

II Konferencja Naukowo-Szkoleniowa z cyklu „Racjonalna fitoterapia”, pt. „Zastosowanie fitoterapii w profilaktyce i terapii chorób z przeziębienia”

W dniach 14-15 marca 2015 r. w Poznaniu odbyła się druga już Konferencja Naukowo-Szkoleniowa z cyklu „Racjonalna fitoterapia” z udziałem zaproszonych lekarzy z różnych regionów Polski. Inicjatorem i głównym organizatorem spotkania była firma Phytopharm Klęka S.A., a patronat nad konferencją objęły: Sekcja Fitoterapii PTL, Polski Komitet Zielarski oraz Redakcja „Postępów Fitoterapii”. Konferencję poprzedziło zwiedzanie z przewodnikiem poznańskiego Zamku. Następnie przybyłych gości powitał członek Zarządu Phytopharm Klęka S.A., dr Jerzy Jambor.

Pierwszego dnia uczestnicy Konferencji wysłuchali trzech interesujących wykładów, w tym wykładu pt. „Lek roślinny leczy, suplement diety uzupełnia” głównej prelegentki, prof. dr hab. M. Kozłowskiej-Wojciechowskiej z Wydziału Farmacji Klinicznej i Opieki Farmaceutycznej w Warszawie. Pani profesor zwróciła w nim uwagę na istotne problemy dotyczące prób marginalizacji leku roślinnego na korzyść suplementów diety. Podkreśliła ponadto istotną rolę zielarstwa, a obecnie fitoterapii w ukształtowaniu dotychczasowej wiedzy farmaceutycznej oraz fakt pozyskiwania nowych substancji czynnych w oparciu o struktury istniejące w świecie roślin. Nowoczesny lek roślinny to preparaty standaryzowane na zawartość substancji biologicznie aktywnych, przygotowane zgodnie z dobrą praktyką wytwarzania leków (GMP). Kontrolę nad lekiem pochodzenia roślinnego sprawuje ponadto Europejska Agencja Leków (EMA). Należy dodać, że wymagania dotyczące preparatów roślinnych są bardzo wysokie i obejmują wszechstronną ocenę w zakresie działania leczniczego, monitorowania działań niepożądanych i interakcji. Suplementy diety w odróżnieniu od preparatów leczniczych nie podlegają tak rygorystycznym wymaganiom, tj. monitorowaniu składu czy badaniom klinicznym. Mają one spełniać zadanie uzupełniania wraz z dietą niedoborów, zwłaszcza w czasie ciąży, przy kłopotach ze snem czy osłabieniu organizmu. Tymczasem media zarzucają nam coraz większą liczbą reklam promujących suplementy diety na wszelkie dolegliwości, w tym suplementy witaminowe podawane profilaktycznie przez cały rok. Natomiast z badań Instytutu Matki i Dziecka wynika, że w Polsce mamy do czynienia z nadmiarem u dzieci witamin A, B, E i K; brak dotyczy jedynie witaminy D i wapnia. Dobrym momentem do przyjmowania suplementów diety są np. okresy większej podatności na przeziębienia. Szczególną uwagę należałoby zwrócić na takie elementy jak: właściwe odżywianie, unikanie stresu, ubiór odpowiedni do pogody, uprawianie sportu, przebywanie na świeżym powietrzu. Należy dodać, że suplementy diety mogą zawierać tylko składniki stosowane jako żywność, gdyż w żadnym wypadku nie mogą posiadać cech przysługujących tylko substancjom leczniczym. Zatem nadal istnieje potrzeba ciągłego doształcania się i edukacji w zakresie suplementacji diety.

