**Qendra e Trajnimit Profesional Mjekesore “ Santa Maria”**



**Programi i detajuar i trajnimit :**

1. Historiku i fitoterapise
2. Informimi ne menyre te duhur dhe rigoroz i konsumatorit per mjekesine tradicionale
3. Kuadri ligjor rregullues per pergatesat bimore
4. Disa nga menyrat kryesore te pergatitjes se drogave mjekesore
5. Nderveprimet medikamente- bime mjekesore
6. Roli i farmacistit ne informimin e pacienteve per sigurine e bimeve mjekesore
7. Bimet mjekesore si terapi ndihmese ne diabetes mellitus
8. Kozmetika bimore dhe trendi i saj ne bote
9. Lendet antioksidante, farmakologjia dhe mekanizmi i veprimit
10. Perdorimi i bimeve mjekesore ne trajtimin e semundjeve kardio- vaskulare
11. Perdorimi i preparateve bimore tek femijet
12. Aloe Vera dhe perdorimet e shumta te saj
13. Kamomili dhe perdorimet e tij te shumta
14. Semundjet sezonale, parandalimi dhe mjekimi i tyre
15. Perdorimi i vajrave esenciale tek femijet dhe foshnjat
16. Trajtimet bimore te infeksioneve te rrugeve urinare
17. Perdorimi i fitoterapise ne stomatologji
18. Trajtimi i semundjeve me origjine nervore me ane te fitoterapise
19. Mjekimi i plageve me metoda natyrale
20. Koenzima Q10
21. Perdorimi i sigurte i bimeve ne shtatzani
22. Caji jeshil, vetite mjekesore dhe mekanizmi i veprimit
23. Te njohim nje nga bimet me te njohura te rajonit tone, Shegen
24. Lulebasani, bima me e njohur per trajtimin e depresioneve
25. Bimet mjekesore dhe perdorimet e tyre ne gastrohepatologji

**Hyrje**

**MJEKESI KONVENCIONALE** . Me termin mjekesi konvencionale kuptojme nje kategori te gjere te praktikave mjekesore te cilat kane edhe emertime te tjera si : -mjekesi perendimore , - biomjekesi, -mjekesi alopatike , - mjekesi shkencore , -mjekesi moderne.

**MJEKESI KOMPLEMENTARE DHE ALTERNATIVE (MKA**) . Kjo u referohet nje spektri te gjere te praktikave mjekesore te cilat nuk jane te integruara ne praktikat mjekesore dominante te nje vendi te caktuar. Ka edhe terma te tjere qe pershkruajne keto lloj praktikash mjekesore si psh - mjekesi natyrore, - mjekesi jo konvencionale , ose mjekesi e shenjte.

**MJEKESIA BIMORE** permban:

1 - **Bimet** , qe perfshijne materiale bimore te paperpunuara si gjethet , lulet , frutat , farat, kercellin , rizomen , drurin, rrenjet ose pjese te tjera te bimes te cilat mund te jete te plota ( te tera ) , te fragmentura ose te pluhurizuara.

2 – **Materialet bimore ,** (ne shtese te bimeve ) perfshihen : leng i fresket nga bima , goma bimore, vajra bimore, rreshira, puder te thate bimesh etj. Ne disa vende keto materiale mund te perpunohen me procedura te ndryshme si, avullimi, pjekja ose trajtimi me nxehtesi ( shpesh here edhe ne pranine e mjaltit ), me ane te pijeve alkolike etj.

3 – **Pregatitjet bimore** , jane kryesoret per perfundimin e produktit bimor dhe mund te permbajne : - pluhur nga materiali bimor i grire imet, ekstrakte, tinktura ose vajra yndyrore te materialeve bimore.

Keto lende jane prodhuar nga ekstraksionet, fragmentimet , purifikimet, koncentrimet ose nga procese te tjera fizike apo biologjike. Ata permbajne gjithashtu pergatitje cilat jane te realizuara nga zhytja ose ngrohja e materialeve bimore ne pije alkoolike, mjalte etj.

4 – **Produkte bimore te perfunduara** . Quhen pergatitjet bimore te perbera nga nje ose me shume bime . Ne rastin kur ne nje pergatitje marrin pjese me shume se nje bime mjekesore atehere kjo pergatitje quhet miksture bimore.Produktet bimore te perfunduara ose miksturat bimore mund te permbajne eksipiente ne shtese te perberesve aktive.

5 – **Fabrikuesi** . Per qellime studimore ose statistikore me termin fabrikues u referohemi prodhuesve , importueseve , distributoreve ose perfaqesive te marketingut te nje produkti bimor te perdorur ne mjekesine komplementare.

**Pergatesa komplementare dhe alternative** iu referohemi te gjitha pergatesave te perfunduara bimore, alternative, homeopatike dhe suplementeve.

**Tema 1**

**Historiku i Fitoterapise**

Fitoterapia ose mjekesia bimore nenkupton perdorimin e bimeve per vleren e tyre mjekesore dhe efektin e tyre terapeutik.

Mjekesia bimore eshte forma me e vjeter e kujdesit shendetesor te njohur nga njerezimi. Bimet jane perdorur nga te gjithe popujt ne gjithe historine e tyre.

Ne vitin 2735 para Krishtit , perandori kinez Shen Nong shkruajti nje dokument me mjaft vlere per kohen e tij qe eshte akoma ne perdorim. Shen Nong rekomandoi perdorimin e Mua Huang ( e njohur si efedra ne boten perendimore) per problemet respiratore. Efedrina principi aktiv qe nxirret nga bima efedra , perdoret gjeresisht si dekogjestionues i rrugeve te siperme te frymemarrjes.

Jane te ruajtura akoma doreshkrimet e Mbretit Hamurabi te Babilonise ( 1800 para Krishtit), ku perfshihen dhe udhezimet per perdorimin e bimeve mjekesore. Hamurabi pershkroi perdorimin e mentes per problemet e tretjes. Kerkimet moderne kane konfirmuar qe ekstrakti i mentes lehteson vertet nauzene dhe te vjellat duke relaksuar muskulaturen e stomakut.

Lindja e Mesme ka nje histori te pasur dhe te dokumentuar mire te perdorimit te mjekesise bimore. Jane gjetur doreshkrime qe nga kulturat e lashta te Mesopotamise, Egjiptit dhe Indise qe pershkruajne dhe ilustrojne perdorimin e shume bimeve mjekesore dhe pjese kafshesh.

Qe ne kete kohe eshte pershkruar per perdorimin e vajit te linit dhe vajit te ricinit.

Rreth shekullit te 17, njohurite per mjekesine bimore ishin perhapur shume, perqark gjithe Europes. Ne 1649, Nikolas Kulpe per shkruajti “ Manuali i bimeve” dhe disa vjet me vone

“ Mjeku Anglez”. Kjo farmakope bimore ishte nje nga manualet e para qe u perdoren ne sherbimin shendetesor dhe akoma ne disa vende i referohet asaj. Kulpeper studioi ne universitetin e Cambridge per mjekesi, por ai zgjodhi tja dedikonte jeten e tij bimeve dhe tu sherbente njerezve te varfer te Londres. Pergatitjet e tij u krijuan per ti ardhur ne ndihme njerezve te varfer qe s’kishin mundesi te paguanin per sherbimet e shtrenjta mjekesore.

Farmakopeja e pare amerikane u botua ne vitin 1820. Ky vellim perfshinte nje listim serioz te gjithe drogave mjekesore, duke pershkruar veprimet e tyre, perdorimet , dozimin dhe shkallen e pastertise te tyre. Kjo farmakope kontrollohet periodikisht dhe eshte bere standarti ligjor krahasues per pergatesat mjekesore qe nga viti 1906.

**Mjekesia bimore ne kohet e sotme**

Organizata Boterore e Shendetesise ( WHO) vlereson se rreth 4 miliarde banore apo rreth 80 % e popullsise se botes te pakten njehere ne jeten e tyre, kane perdorur mjekesine bimore.

Jane rreth 750 mije bime ne toke. Nga keto vetem pak prej tyre jane studiuar shkencerisht. Meqenese farmakologjia moderne me shume perqendrohet per te kerkuar principin kryesor aktiv te bimes , shume nga kerkimet qe behen te bimet fokusohen ne identifikimin dhe izolimin e vetem ketyre perberesve, sesa ne studimin e vetive mjekesore te te gjithe bimes. Herbalistet sidoqofte jane te mendimit qe fuqia e nje bime mjekesore qendron ne aftesine e nderveprimit te te gjithe perberesve te bimes.

Efektshmeria e shume bimeve mjekesore eshte studiuar nga shume shkencetare ne gjithe boten nga Europa deri ne Lindjen e Mesme. Fale teknologjise moderne, shkenca tani mund te identifikoje disa nga vetite specifike dhe nderveprimet e perberesve bimore me njeri- tjetrin.

Me kete informacion te detajuar shkencor, tani ne dime pse disa bime jane te efektshme kunder disa semundjeve te caktuara. Pjesa me e madhe e studimeve jane bere ne Gjermani, Japoni, Tajvan dhe Rusi. Dhe per pjesen me te madhe Shoqata Amerikane e Ushqimit dhe Ilaceve ( FDA) qe eshte pergjegjese per licensimin e te gjithe ilaceve per perdorim ne Sh.B.A nuk njeh ose nuk pranon rezultatet e ketyre studimeve qe jane bere jashte Amerikes. Ne Amerike, mjeket duan te shohin studime shkencore te kryera ne Amerike, para se ti perdorin keto produkte. Per kete arsye pak studime jane bere ne Sh.B.A dhe kompanite e medha kane shpenzuar fonde te limituara per kerkimet shkencore ne fushen e mjekesise bimore. Perfundimi eshte qe mjekesia bimore nuk ka te njejten rendesi ne kete vend si ka ne vende te tjera te botes.

**Bimet me te perdorura dhe formulimet bimore**

Bimet per perdorim mjekesor gjenden ne forma te ndryshme: te fresketa, te thata, ne forme tabletash ose kapsulash ose te paketuara ne forme pergatitjesh te lengshme.

Ne pergjithesi bimet per perdorim mjekesor jane 2 llojesh: te egra ose te kultivuara.

Nje bime e eger quhet ajo qe rritet ne menyre natyrale, pa nderhyrjen e njeriut.

Disavantazhi i perdorimit te bimeve te egra eshte qe nuk egziston garancia qe bima nuk i eshte ekspozuar ndotjeve kimike apo pesticideve.

Bimet e kultivuara jane zgjedhja me e mire pasi jane te kontrolluara, dhe mund te gjenden ne cdo stine te vitit.

Per te perftuar produkte te cilesise te larte, fermeret duhet te kene nje nivel te larte njohurish ne fushen e botanikes dhe mjekesise bimore. Per te marre efektin maksimal te cdo bime, ato duhen korrur ne momentin e duhur. Psh ekinace duhet mbledhur ne pranvere, vjeshte dimer por jo ne vere , ku bima eshte ne fazen e rritjes.

Fermeret e pergjegjshem duhet te perdorin pleh organik per fertilizimin e tokes se mbjelle. Per kete arsye ne preferojme produkte organike, qe jane bere pa perdorimin e pleherave kimike. Per te qene te sigurte per produktin qe marrim, produket organike duhet te shenojne ne etikete qe jane “ organike te certifikuara ”

Por jo ne cdo vend te botes egzistojne agjensite kombetare qe verifikojne kontaminimin apo perdorimin e pleherave kimike ne produktet bimore.

Ne Sh.B.A, 2 jane organizatat me te medha qe kontrollojne nese nje produkt eshte organik apo jo. Keto jane Shoqata e Fermereve dhe Bleresve te Produkte Organike dhe Fermeret e Produkteve Organike te Certifikuar te Kalifornise.

Produktet organike te prodhuara ne shtetin e Washingtonit dhe Teksasit duhet ti certifikojne produket e tyre nga Ministria e Mjedisit.

Formulimet me te perdorshme bimore jane :

Tinkturat, ekstraket, kapsulat apo tabletat, ne forme cajrash dhe pomadat.

**Tema 2**

**Informimi ne menyre te duhur dhe rigoroz i konsumatorit per mjekesine tradicionale**

Nje nga arsyet me te medha te rritjes se perdorimit te mjekesise tradicionale eshte dhe tendenca boterore e njerezeve tu drejtohen metodave me te sigurta dhe me me pak efekte anesore per kujdesin e shendetit te tyre. Egziston bindja se “ natyrale = siguri”. Por kjo nuk eshte gjithmone e sakte. Ka shume raportime te efekteve anesore te shkaktuara nga keqperdorimi i bimeve, marrja e dozave te medha, mosnjohja e mire e produkteve bimore, perdorimi i produkteve te fallsifikuara bimore apo pershkrimi i ketyre produkteve nga persona te pakualifikuar.

Per te parandaluar te gjitha keto,eshte e detyrueshme per te gjithe profesionistet e shendetesise qe te kene njohurite e duhura ne kete fushe, per te informuar ne menyre te drejte dhe te sigurte konsumatorin per perdorimin ne menyre te sigurte dhe efikase te mjekesise tradicionale.

Te mirat e mjekesise alternative dhe tradicionale

Preparatet bimore dhe alternative, ne pergjithesi jane me cmime te arsyeshme, te sigurta dhe perdoren ne mase te gjere sidomos ne vendet me zhvillim te ulet dhe te mesem ekonomik. Perdorimi i tyre mbeshtetet nga prova empirike per sigurine dhe efikasitetin e tyre. Keto prova vijne nga eksperienca e mbledhur ne shekuj, gojedhena, farmakope, materiale te lashta etj.

Kohet e fundit nje sere studimesh shkencore po mbeshtesin perdorimin e mjekesise alternative ne terapi.

Psh efikasiteti i akupunktures per lehtesimin e dhimbjeve, eshte provuar shkencerisht nga nje sere provash klinike dhe studimesh eksperimentale.

Nje shembull tjeter, qe bazohet ne studime shkencore eshte perdorimi i artemisinines, nje produkt antimalarik, qe perftohet nga nje bime. Apo perdorimi i bimes se St.John (hypericum perforatum)per trajtimin e formave te lehta dhe te mesme te depresionit.

Perparesia e mjekesise tradicionale eshte qe ka me pak efekte anesore se mjekesia konvencionale.

Nje arsye tjeter pse ka nje trend rritje ne perdorimin e Mjekesise Komplementare dhe Alternative eshte kostoja me e ulet, kerkohen metoda me pak teknologjike dhe jo invasive. Megjithate ka nevoje per me shume studime shkencore qe te mbeshtesin terapite alternative,ne menyre qe ato te futen ne shkalle me te gjere ne terapine e perditshme mjekesore.

Terapite tradicionale ne pergjithesi perdoren si vetmjekime. Duke qene se ne shume vende te botes mungon legjislacioni per rregullimin e mjekesise alternative, egziston rreziku per konsumatorin, per shfaqjen e efekteve anesore, apo perdorimin e produkteve te fallsifikuara.

Gjithashtu egziston dhe mundesia e nderveprimeve me ushqimet apo me preparate te tjera mjekesore qe konsumatori perdor. Ne pergjithesi pacienti, kur pyetet nga mjeku se cfare mejkimi tjeter po perdor, ka tendencen qe mos ti permendi keto preparate popullore, pasi nuk i konsideron si medikamente.

Egziston mundesia e perdorimit te produkteve bimore qe jane prodhuar nga ferma qe jane sperkatur me kimikate,apo toka te kontaminuara me pesticide apo metale te renda.

Duhet patur kujdes me perdorimin e bimeve, pasi ka bime qe kur perdoren ne menyre te gabuar apo ne doza te medha kane efekte toksike, madje mund te cojne deri ne vdekje.

Psh perdorimi i bimes se efedres nga rrjedh efedrina, qe perdoret per probleme me frymemarrjen, nga marrja ne doze te medha ka shkaktuar infarkte dhe paraliza, ne persona qe i kane perdorur si suplemente per dobesim. Ne SH.B.A preparatet e dobesimit me permbajte efedrine jane hequr nga perdorimi.

Apo perdorimi i bimes ginko biloba, qe permireson qarkullimin e gjakut, ka cuar ne hemoragji, ne rastet kur pacienti i eshte nenshtruar nje nderhyrje kirurgjikale.

Ne menyre qe konsumatori te jete sa me i informuar per perdorimet e mjekesise alternative, te mirat dhe rreziqet e saj duhet nje pune e madhe. Duhen perfshire nje numer i madh organizmash, si Ministria e Shendetesise, Instituti i Shendetit Publik, Mjeket e familjes, Farmacistet dhe vete Konsumatoret.

Duhen bere fushata promovimi , trajnim per personelin shendetesor qe te informojne ne menyre te duhur konsumatorin, etj

Perdorimi i mire i terapive tradicionale ka 2 pika te rendesishme :

E para duhet te egzistoje legjislacioni i duhur per rregullimin e prodhimit te produkteve bimore dhe natyrale qe perdoren ne terapine mjekesore, kjo per te shmangur perdorimin e produkteve te fallsifikuara, apo me permbajte te pasakte te preparatit. Psh nje produkt mund te reklamoj qe permban aloe vera, por ka shume variete te saj, dhe ato me perqindje me te larte te principeve aktive jane ato me aloe vera dhe barbadensis.

Duhet te egzistojne protokolle mjekimi si me mjekesine konvencionale, per perdorimin e metodave natyrale dhe tradicionale te mjekimit.

Trajnimi i profesionisteve te shendetesise apo dhe licensimi i personave qe merren me mjekesine alternative, do rriste besueshmerine e konsumatorit per kete mjekesi dhe do e ndihmonte konsumatorin te bente zgjidhjen e duhur ne perdorimin e ketyre produkteve.

Promovimi i mjekesise tradicionale varet nga nje shtet ne tjetrin, dhe ndikohet nga nje sere faktoresh, si faktore kulturore, ekonomike, sistemi shendetesor i nje vendi etj.

Per te zhvilluar nje fushate te suksesshme promovimi per rritjen e informacionit te konsumatorit duhet nje bashkepunim mes organizmave shteterore rregullatore ( Ministria e Shendetesise, Instituti i Shendetit Publik) dhe profesionistave te shendetesise.

Keshilla qe i duhen dhene konsumatoreve nga profesionistat e shendetesise jane :

1. Pacienti duhet te kujdeset per shendetin e tij duke qene nje konsumator i informuar. Duhet te pyesi dhe te marre informacion nese jane bere studime shkencore per keto metoda mjekimi.
2. Para se te perdori per here te pare nje suplement si nje produkt bimor apo vitaminik duhet te pyesi mjekun dhe farmacistin e tij nese ky produkt mund te jape efekte anesore apo te nderveproje me ushqime apo me mjekime te tjera nese pacienti po mjekohet per dicka tjeter.

* Nuk duhen perdorur produkte qe nuk kane dhene ndonje rezultat apo te shtyhet vizita te mjeku duke perdorur keto produkte.

Konsumatori duhet ti tregoje mjekut per te gjitha produktet natyrale qe ka perdorur, qe mjeku te krijoje nje ide me te qarte per gjendje e pacientit dhe cfare ai ka perdorur

**Tema 3**

**Kuadri ligjor rregullues per pergatesat bimore**

Pergatesat bimore dhe fitoterapia po gjejne nje perdorim sa vjen e me te gjere ne publik. Ato qarkullojne kryesisht si produkte OTC, per qellime

terapeutike dhe parandaluese.shitjet e produkteve bimore ne SHBA

perbejne rreth 55 % te tregut farmaceutik.

Vitet e fundit eshte bere nje promovim i madh i produkteve natyrale, duke rritur tendencen e konsumatorit per ti drejtuar metodave jokonvencionale te trajtimit mjekesore.

Gjithashtu eshte rritur tendenca e konsumatorit per parandalimin me shume se trajtimin e semundjes. Sipas disa studimeve te kryera ne SH.B.A keto vitet e fundit eshte vene re nje rritje e dukshme e perdorimi te mjekesise alternative. Nga te dhenat u vu re se te pakten 1 ne 5 amerikane kishte perdorur te pakten nje here ne vit, nje produkt natyral.

Mjekesia bimore eshte e vjeter sa vete raca njerezore. Kohet e fundit popullariteti I mjekesise bimore eshte rritur shume pasi shume pergatesa natyrale jane shoqeruar me shume thenie mjekesore qe jane te pavertetuar nga studime shkencore.

