

“Težave s sečili so pogoste in neprijetne spremljevalke sodobnega človeka – od vnetij, ki se rada ponavljajo, do kamnov in moških težav s prostato. Dobro je vedeti, da nam narava s svojo tisočletno modrostjo, zbrano v zdravilnih rastlinah, za te težave ponuja učinkovito pomoč. Pravilno izbrani rastlinski izvlečki so pomembni del samozdravljenja, ki pa naj ne nadomesti sodelovanja z zdravnikom.”



Dr. Aleš Mlinarič, mag. farm.
Vodja Službe za raziskave in razvoj
izz Mariborske lekarne Maribor



Za samozdravljenje blagih vnetij sečil uporabljamo pripravke, v ljudskem zdravilstvu najpogosteje ‘čaje’ (poparke, prevretke) iz nekaterih zdravilnih rastlin, kakršne so: vedno zeleni gornik, zlata rozga, njivska preslica, kilavec in gladež. Tem že dolgo znanim zdravilnim rastlinam se je pridružila še veleplodna mahovnica, ki jo uporabljamo za preprečevanje bakterijskih okužb sečil. Tudi pri pogosti moški težavi v zrelih letih – benigno zvečanje prostate – pomagajo rastlinski izvlečki, predvsem iz palmeta (*Serenoa repens*), še posebno v kombinaciji z izvlečkom korenine velike koprije (*Urtica dioica*).

Blaga vnetja sečil (mehurja in sečnice) so pogosta, še posebno pri ženskah. Če jih pravočasno ne preprečimo ali ne zdravimo že v začetni fazi, lahko postanejo kronična. Kronična vnetja sečil so zapletena in zahtevajo dolgotrajno zdravljenje z antibiotiki. Pri zdravljenju blagih, nezapletenih akutnih vnetij sečil si lahko pomagamo z nekaj zanimivimi rastlinami, ki so v te namene že dolgo zastopane v ljudskem zdravilstvu, danes pa v natančno odmerjeni farmacevtski obliki ponovno dobivajo pomembno vlogo pri zmanjševanju teh pogostih in zelo neprijetnih težav.

Odkrijmo zdravilne lastnosti brusnic

Pri nas v gorskih predelih uspeva brusnica, ki jo dobro poznamo (*Vaccinium vitis-idaea*) – njene značilne rdeče plodove nabiramo za pripravo džemov in marmelad. Za zdravilske namene pa so zanimivi listi. Ti namreč vsebujejo podobne učinkovine kakor listi vedno zelenega gornika (*Arctostaphylos uva-ursi*), ki so pri nas najbolj priljubljena droga za lajšanje blagih vnetij sečil. V zadnjem času so za t. i. uroinfekte postali zelo zanimivi plodovi brusnice, ki uspeva v severni Ameriki (angl. cranberry, lat. *Vaccinium macrocarpon*). Imenujemo jo *veleplodna mahovnica*, saj ima tudi do 2 cm velike plodove. Sok teh plodov in seveda tudi tablete ter kapsule iz njih imajo zanimiv učinek – zmanjšajo pritrđitev bakterij na sluznico sečil (mehurja in sečnice) in s tem možnost za njihov razrast in povzročanje težav v sečilih. Najpogosteje, kar v 85 %, je povzročiteljica vnetij sečil bakterija *Escherichia coli*.

Vnetja sečil so veliko pogostejša pri ženskah kakor pri moških, verjetno predvsem zaradi anatomskih značilnosti. Sečnica je pri ženskah približno petkrat krajša kakor pri moških in ravna, kar omogoča bakterijam lažji vstop in prodiranje v notranjost, proti sečnemu mehurju. Okužbe sečil so najpogostejše pri nosečnicah in pri ženskah v obdobju klimakterija, pa tudi pri bolnikih, ki imajo vstavljen urinski kateter. Pri ženskah pogostost okužb narašča s starostjo, največja je pri starejših oskrbovankah domov za ostarele ali bolnišnic. Pri tej skupini je verjetnost za okužbo kar 50-odstotna.

