

**Marcin Samosiej*

Ziołolecznictwo bonifratrów w leczeniu ostrych infekcji górnych dróg oddechowych

Phytotherapy of Fatebenefratelli in treatment of acute upper respiratory tract infections

Poradnia Ziołolecznicza Bonifraterskiego Centrum Medycznego, Oddział w Łodzi

SUMMARY

Upper respiratory tract infections are among the most common reasons for patients to visit their family doctors. Before going to a clinic many patients, also undertake self-treatment at home, using various generally available medicines, medical devices, or supplements. These include many herbal preparations and natural medicines. They have an effect on a wide range of symptoms accompanying these diseases, are usually safe, and in the early stages of infection, can be an effective alternative to synthetic drugs. In this article, we will present several traditional herbal medicines that we use in Fatebenefratelli's pharmacies and herbal medicine clinics to treat our patients.

Keywords: upper respiratory tract infections, herbal medicines, phytotherapy of Fatebenefratelli

STRESZCZENIE

Infekcje górnych dróg oddechowych są jedną z najczęstszych przyczyn zgłaszania się pacjentów do swoich lekarzy rodzinnych. Wielu pacjentów, zanim trafi do poradni, podejmuje też samodzielne leczenie w warunkach domowych, korzystając z różnych ogólnodostępnych leków, wyrobów medycznych czy suplementów.

Wśród nich znajduje się wiele preparatów ziołowych i leków pochodzenia naturalnego. Wykazują one działanie na bardzo różne objawy towarzyszące tym schorzeniom, są zwykle bezpieczne i w początkowych stadiach infekcji mogą stanowić skuteczną alternatywę dla leków syntetycznych.

W tym artykule przedstawimy kilka tradycyjnych leków ziołowych, z których korzystamy w naszych bonifraterskich aptekach i poradniach ziołoleczniczych, lecząc naszych pacjentów.

Słowa kluczowe: infekcje górnych dróg oddechowych, leki ziołowe, ziołolecznictwo bonifratrów

Wstęp

Przez całe nasze życie jesteśmy narażeni na „ataki” różnych drobnoustrojów – wirusów, bakterii, rzadziej grzybów. Jeżeli układ odpornościowy działa prawidłowo, nasz organizm skutecznie eliminuje zagrożenie płynące z ich strony. W ramach układu oddechowego pierwszą barierę stanowią dla nich górne drogi oddechowe (nos, zatoki, gardło), których budowa anatomiczna i funkcja ma za zadanie nie dopuszczać

do wnikania tych zarazków. A jeżeli już do tego dojdzie, uruchamiane są liczne reakcje obronne mające na celu ich eliminację i unieszkodliwianie.

Jednak w chwilach osłabienia tego systemu, np. w sezonie jesienno-zimowym, gdy śluzówki górnych dróg oddechowych są narażone na zimno, zmiany temperatur, wysuszenie oraz występuje większe zagrożenie epidemiologiczne i dodatkowo gdy mamy upośledzoną odporność spowodowaną innymi chorobami (np. alergią, cukrzycą, przewlekłymi schorzeniami

układu oddechowego czy krążeniowego), bariera ta zostaje przełamana i dochodzi do infekcji nazywanych fachowo ostrymi nieżytami dróg oddechowych, a potocznie przeziębieniami.

Najczęściej mają one charakter ostry, czyli trwają krótko. Objawy początkowo silne dość szybko ustępują i po kilku lub kilkunastu dniach wracamy do pełni zdrowia. Przyczyną takich zakażeń są zwykle wirusy (m.in.: adenowirusy, koronawirusy, rinowirusy, wirusy grypy i paragrypy), w dalszej kolejności bakterie (paciorkowce, pneumokoki, gronkowce itd.). Czasem, kiedy infekcje przeciągają się w czasie lub mamy kilka kolejno następujących po sobie takich epizodów, dochodzi do zakażenia przewlekłego, w którym objawy nie są już tak silne, ale często trudniejsze do wyleczenia (1).

