 15 (1): 80–86.

Izdelki iz zdravilnih rastlin

## Galenski izdelki



Magistri farmacije in farmacevtski tehniki smo se med šolanjem za svoj poklic temeljito izobrazili na področju zdravilnih rastlin. Še posebej so v tem znanju podkovani naši strokovni sodelavci v galenskih laboratorijih, ki so del lekarniških zavodov.

V galenskih laboratorijih izdelujemo številne izdelke in zdravila, med katerimi so tudi zdravila rastlinskega izvora.

### Galenski izdelki

Galenski izdelki so zdravila, ki jih pripravimo v galenskem laboratoriju po veljavnih farmakopejskih in drugih predpisih. Glavni namen in pomen galenskih izdelkov je, da dopolnjujejo nabor industrijsko izdelanih zdravil na območju Republike Slovenije.

Galenski izdelek mora biti pripravljen v skladu z veljavnimi predpisi, ki se nanašajo na kakovost vhodnih snovi in stične ovojnine ter predpisujejo ustrezne farmacevtske oblike. Predpisi lahko vključujejo tudi recepture oziroma opis postopkov priprave in kontrole kakovosti končnega izdelka, vključno s pripravo in kontrolo vmesnih izdelkov oziroma polizdelkov ter pakiranje v stično in zunanjo ovojnino.

Izvor sestavin za galenske izdelke, tudi za zdravila rastlinskega izvora, je znan in ustrezno dokumentiran. Narejene so vse potrebne analize istovetnosti in vsebnosti učinkovin ter drugih primesi, ki jih predpisujeta slovenska ali evropska zakonodaja.

 **Pomembno je vedeti!**

- ! Ustrezne razmere gojenja in nabiranja zdravilnih rastlin ter sušenja, drobljenja in shranjevanja rastlinskih drog so pomembne za zagotavljanje kakovosti rastlinskih drog, ki so osnova za izdelavo izdelkov in zdravil rastlinskega izvora.

V galenskih laboratorijih oziroma lekarnah kakovost rastlinskih drog preverjamo z natančno predpisanimi metodami. Ocenimo videz, barvo, vonj, stopnjo razdrobljenosti in prisotnost tujih delcev. Nato iz njih izdelujemo različne galenske izdelke in zdravila, kot so sirupi, kapljice, zdravilni čaji, mazila in drugo.

V postopku izdelave zdravilnega čaja zagotavljamo enakomerno porazdelitev posameznih rastlinskih drog v čajni mešanici. Ti zdravilni čaji najpogosteje spadajo med tradicionalna zdravila rastlinskega izvora, katerih uporaba temelji predvsem na podlagi dolgoletnih izkušenj. Zdravilni čaji, izdelani v galenskih laboratorijih, imajo na ovojnini tudi vse zahtevane informacije in navodila za uporabo.

Galenski izdelek, ki vsebuje zdravilne rastline, je lahko dražji kot podoben pripravek na spletu ali drugih prodajnih mestih. Vzrok so zahtevnejši postopek izdelave, strokovna priprava recepture in dodaten strošek preverjanja kakovosti – vsebnosti ter potrjevanja odsotnosti pesticidov, težkih kovin in mikroorganizmov. Vendar je tak pripravek v nasprotju z nekaterimi nepreverjenimi izdelki, ki jih lahko kupimo zunaj lekarn, najvišje kakovosti, varnosti in strokovnosti.

**Viri:**

1. Kreft S, Kočevar Glavač N. Sodobna fitoterapija – z dokazi podprta uporaba zdravilnih rastlin. Slovensko farmacevtsko društvo Ljubljana 2013; 11–27.
2. Zakon o zdravilih (ZZdr-2). Uradni list RS, št. 17/2014.

Izdelki iz zdravilnih rastlin

## Nabiranje in izdelava izdelkov iz zdravilnih rastlin doma



Nabiranje in izdelava izdelkov iz zdravilnih rastlin zahtevata precej znanja, zato se pred tem poučite o prepoznavanju zdravilnih rastlin in osnovnih pravilih nabiranja. Tudi sušenje in predelava svežih ali posušenih zdravilnih rastlin zahtevata nekaj znanja, če želite, da bo vaš izdelek služil svojemu namenu in vam ne bo škodoval.