Zlata rozga

Med zdravilnimi rastlinami, ki lajšajo težave blagih vnetij sečil, moramo omeniti še zlato rozgo – njeni pripravki delujejo antiseptično, spazmolitično (blažijo krče gladkih mišic), protivnetno in blago akvaretično (povečajo izločanje vode v ledvicah). Kot drogo uporabljamo predvsem cvetove in liste vrst *Solidago virgaurea*, ponekod tudi pri nas zelo razširjeno *Solidago canadensis* (kanadska zlata rozga) in *Solidago gigantea*. Pripravke iz zlate rozge uporabljamo za izpiranje sečil pri blagih, še posebno ponavljajočih vnetjih, pri ledvičnih kamnih (pesku) in kot dodatek zdravilnim čajem pri bakterijskih okužbah sečil (v kombinaciji z vedno zelenim gornikom).

Velika kopriva in palmeto – učinkovita naravna pomoč pri benigni hiperplaziji prostate

Zelo pogosta bolezen moških v zrelih letih je benigno zvečanje žleze prostate (BHP). Za prostato, ki leži tik pod mehurjem (včasih so jo imenovali tudi podmehurnica), se navadno ne zmenimo kaj dosti.

Rastlinski izvlečki za sečila

Poparki iz zdravilnih rastlin – zdravilni čaji – pomagajo odvajati vodo, delujejo antiseptično, spazmolitično in protivnetno:

- ▶ vedno zeleni gornik (*Arctostaphylos uva-ursi*),
 - ▶ zlata rozga (*Solidago virgaurea*),
 - ▶ njivska preslica (*Equisetum arvense*),
 - ▶ goli kilavec (*Herniaria glabra*) in
 - ▶ navadni gladež (*Ononis spinosa*).
- Sok ali izvlečki plodov veleplodne mahovnice (*Vaccinium macrocarpon*) za preprečevanje bakterijskih okužb sečil.

Pri benignem zvečanju prostate s kliničnimi raziskavami najbolj preverjena izvlečka

- ▶ plodov žagastolistne palme (sabal, palmeto – *Serenoa repens*) – 320 mg na dan ter
- ▶ korenina velike koprive (*Urtica dioica*) – od 240 (v kombiniranih izdelkih) do 900 mg na dan (kadar uživamo le izvleček korenine koprive).





Ukrepi za lajšanje težav s sečili:

- ▶ uživanje zadostne količine vode,
- ▶ ustrezni higienski ukrepi (npr. izpiranje z vodo po spolnem odnosu),
- ▶ čim bolj popolna izpraznitev mehurja (zaradi pogostega refluksa — zatekanja urina nazaj proti ledvicam — je po prvem mokrenju dobro počakati nekaj sekund in ponovno “pritisniti”),
- ▶ zdrava prehrana, ki vsebuje dovolj vitaminov in mineralov za krepitev odpornosti,
- ▶ nekajenje (kajenje neposredno škoduje mehurju),
- ▶ izbira rastlinskih izvlečkov pomaga lajšati vnetja sečil in težave s prostato,
- ▶ kljub izboljšanju stanja z ukrepi samozdravljenja ne pozabimo na posvet z zdravnikom zaradi postavitve diagnoze, terapevtskih ukrepov in spremljanja stanja!