Agjensia Kombetare e Ushqimit dhe Medikamenteve ne SH.B.A ( Food and Drug Agency)

I ka detyruar prodhuesit e produkteve bimore te tregtohen si “ suplemnte ushqimore” pa mbeshtetje nga FDA. Nje supplement ushqimor nuk mund te shkruaje ne amballazh nje thenie mjekesore pa e mbeshtur kete me studime perkatese klinike. Ne rast se kapen raste kur ne amballazhe jane bere thenie mjeksore te paverteuara, ato penalizohen nga FDA.

Konsumatoret kur perdorin nje pergatitje bimore, mund te kene :

1. permiresim te shendetit pa efekte anesore
2. asnje ndryshim
3. pak permiresim me shfaqje te dukshme te efekteve anesore
4. perkeqesim te dukshem

Shumica e librave, materialeve ne internet qe japin informacion per pergatitjet bimore, nuk eshte se japin informacione se cfare duhet bere kur nje supplement apo produkt bimor nuk e jep efektin e reklamuar shendetesor.

Ne pergjithesi trajtimi deshton, sepse mund te jete vene diagnzoe e gabuar e semundjes. Prandaj eshte shume e nevojsme qe profesioniste e shendetesise ( kryesisht mjeke famile dhe farmacista) te kene edukimin e duhur per perdorimin e pergatitjeve bimore.

Si rrjedhoje e perhabjes massive globale te fitoterapise, eshte e domosdoshme te behet edukimi ne vazhdim I profesionistave te shendetesise, per fitoterapine, efekted positive dhe efektet anesore te saj. Jane pikerisht profesionistat e shendetesise qe me pas do bejne promovimin e fitoterapise tek pacientat, dhe do cojne ne shmangje te mjekimieve te gabuara dhe ne ulje te rasteve te vetemjekimeve me pergatitje bimore nga ana e konsumatoreve.

**Kuadri ligjor**

Si rrjedhoje e miratimi te aktit “ Suplemente dietike “ ne 1994, bimet dhe preparatet bimore mund te tregtohen ne SH.B.A si suplemente bimore, dhe keto preparate nuk kane te drejte te shenojne ne amballazh asnje thenie mjekesore te vertetuar me ane te studimeve klinike.

Keto produket mund te shkruajne ne amballazh qe “ Ky produkt nuk eshte vleresuar nga FDA dhe nuk eshte per te diagnostikuar, trajtuar, kuruara, apo parandaluar ndonje semundje”.

Shumica e produkteve bimore qe tregtohen si shtesa ushqimore, jane te vedosura ne kategorite 2 ose 3 te tabelave te FDA. Kjo do te thote qe FDA nuk ka informacion te mjaftueshem per ti lejuar te kalojne ne kategorine 1 – te sigurta dhe te efektshme.

Te dhena te mjaftueshme kerkimore dhe prova klinike, do te kerkonte shpenzime miliona dollareshe prej prodhuesve te ketyre produkteve per te vertetuar efikasitetin e tyre.

Ne shtete te ndryshme egziston legjislacion i ndryshem per rregullimin e prodhimit dhe tregtimit te ketyre produkteve. P.sh ne Gjermani, duhet qe keto produkte te tregtohen ne kete vend te jene te sigurta nga ana e prodhimit dhe te kete te dhena per efikasitetin e tyre. Keto te dhena nuk perfshijne vetem studimet klinike por edhe pervoja e mjekeve ne pershkrimin e tyre per te vertettuar efikastetin e tyre.

Shume shtete po aplikojne modelin rregullator te FDA, ne te cilin prodhuesi duhet te shenoje qe produkti nuk eshte I aprovuar nga agjensia kombetare e kontrollit te barnave te vendit perkates ku do tregohte produkti.

Rezultati i legjsilacionit te FDA ka qene te shtoje rritjet e pergatitjeve bimore pa pjesemarrjen e tyre per te siguruar konsumatorin per keto pergatesa. Keto tabela qe qe thone qe produkti nuk eshte i aprovuar nga FDA, nenkuptojne : bleres kini kujdes.

Megjithate kohet e fundit jane bere disa ndryshime ne vitin e 1994 per suplemnetet ushqimore

**Kontrolli i cilesise dhe standartizimi i pergatitjeve bimore**



Meqense FDA, nuk rregullon metodat e kontrollit te cilesise per produktet bimore, konsumatori duhet te mbeshtetet ne integritetin e prodhuesit. Kjo situate e ben te domosdoshme qe konsumatori te jete I kujdesshem ne perzgjedjen e nje produkti bimor.

Shume produkte bimore jane te mospercaktuara mire ose mund te permbajne bime te tjera nga ato qe jane te shenuara ne etikete.

Kjo ndodh ne nje gabim fillestar te mosidentifikimi te bimes, gabim ky qe eshte percjelle edhe tek prodhuesi.

Ndodh qe ne rastet e produkteve te shtrenjta mund te zevendesohet me nje produkt me lire apo me perqindje me te ulet te principeve active.

Ngaterrimi vjen nga perdorimi i shpeshte i emrave te zakonshem te bimes dhe jot e emertimin latin te saj. Psh ne shume raste nje bime I referohet me shume emra te zakonshme popullor.

Standartizimi eshte nje tjeter problem i rendesishem per cilesine e nje produkti bimor. Edhe pse duket zgjidhja me logjike, nuk eshte nje zgjidhje aq e thjeshte. Standartizimi eshte nje element kyc qe do te permiresonte konsistencen dhe uniformitetin e nje pergatese bimore. Por ne shume raste, standartizimi eshte nje procedure e veshtire per tu realizyar, sidomos ne rastet kur pergatesa bimore ka me dhjetera perberes.

Pa protokollet e FDA dhe standartizimin e detyruar me ligj, konsumatori nuk do ishte I sigurt per permbajten e perberesve active ne nje prpdukt dhe per sasise e tyre.

Nje pike tjeter e rendesishme ka te beje edhe me konsistencen e perberesve aktive. Nje studim i kryer ne SH.B.A , tregoi qe niveli i

“ ginsenosideve” qe supozohet qe eshte perbersi aktiv i bimes se ginseng, nddrshonte ne menyre te dukshme ne 10 preparate te ndyrshme ginsengu.

Nje studim tjeter i kryer ne 54 produkte me permbajtje ginsengu, tregoi qe qe 60 % e tyre kishin nje nivel me te ulet se doza teraputike e rekomnadura e bimes, dhe 20 % e tyre, nuk kishin fare permbajtje ginsengu.

Ne rast se nuk behet procesi i standartizimit te nje preparati bimor, do kete ndryshime te medha nga nje lot prodhimi ne tjetrin dhe nga nje prodhues ne tjetrin.

Kushtet e ruajtjes dhe jetegjatesia e produktit jane gjithashtu faktore te renddesishem per tu konsideruar.

**Rreziqet e mundshme te vete-trajtimit**

Nje pjese e madhe e konsumatoreve mendon se pergatitjet bimore, jane te pademshme dhe kane efekt terapuetik.

Ajo qe duhet patur parasysh eshte se nje pergatitje bimore, funksionon si

nje ilac OTC apo nje medikament. Efektshmeria e nje preparati te caktuar bimor varet nga perdorimi i duhur i preparatit dhe diagnoza e sakte e semundjes.

Rreziku vjen nga vete mjekimi qe bejne pacientet. Kjo ndodh per disa arsye:

- aftesia per ti gjetur kollaj keto produkte

Kosto relativisht me te ulet

Mendimi i pergjithshem qe jane te sigurta..

Duhet patur kujdes pasi ka shume preparate bimore qe jane toksike.

Profesionistet e shendetesise kane per detyre te edukohen ne fitoterapi, ne menyre qe konsumatori te jete sa me i informuar per pergatitjet qe do perdori.

**Tema 4**

**Disa nga menyrat kryesore te pergatitjes se drogave mjekesore**

Sipas H. Leklerkut, fitoterapia eshte shkenca qe studion veprimin e perdorimin e bimeve mjekesore tek te semuret. Pergatesat farmaceutike qe pergatiten nga bimet mjekesore quhen pergatesa fitofarmaceutike ose fitoterapeutike. Ato sipas fuqise se veprimit ndahen ne te buta, ne gjysem te forta dhe te forta.

***Pergatesat farmaceutike te buta*** jane te pademshme edhe kur merren ne doza te larta per nje kohe te gjate si psh. kamomili, valeriana, murrizi.

***Pergatesat gjysem te forta*** nuk jane krejtesisht te pademshme prandaj duhen perdorur sipas keshillave te dhena nga farmacisti. Te tilla jane aloe, dellinja, etj

***Pergatesat e forta*** ushtrojne veprim helmues kur merren ne doza te larta, si psh belladonna, digitalis etj.

Do te ishte i padrejte dhe i rrezikshme mendimi se cdo lende bimore e pranon me mire organizmi se ate sintetike dhe se ato, nuk japin veprime te padeshiruara dhe efekte helmuese. Ne te vertete dihet se disa nga barnat me helmuese kane pikerisht prejardhje bimore, si psh akonitina, striknina, atropina, digitoksina, kolkicina, kokaina.

**Format e perdorimit te bimeve mjekesore**

Pjesa me e madhe e bimeve mjekesore perdoren ne gjendje te thate. Ne varesi nga struktura e droges mjekesore (e forte,e bute) dhe e substancave qe permban, caji pergatitet ne keto 3 forma kryesore:

1. **Infuzi ose pervalesa**, eshte caji qe perftohet duke pervaluar me uje te valuar droga te buta sic jane lulet, gjethet dhe disa lloje farash, si dhe droga qe permbajne substance vepruese qe prishen ose avullohen gjate zierjes se zgjatur si psh esencat. Infuzi pergatitet me nje ene te mbyllur me kapak, ne menyre qe te menjanohet humbja e lendeve qe avullojne.

Uji i valuar hidhet mbi droge dhe perzierja lihet te qendroje per 5-15 minuta ne qetesi. Per pergatitjen e infuzit perdoren zakonisht nje deri tri luge kafeje droge ose caj te grimcuar per nje gote ose filxhan caji me uje. Rekomandohet qe infuzi te konsumohet menjehere ose gjate dites. Nuk duhet perdorur infuz i ndenjur, pasi kontaminohet lehte nga mikrobe te ndryshme qe ndodhen ne ajer.

1. **Dekokti** eshte caji qe fitohet duke zier ne uje droga te forta sic jane rrenjet e rizomat, druret, levoret, deget. Dekokti pergatitet duke ziere 10 deri ne 30 min drogen ose perzierjen e bimeve ne nje ene te mbuluar me kapak. Drogat qe jane me te forta dhe me te drunjezuara kerkojne kohe me te gjate per tu zier.

Per pergatitjen e dekoktit nuk duhet hedhur mbi droge uje i valuar. Droga zhytet ne uje te ftohte duke e ngrohur deri ne zierje. Nga ky cast duhet te llogaritet koha e zierjes se saj. Per pergatitjen e dekoktit hidhen zakonisht nje deri ne tre luge kafeje me droge ose perzierje te grimcuara ne nje gote ose filxhan caji me uje. Dekokti pihet njeheresh ose te shumten gjate dites sepse ne kete menyre mbeten te paprishura te gjitha substancat qe permban droga.

1. **Macerati** eshte lengu qe fitohet duke mbajtur te zhytur drogen ne nje tretes (uje, alkool ose vere) per nje kohe te caktuar. Pergatitja e maceratit duke perdorur ujin si tretes rekomandohet per drogat qe permbajne substanca mucilagjinoze dhe pektina dhe behet duke e zhytur drogen ne uje te ftohte nga 6 - 12 ore deri ne disa dite.
2. **Pluhurat** pergatiten duke pluhurosur imet ne havan bimet e thara. Disa pluhura kane veti te njejta mjekuese me ato te cajit qe fitohet prej tyre. Pluhurat mund te merren edhe te perzier me ushqimet.
3. **Ekstraktet** jane macerate ujore ose alkoolike te cilat perqendrohen duke i avulluar ne fund te procesit te macerimit.
4. **Tinkturat** jane macerate alkoolike qe pergatiten duke lene te zhytur 10 deri ne 40 dite, 1 pjese droge me 5 pjese alkol 70 %.

**Njesite matese te cajrave dhe drogave mjekesore**

* 1 luge kafeje e mbushur plot permban 1.5 deri ne 2.5 gr perzierje droge
* 1 luge gjelle e mbushur me lule ose gjethe permban 4 gr droge
* 1 luge gjelle e mbushur me renje ose drure permban 8 gr droge
* 1 luge gjelle e mbushur me fara ose bishtha permban 7.5 gr droge

**Njesite matese per cajin jane:**

1. 1 luge kafe permban 5 gr caj ( leng)
2. 1 luge gjelle permban 15 gr caj
3. 1 filxhan kafeje permban 50 gr caj
4. 1 filxhan caji permban 100 gr caj
5. 1 gote uje permban 150 – 200 gr caj

**Dozat e mjekimi me caj jane:**

* + 1. Te rriturit marrin mesatarisht 3 gota caji ne dite. Ka raste kur caji merret dhe me luge gjelle.
    2. Femijet e moshes 6 deri ne 14 vjec marrin ½ e dozes se te rriturve.
    3. Femijet e moshes 2- 6 vjec marrin ¼ e dozes se te rriturve.
    4. Femijet 0-2 vjec marrin 1/8 e dozes se te rriturve.

**Tema 5**

**Nderveprimet medikamente- bime mjekesore**

### Mjekesia popullore ka ekzistuar qe ne fillesat e njerezimit. Njerezit jane gjithmone ne kerkim te opsioneve me te sigurta se mjekesia moderne per te reduktuar rrezikun potencial dhe per te minimizuar efektet anesore, keshtu qe perhere e me shume drejtohen drejt burimeve te sigurta te informacionit rreth perdorimit te bimeve mjekesore.

### Bimet mjekesore jane gjeresisht te perdorura ne bote dhe pothuajse 30 % e popullates se botes eshte shume e afeksionuar pas tyre . Por kjo kategori njerezish i perdorin bimet mjekesore , vitaminat dhe medikamentet e pershkruara nga mjeku te gjitha se bashku pa pasur informacionin e duhur per nderveprimet medikament / bime mjekesore. Si rezultat keta paciente mund te rrezikojne nga keto lloj nderveprimi.

### Pothuajse 50 % e pacienteve kur kane nevoje per nje vizite mjekesore harrojne ti tregojne mjekut per preparatet bimore qe ata marrin.Eshte detyre e profesionisteve te shendetesise , mjek ose farmaciste, edukimi shendetesor i pacienteve per menyren e sakte te zgjedhjes se produkteve bimore ne menyre qe kombini i tyre dhe i preparateve farmaceutike bashkekohore te rezultoje pa nderveprime negative ne dem te pacientit.

### Bimet mjekesore mund te perdoren ne kombinim me medikamentet moderne per te rritur sa me shume te jete e mundur perfitimin nga ana e pacientit. Psh tek diabetiket qe normalisht mjekohen me preparatet e tyre antidiabetike shtimi ne mjekim i preparateve bimore me permbajtje luteine e cila rrit mikroqarkullimin e syrit ndikon ne menyre te dukshme ne reduktimin e retinopatise diabetike.Ky mjekim bimor nuk quhet kure per semundjen ne fjale por se bashku me mjekimet bashkekohore ndikon ne reduktimin e rreziqeve qe i shoqerohen kesaj semundje.

Nuk eshte plotesisht e mundur nga ana e farmacisteve ose mjekeve qe ti japin pacientit nje siguri absolute mbi sigurine e nje produkti bimor per mos nderveprime negative te tij ne kombinim me medikamentet modern.Po mund ti japin atij udhezime me shume vlera nisur nga informacionet qe ne kemi. Disa nga masat qe merren per te minimizuar nderveprimet e padeshiruara jane:

-monitorimi i bimes mjekesore dhe medikamentit ne te njejten kohe

-monitorimi i efektit negative te mundshem

-monitorimi nderveprimit te mundshem mes tyre

Medikamentet mund te nderveprojne ne 2 menyra

1 **Nderveprim farmakokinetik** :

* **Ndryshimi i ph gastrointestinal (ndryshimi i aciditetit ne stomak mund te ndikoje shume tek medikamentet ne perthithjen e tyre.)**
* **Perthithja eshte nje tjeter ceshtje po me aq rendesi persa i perket overdozave dhe farmakokinetikes se tyre.**
* **Ndryshimet ne levizshmerine gastrointestinale (sa shpejt nje preparat kalon permes ketij sistemi )**
* **lidhja me proteinat. Kjo mund te tregoje se sa nje medikament eshte i gatshem per perthithje. P.sh geshtenja e eger lidhet me plazmen dhe proteinat dhe konkuron kunder Warfarines , nje medikament i perdorur per te parandaluar mpiksjen e gjakut.**
* **ndryshimet ne procesin e metabolizmit dhe eleminimit te barnave jep ndikimin e vet ne rritjen ose zvogelimin e efektit terapeutik te medikamenteve.**
* **nderveprimi mund te perfshije nje bime mjekesore e cila mund ta rrise ose zvogeloje sasine e medikamentit ne qarkullimin e gjakut**
* **ulja e sasise se medikamentit mund te ndodhe si pasoje e lidhjes se ndonjerit prej perbereseve te bimes mjekesore me medikamentin dhe frenimi i tij per te kaluar ne qarkullimin e gjakut nga trakti gastro-intestinal.**
* **ulja e sasise se medikamentit ne qarkullimin e gjakut si pasoje e nderveprimit mund te coje ne mos efikasitet te ketij medikamenti (ne mos arritjen e efektit terapeutik)**
* **nje rritje e sasise se medikamentit ne qarkullimin e gjakut mund te arrije nivele per te cilat mund te shtohen shume efektet anesore te medikamentit.**

**2. Nderveprimet farmakodinamike**

**Farmakodinamika eshte menyra e veprimit te nje medikamenti mbi nje ind apo nje organ. Keto nderveprime rezultojne ne permiresimin ose perkeqesimi e efekteve.Ndryshimi ne kalimin e pare, metabolizmin ..psh Hyperium perforatum ose lulebasani vepron si nxites i sistemit enzimatik te melcise. Ky sistem eshte pergjegjes per metabolizmin e nje numri te madh medikamentesh , keshtu qe nxitja ose fuqizimi i keti sistemi mund te reduktoje perqendrimin plazmatik te shume medikamenteve.**

**Kur ndalojme marrjen e lulebasanit duhet te pakten 3 jave qe enzimat e melcise te zbresin ne funksionimin normal te tyre**

**Greipfruti pengon transportin e proteinave dhe vepron si nje pompe per levizjen e medikamenteve permes murit qelizor , keshtu qe mund te arrihen perqendrime te larta per shume medikamente. Perthithja e lengut te grapefruit njekohesisht me medikamentet te pershkruara nga mjeku mund te rrise ne menyre te dukshme disponueshmerine e medikamentit ne organizem. Kjo mund te coje ne rritjen e tepruar te efektit dhe perfitimit ( psh medikamentet antihypertensive , duke ulur shume presionin e gjakut , duke shkaktuar marramendje deri ne gjendje te fikti) ose rritje e efekteve anesore.Ky efekt ne rastin e grapefrutit zgjat ne kohe keshtu qe eshte e nevojshme te evitohet konsumi i tij gjate perdorimit te ketyre medikamenteve.**

**Farmacisti duhet te vere nje shenim ( paralajmerimi ) tek tabela e pershkrimeve per ato ( medikamente ) te cilat jane te kufizuara, por mund ti perfshije ato (bimet mjekesore ne rasti ne fjale grapefrutin ) ne rastin e medikamenteve per uljen e kolesterolit, kontraceptivet orale, disa tabletave hipnotike madje edhe viagren.**

**Faktore te tjere qe ndikojne ne nderveprim jane : mosha , gjenetika, etniciteti, demtimi i melcise ose veshkave, duhanpiresit etj.**

**Medikamentet me spekter te ngushte terapeutik jane perdorur gjithmone per nevoja specifike te organizmit prandaj perdorimi i tyre se bashku me bimet mjekesore mund te c’orientoje balancen e tyre ne organizem.**

**DIGOGSINA . Disa preparate me efekt laksativ si psh Aloe vera zvogelojne sasine e kaliumit ne organizem dhe ne kete menyre rrisin toksicitetit e digogsines**

**TEOFILINA. Cdo preparat bimor qe ka efekt stimulues , psh kafeina duke perfshire edhe guaranen mund te kete efekt shtese ne sistemin nervor qendror dhe mund te rrise nivelet e teofilines.**

**LITIUM. Produktet bimore mjekesore me efekt diuretik duke perfshire edhe kafeinen mund te jene nje problem serioz per efektshmerine e litiumit ne organizem.**

**WARFARINA. Rritet rreziku i hemoragjise me perdorimin e bimeve mjekesore qe permbajne kumarine ( Black cohosh, kamomile ) apo efekt antiplatelar ( vaji i peshkut, vitamina E, ginger, hudhra, boronica e kuqe )**

**LULE BASANI dhe drita e diellit mund te shkaktojne fotosensibilitet vecanerisht kur kombinohen me medikamente te tjera fotosensibilizuese si antibiotiket ( ciprofloxacina )**

**KAVA KAVA eshte bere pergjigja bimore per valiumin ne Amerike. Ajo ndihmon qetesimin e trurit dhe relaksimin e muskulatyres pa shkaktuar efekte anesore si sedacioni ose apasionimi ( adiktive ) Sidoqofte kava nuk eshte e sigurte per te gjithe. Marrja e saj me alkoolin mune te intensifikoje efektin e alkoolit. Kava mund te nderveproje me anksiolitiket si benzodiazepinat dhe anesteziket. Kava duhet evituar ne perdorim tek pacientet qe marrin barna anti -psikotike dhe levodopa.**

**GINKO dhe ASPIRINA Rritet frenimi i agregimit te gjakut duke bere te mundur zhvillimin e hemoragjive Gingo mund te perdoret per te rritur mikro qarkullimin e gjakut. Ajo eshte gjithashtu neuroprotektive dhe antioksidante dhe ndihmon ne permiresimin e perqendrimit.**

**HYPERICUM dhe DIGOGSINA**. redukton perthithjen e digogsines duke bere te mundur uljen e efektivitetit te saj .

**HUDHRA dhe WARFARINA**. Rrit frenimin e agregimit platelar duke rritur keshtu mundesine per shfaqjen e hemoragjise.

**GINKO dhe WARFARINA** rrit frenimin e agregimit platelar. Ginko eshte nje preparat bimor e perdorur gjeresisht si mjekim kundra mplakjes,duke dhene kontributin e saj ne mikroqarkullimin e gjakut, semundjet kardiake, impotence seksuale dhe ne rritjen e kapacitetit mendor dhe sidomos kujtesen. Ginko rrit edhe efektin e aspirines

**GINSENG dhe WARFARINA** rrit rrezikun e mpiksjes se gjakut. Ginsengu ndihmon ne uljen e presionit te larte te gjakut, glicemise, sherben si burim energjie. Permban fito -testoterone te cilat stimulojne seksin ne te dyja gjinite.

