

## ОСОБЛИВОСТІ БЕЗПЕЧНОГО ЗАСТОСУВАННЯ ЛІКАРСЬКОЇ СИРОВИНИ ЛЮДИНОЮ

*Л.М. Гомля, А.О. Постосенко  
м. Полтава, Україна*

Лікарські трави важливо не лише вчасно зібрати, правильно висушити, але ще й дотримуватися умов і термінів зберігання. Одне з найважливіших правил – кожен вид рослин потрібно зберігати окремо. Особливо це стосується рослин з сильним запахом, що містять у своєму складі ефірні масла й інші леткі речовини. Валеріану, м'яту, материнку, чебрець потрібно зберігати в скляних банках окремо від інших рослин, їм може передаватися сильний запах.

Частини однієї рослини теж не можна змішувати, за винятком квіток і листя. Трави зберігають окремо від коріння, плоди – від квіток і листя, кору – окремо від нирок. Місце для зберігання лікарських рослин має бути сухим, чистим, добре провітрюватися [1].

Вживати лікарські рослини потрібно з обережністю. На жаль трави не так безпечні, як прийнято вважати. До складу багатьох лікувальних зборів, що застосовуються при лікуванні шлунково-кишкового тракту, входить звіробій. Але звіробій володіє терпкими властивостями. При тривалому застосуванні він викликає сильні запори. Тому якщо у людини були запори і раніше, то звіробій ще більше ускладнить важку ситуацію. Материнку звичайну не можна приймати при вагітності, тому що вона діє абортійно. Крушина ламка – отруйна рослина. Слід застосовувати кору, витриману не менше року в сухому місці або кору, яка пройшла нагрівання протягом години при 100 °С; в іншому випадку вживання кори пов'язане з небезпекою отруєння (нудота, блювота). Полин гіркий – отруйна рослина. Внутрішнє застосування вимагає обережності точного дозування. Тривале застосування може викликати судоми, галюцинації і навіть явища психічних розладів. Застосування полину гіркого при вагітності протипоказано [4]. Внутрішнє застосування всіх видів деревію вимагає обережності, потрібно точно дотримуватися дозування. Тривале застосування рослини та передозування викликає запаморочення та шкірні висипи. Після прийому всередину настою шипшини обов'язково прополоскати рот теплою водою. Кислоти, що містяться в настой, руйнують зубну емаль.

Щавель кислий містить пуринові речовини і щавлеву кислоту. Не рекомендується приймати щавель при порушеному сольовому обміні (ревматизм, подагра) і пов'язаних з ним захворюваннях, при запаленні кишечника і при туберкульозі [3].

Особливо обережно до заготівлі, підбору та вживання лікарських рослин повинні підходити люди, які страждають шкірними захворюваннями, бронхіальною астмою та схильні до алергії, так як помилково зібрані частини тієї чи іншої рослини можуть викликати алергічну реакцію. Вона проявляється при зовнішньому застосуванні – у вигляді почервоніння шкіри, висипу, пухирів, набряків і пухлин, при внутрішньому – у вигляді набрякості гортані, утрудненого дихання, підвищення температури тіла.

Щоб уникнути цих небажаних наслідків, не можна відразу застосовувати лікарські рослини у великих дозах всередину або наносити приготовані з них мазі і присипки на велику ділянку шкіри. Спочатку треба перевірити, як організм відреагує на цю рослину. Для цього слід приготувати з рослинної сировини трохи настою або відвару і змастити ним ліктьові згини. Якщо рослина призначена для внутрішнього застосування, то за відсутності алергічної реакції протягом 30 хвилин можна випити невелику кількість приготованого настою або відвару. Через 2 години у разі сприятливого результату процедуру повторити. До кінця другої доби після початку перевірки організм дасть відповідь, чи підходить дана рослина людині для лікування.