W kolejnym wystąpieniu pt. „Kaszel – czy tylko objaw infekcji dróg oddechowych?” prof. A. Fall z Wrocławia omówił mechanizm powstawania kaszlu, jego charakterystykę, podział i objawy towarzyszące. Biorąc pod uwagę kryterium czasu trwania kaszlu, możemy wyróżnić kaszel ostry (poniżej 3 tygodni), podostry (3-8 tygodni od momentu rozpoczęcia infekcji) i przewlekły (powyżej 8 tygodni). Powodem przedłużającego się kaszlu poinfekcyjnego może być m.in. nadreaktywność oskrzeli, nadprodukcja śluzu, choroby zatok, alergiczny nieżyt nosa, pokrzywka czy astma. Prelegent omówił ponadto przyczyny występowania kaszlu u dzieci i sposoby postępowania w różnych przypadkach klinicznych związanych z kaszlem. Spośród leków roślinnych na uwagę zasługują preparaty zawierające *Primula veris*, *Thymus vulgaris* (Bronchosol), *Plantago lanceolata* (Sir. *Plantaginis lanceolatae*). Wykazują one właściwości typowe dla leków łagodzących kaszel, tj. sekretolityczne,

wykrztuśne, bronchospazmolityczne i antyoksydacyjne. Należy dodać, że przedłużający się kaszel jest często odpowiedzią na głębsze procesy patologiczne toczące się w organizmie, stąd potrzeba jego wnikliwej obserwacji i identyfikacji.

Pierwszy dzień Konferencji zakończył wykład prof. J. Woy-Wojciechowskiego pt. „Tylko nie pal”. Prelegent scharakteryzował tło historyczne związane ze stosowaniem od stuleci na świecie tytoniu. Stopniowa jego ekspansja miała miejsce od Ameryki Południowej poprzez kraje Europy, kraje Bliskiego i Dalekiego Wschodu, w tym Chiny i Rosję. W Polsce tytoń znany był początkowo jako roślina ozdobna, a jego palenie nie było uznawane za szkodliwe; miało raczej charakter leczniczy, towarzyski. Obecnie uważa się, że nie ma dawki nikotyny bezpiecznej dla zdrowia. Mimo to liczba palaczy tytoniu ciągle rośnie, a urządzenia produkcyjne wytwarzają obecnie 8 mln papierosów dziennie. Do ujemnych skutków intensywnego palenia tytoniu zaliczyć można m.in.: wzrost ryzyka zachorowań na nadciśnienie, cukrzycę, nowotwory, przykry zapach z ust, coraz gorszy wygląd, niedobór tlenu w organizmie spowodowany obecnością trucizn (benzenu, formaldehydu, berylu, amoniaku), wprowadzanie do organizmu wolnych rodników (uszkodzenie DNA, mitochondriów i lizosomów w komórce). Już jedno zaciągnięcie się dymem tytoniowym powoduje wytwarzanie w organizmie ok. 10 000 wolnych rodników tlenowych. Palenie tytoniu przyczynia się do 72% zgonów w Polsce, będących następstwem nowotworów i chorób układu krążenia. Stąd w każdym wieku warto sięgnąć po dobrą motywację, chęć i mocne postanowienie zaprzestania palenia tytoniu.

Wieczór pierwszego dnia Konferencji uświetnił występ zespołu „U Studni”, który spotkał się z bardzo dobrym odbiorem zebranych osób.

Drugi dzień obrad zainaugurował wykład pt. „Rośliny lecznicze stosowane w profilaktyce i terapii chorób z przeziębienia” wygłoszony przez dr. J. Jambora. Dziedzina bardzo przydatną w leczeniu tych najczęstszych chorób na świecie jest fitoterapia. W charakterze środków leczniczych stosowane są tylko rośliny posiadające swoje monografie, wydawane przez ESCOP w Londynie, a także przez zespół ekspertów WHO w Genewie. Terminu „racjonalna fitoterapia” użył po raz pierwszy Niemiec Schulz-Hänsel Blumenthal Tyler, natomiast za twórcę nowoczesnego zielarstwa w Polsce uważany jest prof. J. Lutomski. Paradoksalnie szeroko rozwijające się dyscypliny chemiczne, mające wyeliminować lek roślinny, dały podwaliny pod analizy chemiczne bogatych i zróżnicowanych struktur roślin leczniczych. Z kolei twórcą polskiej szkoły fitofarmakologii okazał się prof. L. Samochowiec. Do roślin leczniczych stosowanych z dobrymi efektami w eliminacji objawów przeziębienia i grypy, w tym istotnego ich objawu – kaszlu, można zaliczyć takie rośliny jak: *Echinacea purpurea* (jeżówka purpurowa), *Aloe arborescens* (aloes drzewiasty), *Pelargonium sidoides* (pelargonia przyławkowa), *Tilia platyphyllos* (lipa szerokolistna), *Sambucus nigra* (bez czarna), *Rubus idaeus* (malina właściwa), *Polygala senega* (krzyżownica wirginijska), *Hedera helix* (bluszcz pospolity), *Primula vera* (pierwiosnek lekarski), *Eucalyptus globulus* (eukaliptus gałkowy), *Thymus vulgaris* (tymianek właściwy), *Althaea officinalis* (prawoślaz lekarski), *Tussilago farfara* (podbiał pospolity), *Plantago lanceolata* (babka lancetowata), *Salvia officinalis* (szałwia lekarska), *Matricaria chamomilla recutita* (rumianek pospolity) oraz *Cetraria islandica* (tarczownica islandzka). Preparaty uzyskane na bazie tych roślin dają szerokie możliwości łagodzenia i eliminacji nieprzyjemnych objawów związanych z przeziębieniem. Wykazują one m.in. działanie przeciwkaszlowe, osłaniające, odnawiające błony śluzowe dróg oddechowych, immunostymulujące, antybiotyczne, przeciwzapalne i sekretolityczne.