**Tema 6**

**Roli i farmacistit ne informimin e pacienteve per sigurine e bimeve mjekesore**

Roli i farmacistit eshte thelbesor ne procesin e informimit dhe edukimin e pacientit per perdorimet e bimeve mjekesore. Nje rol mjaft te rendesishem ka edhe edukimi i pacienteve per mundesine e nderveprimit dhe rreziqet e mundshme qe mund te kene bime te ndryshme mjekesore.

Persa i perket sigurise se bimeve, ato japin efekte intrinsike dhe ekstrinsike.

***Efekte intrinsike*** *ose* te brendshme jane ato efekte anesore qe lidhen me vete bimen dhe mund te jene te parashikueshme dhe te varura nga sasia e bimes qe merret por mund te jene edhe te paparashikueshme.

Shembuj bimesh qe jane te shoqeruara me probleme gjate marrjes se tyre jane :

1. ***Kamfur*i** , i cili permban disa lende te quajtura alkaloide te cilat ne sasi te medha mund te jene hepatotoksike. Per kete arsye prej disa vitesh eshte hequr nga qarkullimi forma e paperpunuar e kamfurit.
2. **Yohimbina** , eshte nje bime qe ka efekt antagonist te adrenoreceptoreve alfa2 dhe perdoret per impotencen mashkullore, dhe mund te shkaktoje si efekt anesor hipertension dhe gjendje ankthi. Ne pergjithesi keto efekte anesore jane te lidhura me dozen. Gjithashtu te kjo droge mjekesore eshte verejtur qe ka nje reagim te paparashikueshem dhe mund te shkaktoje bronkospazma ne disa paciente.
3. Nje bime tjeter qe eshte verejtur qe shkakton efekte anesore eshte bima **Kava**. Kjo bime perdoret kryesisht ne SHBA dhe Ishujt e Paqesorit si bime me efekt sedativ. Agjensia e Kontrollit te Sigurise se Barnave ka verejtur 70 raste ne gjithe boten qe kane dhene efekte anesore ne melci pas perdorimit te bimes kava, ku 4 nga rastet cuan ne vdekje te pacienteve dhe 7 te tjera ishin raste qe perfunduan me transplant te melcise. Si rrjedhoje ne shume vende te botes perendimore eshte ndaluar perdorimi i produkteve bimore me permbajte te bimes kava.
4. Edhe disa bime qe perdoren ne kuzhine, permbajne perberes me efekt te mundshem toksik. Perdorimi i sigurte i ketyre bimeve behet duke i perdorur me kujdes dhe ne sasi te kufizuara. Psh, nje perberes irritues ne vajin e rozmarines, i quajtur apiole mendohet te jete hepatotoksik.
5. Duhet patur kujdes edhe ne nderveprimet e mundshme qe mund te ndodhin mes bimeve dhe ilaceve te ndryshme qe mund te marri nje pacient.

Pergatitjet bimore mund te ndikojne ne veprimin e enzimave te ndryshme metabolizuese te melcise. Kjo mund te coje ne ulje te efektit terapeutik te disa preparateve qe metabolohen nga keto enzima te melcise. Perdorimi i njekohshem i bimeve me barnat, mund te coje ne zvogelim, kundershtim apo zmadhim te efektit terapeutik te barit.

Ne Britanine e Madhe, Agjensia per Sigurine e Barnave, ka ndaluar perdorimin e njekohshem te lulebasanit me ciklosporinen, digoksinen, indinavirin, teofilinen, kontraceptivet orale dhe depresivet inhibitore selektive te seretonines.

Burime te tjera serioze per efekte te padeshirueshme te bimeve lidhen dhe me ***faktoret ekstrinsike*** apo faktore te jashtem. Ketu mund te permendim:

1. ***Mosprodhim sipas standarteve te duhura te GMP***, qe con ne produkte qe nuk plotesojne kushtet e mira te prodhimit.
2. ***Fallsifikim i produkteve***. Produktet bimore duhet te jene te pastra nga lende te ndryshme bimore toksike dhe gjithashtu duhet qe te jene mbledhur nga bime qe nuk jane sperkatur me pesticide, metale toksike, apo plehera kimike.
3. ***Mosidentifikimi i mire i produktit***. Mjekesia bimore ka te pakten 4 menyra te ndryshme te emertimit te bimeve, emrin ne shqip, emrin e perkthyer nga gjuha qe vjen, emrin ne latinisht dhe emrin shkencor. Per identifikimin e bimeve gjate pergatitjes se pergatesave bimore, rekomandohet te perdoren metoda identifikimi fizike dhe mikroskopike. Kjo do te ndihmonte qe te identifikoheshin bimet saktesisht dhe si rrjedhim pergatesa bimore e perftuar te ishte e sakte, psh bima ginseng rriten ne vende te ndryshme, si Rusi, Kore dhe SHBA. Specie te ndryshme kane nivele te ndryshme te principeve aktive, ku ginsengu korean eshte ai me cilesi me te mire
4. ***Nderrimi i perberesve***. Disa kompani jo serioze te prodhimit te produkteve bimore mund te nderrojne principet aktive te bimeve me ato me te lira.
5. ***Mungesa e standartizimit te produktit***. Sasia e perberesit farmakologjikisht aktiv qe gjendet ne nje perberes aktiv, ndryshon shume nga nje varietet bime ne tjetren prandaj duhet bere standartizimi i bimeve.
6. ***Emertimi jo i plote i pergatitjeve bimore***. Kjo ndosh kryesisht per pergatitje bimore qe vijne nga vendet ne zhvillim qe nuk shenojne te plote listen e perberesve. Kjo ka cuar psh ne disa raste problematike sidomos me sportiste qe kane perdorur produkte qe pa dijenine tyre mund te kene permbajtur lende aktive, te cilat kane rezultuar pozitiv ne testin anti- doping.

Nje pike mjaft e rendesishme ku duhet te fokusohen farmacistet eshte dhe kategoria e pacienteve qe do i perdori keto produkte bimore. Sidmos duhet patur kujdes me ato grupe te popullates qe konsiderohen me te rrezikuara. Ketu mund te permendim:

1. ***Grate shtatzana dhe me gji*.** Grate shtatzana dhe me gji duhet te tregojne kujdes me bimet mjekesore njesoj si me ilacet. Kjo per arsye se edhe bimet e kalojne barrieren e placentes apo kalojne ne qumeshtin e nenes dhe mund te coje ne defekte ne lindje apo probleme te femijet e porsalindur. Psh nuk rekomandohet perdorimi i hudhres, ginseng, lule basanit gjate shtatzanise apo periudhes ne gji.

Ka dhe bime si psh lavandula qe jane te sigurta per tu perdorur gjate shtatzanise dhe periudhes se laktacionit. Edhe hithra perdoret pa problem.

1. ***Perdorimi ne pediatri*** , bimet duhet te perdoren me kujdes ne pediatri sidomos te femijet e porsalindur.
2. ***Te moshuarit*** . Nderveprimet e bimeve mjekesore tek te moshuarit eshte problem sepse ata ne pergjithesi marrin dhe mjekime te tjera, dhe mund te coje ne nderveprime te ndryshme mes bimeve dhe barnave.
3. ***Tek sportistet*.** Sportistet kerkojne gjithmone produkte qe japin energji, si psh ginseng. Shpeshhere keto produkte vijne nga vende ne zhvillim, ku kontrolli ndoshta nuk egziston apo mund te jete produkt i fallsifikuar.

**Tema 7**

**Bimet mjekesore si terapi ndihmese ne diabetes mellitus**

Shume paciente me diabet mellitus perdorin mjekesine bimore dhe alternative per te permiresuar gjendjen e tyre shendetesore.

Psh. ata mund te perdorin akupunkturen per te lehtesuar simptomat e dhimbjes qe mund te shkaktohen nga neuropatite diabetike.

Nje pjese tjeter perdorin suplementet per te permiresuar dhe kontrolluar nivelin e glukozes ne gjak, dhe per te ulur incidencen e semundjeve kardio- vaskulare.

**Disa nga suplementet me te perdorura ne pacientet qe vuajne nga diabeti jane :**

* **Acidi alpha- lipoic ( ALA) ose acidi lipoik**. Kjo eshte nje substance anti- oksidante qe mbron qelizat nga demtimet. Acidi lipoik gjendet ne disa ushqime te caktuara si : melcia, spinaqi, brokoli dhe patatet. Disa paciente e marrin kete suplement me shpresen per te permiresuar nivelet e glukozes ne gjak, ndersa disa te tjere per te parandaluar ose trajtuar neuropatite diabetike. Acidi alpha lipoik tregtohet ne forme tabletash ose kapsulash.

Jane bere disa studime qe kane treguar per efektin pozitiv te saj per uljen e sheqerit ne gjak dhe per rastet e neuropative diabetike,

por keto studime jane te kufizuara.

Duhet patur gjithashtu kujdes se meqenese acidi lipoik mund ta uli glukozen ne gjak, pacientet diabetike duhet te monitorojne ne menyre te vazhdueshme nivelet e sheqerit ne gjak.

* **Kromi** eshte nje element gjurme esencial qe organizmit i duhet ne sasi te vogla qe te funksionoje normalisht. Pacientet me diabet e marrin kete element per te ulur nivelin e glukozes ne gjak. Kromi gjendet ne disa ushqime te ndryshme, si mishi i kuq, dritherat dhe ne disa fruta dhe zarzavate. Ne forme suplementi ai tregtohet ne formen e kromium picolinate, kromium kloride dhe kromium nikotinate.

Megjithate duhet treguar kujdes ne perdorimin e kromit. Ai duhet perdorur ne sasi te vogla dhe per kohe te kufizuar sepse mund te shkaktoje probleme me veshkat.

* **Omega 3** jane poli acide yndyrore jo te saturuara qe gjenden ne ushqime si peshku, vaji i peshkut, vajra vegjetale si vaji sojes dhe arrat. Ato tregtohen ne forme kapsulash ose ne forme pergatesash te lengshme.

Omega 3 jane te rendesishme per nje numer te madh funksionesh ne trupin e njeriut si ne mpiksjen e gjakut, tretjen, fertilitet, ne relaksim dhe kontraktim te muskulatures,ne ndarjen qelizore si dhe ne proceset e rritjes. Pervec ketyre omega 3 mendohet se mbron organizmin edhe kunder semundjeve kardiovaskulare, pakeson inflamacionin dhe ul nivelin e triglicerideve ne gjak.

Jane bere disa studime qe vleresojne efektin e omega 3 ne uljen e glukozes ne gjak dhe uljen e riskut per semundjet kardiovaskulare ne popullate.

Eshte pare qe omega 3 ul nivelin e triglicerideve, por nuk ndikon ne uljen e nivelit te glukozes ne gjak. Kuptohet qe duhen bere studime me te plota per kete teme.

Omega 3 eshte e sigurte ne paciente te rritur kur perdoret ne doza te vogla dhe te moderuara. Siguria per suplementet e vajit te peshkut eshte bere problem keto vitet e fundit pasi disa specie peshqish mund te kontaminohen nga substance si merkuri, pesticide apo plehera me permbajtje fosfatesh. Ne doza te larta vaji i peshkut mund te nderveproje me disa medikamente si holluesit e gjakut apo me barna anti hipertensive.

* **Polifenolet** jane lende antioksidante qe gjenden kryesisht te caji dhe cokollata e zeze. Kohet e fundit po behen studime per te pare efektin e tyre ne sistemin kardiovaskular dhe ne uljen e sheqerit ne gjak.

Studime laboratorike tregojne se EGCG, nje polifenol qe gjendet te caji jeshil ka efekt mbrojtes per zemren dhe ka efekt pozitiv ne uljen e nivelit te insulines dhe kontrollit te nivelit te glukozes ne gjak.

Nuk eshte gjetur ndonje efekt anesor te ketyre polifenoleve te cajit jeshil ne organizem. Megjithate caji jeshil permban nje sasi kafeine , prandaj nese konsumohet ne sasi te medha mund te shkaktoje gjendje pagjumesie, gjendje ankthi dhe irritim. Gjithashtu caji jeshil ka doza te vogla vitamine K, qe mund te coje ne ulje te efektit antikoagulant te disa medikamenteve si varfarina.

**Suplemente te tjera qe po studiohen per rolin e tyre ne uljen dhe kontrollin e nivelit te glukozes ne gjak jane :**

1. **Hudhra**, jane bere disa studime por nuk ka akoma rezultate te plota per efektin e saj ne uljen e glukozes ne gjak.
2. **Magnezi**. Sipas nje studimi, konsumimi i nje diete ushqimore me nivel te larte magnezi, mund te coje ne ulje te nivelit te glukozes ne gjak.
3. Po studiohet edhe per efektet e **Koenzimes Q10**, por nuk ka asnje rezultat te mirefillte shkencor qe te vertetoje rolin e saj ne uljen e sheqerit.
4. Ka disa studime qe tregojne se bima **Ginseng** ka nje rol modest ne uljen e glukozes ne gjak.

Ne pergjithesi mund te themi qe studimet e bera per te pare efektin e suplemeneteve apo bimeve mjekesore ne uljen dhe kontrollin e nivelit te glukozes ne gjak jane te kufizuara dhe si rrjedhoje perfundimet jane jo me baze te mirefillte shkencore.

**Tema 8**

**Kozmetika bimore dhe trendi i saj ne bote**

Kozmetika natyrale eshte bere nje trend i fuqishem i ketyre viteve te fundit.

Vihet re nje ndergjegjesim me i madh nga ana e njerezve per natyren ku jetojme dhe nje shqetesim me i madh per perzgjedhjen e produkteve qe do perdorin ne lekure.

Me produkte natyrale kozmetike nenkuptohen ato produkte bukurie per perdorim ne lekure me perberes 100 % natyrore. Kur nje produkt i ploteson keto cilesi ai mund te quhet “ Produkt Kozmetik Natyral i Certifikuar”

Keto produkte ofrojne nje kujdes delikat dhe jo agresiv per lekuren duke u kthyer ne nje ndihmes te rendesishem per lekuren e cfaredo moshe. Kozmetikat natyrale gjallerojne dhe krijojne harmoni per trupin, shpirtin dhe mendjen.

Keto produkte duhet te permbajne materiale natyrale si vajra bimore, dyllera, ekstrakte bimore, vajra esenciale, vetem nga ferma qe prodhojne produkte biologjikisht te kontrolluara.

Qe nje produkt bimor te marre statusin i certifikuar duhet te plotesoje disa nga direktivat e vendosura nga Bashkimi Europian. Ato jane :

1. **Transparenca per konsumatorin**

Gjate mbledhjes se lendes se pare, duhet qe natyra te demtohet sa me pak. Gjithashtu kerkohet qe ne ato zona ku mblidhet lenda e pare, nese ka specie te rrezikuara, te nderhyhet sa me pak ne habitatin natyror te tyre.

Nuk lejohet te perdoren si lende e pare, lende te modifikuara apo te manipuluara gjenetikisht.

Duhet qe gjate procesit te shnderrimit nga lende e pare ne produktin perfundimtar, te perdoren sa me pak procese kimike.

Rekomandohet perdorimi i lendeve te biodegradueshme dhe te riciklueshme, sepse impakti i tyre mbi natyren eshte relativisht i vogel, sidomos kur vijne nga burime te kontrolluara biologjikisht.

Kur perdoren lende natyrale, duke qene se shumica e tyre jane lende te njohura dhe te perdorura prej shekujsh, mundesia per toksicitet eshte pothuajse zero.

Zgjedhja e metodave teknologjike te prodhimit eshte e kufizuar. Kuptohet qe gjate nje procesi prodhimi, ato nuk mund te zhduken komplet, por synohet te perdoren metoda qe nuk jane te demshme per ambientin dhe perdorimi i sa me pak materialeve te amballazhimit.

1. **Rregullorja qe duhet ti permbahen produktet kozmetike natyrale jane :**
2. *Lenda e pare duhet te vije nga bimet*

Me aq sa eshte e mundur duhet qe lenda e pare te merret nga bime qe vijne prej burimesh te sigurta, nga ferma qe prodhojne produkte te kontrolluara biologjikisht. Sic thame edhe me siper, produkte jo te modifikuara gjenetikisht.

1. *Mbrojtja e kafsheve*

Nuk lejohet testimi i produktit ne kafshe, ne asnje faze te procesit qe perfshin, fazen e zhvillimit, prodhimit dhe testimit te produktit final.

Lenda e pare qe nuk ka qene ne qarkullim para dates 1 janar 1998, mund te perdoret vetem nese nuk eshte testuar mbi kafshet.

Eshte e ndaluar me ligj perdorimi i lendes se pare nga kafshe te ngordhura.

1. *Lende e pare nga mineralet*

Perdorimi i kriperave inorganike nga mineralet eshte pergjithesisht i lejuar.

1. *Lenda e pare me perdorim te kufizuar*

Per prodhimin e kozmetikave natyrale eshte e lejuar te perdoren perberes qe jane perftuar me ane te proceseve te hidrolizes, hidrogjenimit, esterifikimit, transesterifikimit dhe kondensimit te ketyre materialeve :

Yndyrna, vajra, dyllera

Lecitine

Lanoline

Monosaharide, oligosaharide, polisaharide

Proteina dhe lipoproteina

1. *Ndalohet perdorimi i :*

Ngjyruesve artificial

Aromave artificiale

Silikoneve

Parafine dhe produke te tjera te naftes

Kriteri qe perzgjedh se cilat aroma do perdoren jane te rregulluara nga ISO 9235

1. *Ruajta e produkteve*

Per tu siguruara qe produkti eshte mikrobiologjikisht i sigurte, disa konservante sintetike me veti te ngjashme me ato natyralet lejohet qe te shtohen plus lendeve konservuese natyrale. Keto jane:

Acid benzoik

Acid salicilik dhe kriperat e tij

Alkooli benzilik

Acid sorbik dhe kriperat e tij

Ne rastet kur keto lende konservante jane perdorur, ne amballazh duhet shenuar qe “produkti eshte konservuar me x lende qe eshte perdorur ”.