Diagnostyka

Rozpoznanie przeziębienia nawet przez samego pacjenta lub jego rodzinę nie stanowi zwykle problemu. Kiedy pojawiają się: katar, uczucie zatkanego nosa, ból gardła, głowy, gorączka, kaszel, złe samopoczucie, nie potrzebujemy żadnych dodatkowych badań, by postawić wstępną diagnozę. Często rolą lekarza jest tylko jej potwierdzenie i pomoc w wybraniu odpowiedniej strategii leczenia. Istotne jest rozróżnienie, czy zakażenie ma charakter wirusowy, czy bakteryjny. Bywa, że to pierwsze przechodzi w drugie i granica między nimi nie jest ostra.

Infekcje wirusowe podejrzewamy, gdy:

- objawy narastają szybko i trwają krótko (1-5 dni) i zmniejszają się,
- gorączka jest niewielka lub szybko (po 1-3 dniach) ustępuje,
- katar ma charakter wodnisty,
- kaszel zwykle suchy, jeżeli pojawia się wydzielina, jest skąpa i jasna,
- towarzyszą im objawy – bóle głowy, „łamanie w kościach”.

Infekcje bakteryjne cechuje:

- przewlekanie się ww. objawów powyżej 3-4 dni (nie ustępują lub nasilają się),
- podwyższona temperatura 37,5-38°C, trwająca dłużej niż 3-4 dni,
- katar ma charakter gęsty, ropny (wydzielina żółta lub zielonkawa),
- kaszel staje się silniejszy, plwocina jest gęstsza,
- choroba „przenosi” się na inne części układu oddechowego (zatoki, uszy, oskrzela).

Badania dodatkowe są rzadko wykonywane w typowych, krótko trwających, banalnych zakażeniach. Jednak czasem stają się przydatne w diagnozowaniu przyczyn infekcji przeciągających się lub mających nietypowy przebieg.

Wykonujemy np.

- morfologię krwi, OB, CRP (ang. *C-reactive protein* – białko C-reaktywne; tzw. białko ostrej fazy) – pomagają potwierdzić istnienie infekcji i odróżnić ją od mających często podobne objawy innych chorób (np. alergicznych),
- badania serologiczne – oznaczają we krwi przeciwciała wytworzone przeciw wirusom czy bakteriom (np. wirusom grypy, paciorkowcom, mykoplazmie itd.), mogą potwierdzić rodzaj drobnoustroju i pomagają rozróżnić zakażenie wczesne od przebytego dawniej,
- badania mikrobiologiczne – posiewy z nosa czy gardła, pobierane w celu określenia rodzaju wirusa lub bakterii dla ustalenia odpowiedniego kierunku leczenia, np. doboru antybiotyku lub leku przeciwwirusowego,
- badania obrazowe – prześwietlenia (zatok, płuc) – pomagają określić zakres zajęcia innych narządów lub szukać innych przyczyn występujących objawów (2).

Leczenie

Infekcje górnych dróg oddechowych zwykle leczymy samodzielnie, stosując środki domowe albo leki, zioła czy suplementy diety dostępne w aptekach bez recepty. Jest to postępowanie jak najbardziej słuszne i często zupełnie wystarczające, gdyż w większości łagodnych infekcji nasz organizm potrzebuje tylko pewnej pomocy w przetrzymaniu tego nieprzyjemnego okresu i w sposób naturalny wraca do zdrowia. Takie domowe leczenie, jako leczenie objawowe ma na celu przede wszystkim łagodzenie dolegliwości i zabezpieczenie przed rozwijaniem się powikłań. Ale wiele z tych sposobów działa też na przyczynę choroby, czyli niszczy wirusy lub bakterie. Nie sposób omówić wszystkich stosowanych przez nas sposobów leczenia wynikających z tradycji panujących w naszych domach, regionach geograficznych czy spotykanych w licznych poradnikach. Zwykle pomagają one uporać się z infekcją.