W kolejnym wystąpieniu pt. „Wpływ witamin D i K oraz kwasów omega-3 na zdrowie i rozwój dziecka” dr hab. J. Mazela ocenił udział różnych składników żywieniowych dostarczanych dziecku wraz z mlekiem matki bądź preparatami mlecznymi na jego wzrost i rozwój. Według najnowszych badań bardzo istotne jest podawanie dziecku do 1. roku życia NNKT, w tym głównie kwasu DHA (kwas dokozaheksaenowy) i ARA (kwas arachidonowy). Dzięki tej suplementacji uzyskuje się znacznie lepsze wskaźniki rozwoju psychoruchowego dziecka (wskaźnik Bayleya i PDI). Niezbędne jest również dla prawidłowego wzrostu i rozwoju dostarczanie noworodkom od 1. do 12. miesiąca życia witaminy D₃ z uwagi na jej obniżone poziomy u 30% wcześniaków oraz dzieci z zespołem złego wchłaniania. Podkreśla się również ważną rolę witaminy K po urodzeniu i do 3. miesiąca życia dziecka z uwagi na niskie jej stężenie w mleku matki. Brak tej witaminy skutkuje chorobą krwotoczną noworodka, biegunką i słabymi przyrostami masy ciała.

Kolejny wykład Konferencji pt. „Mikrobiologiczne aspekty choroby przeziębieniowej” przedstawił prof. B. Kędzia. Prelegent podał szczegółową definicję i charakterystykę chorób z przeziębienia i grypy, a także wykazał różnice między nimi. Wskazał ponadto na możliwość zabezpieczenia organizmu przed zachorowaniem, m.in. poprzez podwyższanie odporności immunologicznej organizmu, w tym za pomocą preparatów z aloesu.

Część wykładową Konferencji zakończył wykład prof. W. Buchwalda, który zapoznał zebranych z historią powstania Sekcji Fitoterapii PTL, głównymi kierunkami jej działalności i możliwościami jej rozwoju w przyszłości. Dlatego też Sekcja ma zamiar skoncentrować się w podejmowanych przedsięwzięciach na upowszechnianiu wiedzy dotyczącej leku roślinnego i racjonalnej fitoterapii wśród lekarzy i farmaceutów. Działania te będą prowadzone przy współpracy z organizacjami międzynarodowymi, takimi jak: Europejska Agencja Leków (EMA) oraz European Scientific Cooperation of Phytotherapy (ESCOP). Udział Sekcji będzie także dotyczył ustalania i porządkowania listy suplementów diety oraz wprowadzania ujednoliconych, naukowych kryteriów związanych z lekiem roślinnym.

Na tym zakończyła się II Konferencja Naukowo-Szkoleniowa z cyklu „Racjonalna fitoterapia”, która, miejmy nadzieję, przyczyni się do popularyzowania wiedzy dotyczącej stosowania przez lekarzy leków roślinnych w zapobieganiu i leczeniu chorób z przeziębienia i grypy.

Mgr Elżbieta Hołderna-Kędzia