1. *Ndalimi i rrezatimit radioaktiv*

Ndalohet me ligj te behet dezinfektimi i lendes se pare dhe i produktit te perfunduar me rrezatim radioaktiv

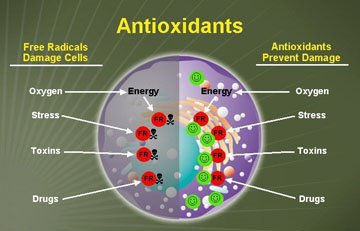
1. *Kozmetika natyrale e certifikuar*

Produkti me pas i nenshtrohet kontrolleve te rrepta nga autoritetet kontrolluese dhe ne rastet kur i ploteson te gjitha kriteret ai merr statusin Kozmetike Natyrale e Certifikuar.

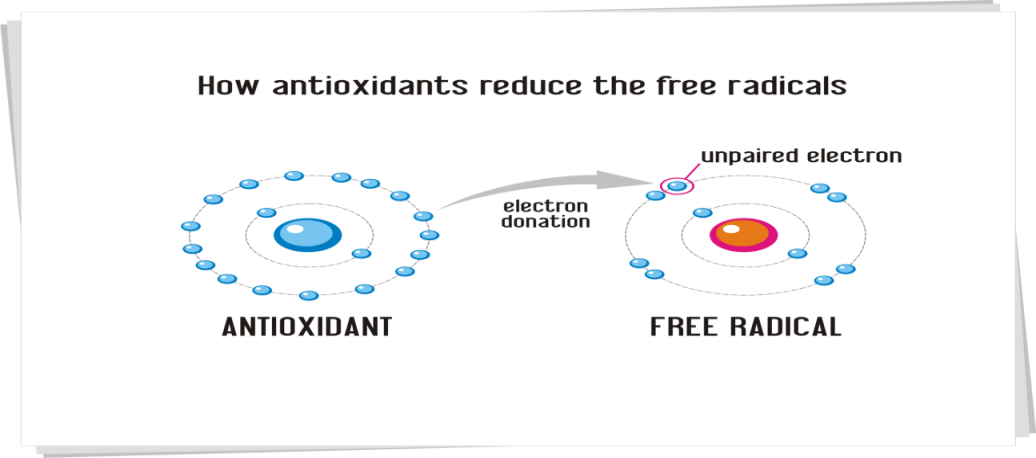
Produktet jane objekt kontrolli i pervitshem.

**Tema 9**

**Lendet antioksidante, farmakologjia dhe mekanizmi i veprimit**



Lendet antioksidante jane molekula qe kane aftesine te pengojne oksidimin e molekulave te tjera. Oksidimi eshte nje reaksion kimik i cili transferon elektronet e oksigjenit ose hidrogjenit nga nje substance tek nje agjent oksidues. Reaksionet e oksidimit mund te prodhojne radikale te lira , rreth te cilave mund te fillojne nje varg reaksionesh te tjera. Kur ky zinxhir reaksionesh ndodhin ne qelize mund te shkaktohen demtime deri ne vdekjen e qelizes. Antioksidantet i shkaterrojne keto zinxhire reaksionesh duke larguar radikalet e lira dhe duke mos lejuar krijimin e radikaleve te lira te reja. Ato e bejne kete veprim duke u oksiduar vete. Te tilla jane psh. acidi askorbic, polifenolet etj



## Antioksidantet jane gjeresisht te perdorshem ne suplementet dietetike dhe jane bere studime te shumta mbi ta per rolin e tyre ne parandalimin e semundjeve si tumoret e ndryshme, semundjet koronare e shume e shume te tjera deri tek semundja e lartesise.

## Antioksidantet jane gjetur ne ushqime te caktuara qe neutralizojne radikalet e lira. Ketu perfshihen antioksidantet ushqyes si vitamina A , C , E dhe mineralet si Bakri , Zinku , Seleniumi.

## Disa efekte negative te radikaleve te lira jane;

## -Degjenerimi i lentes se syrit i cili mund te coje deri ne verberi

## -Inflamacionet e artikulacioneve ( arthriti )

## -Demtimi i qelizave nervore te trurit te cilat kontribuojne ne zhvillim e semundjeve si parkinsoni ose alzhaimeri.

## -Nxitja ose pershpejtimi i procesit fiziologjik te plakjes

## -Rritja e rrezikut te semundjeve koronare , perderisa radikalet e lira nxisin prodhimin e lipoproteinave me densitet te ulet.

## -Rreziku i kancerit si pasoje e demtimit te berthames qelizore.

## Nje diete e pasur me lende antioksidante redukton riskun e shume semundjeve duke perfshire semundjet e zemres dhe kancerin. Antioksidantet bejne te mundur largimin e radikaleve te lira nga trupi qelizor duke parandaluar demtimin qe vjen nga oksidimi. Studimi i lendeve antioksidanteve vazhdon me ritme te larta ne mbare boten sot e kesaj dite. Psh nje mashkull qe konsumon shume lende antioksidante si lykopeni (i gjendur tek domatja) eshte shume me pak i predispozuar per te zhvilluar kancer te prostates ne krahasim me te tjeret. Luteina e gjendur ne spinaq dhe miser mund te beje qe te kete nje incidence me te ulet te degjenerimit te lentes se syrit. Flavonoidet qe gjenden ne cajin jeshil mendohet qe kontribuojne per te zvogeluar riskun e semundjeve kardiake ( japoni )

## Burimet e Antioksidanteve:



## - Allium sulfur ( qepe , hudhra )

## -Antocyanidet ( rrush, patellxhan, manaferra )

## -Beta-caroten (Mango, karrota, spinaq, kajsi )

## -Katekinat ( vera e kuqe dhe caji )

## -baker ( mishi i kuq, arrat, qumeshti)

## -Flavonoidet ( caji , caji jeshil, limoni, qepet , molla )

## -Luteina ( jeshilleqet si spinaqi ,misri )

## -Lykopen ( domatja, greipfruti bostani )

## -Vitamine E (vajrat vegjetale , avokado, lajthite)

## -Zinku ( frutat e detit, mishi i kuq , arrat, qumeshti )

## Disa nga bimet mjekesore te mirenjohura edhe per veprimin e tyre antioksidante jane:

## 1.Aloe Vera



Aloe Vera eshte ajo bime magjike e njohur anembane botes per perdorimet e saj te shumta qe ne lashtesi . Ajo njihet gjithashtu edhe per vetite e saj antioksidante .Polisaharidet dhe flavanoidet e koncentruara te nje aloe vera 4 ose 5 vjecare jane percaktuar te kene aktivitet antioksidant te konsiderueshem te vleresuar nga disa nga teknologjite e fundit ne kete fushe . Vlen te theksohet se antioksidanti alfa tokoferoli i gjendur ne nje bime aloe vera psh 4-5 vjecare eshte dukshem me aktiv se ne nje bime me te re.

**2. Ginkgo**



Ginko eshte nje nga bimet mjekesore me te njohura ne Kine dhe si rrjedhoje edhe ne gjithe Lindjen e Mesme. Eshte nje nga bimet qe ka nje vend nderi ne kulturen e madhe kineze.Persa i perket veprimit te saj antioksidant mund te themi se ajo luan nje rol te rendesishem ne luftimin e radikaleve te lira ne gjak. Me ane te ketij veprimi ajo na paraqet nje efekt te konsiderueshem kunder mplakjes , efekt te kosiderueshem ne shqisen e te parit dhe gjithashtu ka nje rol estetik mbi lekuren duke bere te mundur ruajtjen e freskise dhe elasticitetit. Antioksidantet e perftuara nga gjethet e Ginkos mund te mbrojne qelizat e njeriut nga demtimet e rrezatimeve si psh X-rays. Kjo eshte nje e dhene mjaft interesante e cila ndihmon shume te semuret me kancer te cilet u nenshtrohen shpesh here terapive te shumta radiologjike. Eshte bere nje studim me celizat limfocite dhe eshte vertetuar plotesisht aftesia mbrojtese e antioksidanteve te bimes Ginko biloba kundrejt rrezatimeve radiologjike ne nje perqindje te konsiderueshme.

# 3. Caji jeshil



Caji jeshil eshte nje nga ato bime mjekesore efektet e se ciles njihen qe nga lashtesia dhe jane te shumta ne numer. Caji jeshil vjen ne mjekesine alternative boterore nga kultura e lashte Indiane dhe kineze por qe tani eshte popullore ne mbare boten . Tradicionalisht caji jeshil i cili vjen nga bima Camellia Sinensis e cila eshte perdorur per te trajtuar mjaft probleme shendetesore si: dhimbja e kokes , depresioni, arthriti, semundjet e zemres , niveli i larte i kolesterolit, dhjamosja etj Caji jeshil permban lende antioksidante te fuqishme. Keto lende antioksidante shkaterrojne radikalet e lira ne gjak duke ndaluar keshtu mplakjen e parakoheshme te lekures por edhe demtimet e syve.Ne studimet e kryera eshte verejtur se perberesit antioksidante te cajit jeshil mund te bllokojne molekulat qe luajne nje rol kyc ne zhvillimin e tumoreve. Antioksidanti EGCG i gjetur ne cajin jeshil mund te frenoje ose te ngadalesoje ne menyre te theksuar rritjen e qelizave kancerogjene. Komunitetet aziatike qe konsumojne caj jeshil cdo dite si pjese te dietes se tyre ditore aktualisht kane nivele kane nivele me te ulta te prezences se formave kancerogjene ne popullate.

### 4. Boronica

### [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/8/88/PattsBlueberries.jpg/220px-PattsBlueberries.jpg](http://en.wikipedia.org/wiki/File:PattsBlueber)

### Boronica prezanton liderin bimor persa i perket kapacitetit total te antioksidanteve. Potenciali antioksidant i boronices permban flavonoide dhe fenole te tjera si anthyciamina.

**Tema 10**

**Perdorimi i bimeve mjekesore ne trajtimin e semundjeve kardio- vaskulare**

Sipas Shoqates Amerikane te Semundjeve Kardiovaskulare (American Heart Association), ne SHBA te pakten 1 ne 3 persona ka tension te larte. Por te pakten nje e treta e tyre nuk e dine qe vuajne nga hipertensioni. Njeriu mund te vuaje prej vitesh prej hipertensionit, pa shfaqur asnje shenje te dukshme te semundjes.

*Tension normal* konsiderohet ai ne vlerat nen 120 /80 mmHg.

*Prehipertension* quhet kur presioni sistolik eshte mes vlerave 120- 139 dhe presioni diastolik mes vlerave 80- 89 mmHg.

*Hipertension i stadit te pare* eshte kur presioni sistolik eshte mes vlerave 140 – 159 dhe presioni diastolik mes vlerave 90- 99 mmHg.

*Hipertension i stadit te dyte* eshte kur presioni sistolik eshte me i larte se 160 dhe presioni diastolik me i madh se 100 mmHg.

Pervec mjekimit medikamentoz edhe ndryshimet ne stilin e jeteses dhe perdorimi i metodave natyrale apo bimeve mjekesore do sillte dobi ne trajtimin e hipertensionit.

Mund te permendim disa metoda natyrale per mbajtjen ne norme te hipertensionit si psh :

1. **Perdorimi i koenzimes Q10**

Ne baze te disa studimeve , ka te dhena qe koenzima Q10 mund te coje ne normalizim te vlerave te tensionit. Sipas nje studimi te dyfishte te kryqezuar, ne 2 grupe pacientesh, ku njeri grup u trajtua me placebo dhe grupi tjeter mori suplemente te koenzimes Q10 60 mg 2 here ne dite

per nje periudhe 12 javore. Rezultatet e studimit treguan se ne grupin prej 83 pacientesh qe u trajtuan me koenzimen Q10, u vu re nje reduktim i ndjeshem i presionit sistolik me 17.2 mmHg.

Nje studim tjeter qe u ndermor nga Western University ne Australi, studioi efektin e e koenzimes Q10 ne uljen e tensionit dhe kontrollin e glicemise ne nje grup pacientesh prej 74 vetesh. Zgjedhja e pacienteve u be ne menyre rastesore dhe atyre iu dha te perdornin koenzimen Q10 100 mg 2 here ne dite po per nje periudhe 12 javore.

Gjate kesaj periudhe u vu re nje ulje e konsiderueshme e vlerave te tensionit sistolik dhe diastolik, respektivisht nje ulje prej 6.1 dhe 2.9 mmHg dhe pati nje permiresim te indeksit glicemik Hb1AC ( hemoglobina e glukozuar)

1. **Perdorimi i suplementeve te hudhres**

Nga shume studime qe jane bere per perdorimin e suplementeve te hudhres per uljen e tensionit te larte, ka rezultuar qe kjo e fundit ka efekt pozitiv ne uljen e tensionit sistolik dhe diastolik ne pacientet qe e perdorin.

Ajo qe duket theksuar eshte qe pacientet qe perdorin suplementet e hudhres, duhet te monitorohen nga mjeku, pasi hudhra ka veti holluese te gjakut , njesoj si aspirina.

Gjithashtu hudhra ndervepron me nje sere medikamentesh dhe suplementesh te tjera si : aspirina, varfarina, trentali, vitamina E dhe ginko. Rekomandohet qe pacientet qe do ti nenshtrohen ndonje nderhyrje kirurgjikale duhet te nderpresin perdorimin e suplementeve te hudhres te pakten 2 jave para nderhyrjes.

1. **Perdorimi i cajit te lule murrizit**

Lule murrizi eshte nje bime e perdorur shpesh ne mjekesine bimore per uljen e hipertensionit. Ne nje studim te kryer nga Universiteti i Reading ne Britanine e Madhe, ne 2 grupe pacientesh me diabet prej 72 vetesh, nje grupi ju dha doze placebo, kurse grupit tjeter ju dha suplement lule murrizi 1200 mg nje here ne dite per nje periudhe prej 16 javesh. Ne fund te studimit u vu re se pacientet qe kishin marre lule murrizi, paten nje ulje te ndjeshme te tensionit diastolik prej 2.9 mmHg. Nuk u vu re ndonje nderveprim mes bimes dhe medikamenteve qe perdornin.

1. **Perdorimi i suplementeve te vajit te peshkut**

Disa studime tregojne se suplementet e vajit te peshkut kane nje veprim modest ne uljen e tensionit.

1. **Perdorimi i acidit folik**

Ne baze te disa studimeve mendohet se perdorimi i acidit folik mund te ndihmoje ne ulje te tensionit te larte, kryesisht pasi ndihmon ne uljen te niveleve te larta te homocisteines. Ne nje studim te bere ne nje grup personash duhanpires, pas perdirmit te acidt folik per nje fare kohe, u vu re nje ulje e tensionit tek keta persona.

1. **Dieta**

Ndryshim i dietes dhe menyres se jeteses eshte nje menyre shume e rendesishme qe con ne ulje te tensionit te larte. Dieta me e perdorur dhe e miratuar nga Shoqata Amerikane e Kardiologeve eshte dieta DASH

( Dietary approaches to stop hypertension). Kjo diete konsiston ne perdorimin e frutave, zarzavateve, arrave, produkte qumeshti pa yndryre dhe sasia e kripes ne dite eshte e kufizuar ne 2400 mg.

Studimet kane treguar qe dieta DASH mund ta uli tensionin brenda 2 javesh.

**Dieta Dash konsiston ne :**

7-8 racione drithera ne dite

4-5 racione perime ne dite

4-5 racione fruta ne dite

2-3 racione produkte qumeshti pa yndyre

2 ose me pak racione mishi, pule, peshku

4-5 racione ne jave fruta te thata, fara

Me pak se 5 racione ne jave embelsira

Pacientet qe kane ndjekur dieten DASH kane pasur nje ulje te konsiderueshme te tensionit.

1. **Perdorimi i suplementeve te kalciumit, magneziumit dhe natriumit**

***Perdorimi i suplementeve te kalciumit*** cojne ne nje ulje modeste por te qendrueshme te tensionit (nje mesatare prej 2.8 mmHg) megjithate ka nevoje per me shume studime ne kete drejtim.

***Perdorimi i suplementeve te magneziumit***. Ne 12 studime te kryera, me paciente te zgjedhur ne menyre rastesore, nuk u vu re ndonje ndryshim i madh ne presionin sistolik por pati nje ndryshim te ndjeshem ne vlerat e presionit diastolik (nje mesatare prej 2.6 mmHg)

1. **Ushtrime aerobike**

Ushtrimet aerobike jane nje pjese e rendesishme e uljes ne menyre te natyrshme te tensionit te larte. Ne nje studim qe perfshinte 6805 paciente rezultoi qe ushtrimet aerobike u shoqeruan me nje ulje te konsiderueshme te tensionit sistolik prej 4.6 mmHg.

**Tema 11**

**Perdorimi i preparateve bimore tek femijet**

Organizata Boterore e Shendetesise e percakton “shendetin”, me shume se sa thjesht mungese te semundjes, por nenkupton mireqenie ne stadin fizik, emocional, mendor dhe social.

Eshte e rendesishme te gjendet nje ekuiliber i pershtatshem ndermjet medikamenteve dhe bimeve.

Kontributi i mjekesise bimore ne pediatri eshte rritur shume kohet e fundit.

Ka shume preparate bimore qe jane te sigurta dhe efikase per tu perdorur tek femijet e te gjitha moshave. Lista permban trajtime bimore qe mund te perdoren qe nga femijeria e hershme deri ne moshen adulte.

Nje faktor i rendesishem qe ka te beje me trajtimin e cdo semundje eshte edhe ushqyerja e femijes. Eshte e provuar shkencerisht qe kequshqyerja tek femijet eshte nje faktor kryesor ne zhvillimin e astmes, rakitizmit, skorbutit, problemeve te rritjes, deficenca te hormonit te tiroides, probleme te obezitetit etj. Nje femije i ushqyer mire qe ploteson nevojat e organizmit me vitamina dhe minerale, i perballon me mire semundjet dhe kohezgjatja e semundjes eshte me e shkurter.

Gjithashtu duhet patur parasysh qe femijet e sotem, jetojne ne ambjente me faktore stresante njelloj si te rriturit. Problemet ekonomike, ndarjet ne familje, mungesa e harmonise ne shkolle, te gjitha keto cojne ne krijimin e situatave stresante tek femijet qe shfaqen me manifestime fizike dhe mendore.

Ketu do permendim disa nga metodat me te perdorura per trajtimin e semundjeve te ndryshme te femijerise.

**Trajtimi i ankthit, stresit dhe gjendjeve te hiperaktivitetit**

Keto lloj shqetesimesh mund te lehtesohen duke i bere femijes nje banje me perzierje bimesh para se te fleje. Nje shembull mjaft i perdorur ne perendim eshte :

Merren 1 luge gjelle lule livando dhe kamomili dhe ziehen me 500 ml uje per 15- 20 minuta. Kullohet dhe perzierja bimore i shtohet banjes. Femija duhet te qendoje ne vaske me kete perzierje per nja 20 min. Aroma e kendshme e qeteson dhe e ben femijen te ndjehet mire. Kjo banje eshte e mire dhe per trajtimin e kolikave abdominale tek femijet. Kamomili perdoret edhe ne rruge orale, ne trajte caji dhe konsumimi i nje filxhan caji kamomil cdo nate, e qeteson femijen.

**Lija e dhenve**

Lija e dhenve kryesisht prek femijet e vegjel por edhe femijet me te rritur. Per te lehtesuar ndjenjen e kruajtjes qe eshte e padurueshme tek femijet, pergatitet nje dekokt me kamfur, rozmarine dhe menderz. Merret nje garze e paster, laget me pergatesen e ngrohte dhe lyhet trupi me te. Nuk ferkohet lekura pasi acaron pucrat. Mund te perdoret disa here ne dite per te lehtesuar kruajtjet.

Gjithashtu do ndihmonte edhe nese femija do konsumonte ne rruge orale nje caj me permbajtje ekinace apo me mente.

**Gjendjet gripale**

Shume bime qe perdoren per trajtimin e gjendjeve gripale tek te rriturit perdoren edhe tek femijet. Tek femijet perdoren ne doza me te reduktuara. Rekomandohet perdorimi i cajit te trendafilit te eger dhe vitamine c dhe zink me shumice. Gjithashtu eshte shume ndihmues edhe terapia me avull duke perdorur vajin esencial te lavandos, cajit jeshil, eukaliptusit dhe mentes.

**Kolikat infantile**

Kolikat abdominale jane nje torture si per femijet dhe per prinderit. Egzistojne disa menyra te lehta per te lehtesuar kete gjendje. Rekomandohet ti jepet femijes nje filxhan kafeje me caj mente, apo kamomili.Rekomandohet te behet edhe banjo me lavando dhe kamomil. Avujt e ketyre bimeve aromatike kane efekt qetesues tek femija dhe tek prinderit.