Učinkovito opravlja svojo vlogo – pripravlja semensko tekočino, ki spermije pospremi na njihovi poti do ženskega jajčeca. Prostata kakor prstan objema sečnico, cevko, po kateri iz mehurja odteka seč. Že po 40. letu starosti se lahko pojavijo prve težave z uriniranjem zaradi benigne rasti tkiva v prostati, ki pritiska na sečnico in moti odtok urina – najprej gre le za nekoliko šibkejši curek urina in občasno nočno mokrenje, z naraščajočo zaporo v odtoku urina pa se težave stopnjujejo in izločanje urina zahteva več truda in časa. Na začetku uriniranja seč ‘ne steče’, ob koncu kaplja, pojavi se občutek nepopolno izpraznjenega mehurja. Nočno vstajanje zaradi siljenja na vodo postane ustaljena praksa, zelo moteče pa je tudi uhajanje urina, ki pušča madeže na spodnjem perilu. Ob pojavu teh znakov je potreben pregled pri zdravniku specialistu urologu, ki bo z rektalnim pregledom ocenil velikost, obliko in elastičnost žleze, s preiskavo z ultrazvokom pa bo določil velikost prostate in zastanek urina po končanem uriniranju. Pregled pri urologu je izredno pomemben, saj le tako lahko izključimo možnost maligne spremembe oz. raka prostate. V tem primeru je seveda potrebno urološko zdravljenje, za pomoč pri benignem zvečanju prostate pa si lahko učinkovito pomagamo tudi z naravnimi zdravili – izvlečki iz zdravilnih rastlin, ki upočasnijo povečevanje prostate in zmanjšajo težave z mokrenjem. V ljudskem zdravilstvu pogosto uporabljajo poparke iz drobnocvetnega vrbovca (*Epilobium parviflorum*), katerega učinkovitost pa ni podprta z znanstvenimi dokazi. Med priljubljenimi domačimi zdravili so še pripravki iz bučnih pečk, *dokazano učinkoviti so izvlečki iz korenin velike koprive (Urtica dioica)* in plodov majhne palme, ki uspeva na jugu Združenih držav Amerike. Latinsko se imenuje *Sabal serulata* ali *Serenoa repens*, slovensko pa *žagastolistna palma ali palmeto* (tudi kar sabal). Trenutno so izvlečki iz te rastline med najbolj raziskanimi in dokazanimi, pa tudi priljubljenimi naravnimi zdravili za lajšanje začetnih stopenj benigne hiperplazije prostate. Delujejo le tisti, ki vsebujejo v maščobah topne učinkovine in jih pridobivajo s posebnim postopkom. Čaj ali poparek iz plodov palmeta ne bi imel učinka. *Najboljše delovanje so dosegli s kombiniranim pripravkom, ki je poleg izvlečka plodov palmeta vseboval še izvleček korenin koprive.* Klinične raziskave so pokazale, da je delovanje omenjene rastlinske kombinacije moč primerjati z učinki zdravila (finasterid), ki ga zdravnik predpiše na recept.

Izvleček palmeta in kombinacija z izvlečkom korenine koprive sta dobri naravni alternativni sintetičnim zdravilom, seveda po opravljenem pregledu pri specialistu urologu.

Omenjene zdravilne rastline uporabljamo na osnovi dolgoletne tradicije in izjemno dobrih izkušenj. Te izkušnje so privedle do kliničnih raziskav, ki so potrdile zdravilne učinke zlate rozge, žagastoliste palme in velike koprive. Zato jih danes lahko učinkovito in varno uporabljamo za lajšanje blagih vnetij sečil in težav pri benignem povečanju prostate.

Naravni izvlečki in prehranska dopolnila

Težave z odvajanjem seča, ki so posledica benigne hiperplazije prostate (nočno vstajanje, stalno siljenje na vodo ...), lahko uspešno lajšamo s pripravki iz korenine koprive in plodov žagastoliste palme (palmeta). Zdravilne učinkovine teh rastlin spodbujajo praznjenje mehurja, krepijo njegovo steno in zavirajo bohotenje prostate v začetni fazi bolezni. Odlično kombinacijo koprive in sabala v krepkih odmerkih skupaj z antioksidanti (likopen — izvleček paradižnika, cink, selen in vitamin E) najdemo v pripravku **FidiMan kompleks**. Kapsule FidiMan kompleks vsebujejo vse snovi, ki so se v raziskavah izkazale kot ugodne za zdravje prostate. Zaradi krepkih odmerkov zeliščnih izvlečkov zadošča uživanje dvakrat ene kapsule na dan, jemanje pa naj bo dolgotrajno — težave s prostatost se namreč z leti rade stopnjujejo.

Uživanje kombinacije izvlečka korenine koprive, bučnega olja in naravnega vitamina E je zelo priporočljivo tudi za ženske, ki jih pestijo pogosta vnetja sečnice z značilnim pekočim odvajanjem vode. Njim (in vsem moškim, ki jim zadoščajo nižji odmerki zeliščnih izvlečkov) so namenjene kapsule **KopriMed**. Priporočamo vsaj dvomesečno jemanje treh kapsul na dan.

Pri kroničnih vnetjih sečil, ki se rada ponavljajo (stalna navzočnost bakterij v urinu), si lahko uspešno pomagamo tudi z izvlečkom plodov brusnice. Pripravek **Brusnica** vsebuje 400 mg koncentrata plodov brusnice skupaj z vitaminom C. Priporočamo uživanje trikrat ene kapsule na dan (vsaj nekaj tednov).

FidiMan kompleks

Prava kombinacija zelišč
in antioksidantov
Za moške v zrelih letih!



KopriMed

Kombinacija izvlečka koprive,
bučnega olja in naravnega
vitamina E za odpornost sečil.



Brusnica

Izvleček plodov brusnice
z vitaminom C v kapsulah
za zdravje sečil!