Так само необхідно перевіряти кожну рослину, що входить до складу багатокомпонентного лікарського збору. Ту рослину, яка викличе алергічну реакцію, доведеться із збору виключити і перевірити таким же чином весь збір у його неповному складі.

Лікарські трави чи збори варто періодично змінювати. Для різних випадків період зміни становить від 1 до 10 тижнів. Але в середньому схему траволікування бажано оновлювати через кожні 3-4 тижні. Дія деяких трав є накопичувальною – надмірно тривале застосування їх відварів може призвести до побічних ефектів [2].

Дозування препаратів із лікарських рослин – одне з найскладніших питань фітотерапії. Критерії дозування ліків, виготовлених з рослин, визначено науковою медициною досить чітко. Найчастіше ці ліки застосовують у таких дозах: свіжі подрібнені рослини або їхні соки вживають внутрішньо по чайній або столовій ложці, а висушені – по 3 – 5 г. (квітів, листя, стебел) або 6 – 8 г. (кори, насіння кореневищ) кілька разів на день. Доза також змінюється залежно від віку: до 2 років призначають 1/12-1/8 дози дорослого, в 2 роки – 1/8-1/4, від 3 до 4 років – 1/6 - 1/4, від 4 до 7 років – 1/3, від 7 до 14 років – 1/2, від 14 до 25 років – 2/3 дози дорослого. Рослини, що містять сильнодіючі речовини або велику кількість антрахінонів, призначаються в значно менших дозах, залежно від стану хворого і перших результатів їх застосування. З урахуванням показань та сприйнятності чи несприйнятності до лікарських рослин, дози разові, добові і курсові, визначає лікар [4].

Фітотерапевтичні засоби – це не нешкідливі "трав'яні чаї", які можна пити замість звичайного чаю, а такі ж лікарські препарати, як і традиційні медикаменти. Розумне їх застосування полегшує перебіг багатьох захворювань, покращує самопочуття і прискорює одужання, але безконтрольне використання призводить до дуже неприємних наслідків.

Тому, щоб не зашкодити власному організму необхідно дотримуватися основних правил, які допоможуть не робити помилок при застосуванні препаратів із лікарської сировини:

- упевнитися в якості використовуваної сировини;
- точно дотримуватися дозування, зазначену в рецепті, при змішуванні лікарської сировини;
- готувати лікарську форму (настій, відвар, настоянку і т.д.) точно дотримуючись технології її приготування;
- дотримуватися правил зберігання приготовленої форми;
- суворо дотримуватися дозування при прийомі готових ліків;
- уважно вивчити протипоказання всіх компонентів, що входять у збір та співвіднести їх з цим діагнозом;
- не затягувати курс фітотерапії: якщо після 3-х тижнів очікуваного ефекту не було, припинити прийом лікарських рослин і звернутися до лікаря;
- вагітним жінкам, маленьким дітям та людям, які часто хворіють або мають хронічні захворювання слід з особливою обережністю застосовувати трави.

Отже, щоб лікарські рослини не стали отрутою потрібно не перевищувати дозувань, вчасно збирати рослинну сировину, правильно сушити та дотримуватися умов і термінів зберігання. За допомогою лікарських рослин можна зцілитися тільки тоді, коли вони грамотно підібрані з урахуванням супутніх захворювань та індивідуальних особливостей, коли призначене правильне дозування і відпрацьована схема прийому.

### Література

1. Аксютіна М.И. Растительные лекарственные средства / М.И. Аксютіна. – К.: Здоров'я, 1985. – 280 с.
2. Гарбарець М.О. Довідник з фітотерапії / М.О. Гарбарець, В.Г. Западнюк. – К.: Вища школа, 1981. – 189 с.
3. Марченко М.С. Лікарські рослини і їх застосування / М.С. Марченко. – К.: Здоров'я, 1981. – 230 с.
4. Носаль І.М. Від рослини – до людини: Розповіді про лікувальні та лікарські рослини України / І.М. Носаль. – К.: Веселка, 1995. – 606 с.