Gjithashtu rekomandohet qe nenat ne gji, te shtojne rigon ne dieten e tyre per disa dite per te lehtesuar gjendjen e femijes.

**Kolla**

Kolla tek femijet eshte e zakonshme dhe zakonisht shoqeron shumicen e semundjeve te femijerise.

Nje ndihme qe mund te jepet eshte perdorimi i cajit te mullages se bardhe qe ka veti ekspektorante, ne format e lehta te kolles. Gjithashtu rekomandohet ferkimi i kraharorit me vaj mente dhe eukaliptusi. Keto vajra treten paraprakisht ne vaj ulliri ose susami dhe ferkohet kraharori me kete perzierje disa here ne dite. Ne ndihme vijne dhe inhalacioni i vajit te livandos dhe blirit per lehtesimin e kolles. Rekomandohet qe te kufizohet perdorimi i produkteve te qumeshtit pasi ato shtojne prodhimin e mukusit.

**Rrjebulla**

Rrjebulla shfaqet kryesisht ne muajt e pare te lindjes tek femijet. Ndihmuese eshte pergatitja e nje pergatese te ngrohte me lule kalendule dhe rrenje kamfuri. Shplahet koka e femijes me solucionin cdo darke dhe lejohet te thahet vete. Mund te shkoje disa dite derisa te pastrohet koka. Gjitashtu mund te lyhet koka me vaj ulliri cdo nate dhe shpelahet me uje te ngrohte dhe shampo per femije cdo mengjes.

**Irritim nga pampersat**

Ky eshte nje shqetesim shume i zakonshem qe shkaktohet nga mosnderrimi i femijes per nje kohe te gjate, dhe kontakti i drejtperdrejte i lekures me urinen dhe fekalet. Mund te shkaktohet edhe nga nderrimi i modelit te pampersit apo reaksion nga sapuni qe perdoret per larjen e femijes. Gjithashtu dhenia e disa ushqimeve me permbajtje acide femijes, rrit aciditetin e urines dhe fekaleve duke cuar ne irritimin e lekures.

Rekomandohet qe femija te lahet dhe thahet komplet mbas cdo nderrimi te pampersit. Gjithashtu rekomandohet perdorimi i detergjenteve lares me ph neutral.

Shume i mire per qetesimin e irritimit esht perdorimi i kremit me kalendula dhe aloe vera. Te dyja jane bime mjaft te njohura per vetite e tyre antiinflamatore dhe rigjeneruese te lekures.

**Diarreja**

Diarreja shkakton dehidratim te menjehershem te foshnjat dhe femijet shume te vegjel. Pergatitje bimore qe ndihmojne jane infusioni me rozmarine dhe manaferre. Kuptohet nese diarreja vazhdon, kerkohet trajtimi i metejshem me rehidratante dhe laktobacile.

**Hiperaktiviteti tek femijet**

Ka tregues te forte qe lendet kimike si ndotesit e metaleve te renda, alergjite nga ushqimet, bulmeti, dritherat, ushqime qe permbajne ngjyrues artificiale, ndikojne ne hiperaktivitetin tek femijet.

Mjekimi konsiston ne trajtimin e njekohshem te sistemit nervor dhe melcise, duke ndihmuar ne dezintoksimin e melcise. Nje trajtim i rekomandueshem eshte perdorimi i perditshem i disa bimeve mjekesore si kamomili, mullaga e bardhe, murrizi dhe suplemente te ginkos,. Gjithashtu perdorimi i perditshem i suplementeve te farave te linit ka treguar qe ka efekte pozitive.Gjithashtu rekomandohet ndryshimi i dietes ushqimore. Duhen perdorur ushqime sa me natyrale. Duhen eliminuar ushqimet qe mund te shkaktojne reaksione alergjike dhe rekomandohet marria e vitaminave B kompleks dhe zinkut.**.**

**Gripi**

Ndihmon shume perdorimi i suplementeve te ekinaces , nje bime kjo qe stimulon imunitetin e organizmit. Gjithashtu mund te behen ferkime te kraharorit me balsam me kamfur dhe eukaliptus. Balsami mund te perdoret dhe per lirimin e sinuseve nazale. Gjithashtu ndihmese eshte dhe perdorimi i vitamines C dhe zinkut.

**Parazitet e kokes**

Mund te trajtohen duke vendosur te kreheri me dhembe te imeta disa pika vaj esencial mente. Me pas krihet floku perdite per 2 jave rresht.Pervec kesaj shplahet floku me nje perzierje me 4 filxhan caji uthull molle, 4 filxhan caji uje dhe 50 gr leng rigon. Perdoret para shampos.

**Rubeola**

Edhe ketu trajtohen lokalisht vetem disa simptoma te semundjes. Zakonisht rubeola shoqerohet me dhimbje dhe diskomfort te syve. Prandaj rekomandohet qe femija te qendroje ne nje dhome me ndricim te ulet dhe behen kompresa me kamomil per te lehtesuar syte.

**Shytat**

Ne trajtimin e shytave rekomandohet perzierje caji me ekinace, kamomil, mente. Lokalisht rekomandohet perdorimi i kompresave me caj mente dhe kamomili te cilat lehtesojne dhimbjen dhe edemen.

**Dalja e dhembeve te pare**

Dalja e dhembeve te pare tek femijet lehtesohet duke i dhene caj kamomili me bar blete.

**Tonsiliti**

Ne trajtimin e tonsilitit ndihmon perdorimi i cajit te ekinaces me kamomil dhe sherebele.Gjithashtu lokalisht mund te perdoren gargare me uje me kripe, mjalte dhe limon nese femija eshte mbi 3 vjec. Ndihmon edhe perdorimi i gargares me sherebel.

**Tema 12**

**Aloe Vera dhe perdorimet e shumta te saj**

Bima e Aloe Veras eshte njohur dhe perdorur prej shekujsh per efektet e saj pozitive ne shendetin e njeriut, per efektet ne lekure dhe ne kozmetike.

Fjala Aloe vjen nga fjala arabe “ Alloeh” qe do te thote “ substance e shndritshme e hidhur” dhe fjala vera vjen nga latinishtja qe do te thote “ e vertete”.

Egjiptianet e quanin bima e pavdekshmerise.

**Historiku**

Aloe Vera eshte perdorur per qellime mjekesore prej mijevjecaresh ne qyteterime te ndryshme, si ne Greqine e lashte, Egjipt, Indi, Meksike, Japoni dhe Kine. Mbretereshat e Egjiptit Nefertiti dhe Kleopatra e perdornin aloe veren per kujdesin e tyre te perditshem te bukurise. Aleksandri i Madh dhe Kristofor Kolombi e perdornin per te mjekuar plaget e ushtareve.

Referimi i pare per Aloe Veren ne anglisht eshte bere nga nje perkthim i John Goodyew te vepres “Materia Medica” te vitit 1655 para Krishtit te autorit Dioscorides.

Ne fillim te shekullit te 19-te , Aloe Vera u perdor si laksativ ne Shtetet e Bashkuara, por ne mes te viteve 30, kjo bime mori nje popullaritet te madh kur u perdor me sukse per trajtimin e disa formave kronike dhe te renda te dermatiteve te shkaktuara nga rrezatimet.

**Bima**

Emri botanik i Aloe Vera eshte Aloe Barbadensis Miller. I perket familjes Liliaceae dhe eshte nje bime shkurrore, pereniale me gjethe mishtore me ngjyre jeshile, te dhembezuara. Rritet kryesisht ne zonat e thata te Afrikes, Azise, Europes, Amerikes dhe ne Indi.

**Anatomia e bimes**

Bima ka gjethe trekendore, mishtore me ane te dhembezuara. Ka lule tubulare te verdha dhe fruta qe permbajne shume fara. Cdo gjethe ka 3 shtresa :

1. Nje shtrese te brendshme ne forme xheli qe permban 99 % uje dhe pjesa tjeter perbehet nga glukomanane ( polisaharide), amino acide, lipide, sterole dhe vitamina.
2. Shtresa e mesme e gjethes me ngjyre te verdhe dhe me shije te hidhur qe permban glukoside dhe antrakinone.
3. Shtresa e jashtme qe ka efekt mbrojtes dhe sintetizon karbohidratet dhe proteinat.

**Perberesit aktive te bimes**

Aloe vera permban rreth 75 perberes aktive si vitamina, enzima, minerale, sheqerna, lignin, saponina, acid salicilik dhe aminoacide.

1. Vitaminat : permban vitamin A, C dhe E qe kane efekt anti- oksidant. Permban gjithashtu vitamine B12, acid folik dhe koline. Antioksidantet neutralizojne radikalet e lira.
2. Enzimat : permban 8 enzima si aliaze, fosfotaze alkaline, amilaze, bradikinaze, karboksipeptidaze, katalaze, cellulaze, lipase dhe peroksidaze. Bradikinaza ndihmon ne uljen e inflamacionit kur perdoret lokalisht.
3. Sheqernat : permban monosaharide ( glukoze dhe fruktoze) dhe polisaharide ( glukomanane/ polimanoze). Keto gjenden ne pjesen mucilagjinoze te bimes. Se fundmi jane izoluar nje glukoproteine me efekt antialergjik te quajtur Alprogen dhe nje lende me efekt anti- inflamator te quajtur C- glucosyl kromone.
4. Antrakinonet : permban 12 antrakinone qe kane efekt laksativ. 2 prej ketyre antrakinoneve Aloina dhe Emodina kane efekt analgjezik, antibakterial dhe antiviral.
5. Acide yndyrore : permban 4 steroide bimore : kolesterol, kampesterol, B- sisosterol dhe lupeol. Te gjitha keto kane efekt anti- inflamator dhe lupeoli ka gjithashtu efekt antiseptik dhe analgjezik.
6. Hormone: permban auksine dhe giberelin qe ndihmojne ne sherimin e plageve dhe kane efekt anti- inflamator.
7. Lende te tjera : permban gjithashtu acid salicilik qe ka efekt anti- bakterial. Permban edhe lignin nje substance inerte qe kur perfshihet ne pergatitje lokale, permireson aftesine perthithese te preparatit. Permban dhe saponina qe perbejne rreth 3 % te xhelit dhe kane veti pastruese dhe antiseptike.

**Mekanizmi i veprimit**

1. **Efekti cikatrizant** : Glukomanani ( polisaharid) dhe giberelina

( hormon) nderveprojne me receptoret e fibroblastit ( qelizat qe sintetizojne kolagjenin), duke stimuluar aktivitetin e tij dhe proliferimin e qelizave, gje qe con ne rritje te ndjeshme te sintezes se kolagjenit pas perdorimit te aloe veres lokale.

Aloe vera gel jo vetem qe rrit permbajtjen e kolagjenit te plaga por gjithashtu ndryshon permbjatjen e kolagjenit, duke e bere me konsistente.

1. **Efekt mbrojtes ne lekure ndaj ekspozime nga rrezet UV dhe gama:**

Aloe vera gel ka efekt mbrojtes ndaj ekspozimit te lekures ne diell. Nuk dihet ekzaktesisht mekanizmi i veprimit por eshte vene re se pas administrimit te aloe vera gel ne lekure, nje protein me efekt antioksidante, metallothienina prodhohet ne lekure e cila parandalon clirimin e radikaleve te lira. Gjithashtu Aloe Vera pakeson prodhimin dhe clirimin e interleukinave duke parandaluar keshtu demtimin nga rrezet UV.

1. **Efekti anti- inflamator** : Aloe vera frenon sintezen e ciclooksigjenazave dhe redukton prodhimin e prostaglandines E2 nga acidi arakidonik.
2. **Efekti mbi sistemin imunitar** : Alprogeni pengon rrjedhen e kalciumit ne qelizat mastocite duke parandaluar keshtu clirimin e histamines dhe leukotrieneve nga mastocitet.
3. **Efekti laksativ** : Antrakinonet te pranishme ne bime kane efekt laksativ te fuqishem. Rrisin permbajtjen e ujit ne zorre, stimulojne sekretimin e mukusit dhe rrisin peristaltiken e zorreve.
4. **Efekti hidratues dhe kunder plakjes** : Mukopolisaharidet ndihmojne ne mbajtjen e lageshtires ne lekure, duke ruajtur nivelin e hidratimit te lekures. Gjithashtu aloe stimulon fibroblastet te cilat prodhojne kolagjen dhe fiber elastin duke e bere lekuren me elastike dhe me me pak rrudha. Aminoacidet gjithashtu zbusin lekuren e ashper dhe zinku prezent ne bime ka efekt astrigjent duke ngushtuar poret. Ka gjithashtu edhe efekt anti – akne.
5. **Efekti antiseptik** : Aloe Vera ka 6 lende me veprim anti septik. Ato jane ; lupeoli, acid salicilik, urea, acid cinamonic, fenole dhe squfur. Te gjitha kane efekt antiseptik mbi kerpudhat, bakteret dhe viruset.

**Perdorimet klinike**

Aloe vera perdoret per shume semundje ku mund te permendim :

**Semundjet e lekures** si dermatit seborroik, psoriasis vulgaris, djegje lekure, acne vulgaris, liken planus, dermatit nga rrezatimet etj

**Semundje virale** si herpes genital,

Diabeti dhe konstipacioni.

Kjo bime pervec efekteve pozitive mund te shfaqi edhe efekte anesore.

Efekte anesore te raportuara nga perdorimi i aloe veres jane :

Perdorimi lokal : mund te shkaktoje skuqje, ne disa raste mund te shkaktoje dhe reaksione alergjike

Perdorimi oral : dhimbje abdominale dhe krampe qe vijne nga prezenca e antrakinoneve me efekt laksativ.

Eshte e kundraindikuar vetem ne ata persona qe kane mbindjeshmeri nga bimet e familjes Liliaceae.

Nuk rekomandohet te perdoren produktet orale te aloe veres gjate shtatzanise per shkak se nga prania e antrakinoneve mund te shkaktoje stimulim te kontraktimeve uterine dhe nuk rekomandohet tek grate me gji pasi mund te shkaktoje diskomfort gastrointestinal.

**Nderveprimet**

Aplikimi i aloe veres ne lekure mund te rrise perthithjen e kremrave steroide si kremrat me permbajtje hydrokortizoni.

Gjithashtu ul efektin dhe rrit efektet anesore te digoksines per shkak te efektit te aloes ne uljen e nivelit te natriumit ne organizem.

Gjithashtu kombinimi i saj me furosemide mund te coje ne hypokalemi.

Meqe ka efekt hipoglicemiant dhe ul nivelet e glukozes ne gjak, ajo mund te nderveproje me barnat antidiabetike orale dhe insulinen.

Si perfundim mund te themi qe Aloe Vera ka nje spekter te gjere perberesish dhe veprimesh. Studimet vazhdojne akoma per kete bime magjike.

**Tema 13**

**Kamomili dhe perdorimet e tij te shumta**

Kamomili është bimë barishtore njëvjeçare, lartësia e të cilit arrin 15-50 cm. Kërcelli i tij rritet shpejt dhe degëzohet shumë. Lulëzon pas 6-8 javësh nga mbirja e tij. Kamomili rritet në vende fushore e kodrinore dhe që bën lule si të luledeles e me erë të këndshme.



Emri shkencor i kamomilit është **Matricaria Chamomilla,** i cili është lloji i egër i kamomilit, sepse ekziston edhe një lloj tjetër i cili njihet me emrin Anthemis nobelis, i cili ndryshon nga forma me llojin e parë, por që të dy llojet e kamomilit përmbajnë lëndë efektive.

Kamomili është bima më e njohur për përdorimet e saj te shumta, bime kjo e cila gjendet thuajse ne cdo familje.

Pjesa që përdoret nga bima e kamomilit janë lulet.

**Perberja e luleve te kamomilit**

Lulet e kamomilit përmbajnë vaj të avullueshëm, sasia e të cilit arrin në 1.5 % e luleve të thata. Vaji i kamomilit nxirret me metodën e avullimit. Ai është një lëng ngjitës i trashë me ngjyrë blu, i cili ngrin në temperaturën 0°C, dhe mban erën karakteristike të kamomilit.

Kamomili përmban: Alfpha bisabolol, bisabolol oxide A, bisabolol oxide B, bisabolone oxide A, trans-Farnesene, Chamaxulene- i cili shquhet për ngjyrën e tij blu dhe i jep ngjyrën vajit të kamomilit, Spathulenol, Flavone glycosides, Aglycones apigenin, Luteoline, Crysoeriol, Flavonol glycosidec, Quercetin, Iserhamntin, Rutin, Hydroxycoumarins, Umbeliferone, Herniarin, si dhe lëndë xhelatinoze prej 10%.

**Lëndët aktive**

1% e kamomilit është vaj bazë, i cili përmban Chamaxulene blu etj.

Ozolina është lënda kryesore që i jep kamomilit vetinë shëruese, dhe nga veçoritë e saj është se ajo i ngjan vajit të ullirit i cili përmban acide yndyrore të pangopura, i cili është shumë i lehtë dhe i shpejtë në përzierjen me lëndët e tjera me qëllim që të përfitohen lëndë të tjera të dobishme prej tij.

**Perdorimet mjekesore te kamomilit**

***Shqetesimet e stomakut*.** Nje nga perdorimet me te zakonshme te kamomilit eshte aftesia per lehtesuar dhimbjet e stomakut. Kamomili tradicionalisht eshte perdorur per te trajtuar problemet qe lidhen me sistemin e tretjes sic jane : dyspepsia, kolikat, gazrat, diarrene dhe krampet. Kamomili ndihmon edhe ne relaksimin e muskulatures se lemuar , vecanerisht te zorreve.

***Ankthi dhe pagjumesia*** : Qetesimi i gjendjes se ankthit dhe normalizimi i atyre qe vuajne nga pagjumesia jane arsyet kryesore te popullaritetit te madh qe ka kamomili ne Shtetet e Bashkuara dhe ne mbare boten. Keto benefite te kamomilit mund te merren mjaft thjeshte , me ane te nje caji kamomili ose me ane te kapsule qe permbajne ekstrakt kamomili te standartizuar.

***Kujdesi per lekuren***. Nje nga vecorite e dukshme te kamomilit eshte edhe aftesia per te qetesuar zonat e irrituara te lekures si dhe te ndihmoje ne semundjet e lekures sic eshte eczema.

Kamomili mund te perdoret edhe si nje infuz i ftohur per shpelarjen e zones ku duhet veprimi i tij , por me se shumti qarkullon ne permbajtjen e kremrave te ndryshem te cilet jane pothuajse pjese e pandare e industrive me te medha dhe te njohura te kozmetikes. Kamomili perdoret gjithashtu edhe ne perberjen e shampove duke dhene nje efekt mjaft rehabilitues dhe qetesues per skalpin. Shampot me kamomil per femije jane shume te tolerueshme edhe per syte e femijeve.

***Kujdesi per kavitetin oral*.** Kamomili eshte perdorur dhe vazhdon te perdoret gjeresisht si dezinfektant i gojes me nje veprim shume te mire antiseptik. Ai ka efekt shume te mire ne trajtimin e gingiviteve. Kohet e fundit kamomili keshillohet te perdoret patjeter ne trajtimin e lezioneve apo ulceracioneve te gojes ne forme kolutori per te gjithe ato paciente te cilet i nenshtrohen kemioterapise dhe rrezatimeve te vazhdueshme.

**Nderveprimet me medikamentet**

Nqs jeni duke marre medikamentet e meposhtme , nuk duhet perdorur kamomili , ose duhet reduktuar perdorimi i tij sipas nevojes.

***Antikoagulantet .*** Kamomili mund te rrise rrezikun e hemoragjise kur merret njkohesisht me holluesit e gjakut sic eshte Varfarina ( Coumadin ) , Clopidogreli ( Plavix ) dhe Aspirina

***Sedativet.*** Kamomili mund te rezultoje ne fuqizimin e efektit te sedativeve duke perfshire:

***Antikonvulsantet*** si Fenitoina ( Dilantin ) dhe Acidi valproik ( Depakina )

***Barbituratet***

***Benzodiazepinat*** si Alprozalami ( Xanax ) dhe Diazepami ( Valium )

***Medikamentet per trajtimin e pagjumesise*** si Zolpidemi, Zaleplon, Eszopiclone . Ramelteon.

***Antidepresantet Triciklike*** si Amitriptilina

***Alkooli***

E njejta gje vlen edhe per ***bimet sedative*** si psh Valeriana , Kava.