Jeżeli jednak objawy nie ustępują, utrzymują się lub występują u dzieci, osób starszych czy tych z obniżoną odpornością, konieczne staje się skorzystanie z porady lekarza, który może zalecić nam kontynuację naszego leczenia lub dodać do niego inne preparaty, np. leki przeciwzapalne, przeciwwirusowe itp. W przypadku podejrzenia infekcji bakteryjnej częstym dylematem, przed którym staje lekarz, jest to, czy zalecać przyjmowanie antybiotyku czy po prostu na leczeniu łagodzącym objawy i wspomagającym własne siły obronne organizmu. Nie ma tu prostych odpowiedzi, decydują: stan pacjenta, badanie przedmiotowe, czas trwania dolegliwości,

historia poprzednich infekcji. Z jednej strony nie powinniśmy uważać tej grupy leków za zło konieczne, ponieważ są infekcje, w których nie możemy się bez nich obyć (anginy, zapalenia ucha, ropne zapalenia migdałków i zatok). Z kolei ich pochopne przepisywanie i nadużywanie w łagodniejszych infekcjach powoduje powstawanie szczepów bakterii opornych, osłabia organizm, usposabia do pojawiania się infekcji grzybiczych. Dużą rolę w podjęciu dobrej decyzji odgrywają doświadczenie lekarza i dobra współpraca z pacjentem (1).

Ziołolecznictwo

Stosowanie leków ziołowych jest bardzo powszechne w leczeniu chorób górnych dróg oddechowych.

W aptekach mamy dostępne liczne preparaty zawierające same zioła lub łączące surowce zielarskie z substancjami syntetycznymi. Zwykle są dobrze tolerowane, nie wykazują istotnych działań ubocznych, mogą być łączone z innymi lekami. Z uwagi na ich naturalne pochodzenie i dostępność bez recepty pacjenci chętnie po nie sięgają. Leki pochodzenia roślinnego mogą też stanowić ważne ogniwo w zapobieganiu infekcjom i podnoszeniu odporności. W niektórych przypadkach mogą „zastąpić” leczenie silniejszymi lekami syntetycznymi i np. ograniczyć nadużywanie antybiotyków. Istotna jest też ich rola w rekonwalescencji, kiedy możemy pozwolić sobie na długie i bezpieczne stosowanie.

Z uwagi na działanie poszczególnych ziół i ich składników możemy podzielić je na takie oto grupy:

- przeciwzapalne, przeciwgorączkowe i przeciwbólowe (kwiatostan lipy, kwiat czarnego bzu, kora wierzby, liść i owoc maliny, kwiat wiązówki błotnej (syn. tawuła błotna), korzeń tarczycy bajkalskiej),
- odkażające – przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe (liść szalwii, kora dębu, kwiatostan rumianku, ziele: macierzanki, hyzopu, tymianku),
- powlekające śluzówki i łagodzące ich podrażnienie, przeciwkaszlowe (kwiat ślazu, korzeń prawoślazu, liść podbiału, siemę lniane, olej lniany, kwiat malwy, liść babki lancetowatej, porost islandzki),
- ułatwiające odkrztuszanie (pączki sosny, korzeń: mydlnicy, pierwiosnka, liść bluszczu pospolitego, ziele tymianku i macierzanki, kwiat dziewanny),
- działanie wzmacniające odporność (ziele jeżówki, liście aloesu drzewiastego, korzeń tarczycy bajkalskiej, liść babki lancetowatej, bulwa czosnku) (3, 4).

Te zioła i ich przetwory spotykamy w różnych preparatach stosowanych doustnie – syropach, tabletkach, nalewkach, sokach, herbatkach do parzenia itp. Najczęściej łączymy po kilka ziół w jednym preparacie, by uzyskać możliwie szeroką gamę działań.

Innym sposobem podawania leków w chorobach dróg oddechowych są inhalacje. Wykorzystujemy w nich najczęściej olejki eteryczne (np. eukaliptusowy, anyżowy, tymiankowy, sosnowy, miętowy, kamforowy). Olejki takie mogą być stosowane pojedynczo lub w kompozycjach. Mają one zwykle silne działanie przeciwbakteryjne, przeciwzapalne, drażniące drogi oddechowe. Najprostszym sposobem ich zastosowania są inhalacje parowe – kiedy do płaskiego naczynia z gorącą i parującą wodą dodajemy po kilka lub kilkanaście kropli danego olejku i wdychamy takie opary przez nos i usta. Do ich podawania możemy też posłużyć się różnego rodzaju inhalatorami, jednak w tym przypadku ilość kropli musi być mniejsza (np. 3-5 kropli rozpuszczonych w kilku mililitrach wody lub soli fizjologicznej na jedną inhalację). Jeszcze innym sposobem zastosowania olejków eterycznych, przydatnym zwłaszcza u małych dzieci, jest ich podanie na skórę czy to w postaci odpowiednich maści, np. majerankowa do smarowania pod nosem, czy samego olejku, np. kamforowego wcieranego w skórę klatki piersiowej lub w okolicy zatok przynosowych. Przy używaniu olejków i ich przetworów u dzieci konieczne jest ich stosowanie zgodne z zaleceniami producenta opisanymi na opakowaniu lub w ulotce informacyjnej.