*Pri nabiranju zdravilnih rastlin moramo upoštevati nekatera pravila, in sicer:*

- Nabirajmo le zdravilne rastline, ki jih dobro poznamo.
- Ne nabirajmo zaščitene in redkih zdravilnih rastlin. Te droge kupimo v lekarni.
- Nabiramo samo tiste dele zdravilne rastline, ki jih potrebujemo.
- Pri nabiranju korenin pazimo, da ne izkopljemo vseh, da ne uničimo rastišča.
- Naberemo samo toliko zdravilnih rastlin, kot jih potrebujemo.
- Nekatero zdravilno rastlino lahko gojimo doma na vrtu.
- Zdravilne rastline vedno nabiramo ob suhem, lepem vremenu v dopoldanskih urah.
- Nabiramo v neonesnaženem okolju. Izogibamo se cestnih robov, bližine tovarn, škropljenih njiv in sprehajalnih poti.

**Tudi pri sušenju zdravilnih rastlin moramo upoštevati nekatera pravila:**

- Nadzemnih delov zdravilnih rastlin običajno ne umivamo.
- Nabrane zdravilne rastline takoj posušimo, da ne pride do encimskega razkroja učinkovin.
- Zeli, liste in večino cvetov običajno sušimo cele.
- Sušimo, kolikor mogoče hitro, v senci in na prepihu ali v gospodinjskem sušilniku.
- Manjše količine popolnoma suhih rastlinskih drog hranimo v steklenih kozarcih s pokrovi na temnem mestu.
- Vsak kozarec označimo z nalepko, na katero zapišemo ime rastline ali rastlinske droge, mesec, leto in kraj nabiranja.
- Čajne mešanice pripravljamo sproti za krajši čas uporabe.

Izdelke lahko pripravimo iz svežih ali posušenih zdravilnih rastlin. Iz svežih takoj po nabiranju pripravimo sokove, tinkture, izvlečke, eterična olja ali oljne izvlečke. Te lahko kasneje vgradimo v kapljice, sirupe, mazila, kapsule itd. Posušene zdravilne rastline lahko shranimo za kasnejšo predelavo in uporabo. Vedeti pa moramo, da rastlinske droge s staranjem izgubljajo vsebnost učinkovin. Če je le mogoče, vsako leto pripravimo sveže rastlinske droge, morebiten ostanek starih pa zavržimo.

 **Pomembno je vedeti!**

**! Če zdravilne rastline naberete in posušite sami ali jih kupite na primer na tržnici,** vedno poiščite zanesljive podatke za varno in pravilno pripravo in uporabo. Zavedajte se, da te zdravilne rastline niso bile podvržene preverjanju vsebnosti učinkovin, kakovosti in neškodljivosti.

 **Viri:**

1. Kreft S, Kočevar Glavač N. Sodobna fitoterapija – z dokazi podprta uporaba zdravilnih rastlin. Slovensko farmacevtsko društvo Ljubljana 2013; 11–27.
2. Galle Toplak K. Zdravilne rastline na Slovenskem. Mladinska knjiga Ljubljana 2008; 10–11.





## Za konec

Vsak dan se naučimo kaj novega. Tudi o stvareh, o katerih mislimo, da vemo že veliko ali skoraj vse. Za varovanje zdravja je tako predvsem pomembno, da znanje o snoveh, ki jih vnašamo na svoje telo ali vanj, pridobimo iz zanesljivih virov. To se nanaša na hrano, izdelke za nego telesa in vse izdelke za lajšanje zdravstvenih težav in zdravljenje. Previdni morajo biti tudi športniki, saj lahko v želji po boljših rezultatih in lepši postavi hitro posežejo po pripravkih, škodljivih za zdravje.

Zato vam vsem polagam na srce – imejte se radi in uživajte zdravo hrano v zmernih količinah, blage zdravstvene težave pa v primeru samozdravljenja lajšajte s preverjenimi izdelki. Upam, da smo vam v tej knjižici postregli s koristnimi nasveti, ki jih boste lahko uporabili v vsakdanjem življenju.

Želim vam veliko zdravja in dobrih odločitev!

*Mag. Miroslava Abazović, mag. farm., spec.*