***Medikamentet per mjekimin e presionit te gjakut***. Kamomili mund te ndikoje lehtesisht ne uljen e presionit te larte te gjakut. Keshtu qe kombinimi i tij me barna antihypertensive duhet te merret ne konsiderate.

Kamomili ka nje ndikim te lehte ne uljen nivelit te sheqerit ne gjak , keshtu qe duhet marrre parasysh gjate trajtimit te pacientit me barna anti diabetike.

Meqenese kamomili metabolohet ne melci ai mund te nderveproje me medikamentet e tjera qe metabolohen ne melci si psh. Fexofenadin, statinat, tabletat kontraceptive hormonale, disa barna antimykotike.

**Menyra e perdorimit**

****

Doza e sugjeruar per femijet nen 18 vjec eshte gjysma e dozes se te rriturve. Femijet nen 5 vjec nuk duhet te marrin me shume se nje gjysem filxhani caj ne dite.

Per te qetesuar kolikat perdoren 2 – 3 gota caji ne dite.

**Pergatitja** . Caji : Merret nje filxhan caji me uje te valuar dhe i shtohen 1deri ne 2 luge kafeje me droge te grimcuar dhe te thare . Perzierja lihet e mbuluar per 10 deri ne 15 minuta , dhe pastaj pihet e ngrohte ose e ftohte , e embelsuar ose jo. Mund te perdoret 3 deri ne 4 filxhane caji ne dite.

**Tinktura**: Realizohet ne raportin 1:5, 45 % alkool. Perdoret 30 deri ne 60 pika tincture 3 here ne dite ne uje te ngrohte.

Kapsulat: 300 deri ne 400 mg merren 3 here ne dite.

**Gargare ose kolutoret.** Pergatitet caji si me lart dhe pastaj lihet te ftohet. Mund te behet gargare sa here te shihet e nevojshme , pa numer te kufizuar.Mund te pergatitet nje kolutor duke marre 10- 15 pika ekstrakt kamomili te tretur ne 100 ml uje te vaket dhe ky mund te perdoret 3 here ne dite.

**Inhalacioni**. Shtojme disa pika te vajit esencial te kamomilit ne uje te valuar dhe marrim me ane te frymemarrjes avujt e perzierjes se krijuar. Kjo eshte nje metode shume e mire dhe mjaft e perdorur per te qetesuar kollen.

**Banjo.** Marrim 3 luge gjelle me kamomil (te thare) dhe i shtojme 10 -15 pika vaj esencial kamomili dhe i hedhim ne vaske. Ka efekt mjaft te mire relaksues dhe qetesues per hemorroidet, plaget , ekzemat ose pickimet e insekteve.

**Perkujdesjet:**

Kamomili pergjithesisht eshte mjaft mire i tolerueshem po ka edhe perjashtime. Ai mund te nderveproje me bime te tjera , suplemente ose medikamente.

Kamomili mund te perkeqesoje astmen , keshtu qe pacientet asmatike duhet ta evitojne ate.

Grate shtatzena gjithashtu eshte mire ta evitojne kamomilin per shkak te rrezikut te abortit.

Kamomili mund te kete efektin e estrogjenit ne organizem keshtu qe grate qe kane te dhena per mbindjeshmeri ndaj hormoneve estrogjene duhet te bejne shume kujdes.

Konsumimi i sasive te medha te kamomilit mund te sjelle veshtiresi ne frymemarrje , palpitacion , provokon te vjella etj.

Nuk rekomandohet tek shoferet sepse shkakton pergjumje.

Kamomili duhet nderprere te pakten 2 jave perpara nderhyrjeve kirurgjikale qofte edhe atyre dentare pasi mund te nderhyje ne demtimin e aftesise koaguluese te gjakut.

**Tema 14**

**Semundjet sezonale, parandalimi dhe mjekimi i tyre**

Gripi i zakonshem eshte nje semundje virale qe prek me shume rruget respiratore. Ne pergjithesi njeriu perjeton 2 deri 4 situata gripale gjate vitit. Simptomat kryesore qe mund te perjetojme gjate nje gripi jane :

1. Hunde qe rrjedhin
2. Temperature
3. Hunde te bllokuara
4. Kolle
5. Dhimbje koke
6. Dobesi trupore
7. Teshtitje
8. Lotim sysh

Pervec mjekimit standart medikamentoz me lende antipiretike, antibiotike dhe dekongjestionante nazale, egziston dhe mundesia e trajtimit me preparate natyrale.

**Nder metodat natyrale te trajtimit te gjendjeve gripale permendim :**

1. *Perdorimi i suplementeve te zinkut*

Zinku eshte nje element esencial qe eshte i nevojshem nga me shume se 300 enzima te trupit tone qe te funksionojne normalisht. Gjendet ne ushqime te ndryshme si mishi, melcia, ushqimet e detit dhe veza. Doza ditore e rekomanduar per femrat eshte 12 mg dhe 15 mg per meshkujt. Nje numer studimesh kane treguar se zinku ndihmon ne luftimin e shenjave te gripit, sidomos kur merret 24 ore mbas shfaqjes te simptomave te para te tij. Tabletat e zinkut qarkullojne kryesisht si zink acetate ose zink glukonate dhe mund te merren nga 2 tableta cdo 6 ore. Zinku mund te shfaqi edhe efekte anesore si nauze apo ere te keqe te gojes, qe mund te shfaqen nga perdorimi i dozave me te medha te zinkut sesa ajo e lejuar. Nuk rekomandohet qe zinku te perdoret ne sasi te medha sepse ai pengon perthithjen e bakrit.

1. *Perdorimi vitamins D*

Sipas disa studimeve, personat qe perdorin sasi te medha vitamine D jane te predispozuar per ti perjetuar me lehte simptomat e gripit. Kuptohet qe per keto pohime duhen me shume studime shkencore.

1. *Perdorimi i bimes Astragalus*

Rrenjet e bimes astragalus jane perdorur ne shekuj per te luftuar gripin. Ne mjekesine tradicionale kineze eshte nje nga bimet me te perdorura. Bima astragalus ka veti antivirale dhe nxit sistemin imunitar te njeriut. Bima ka gjithashtu veti antioksidante, dhe eshte rekomanduar te perdoret edhe ne patologji te tjera si ato te sistemit kardiovaskular.

Bima qarkullon ne forme tabletash, kapsulash apo pluhuri. Madje rekomandohet qe ne periudhen e dimrit te perdoren supera ku i shtohet pluhuri i bimes per te rritur rezistencen e trupit.

Astragalusi, duhet perdorur me kujdes sepse mund te fuqizoje veprimin e barnave antivirale si interferoni apo acikloviri dhe si rrjedhoje mund te fuqizoje edhe efektet anesore te ketyre barnave. Gjithashtu eshte dhe rreziku se mund te kundershtoje veprimin e barnave imunosupresore si ciklofosfamidi apo kortikosteroidet.

Meqe ka veti te ule sheqerin ne gjak dhe tensionin, nuk duhet perdorur njekohesisht me barnat antidiabetike dhe barnat antihipertensive.

1. *Perdorimi i suplemeneteve te hudhres*

Perdorimi i hudhres eshte nje nga metodat me te vjetra te perdorura per te luftuar gripin. Mund te perdoret duke pergatitur supera me sasi te madhe hudhre ne te, duke pire leng hudhre etj.

Perberesi me veti antivirale te hudhra quhet allicin, e cila ka veti antibakteriale dhe antifungale. Ne nje studim qe perfshinte 146 paciente, ku je pjese iu administrua suplemente hudhre dhe pjeses tjeter te pacienteve ju administrua doza placebo per nje periudhe 10 javore. Pas perfundimit te studimit u vu re se pacientet qe kishin marre suplementet e hudhres u preken nga gripi rreth 2 here me pak se pacientet qe moren doza placebo.

Me gjithe efektet pozitive, hudhra ka edhe efekte anesore dhe ne disa raste duhet te perdoret me kujdes. Ajo jep ere te keqe te gojes dhe ne rast se konsumohet ne sasi te medha ajo shkakton dhimbje koke, nauze dhe hipotension. Meqe ka efekt hollues te gjakut, ajo duhet perdorur me kujdes ne paciente qe marrin terapi antikoagulante. Gjithashtu meqe ka efekt te ule sheqerin ne gjak nuk merret njekohesisht me barnat antidiabetike.

Gjithashtu grate shtatzena nuk duhet ta perdorin sepse rrit rrezikun e hemoragjise.

1. *Perdorimi i vitamines C*

Nga nje studim mbarekombetar te kryer ne SH.B.A me rreth 11250 paciente te cileve iu administrua vitamine C 200 mg ne dite per 2 muaj, u vu re nje permiresim i lehte i gjendjes gripale, por jo aq sa ishte reklamuar.

1. *Perdorimi i mjaltit*

Mjalti eshte nje nga mjekimet popullore me te hershme dhe me te perdorura per te mjekuar gripin. Nje studim shkencor i koheve te fundit ka vertetuar qe mjalti ndihmon ne luftimin e kolles tek femijet dhe i ndihmon ata te flene mire.

Sipas nje studimi te kryer ne 105 femije, atyre iu dha mjalte, shurup per kolle me arome mjalti, dhe shurup placebo me shije mjalti. Nga rezultatet u vu re se mjalti kishte efekte gati te peraferta si shurupi per kolle. Mjalti permban lende antivirale dhe antioksidante. Sa me i erret te jete mjalti aq me i pasur eshte ai ne lende antioksidante.

1. *Perdorimi ginsengut*

Ginseng eshte nje nga bimet me te perdorura per lehtesimin e simptomave te gripit. Ajo eshte e pasur ne lende antioksidante.

Ginseng qarkullon kryesisht ne forme tabletash vetem ose i kombinuar me vitamine C. Ai qarkullon edhe ne forme cajrash. Rekomandohet te perdoret si caj me mjalte dhe limon. Megjithate ginseng duhet perdorur me kujdes ne paciente qe perdorin barna antikoagulante, pasi hollon gjakun. Ai mund te nderveproje edhe me barna antidiabetike dhe antidepresive.

1. *Perdorimi i luleshtogut*

Luleshtogu ka nje perdorim te hershem per trajtimin e simptomave te gripit. Ai permban disa lende vepruese si antocianina qe kane efekt stimulues per sistemin imunitar.

Ne raste te rralla mund te shkaktoje dispepsi dhe ndonje reaksion alergjik.

1. *Terapia me avull me eukaliptus*

Terapia me avull duke perdorur vajin e eukaliptus ndihmon ne lehtesimin e simptomave te gripit. Mendohet se vaji i eukaliptusit hollon sekrecionet e rrugeve te frymemarrjes.

**Tema 15**

**Perdorimi i vajrave esenciale tek femijet dhe foshnjat**



Aromaterapia dhe perdorimi i vajrave esenciale ka fituar shume popullaritet ndermejt te gjithe grupmoshat, per trajtimin e nje sere problemesh te ndryshme shendetesore.

Perdorimet me te shpeshta te vajrave esenciale perfshijne banjat, cajrat, vajrat e masazhit, inhalantet, lendet qe avullojne.

Nje arsye tjeter per rritjen e perdorimit te aromaterapise eshte fakti qe kjo eshte nje metode me e sigurte ne krahasim me metoda te tjera qe perdorin lende sintetike.

Nje dege e aromaterapise qe quhet aromaterapia te femijet merret me perzgjedhjen e vajrave esenciale qe mund te perdoren tek femijet dhe kush nga ato ka rrezikshmeri dhe apo kush jane te sigurta per tu perdorur te femijet.

**Siguria e perdorimit te vajrave esenciale**

Kur perdoret nje lende e jashtme ne trup, edhe ne rastin e vajrave esenciale duhet patue gjithmone kujdes, qofte kjo nje substance e konsideruar e pademshe. Duhet patur nje kujdes I vencate kur keto lende perdoren tek femija, qe kane nje lekure shume te ndjeshme qe edhe lendet e e konsideruara te sigurta mund ta irritojne lekuren e tyre.

Para se vajrat esenciale te perdoren tek femija duhen patur parasysh disa gjera ;

1. gjithmone hollohet vaji esencial para se te perdoret tek femija. Kjo behet duke e holluar ne vaj ulliri ose vaj bebe.
2. duhet respektuar dozimi i vajit esencial. Nje ndryshim i vogel ne dozim, mund te shkatoje irritim alergjik ne lekuren e femijes
3. nuk vendosen kurr vajrat esenciale ne zonen rreth syve apo zona te tjera delicate
4. mire eshte qe femija te jete te pakten 2 javesh, pastaj mund te fillohet te perdoren vajrat esenciale.

**Perzgjedhja e vajrave esenciale qe perdoren tek femijet:**

Duhet patur parasysh disa faktore kur perzgjidhen vajrat esenciale per perdorim tek femijet ;

1. vaji esencial duhet te jete natyral dhe 100 % i paster. Nuk duhen perdorur vajra qe permbajne lende kimike dhe sintetike.
2. Duhet synuar te perdoren vajra esenciale dhe jo aroma.
3. Cmimi eshte nje tregues per cilesine e produktit. Nje vaj esencial 100 % esencial i nenshtrohet disa proceseve te ekstraktimi dhe per kete arsye eshte me i shtrenjte. Ne rastet kur dikush reklamon nje vaj 100 % natyral por me cmim te lire, duhet menduar para se te blihet.
4. Duhen perzgjedhur vajra qe vijne nga bime te rritura ne menyre organike.

**Vajrat esenciale me te perdorur tek femijet dhe bebet**

**Vaji i livandos**

Ky lloj vaji eshte ideal per perdorim tek femijet pasi aroma e tij ka efekt zbutes dhe qetesuar. Dhe ne krahasim me vajra te tjere nuk e irriton femijen pasi nuk leshon nje arome shume te forte. Eshte shume I mire per perdorim tek femijet qe kane probleme me gjumin.

Ka 2 metoda per te perdorur vajin e livandos per te trajtuar pagjumesine tek femijet.. nje metode eshte te hedhesh disa pika tek jasteku i femijes dhe vaji perthithet nga pambuku i jastekut dhe femija kur fle thith avujt e livandos dhe i jep nje ndjenje qetesie dhe e ndihmon femijen te fleje i qete.

Nje metode tjeter eshte shtimi i disa pikave vaj livandohe gjate banjes.

**Vaji i jojobes**

Vaji i jojobes eshte shume i pershtatshem per tu perdorur tek femijet. Ai eshte i njohur per vetite e tij anti-inflamatore dhe do ndihmonte per te ndihmuar irritimin nga pampersat. Per kete, hidhen disa pika vaj jojobe ne zone e afektuar dhe ndihmon ne lehtesimin e gjendjes.

Vaji i kamomilit

Vaji esencial i kamomilit eshte shume i mire per te lehtesuar dhimbjen tek femijet kur u dalin dhembet. Per kete merret nje beze e paster ku shtohen disa pika vaj kamomili dhe shtohet nje kub akulli. Me pas kjo vendoset ne gojen e femijes dhe lehteson dhimbjet.

Nje metode tjeter eshte shtimi I vajti esencial te kamomilit tek vaji i bebes dhe ferkimi me te ka veti zbutese dhe qetesuae te lekures. Ndihmon edhe kur perdoret ne banjen qe i behet femijes.

**Vaji i bajames**

Eshte nje tjeter zgjidhje popullore per tu perdorur tek femijet. Ne fakt eshte shume I mire te perdoret rregullisht per ta lyer lekuren e femijes me vaj bajame. Kjo ndihmon ne lehtesim e disa formave te irrimite te lekures apo kur lekura eshte shume e thate.

Per te arritur efektin maksimal, rekomandohet ti behet masazh femijes para banjes.

**Vaji i rozmarines**

Kjo bime perdoret shume ne gatim por vaji esencial i saj eshte shume i mire tek femijet. Ashtu si vaji i bajames, eshte i sigurte per tu perdorur si vaj per masazh. Mund te jape 2 efekte positive tek femija : mbajtjen e nje lekure me te shendetshme tek femija dhe parandalim te disa semundjeve te lekures.

Perfitime te tjera jane : permireson sistemin tretes te femija dhe trajtimin e cregullimeve te gjumit tek femija.

**Tema 16**

**Trajtimet bimore te infeksioneve te rrugeve urinare**

Infeksionet e rrugeve urinare jane infeksionet e dyta me te zakonshme pas atyre te rrugeve te frymemarrjes. Eshte vleresuar, se ne SHBA rreth 8 deri ne 10 milion njerez cdo vit vuajne nga infeksionet e rrugeve urinare. Shumica e pacienteve qe vuajne nga infeksionet urinare jane femra.

**Simptomat kryesore te nje infeksioni urinar jane :**

1. Urinim i shpeshte
2. Djegie urine dhe dhimbje gjate urinimit
3. Sasi te vogla urine, gjate urinimit
4. Urina eshte e turbullt ose me ngjyre te kuqerremte

Nqs nje nga simptomat e listuara me poshte eshte e pranishme, tregon se infeksioni mund te jete perhapur ne veshka. Ato jane:

1. Dhimbje e shpeshte ne abdomen ose ne fund te kurrizit
2. Temperature
3. Nauze
4. Ethe
5. Te vjella

Eshte i domosdoshem mjekimi i menjehershem me antibiotike per te parandaluar demtimin e veshkave apo komplikacione te tjera.

Egzistojne disa metoda bimore per lehtesimin e infeksioneve te rrugeve urinare, por kuptohet qe baza eshte terapia medikamentoze.

Ne to mund te permendim :

1.***Perdorimi i lengut te boronices***

Lengu i boronices ( Vacinnium oxycoccus) eshte perdorur me shume se prej 100 vjetesh si mjekim natyror per infeksionet urinare. Ajo e ben urinen me acide dhe gjithashtu nga studimet shkencore te kryera , eshte verejtur se lendet vepruese te lengu i boronices te quajtura proantocianina , parandalojne bakteret te ngjiten te muret e traktit urinar.

Ne nje studim te publikuar ne “Canadian Journal of Urology” me 2002, u krahasua veprimi i lengut te boronices, tabletave me ekstrakt boronice dhe tableta me doze placebo. Te dyja si lengu i boronices dhe tabletat me ekstrakt boronice ndihmuan ne lehtesimin e simptomave te infeksionit te traktit urinar. Nga te dyja, tabletat dolen qe ishin me te efektshme.

Gjate perdorimit, lengu i boronices duhet te perdoret i pa embelsuar.

2.***Perdorimi i cajit te Uvae Ursi ( gjethe gerdeci)***

Uva ursi apo gjethja e gerdecit eshte nje bime qe eshte perdorur prej vitesh per lehtesimin e simptomave te infeksioneve urinare.

Perberesi aktiv kryesor qe gjendet te kjo bime quhet arbutine, e cila mendohet se ka veti antiseptike.

Bima e uvae ursit eshte e pasur edhe me disa lende te quajtura tanine, qe kane veti astrigjente.

Duhet patur kujdes me kete bime per disa grupe te caktuara pacientesh. P.sh pacientet qe vuajne nga melcia apo grate shtatzena nuk duhet ta perdorin.

Efekte anesore te bimes mund te permendim ngjyrosjen e urines me nje ngjyre jeshile te erret, nauze, zhurme ne vesh, dispepsi etj.

*3.****Perdorimi fierit te gurit***

Bima permban tanine dhe acide organike. Ka veprim diuretik dhe perdoret tek te semuret qe vuajne nga sindroma e mbajtjes se vazhdueshme te urines dhe infeksionet urinare.

*4.****Perdorimi i mullages se bardhe ( Althea officinalis)***

Bima permban me shumice mucilagje, pektina, amidon, sheqerna etj. Perdoret ne pezmatimet e rrugeve urinare dhe te zorreve.

*5.****Perdorimi i mustaqeve te misrit ( Zea mays)***

Droga permban saponina, glukozide flavonike, esence , vaj yndyror, kripera te natriumit, vitamine K etj. Ajo nxit urinimin dhe eshte e efektshme ne cistitet kronike. Kohet e fundit eshte provuar se droga ndihmon ne therrmimin e gureve te veshkave qe perbehen nga fosfate, urate e karbonate. Por nuk eshte e efektshme ne guret oksalate.

Ne saj te ketyre vetive perdoret edhe si mjet diuretik , forcues, dhe kolagog ne te gjitha rastet e mbajtje se ujit ne organizem, ne semundjet e rrugeve urinare dhe si mjet i dobishem dhe i efektshem kunder obezitetit. Droga ka veti te shtoje sekretimin e temthit , si rrjedhoje rekomandohet ne semundjet e melcise se zeze. Perdoret me kujdes ne te semuret me probleme kardiake pasi kjo droge ngacmon muskulaturen e saj.