W tym miejscu należy też zwrócić uwagę na inne aspekty bezpieczeństwa w leczeniu ziołami. Bezpiecznie stosowane mogą być tylko surowce i ich przetwory dopuszczone do receptury, produkcji farmaceutycznej czy sprzedaży w aptekach, przebadane pod kątem czystości bakteriologicznej, mikologicznej czy ewentualnej toksyczności. W przypadku niektórych surowców istotne jest stosowanie się do szczegółowych zaleceń dotyczących dawkowania i długości terapii. Na przykład w przypadku preparatów zawierających liść podbiału nie powinno się przekraczać czasu 8 tygodni terapii w ciągu roku, z uwagi na zawartość alkaloidów pirolizydynowych wykazujących działanie hepatotoksyczne i kancerogenne (5, 6).

Receptury bonifraterskie

W bonifraterskich aptekach oferujemy pacjentom różne preparaty mające status leków recepturowych (galenowych) bądź zarejestrowanych jako suplementy diety czy wyrób medyczny. Niektóre z nich wytwarzane są według dawnych receptur zakonnych uporządkowanych w świetle obecnych regulacji prawa farmaceutycznego, a inne są ich współczesną modyfikacją czerpiącą pomysły z tradycji bonifraterskiej.

Pierwszym takim sztandarowym produktem pomocnym w leczeniu przeziębień jest Balsam Jerozolimski. Historycznie nazwa ta była stosowana w różnych czasach i regionach Europy przez wielu wytwórców

dla oznaczenia ich konkretnych produktów o bardzo różnych składach, nie zawsze służących tylko do leczenia dróg oddechowych. Obecnie w Aptekach Ziołoleczniczych Zakonu Bonifratrów oferowana jest nalewka zawierająca w swoim składzie:

Liść mięty	0,36
Kwiatostan lipy	0,36
Korzeń omanu	0,6
Ziele hyzopu	0,6
Liść szalwii	0,6
Koszyczek arniki	0,6
Kwiat dziewanny	0,6
Porost islandzki	0,6
Koszyczek rumianku	0,71
Pączki sosny	1,2
Liść podbiału	1,2
Ziele tymianku	1,2
Korzeń prawoślazu	1,79
Płynny ekstrakt ziela tymianku	9,55
Płynny ekstrakt koszyczka rumianku	0,4
Spiritus vini 70	ad 95 ml
M.f.sol.	

Taka kompozycja surowców zapewnia działanie odkażające, przeciwzapalne, lekko wykrztuśne, łagodzące objawy podrażnienia dróg oddechowych i stymulujące odporność (3).

Jest ona wytwarzana w naszej aptece jako lek galenowy w postaci kropli do rozpuszczania w wodzie.

Dawkowanie:

- u dorosłych i dzieci (powyżej 12. roku życia) – 3-4 razy dziennie po 30-40 kropli,
- u małych dzieci odpowiednio mniejsze dawki 2-3 razy dziennie po 10-20 kropli (koniecznie na wodę, by rozcieńczyć zawarty w nalewce etanol i umożliwić jego odparowanie) (6).

Zalecamy stosowanie już w momencie wystąpienia pierwszych objawów infekcji częściej, np. 3-4 x dz., i kontynuację do czasu ustąpienia ostrych dolegliwości. Po tym czasie możemy stosować go np. 1-2 x dz. jako pomoc w dochodzeniu do pełnego zdrowia i w celu podtrzymywania odporności przez następne tygodnie.

Obecnie na rynku mamy do dyspozycji też kilka innych preparatów oznaczonych wspólną nazwą handlową „Balsam Jerozolimski” różniących się postacią i składem. Są to syropy dla dzieci i dorosłych, tabletki zawierające suche wyciągi z ziół, spray do gardła oraz drażetki do ssania. W zależności od postaci służą leczeniu różnych objawów towarzyszącym infekcjom.

Często do Balsamu Jerozolimskiego dołączamy krople propolisowe, czyli nalewkę na kicie pszczełim. W naszych aptekach dysponujemy 3% kroplami, dawkowanymi zwykle 2-3 x dziennie po 15-20

kropli (u dzieci dawki zwykle o połowę mniejsze). Ale na rynku dostępne są też inne preparaty propolisowe w różnych postaciach. Wykazują one m.in. działania przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwgrzybicze i stymulujące odporność. Jednak są one przeciwwskazane u osób uczulonych na produkty pochodzenia pszczelego. Ostrożnie stosujemy je także u małych dzieci (3.-7. r.ż.), zwłaszcza kiedy nie możemy wykluczyć potencjalnej alergii.

Inną formą, w jakiej możemy stosować zioła, są mieszanki do parzenia (species). Skład ilościowy poniższych mieszanek jest zastrzeżony przez producenta. W infekcjach dróg oddechowych proponujemy naszym pacjentom jeden z kilku zestawów, np.:

Mieszanka ziołowa stosowana wspomagająco w przeziębieniach i grypie:

Liść brzozy
Kwiat tawuły błotnej
Liść porzeczki czarnej
Liść maliny właściwej
Kwiatostan lipy
Kwiat bzu czarnego
Kora wierzby
Koszyczek rumianku (7).

Pacjentom polecamy przyjmowanie ok. 3-4 razy dziennie po 1/2 szklanki wywaru sporządzonego z 2-3 łyżek suchej mieszanki zagotowanej w 2-3 szklankach wody.

U dzieci zalecamy mniejsze dawki, np. wywar z 1/2 do 1 łyżki suchej mieszanki na szklankę wody na dobę.

Dostarczenie dodatkowej ilości płynów jest też istotnym elementem leczenia, zwłaszcza w czasie gorączki i gdy śluzówki ulegają wysuszeniu. Możemy też polecić pacjentowi, by zanim połknie wywar, płuкаł nim gardło.

Dzięki tej kompozycji ziół możemy znosić ogólne objawy przeziębienia występujące zwłaszcza w infekcjach wirusowych, takie jak: gorączka, bóle głowy, zatok i mięśni. W przewlekłych schorzeniach wykorzystujemy też jej działanie przeciwzapalne i oczyszczające. Zaletą takich mieszanek jest ich wielokierunkowe działanie (w wywarze znajdują się różne uzupełniające się substancje czynne). Są one zwykle bezpieczne, działają łagodnie i bardzo rzadko powodują działania niepożądane. Ale stosując je, pacjenci muszą wykazać się pewną cierpliwością i zdawać sobie sprawę z tego, że rozwijają one swoje działanie wolniej niż leki syntetyczne. Istotna jest też wiedza o ewentualnych przeciwwskazaniach do ich stosowania, np. mieszanek zawierających korę wierzby nie powinno się stosować u kobiet w ciąży i osób uczulonych na salicylany (aspirynę), a także ostrożnie u dzieci poniżej 12. r.ż. (5).

Nieco inny profil działania wykazuje:

Mieszanka ziołowa stosowana pomocniczo w leczeniu nieżyty górnych dróg oddechowych:

Kwiatostan lipy
Kwiat bzu czarnego
Ziele lebiodki pospolitej
Liść babki lancetowatej
Nasiona lnu zwyczajnego
Korzeń ślazu
Ziele hyzopu lekarskiego
Ziele tymianku pospolitego
Kwiat pierwiosnka lekarskiego
Kwiat dziewanny
Ziele macierzanki piaskowej
Liść podbiału pospolitego (7).

Zalecając tę mieszankę, liczymy na jej korzystne działanie powlekające i łagodzące podrażnione śluzówki gardła, odkażające, przeciwzapalne, łagodzące kaszel i ułatwiające odkrztuszanie (4).