*6.****Perdorimi i bimes se bishtkalit ( equisetum arvensis)***

Droga permban kryesisht acid salicilik rreth 70 %, saponina, ekuizetonine, acide organike , glukozide flavonike etj. Kjo droge ka veti te rrise sekretimin e urines dhe ka veprim antiseptik. Ndihmon ne forminim e leukociteve dhe si rrjedhoje ndihmon proceset natyrore ne sherimin e semundjeve ngjitese. Duke u nisur nga keto veti, kjo bime perdoret ne semundjet e veshkave dhe fshikezes urinare si dhe ne disa semundje kardiovaskulare qe lidhen me mbajtjen e ujit ne organizem. Pervec perdorimit te brendshem ajo perdoret edhe per veprim te jashtem ne forme banjash, kompresash ose gargarash.

**Tema 17**

**Perdorimi i fitoterapise ne stomatologji**

Fitoterapia ne stomatologji ka disa shekuj qe aplikohet. Eshte shume e rendesishme qe mjeku stomatolog te kete nje informacion te plote per mjekimet qe pacienti ka marre apo qe vazhdon te marre akoma.

Nje vend te rendesishem ne kete anamneze ka edhe perdorimi i bimeve mjekesore pasi ato mund te nderveprojne ne menyre serioze ne procedurat ose mjekimet e perdorura nga stomatologu.

Gjithmone duhet qe dentisti te marre informacion nga pacienti per te gjitha mjekimet apo suplementet qe eshte duke marre dhe ne cfare doze po i merr ato.

Mjekimet bimore jane te afta te shkaktojne nderveprime serioze medikamentoze qe rrisin rrezikun e komplikacioneve gjate dhe pas trajtimeve te kryera nga mjeku stomatolog.

Ketu mund te permendim :

* Holluesit e gjakut sic eshte Gingko Biloba por edhe vitamina E mund te rezultojne te rrezikshme kur merren me aspirinen nje tjeter hollues i gjakut. Ky kombinim mund te rezultoje me pasoja per pacientin i cili mund te kete probleme me mpiksjen e gjakut.
* Gingko biloba mund te rrise gjithashtu inflamacionin e mishrave te dhembeve. Gingkoja ka efekt mbi trombocitet duke ndikuar keshtu ne qarkullimin e gjakut dhe per rrjedhoje edhe ne vetine koaguluese te tij. Paciente qe perdorin Gingko Biloba mund te kene homoragji e cila vjen nepermjet mishrave te dhembeve dhe ne kete menyre mund te pershpejtojne problemet ekzistuese te ketyre te fundit.
* Gingko Biloba ka efekt anti trombocitar dhe perdorimi i saj ne bashkeveprim me aspirinen jane nje rrezik potencial qe frenon mpiksjen e gjakut.
* Vitamina C ne rast se merret ne sasi te medha , mund te uli efektin e anestezise gjate nje nderhyrje kirurgjikale dentare.
* Qetesuesit bimore si valeriana apo lulebasani e shtojne efektin e anestezise . Prandaj rekomandohet per paciente qe jane me keto mjekime bimore, te mos i perdorin per 7 dite para se ti nenshtrohen anestezise.
* Cajrat bimore jane te demshem per dhembet. Sipas nje artikulli te botuar ne “ The Journal of Dentistry” , cajrat bimore mund te demtojne shtresen mbrojtese te enamelit qe vesh dhembet. Sipas artikullit, kishte rezultuar qe shume nga cajrat qe ishin testuar, kishin aciditet te mjaftueshem sa per te shkaterruar smaltin e dhembeve. Rezultoi se ishin rreth 3 here me acide se lengu i frutave.

Rekomandime qe i duhen dhene pacienteve para se ti nenshtrohen nje procesi kirurgjikal dentar jane :

1. Te ndalojne efedren te pakten 24 ore para nderhyrjes
2. Te ndalojne lulebasanin ose valerianen 7 dite para operacionit
3. Te ndalojne hudhren 7 dite para operacionit
4. Te ndalojne Gingko Biloba 36 ore para operacionit
5. Te ndalojne Ginseng 7 dite para operacionit

**Pergatitje natyrale te rekomandueshme per problemet dentare mund te permendim:**

1. Balsam limoni eshte i rekomandueshem per sherimin e afteve. Po te perdoret rregullisht parandalon riperseritjen e tyre
2. Perdorimi i cajit jeshil rregullisht rekomandohet per sherimin e ulceracioneve te kavitetit oral
3. Zinku gjithashtu rekomandohet te perdoret rregullisht pasi rrit imunitetin e organizmit dhe ndihmon ne sherimin e ulcerave dhe afteve.
4. Mjalti me vetite e tij antiseptike dhe antibakteriale eshte nje zgjidhje e mire per sherimin e stomatiteve.
5. Aloe vera. Kohet e fundit bima e aloe veres po rekomandohet nga dentistet per te sheruar ulcerat e gojes, lezione, aftet, liken planus dhe myqet e kavitetit oral.

Studime te fundit kane treguar qe aloe vera gel ka qene me i efektshem se cdo trajtim tjeter natyral per sherimin e lezioneve te kavitetit oral te shkaktuara nga liken planus.

Trajtime te tjera qe mund te perdoren jane :

1. Vaji i kalendules per sherimin e plageve te kavitetit oral
2. Eukaliptusi dhe mentoli ndihmojne ne heqjen e eres se keqe te gojes
3. Perdorimi i cajit te zi per gargare parandalon stomatitet dhe gingivitet dhe eshte nje dezinfektant shume i mire. Caji i zi permban shume polifenole qe kane efekt antibakterial dhe pandalojne rritjen e bakterieve ne kavitetin oral.

**Tema 18**

Trajtimi i semundjeve me origjine nervore me ane te fitoterapise

Sipas te dhenave ne SHBA cdo vit te pakten 20 milion vete mendohet se vuajne nga depresioni. Ne shume raste njerezit nuk kerkojne mjekim per gjendjen e tyre mjekesore. Pervec mjekimit standart medikamentoz ka edhe menyra natyrale dhe bimore qe luftojne depresionin. Ketu mund te permendim disa si :

1. *Perdorimi i rrenjes se lulebasanit*

Rrenja e hypericum perforatum apo lulebasanit eshte perdorur ne shekuj per trajtimin e depresionit, gjendjeve te ankthit dhe pagjumesise. Sipas shume studimeve te bera, rrenja e lulebasanit, ka dhene efekte pozitive ne trajtimin e formave te lehta dhe te moderuara te depresionit. Ajo qarkullon ne forme, tabletash, kapsulash, me pika ose ne forme te lengshme. Rezultatet e veprimit te bimes vihen re pas 4 deri 6 javesh qe eshte filluar trajtimi. Ndonese eshte produkt bimor gjate perdorimi te tij mund te shfaqen efekte anesore si tharje te gojes, marrje mendsh, dispepsi. Bima shkakton fotosensitivitet te pacientet qe e marrin, prandaj pacientet duhet te tregojne kujdes per te mbrojtur syte dhe lekuren nga dielli. Gjithashtu bima mund te nderhyje me disa medikamente te tjera, si kontraceptivet orale, antidepresante te tjere, si inhibitoret selektive te serotonines etj. Gjithashtu nuk rekomandohet perdorimi i saj te grate shtatzana dhe ne gji.

1. *Perdorimi i omega 3*

Disa studime e kane lidhur depresionin edhe me nivelet e ulta te omega 3 ne organizem. Psh ne Japoni dhe Tajvan qe kane nje konsum te larte peshku, shkalla e depresionit eshte rreth 10 here me e vogel se ne Ameriken Perendimore.

Studimet kane treguar se perdorimi i njekohshem i omega 3 me barnat antidepresive eshte me i efektshem se vetem perdorimi i antidepresiveve.

Salmoni dhe sardelet permbajne nivelin me te larte te vajit te peshkut. Gjate perdorimit te vajit te peshkut duhet patur kujdes se ato nderveprojne me holluesit e gjakut, gjithashtu mund te shkaktojne dispepsi. Rekomandohet qe personat qe do i nenshtrohen nje nderhyrje kirurgjikale ta nderpresin vajin e peshkut te pakten 2 jave para.

1. *Perdorimi i SAM*

SAM eshte shkurtimi i S- adenosil- L- metionine. Eshte nje lende kimike qe gjenden ne trupin e njeriut dhe qe mendohet se rrit nivelet e e neurotransmetuesve serotonine dhe dopamine. Ne SHBA qarkullon si nje supplement OTC. Ndonese eshte nje nga suplementet me te shtrenjta eshte dhe nga suplementet me te perdorura ne SHBA. Efektet anesore qe mund te jape jane konstipacioni dhe nausea.

1. *Perdorimi i acidit folik*

Acidi folik eshte nje nga vitaminat qe mungon te njerezit qe vuajne nga depresioni.

Folatet gjenden te zarzavatet jeshile te erreta, frutat, bishtajoret dhe dritherat e pasuruara me vitamina. Pervec ushqimeve, gjendet dhe ne forme suplementi dhe tregtohet ne forme OTC.

Sipas nje studimi te Universitetit te Harvardit, personat qe vuajne nga depresioni me nivele te uleta te acidit folik ne organizem, nuk pergjigjen mire ndaj terapise anti depresive. Si rrjedhoje marrja e suplementeve te acidit folik tek keta paciente ka permiresuar dhe efektin e barnave antidepresive.

1. *Perdorimi i 5- HTP*

5-HTP eshte shkurtimi i 5 hydroxy triptofan. Prodhohet nga trupi jone dhe eshte precursor I neurotransmetuesit serotonine. Mendohet qe ne rast se merren suplemente te 5 htp, do nxisin proddhimin e serotonins. Sidoqofte nuk ka studime te mjaftueshme q eta mbeshtesin kete teori.

1. *Dieta*

Ne personat qe vuajne nga depresioni rekomandohet qe :

a. te reduktohet sasia e embelsirave qe konsumohet

Sipas disa studimeve, sasia e glukozes qe merret me ane te embelsirave, per momentin mund te beje te ndihesh mire, por eshte vene re qe shkakton dhe crregullime te humorit.

b.Duhen shmangur kafeja dhe alkooli

Kafeina dhe alkooli ndonese perkohesisht mund te na bejne te ndihemi me mire dhe na japin energji, ato ndikojne negativisht ne humor, rrisin gjendjen e ankthit dhe sasi te medha te tyre shkaktojne dhe tremor.

c.Vitamine B6

Vitamina B6 eshte e rendesishme ne organizem pasi merr pjese ne formimin e neurotransmetuesve dopamine dhe serotonine. Mungesat e saj ne ushqim nuk jane te shpeshta, por personat qe vuajne nga depresioni duhet te perdorin ushqime te pasura me vitamine B6. Mungesa te vitamines B6 vihen re te persona qe perdorin kontraceptive orale, barna antituberkulare dhe terapi hormonale.

d.Magneziumi

Shume njerez nuk marrin sasi te mjaftueshme magnezi ne dieten e tyre ushqimore. Burime te mira ushqimore te pasura me magnez jane : bishtajoret, dritherat e plota, arrat dhe perimet e gjelberta.

1. *Ushtrimet gjimnastikore*

Stervitja e rregullt eshte ndoshta metoda me e mire dhe me pak e kushtueshme per te permiresuar humorin. Ushtrimet gjimnastikore, sidomos ato aerobike, clirojne serotoninen dhe ulin nivelin e hormoneve qe shkaktojne stres.

Nje zgjidhje e mire do ishte p.sh berja e nje shetitje te gjate prej 30 minutash cdo mengjes. E rendesishme eshte te zgjidhet nje aktivitet fizik, qe na pelqen, mund te jete klase vallezimi, not, tenis, etj.

1. *Terapia e drites*

Marrja e sa me shume drite gjate dites eshte treguar efektive ne permiresimin e humorit, sidomos gjate diteve te dimrit. Ekspozimi ne drite sidomos ne mengjes ndikon pozitivisht ne organizem duke nxitur edhe prodhimin e serotonines qe luan rol vendimtar ne humorin e njeriut. Gjate dimrit kur eshte me i paket ekspozimi ne diell, ulen nivelet e serotonines duke cuar ne shfaqjen e atyre gjendjeve shpirterore qe njihen si depresione stinore.

Nje menyre e mire per te rritur ekspozimin ne diell, eshte te behet nje shetitje ne mengjes. Nje mundesi tjeter eshte edhe perdorimi i dritave ne shtepi qe imitojne driten natyrale. Keto drita jane te modeleve te ndryshme, dhe me fuqi te ndryshme qe variojne nga 3000 lux deri ne 10000 lux.

**Tema 19**

**Mjekimi i plageve me metoda natyrale**



Sherimi i plages eshte procesi i riparimit te indeve dhe lekures pas demtimeve te lekures dhe indeve te buta. Plaget mund te shkatohen nga trauma apo nderhyrje kirurgjikale. Gjtiashtu edhe dekubituset mund te konsiderohen si plage. Aftesia e nje plage per tu sheruar varet nga vendi ku eshte, thellesia e saj dhe gjendja shendetesore dhe ushqyerja e individit.

Pas demtimit, fillon nje proces inflamator dhe qelizat poshte dermis fillojne te rrisin prodhimin e kolagjenit. Me vone pjesa e epidermisit fillon rigjenerohet.

Ndryshimet ne ushqyerje, perdorimi i produkteve herbale dhe suplementeve ushqimore mund te permiresoje sherimin e plages duke pershpejtuar procesin e sherimit te plages.

Ndryshimet ne ushqyerje mund te jene te dobishme per sherimin e plageve.

Ndertimi dhe riparimi i indeve te demtuara, kerkon nje sasi te caktuar kalorish dhe proteinash, duke qene se indet nen lekure kane si perberes kryesor proteinat.

Ne nje studim te kryer ne persona te keq ushqyer qe vuanin nga dekubituset, u vu re se kur ne dieten e tyre ushqimore u shtua 24 % proteina, pati nje zvogelim te ndjeshem te madhesise se ulceracionit, nderkohe qe shtimi me vetem 14 % i sasise se proteinave nuk coi ne ndonje permiresim te dukshem. Ky studim tregon se ne njerezit e kequeshyqer perdorimi i proteinave ne sasi 24 % ndihmon ne sherimin e plageve.

**Suplemente ushqimore qe mund te jene ndihmues jane :**

Perdorimi i suplementeve me bromelaine, qe eshte nje enzime qe rrjedh nga stemi i ananasit para dhe pas nderhyrjes kirurgjikale, con ne reduktim, te edemave, nxirjeve, kohes se sherimit dhe dhimbjeve. Bromelaina ndihmon per te pershpejtuar kohen e sherimit te plageve te fytyres te boksierat. Ne nje studim te kryer te disa boksiere, atyre iu dha suplemente bromelaine 40 mg ,4 here ne dite. Dhe u vu re nje pershpejtim ne kohen e sherimit te plageve ne krahasim me ata qe nuk e moren kete suplement.

Perdorimi i vitaminave te grupit B ( B1, B6, B12 e te tjera) ne studimet e kryera ne kafshe kane treguar qe ndihmojne ne sherimin e plageve.

Perdorimi i vitamines C eshte i rendesishem. Kjo per arsyer qe vitamina C eshte e nevojshme per te prodhuar kolagjenin, qe forcon lekuren, muskujt , enet e gjakut dhe ben te mundur sherimin e plageve. Ne rastet e plageve te medha, kerkohet nje sasi me e madhe vitamine C dhe deficenca te vitamines C vonojne kohen e sherimi te plageve.

Studimet tregojne se perdorimi i sasive te vitamines C ne doza nga 200 – 900 mg ne dite, pershpejton kohen e sherimit te traumave, plageve te ndryshme dhe ulcerave te lekures.

Zinku eshte nje perbere i rendesishem i shume komplekseve enzimatike, disa nga keto komplekse marrin pjese ne proceset e sherimit te plageve. Edhe nje deficence minimale e zinkut mund te nderhyje me procesin e sherimit te plageve. Nga nje studim i bere, u vu re se koha e sherimit te plageve u reduktua me 43 % ne ata paciente qe ju administrua tableta zinku 50 mg 3 here ne dite ne forme zink sulfate.

Gjithashtu edhe perdorimi i preparateve lokale ne forme pomadash apo kremrash me permbajte zinku gjithashtu ka ndihmuar ne sherimin e plageve. Duhet patur parasysh qe ne rastet e perdorimit per nje kohe te gjate te suplementeve te zinkut duhet shoqeruar me suplemente te bakrit per te parandaluar prishjen e balances zink- baker ne organizem. Per 50 mg zink duhet shoqeruar me 2 mg baker, per te ruajtur balancen mes ketyre 2 mineraleve.

Disa studime te kryera ne paciente me djegje ne shkalle te rende , kane treguar qe administrimi ditor i 10 -30 gr I- ornitine- alpha- ketoglutarate (OKG) permireson dukshem sherimin e plageve.

Permiresim i dukshem i procesit te sherimit te plages eshte vene re edhe ne rastet kur pacienteve ju jane administruar disa grame ne dite glutamine.

Perdorimi i vitamines A luan gjithashtu rol ne sherim. Rekomandohet perdorimi i preparateve lokale me permbajtje vitamine A.

Edhe perdorimi i vitamines E rekomandohet, ndonese nuk ka studime te mjaftueshme qe ta vertetojne hipotezen qe redukton kohen e sherimit te plageve.

Jane te rendesishme edhe perdorimi i suplementeve te glukozamines dhe kondroitines, duke siguruar keshtu lenden e pare per trupin per te prodhura indet e buta ne lekure, tendinet, ligamentte dhe kycet. Disa studime kane treguar qe perdorimi i preparateve lokale me permbajtje kondroitine , cuan ne nje pakesim te kohes se sherimit te plageve.

Ndihmuese jane edhe suplementet e arginines. Arginina rrit sintezen e proteinave dhe permireson sherimin e plageve. Studimet tregojne se administrimi ditor i 17-25 gr arginine ndihmon ne sherimin e plageve.

Pervec suplementeve ndihmojne edhe bimet ne sherimin e plageve.

Duhet patur parasysh, qe plaga duhet te jete pastruar mire dhe me kujdes para aplikimit te cdo preparati bimor, kjo per te parandaluar cdo infeksion te mundshem te lekures.

Bima me e reklamuar dhe qe eshte studiuar me shume per efektet e saj rigjeneruese te lekures eshte bima e aloe veres.

Ne nje studim te kryer, eshte treguar qe perdorimi si i pergatitjeve lokale dhe oral i aloe veres ndihmonte ne uljen e inflamacionit dhe permiresonte prceset e rigjenerimit te lekures.

Ndihmues eshte edhe perdorimi i levoreve te arres. Ajo permban nje lende qe quhet asceine, qe eshte tanin dhe ka veti rrudhese, asceina ndihmon ne uljen e edemave pas traumes, sidmos ne demtimet sportive, operacione apo demtime me koke.

Me efekt pozitiv eshte treguar te jete edhe nje pergatese me veprim lokal me permbajte, kortikosteroidi, antihistamine dhe kamomil. Shtimi i kamomilit ne kete pergatese, ndihmonte per efektet e saj zbutese dhe rigjeneruese te lekures.

Perdorimi i mjaltit lokalisht eshte perdorur qe ne kohet e lashta per te pershpejtuar kohen e sherimit te plageve.

Ne nje studim te kryer mbi 9 femije me plage te hapura te infektuara, qe nuk u sheruan me mjekimin konvencional u trajtuan me sukses me perdorimin lokalisht te mjaltit natyral. Ketyre femijeve ju vendos te plaga nje sasi prej 5- 10 ml 2 here ne dite per nje periudhe prej 21 ditessh.

Te gjithe femijet paten ndryshime te ndjeshme ne gjendjen e tyre qe pas 5 ditesh mjekim dhe plaget u sheruan dhe te pastra nga infeksioni qe pas 21 ditesh.

Perdormi i bimes se arnikes eshte i aprovuar nga Ministria e Shendetesie Gjermane ne preparate lokale per sherimin e plageve. Nuk perdoret ne rruge orale pasi eshte helmuese.

Perdorimi i luleve te kalendules eshte perdorur qe ne kohe te hershme per sherimin e plageve, per vetite e saj anti-inflamatore, dhe antiseptike. Edhe kalendula eshte e lejuar ne Gjermani per tu perdorur per te ndihmuar sherimin e plageve. Per kete merren 15 gr te lules dhe hidhen ne uje te nxehte dhe lihen aty per 20 min. kullohen dhe me infuzionin e pergatitur behen kompresa qe vendosen mbi plage. Keto kompresa duhen bere te pakten per 15 min disa here ne dite deri ne permiresim te plages.