W przypadku gdy nie mamy do dyspozycji tak licznych surowców, możemy korzystać z mniej złożonych kompozycji zawierających w składzie po kilka ziół, np.

Mieszanka na nieżyt oskrzeli:

Liść podbiału
Korzeń prawoślazu
Ziele tymianku
Kwiatostan lipy
Plecha tarczownicy islandzkiej aa 50,0 (7).

Możemy nawet stosować pojedyncze, zioła np. w przypadku osób uczulonych na któryś z pozostałych surowców.

W leczeniu schorzeń dotyczących górnych dróg oddechowych zwłaszcza jamy ustnej i gardła możemy też zalecać różnego rodzaju płukanki, np.

Mieszanka ziołowa do płukania jamy ustnej i gardła:
Plecha tarczownicy islandzkiej
Koszyczek rumianku pospolitego
Kłącze tataraku zwyczajnego

Kłącze pięciornika kurze ziele

Ziele macierzanki piaskowej

Ziele przetacznika leśnego

Ziele tymianku pospolitego

Liść szalwii lekarskiej (7).

W tym wypadku wykorzystujemy jej działanie miejscowe na śluzówkę jamy ustnej i gardła (odkażające, przeciwzapalne, łagodzące, przeciwbólowe itd.) (4).

Podsumowanie

Zastosowanie ziół i leków pochodzenia naturalnego może być skuteczną i bezpieczną formą leczenia ostrych nieżytów górnych dróg oddechowych u dorosłych i dzieci. Z jednej strony jest ono alternatywą dla preparatów „syntetycznych” mających podobny profil działania, ale może też być ich uzupełnieniem.

Kuracje ziołowe mogą być stosowane jako uzupełnienie terapii innymi środkami, np. lekami przeciwgorączkowymi i przeciwbólowymi (m.in. aspiryną, paracetamolem), kroplami do nosa zmniejszającymi obrzęk śluzówki, syropami, antybiotykami. Choć wiele z ostrych infekcji trwa dość krótko, przebiega bez istotnych powikłań, samodzielne leczenie często wystarcza i leki ziołowe są bezpieczne, nie zapominajmy, że są sytuacje, kiedy konieczna jest konsultacja lekarska, np. kiedy objawy infekcji przeciągają się lub nie widzimy poprawy, gdy dołączają się inne dolegliwości lub niepożądane działania ziół czy innych leków. Szczególną czujność należy wykazać u starszych pacjentów, zwłaszcza obciążonych innymi chorobami, (cukrzycą, chorobami serca, nerek), u osób z osłabioną odpornością (po operacjach, leczonych chemioterapią, w nowotworach) czy u małych dzieci. W przypadku pacjentów biorących przewlekle leki z innych przyczyn (kardiologicznych, psychiatrycznych, neurologicznych itp.), również przydatna jest fachowa ocena choćby po to, by uniknąć niebezpiecznych interakcji.

Piśmiennictwo

1. Latkowski B. (red.). Otorynolaryngologia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1995.
2. Herold G. (red.). Medycyna wewnętrzna. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2004.
3. Lamer-Zarawska E, Kowal-Gierczak B, Niedworok J. (red.). Fitoterapia i leki roślinne. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007.
4. Ożarowski A, Jaroniewski W. Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie. Instytut Wyd. Zw. Zaw, Warszawa 1987.
5. Frohne D. Leksykon roślin leczniczych – Przewodnik Naukowy. MedPharm, Wrocław 2010.
6. Shilcher H, Dorsch W. Ziołolecznictwo w pediatrii. MedPharm, Wrocław 2010.
7. Receptariusz mieszanek ziołowych Ojców Bonifratrów z Wilna (ujednolicone składy). Warszawa 2010.

Konflikt interesów

Conflict of interest

Brak konfliktu interesów
None

otrzymano/received: 12.07.2023
zaakceptowano/accepted: 5.08.2023

Adres/address:

*lek. Marcin Samosiej

Poradnia Ziołolecznicza

Bonifraterskiego Centrum Medycznego oddział w Łodzi

e-mail: samosiej@bcmbonifratrzy.pl