Perdorimi i ekinaces gjithashtu rekomandohet si bime me veti te fuqishme stimuluese te imunitetit. Perdoren preparate lokale apo orale.

Kamfuri ka veti anti-inflamatore dhe ndihmon ne pakesimin e nxirjes kur perdoret lokalisht. Eshe perdor qe ne kohe te lashta lokalisht per sherim plagesh.

Witch hazel perdoret lokalisht per te pakesuar inflamacion dhe ndaluar hemorragjine.

Bima e bishtkalit perdoret gjithashtu per te ulur inflamacionin dhe stimuluar sherimin e plageve.

Bima e chaparralit eshte perdorur lokalisht per te lehtesuar inflamacionin dhe dhimbjen. Perdoren kompresa me infuzionin e chaparralit.

Eshte e rendesishme te dihet qe pervec mjekimeve konvencionale ka dhe metoda te tjera natyrale, te sigurta dhe pa kosto te medha qe mund ta ndihmojne pacientin per te pershpejtuar sherimin e plageve.

**Tema 20**

**Koenzima Q10**



Koenzima Q10 eshte nje substance e ngjashme me vitaminat qe gjendet ne organizmin tone, kryesisht ne zemer, veshka, melci dhe pankreas. Merret edhe ne sasi te vogla me ane te mishit dhe ushqimit te detit. Aktualisht prodhohet edhe ne laborator.

Perdoret per trajtimin e problemeve te zemres dhe qarkullimit te gjakut, si angina, hipertension.

Perdoret edhe si ndihme ne diabetin tip 2, semundje te mishrave te dhembeve, semundjen e Parkinsonit, distrofi muskulare, etj

Mendohet se Ko-enzima Q 10 ndihmon ne rritjen e energjise se organizmit, kjo per arsye se Ko-enzima Q 10 ka rol ne prodhimin e e molekulave te ATP. Eshte perdorur per trajtimin e semundjeve te trashegueshme

( crregullimeve mitokondriale) dhe per te permiresuar performancen gjate ushtrimeve gjimnastikore.

Eshte perdorur per te rritur imunitetin,per te mjekuar infertilitetin mashkullor, migrenen etj.

Ko-enzima Q 10 eshte perdorur edhe per te zgjatur ciklin e jetes. Kjo ide filloi sepse Ko-enzima Q10 eshte me e larte ne 20 vitet e para te jetes. Rreth moshes 80 vjec, nivelet e Ko-enzimes jane me te ulta se ne lindje. Ka pasur rezultat ne laborator, por do akoma kerkime shkencore per ta vertetuar kete teori tek njerezit.

Ko-enzima Q10 u identifikua per here te pare ne 1957. Ka nje perdorim mjaft te gjere, ne te gjithe boten, pasi ka nje reklamim shume te madh per efektet e mundshme pozitive te Ko-enzimes Q 10 ne shendet.

## Studimet shkencore kane treguar se perdoret ne trajtimin dhe si ndihme ne:

## Deficence e Ko-enzimes Q10- eshte nje sindrome shume e rralle. Simptomat perfshijne dobesi muskulare, lodhje dhe konvulsione.

## Crregullime te trashegueshme qe kufizojne prodhimin e energjise ne trup , ka efekt pozitiv por duhet marre per kohe te gjate, me shume se 6 muaj.

## Insuficience kardiake- ka disa studime tregojne se eshte i dobishem kur merret ne kombinim me mjekime dhe trajtime te tjera.

## Infark te miokardit- kur niset rreth 72 ore pas infarktit dhe merret per rreth 1 vit, Ko-enzima Q 10 ul ne menyre te ndjeshme rrezikun e riperseritjes se gjendjes.

## Semundja e Huntingtonit- ubiquinol, nje forme e ndryshuar e Ko-enzimes Q 10 eshte e miratuar nga FDA, ndihmon ne trajtimin e semundjes.

## Parandalim hemoragjie pas nderhyrjeve kirurgjikale- ka disa studime tregojne se marrja e Ko-enzimes Q 10 nga goja per 1 jave para nderhyrjes kirurgjikale, ndihmon ne pakesimin e demtimit te eneve te gjakut.

## Hipertensionit- marrja e Ko-enzimes Q 10 se bashku me medikamnte anti-hipertensive ndihmon ne uljen e hipertensionit

## Parandalim i dhimbjeve migrenoze – marrja e e Ko-enzimes Q 10 ndihmon ne parandalimin e dhimbjes migrenoze. Studimet tregojne se marrja e rregull ditore 3 mujore, e Ko-enzimes Q 10, ul me 30 % incidence e dhimbjes se kokes dhe me 45 % gjendjet e nauzese.

## Semundjen e Parkinsonit- disa studime , por jo te plota tregojne qe marra e rregullt e suplementeve te Ko-enzimes Q -10 , ndihmon ne lehtesim te simptomave te semundjes.

## Distrofia muskulare- marrja e Ko-enzimes Q 10 nga goja, permireson performancen fizike ne disa paciente me distrofi muskulare

## Infertiliteti mashkullor- studimet tregojne se marrja e rregullt e koenzimes Q 10 ndikon ne permiresimin e levizjes dhe rrit perqendrimin e spermatozoidve ne paciente qe vuajne nga disa tipe infertilitetiti.

## Diabetin- perdoret si ndihme per te ulur nivelet e glukozes ne gjak

## Fibromialgjia- disa studime tregojne se marrja e Ko-enzimes Q10 se bashku me ginkon, ndihmon ne rritjen e ndjenjes se mireqenies dhe te ulje te dhimbjes.

## Parandalim i pre-eklamsive- studimet tregojne se grate shtatzana qe marrin suplemente Ko-enzimes Q 10 qe nga java e 20 e shtatzanise ul rrezikun e zhvillimit te kesaj situate shendetesore.

## Miopati e shkaktuar nga statinat- grupi i statinave i perdorur per uljen e kolesterolit , si efekt anesor kane mundesine qe mund te japin dhimbje muskulore. Disa studime tregojne se marrja e Ko-enzimes Q 10 ne paciente qe perdorin statina, ndihmon ne qetesimin e dhimbjeve.

## Siguria e preparatit

## Ko-enzima Q 10 eshte i sigurte ne shume te rritur kur merret me rruge orale. Megjithate ka disa raste te evidentuara te efekteve anesore te preparatit si pezmatim te stomakut, ulje te oreksit, nauze, te vjella dhe diarre. Ne disa paciente ka dhene edhe reaksione alergjike ne lekure. Duke e reduktuar dozen e preparatit ne 2-3 here ne dite dhe jo nje here ne dite, ul mundesine e shfaqjen se efekteve anesore.

## Eshte i sigurte tek femijet mbi 10 vjec. Ne femije nen 10 vjec, nuk ka studime ne perdorimin e saj.

## Perkujdesje e preparatit:

## shtatzania dhe ushqyerja ne gji- nuk ka shume studime qe tregojne per nje perdorim te sigurte te Ko-enzimes Q10 gjate shtatzanise dhe ushqyerjes ne gji.

## mund te ule tensioni prandaj nese merret njekohesisht me ilace hipertensive ekziston mundesia te rrisi efektin e tyre antihipertensiv.

**Nderveprimet me medikamentet**

1. me warfarin- kundershton veprimin e warfarines dhe mund te coje ne formimin e koagulave gjakut.

Nuk ka nderveprime me ushqimin.

**Dozimi i Ko-enzimes Q 10**

1. **per deficenca te koenzimes** Q 10 – 150 mg ne dite
2. **per crregullime mitokondriale**- 150- 160 mg ne dite. Ne disa raste rritet doza gradualisht ne 300 mg ne dite
3. **per probleme te zemres**- 100 mg ne dite e ndare ne 2 -3 doza
4. **per hypertension**- 120 -200 mg ne dite e ndare ne 2 doza
5. **per parandalim te dhimbjes se migrenes**- 100 mg ne dite, 3 here ne dite. Nje doze prej 1-3 mg/ kg peshe eshte perdorur edhe ne paciente pediaktike dhe adoleshente
6. **per semundjen e Parkinsonit**- 300mg, 600 mg, 1200 dhe 2400 mg ne dite e ndare ne 3 -4 marrje
7. **per infertilitetin mashkullor**- 200 – 300 mg ne dite
8. **per distrofi muskulare** – 100 mg ne dite
9. **per pre – eklampsine** – 100 mg 2 here ne dite

**Tema 21**

**Perdorimi i sigurte i bimeve ne shtatzani**



Perdorimi i sigurt i mjekesise bimore gjate shtatzanise po behet nje problem ne rritje.

Nga njera ane, autoritetet rregulluatore, ndjek politikat qe ne rast se nje produkti nuk i eshte nenshtruar provave klinike atehere nuk duhet te perdoret gjate shtatzanise. Por meqense per shumicen e bimeve nuk ka studime te mirefillta shkencore, atehere vetem per pak bime qe kane studime klinike mund te perdoren. Por nga ekperienca shume shekullore ka shume bime qe konsiderohen te sigurta per tu perdorur ne shtatzani.

**Llojet e rreziqeve**

Rreziqet qe mund te shfaqen nga perdorimi i nje bime gjate shtatzanise jane :

1. toksicitet nenes, e cila indirekt mund te demtoje shendetin dhe zhvillimin e femijes
2. toksicitet femijes
3. malformime te fetusit
4. rrezik i rritur per abort
5. shendet i paket pas lindjes i femijes.

Ne mjekesine bimore, nese bimet e njohura me efekt toksik menjanohen, atehere nuk duhet te kete problem ne perdorimin e bimeve. Efekti teratogjen me disa perjashtime te vogla, nuk mendohet se shkaktohet nga bimet, por sidoqofte ka shume pak studime ne kete drejtim. Rreziku i shtuar i abortit eshte pjesa qe studiohet me shume ne mjekesine bimore. Nje arsye per kete, eshte se herbalistet kane krijuat konceptin emenagoge. Emenagoget jane bime qe shaktojne aborte. Shumica e bimeve qe rekomandohen te mos perdoren ne shtatzani kane efekt shkaktar te abortit.

**Siguria e perdorimi te bimeve gjate shtatzanise**

Ndonese eshte e konsideruar e sigurte te pershkruash bime gjate shtatzanise, kjo duhet bere vetem nese eshte vertete e nevojshme. Te gjitha llojet e mjekimeve, perfshi ketu edhe bimet duhen perdorur ne minimum gjate tremujorit te pare te shtatzanise, edhe pse eshte e pranueshme te perdoren preparate bimore per te trajtuar nauzene dhe te vjellat e mengjesit apo kercenimin per abort ne kete periudhe.

Kujdes ne perdorimin e bimeve duhet patur sidomos ne rastet e grave qe kane pasur rrezik aborti me pare apo qe kane veshtirese per tu ngelur shtatzane. Keshtu qe rastet e grave qe ankohen me nje dhimbje mesi e shoqeruar me dhimbje te fundit te barkut, hemoragji vaginale duhet konsideruar si shenja te abortit.

Ka disa kontradikat ne perdorimin e cila bimeve jane te sigurta gjate shtatzanise.

Psh sipas disa farmakopeve perdorimi i aloes si laksativ gjate shtatzanise nuk ka qene i rekomanduar, mendohej se mund te shkaktonte abort. Sidoqofte nje studim rasti te nje gruaje qe ka perdorur aloe ne doza shume te larta gjate shtatzanise nuk coi ne probleme aborti, por pati vetem nje hemoragji te lehte vaginale. Gjithashtu nuk ka fakte qe sena eshte e pa sigurte per tu perdorur gjate shtatzanise.

Nuk rekomandohet te perdoren gjate shtatzanise vajra te pastra esenciale. Kjo per arsye se vajrat esenciale jane forma shume te perqendura, psh nese bima e kamomilit permban rreth 0.5% vaj , vaji i paster esencial eshte rreth 200 here me i forte.

Asnje bime e pershkruar si emenagoge, nuk duhet te jepen ne doza te medha ( me shume se 1 gr ne dite). Shumica e ketyre bimeve jane te rekomandueshme qe most e perdoren.

Klasifimi i bimeve per perdorim gjate shtatzanise eshte i njejte me ate te sistemit austrialian te klasifikimit te barnave: ato ndahen ne

**Kategoria A** ku bejne pjese barna te konsideruara te sigurta per perdorim ne grate shtatzana.

**Kategoria B1** : barna qe merren nga nje numer i kufizuar grash shtatzana pa ndonje rrezik te mundshem dhe nga studimet ne kafshe nuk ka pasur demtime

**Kategoria B2**: barna qe merren nga nje numer i kufizuar grash shtatzana, por qe nuk ka studime ne kafshe apo jane te pakta.

**Kategoria B3:** barna qe merren nga nje numer i kufizuar grash shtatzana, por studimet ne kafshe kane cuar ne demtim te fetusit

**Kategoria C** : barna qe per shkak te efekteve te saj farmakologjike kane shkaktuar, ose mund te shkaktojne efekte te demshme te fetusit apo femijes se porsalindur. Demtimi mund te jete i parikthyeshem.

**Kategoria D** : barna qe kane shkaktuar nje shpeshtim ne malformacione dhe demtime te parikthyeshme te fetusit

**Kategoria X** : barna qe kane nje rrezik per nje demtim permanent te fetusit.

Nje shembull i bimeve te perdorura shpesh ne shtatzani jane bimet laksative.Bimet laksative ne doza te larta duhen shmangur edhe pse ne doza te larta keto mund te jene te sigurta. Ketu perfshihen, aloe barbadenis, drunakuqi, gjethe sene. ( kategoria A)

Kokrrat e trendafilit te eger nuk rekomandohet te perdoren shume ne trimestrin e pare te shtatzanise. Kjo sepse kane efekt stimulus te uterit dhe mendohet se mund te jene shkaktar aborti por nuk ka evidence qe ta provojne keto ( kategoria B)

**Emenagoget**

Ne mjekesine bimore, termi emenagog perdoret shpesh si bime qe nxit ardhjen e ciklit menstrual. Ato rekomandohen ne rastet e femrave me vonese te ciklit dhe jane te kundra-indikuara ne shtatzani.

Keto lloj bimesh nuk duhet te perdoren, pasi edhe ne doza te vogla ato

mund te bejne stimulim te mitres dhe te shkaktojne abort.

**Fitoestrogjenet**

Ne vitet 40, u perdor nje substance dietilstilbestrol, qe ishte nje estrogjen sintetik jo steroidal per te trajtuat rreziqet e abortit apo diabetin gestational.

Ne vitet 70 u vu re nje rritje e ndjeshme e incidences te nje nje adenokarcinome te rralle te vagines. Keto tumore u zhvilluan ne gra, nenat e te cilave ishin trajtuar me dietilstilbestrol gjate shtatzanise. Embrionet femer ishin ekspozuar ndaj ilacit gjate organogjenezes.

Shume bime permbajne disa lende qe kane efekte te dobeta estrogjene, te njohura si fitoestrogjene.

Fitoestrogjenet ndahen ne 5 klasa te medha ;

1. flavonoidet, sidomos izoflavonoidet

2. lignanet

3. saponinat

4. sterolet

5. disa vajra esenciale jane gjithashtu me efekt estrogjenik si vaji i sherebeles

Per me shume nje nga burimet me te pasura me fitoestrogjene, eshte bima e sojes.

Egziston mendimi se fitoestrogjenet mund te veprojne ne menyre te ngjashme me DES dhe te shkaktojne efekte toksike tek fetusi.

Nuk ka studime per te mbeshtetur kete hipoteze, megjithate perderisa nuk ka te dhena te mjaftueshme mire eshte qe bimet te pasura me fitoestrogjene te mos pershkruhen tek grate shtatzana. Gjithashtu konsumi i ushqimeve me baze soje, lini, duhet te mos jete i ekzagjeruar.

**Bime me efekt teratogjen**

Njohurite per efektin teratogjen vijne kryesisht nga studimet tek kafshet.

1. bime te njohura per efektin e tyre teratogjen ; lupinus, veratrum dhe patatja
2. bime teratogjene me lende te panjohura me efekt teratogjen ; astragalus, ferula trachymene species
3. bime te dyshuara per efekt teratogjen ; datura, prunus, sorghum

edhe pse solanina dhe disa perberes te tjere qe gjenden tek patatja kane efekt teratogjen tek kafshet, por grate shtatzana mund ti perdorin patatet .

Disa shembuj bimesh me efekt toksik tek grate shtatzana mund te permendim :

1. bimen e njemijefleteshit – ne doza te larta
2. uve- ursi – ne doza te larta
3. kanella
4. sherebela ne doza te larta
5. digitaliket
6. efedra
7. lulekuqet
8. vaji i ricinit etj

**Tema 22**

**Caji jeshil, vetite mjekesore dhe mekanizmi i veprimit**



Caji jeshil eshte nje produkt qe nxirret nga bima Camellia sinensis. Ai eshte nje nga bimet me te reklamuara dhe me te perdorura ne mjekesine bimore.

Gjen perdorime te shumta , ku mund te permendim :

1. ne trajtimin e kondilomave egziston nje pomade me permbajte caji jeshil qe eshte i aprovuar nga FDA per trajtimin e kondilomave.
2. ne rritjen e perqendrimit mendor per shkak te permbajtjes se kafeines
3. parandalon ndjenjen e marrje mendsh kur cohen ne kembe tek te moshuarit ( hypotension ortostatik)
4. per shkak te perqindjes se larte te lendeve antioksidante si polifenolet mendohet se ka efekt pozitiv ne parandalimin e tumoreve te uterusit, ezofageal dhe pankreatik.

Grate qe pijne rregullisht caj jeshil, mendohet se kane rrezik me te ulet te zhvillojne kancer te ovareve se sa grate qe e pijne rralle ose nuk pijne kurre. Ne nje studim ku grate qe pinin 2-3 filxhane caj jeshil perdite kishin nje rrezik 46 % me pak per te zhvilluar kancer te ovareve se sa grate qe nuk pinin caj.

1. ngadalesojne zhvillimin e shenjave te semundjes se Parkinsonit. Konsumimi i 1 deri ne 4 filxhana caji jeshil ka nje efekt pozitiv per ngadalesimin e zhvillimit te semundjes se Parkinsonit.
2. ne tensionin e ulet – caji jeshil per shkak te permbajtjes e kafeines ndihmon njerezit e moshuar qe kane tension te ulet pas ushqyerjes.
3. ne kurimin e hiperlipidemise – pakeson nivelet e larta te yndyrnave si kolesterolit dhe trigliceridet.
4. reduktojne zhvillimin anormal te qelizave ne muret e cerviksit te shkaktuara nga infektimin nga Human Papilloma Virus.
5. dobesim- caji jeshil perdoret ne skemat e dobesimit, pasi nxit diurezen dhe permbajtja e kafeines stimulon organizmin, duke i dhene energji.
6. parandalimi i infarkteve- nga nje studim i bere ne Japoni, konsumi ditor i 3 filxhaneve caj jeshil, redukton mundesin e infarkteve
7. osteoporoze- studimet tregojne se konsumi i cajit jeshil rregullisht per 10 vjet, shoqerohet me sistem kockor me te forte.
8. diabet mellit tip 2- pirja e cajit jeshil ndihmon ne parandalimin e diabetit. Nje studim tregon se konsumi ditor 4-5 cajrave jeshil, ul me 33 % mundesine e zhvillimit te diabetit tip2.
9. gingivite- shplaresit e gojes me ekstrak te cajit jeshil, shoqerohen me ulje te inflamacionit te mishrave te dhembeve.
10. kanceri i prostates- meshkujt kineze qe pijne me shume caj jeshil, kane nje rrezik me te vogel per te zhvilluar kancer te prostates. Sa me shume caj pijne, aq me i vogel eshte rreziku.

Pjeset e dobishme te bimes, jane gjethet e bimes dhe kercelli. Caji nuk perfitohet nga fermentimi por prodhohet duke avulluar gjethet e fresketa ne temperature te larte. Gjate ketij procesi, behet e mundur te ruhen efektet e polifenoleve, qe jane pergjejgese per efektet positive te cajit jeshil.

Polifenolet jane pergjegjese per te parandaluar inflamacioni dhe edemat, mbrojne kartilagjet, dhe pakesojne dobesimin e kockave. Ato ndihmojne per te luftuar infeksionin e HPV dhe pakesojne zhvillimin e qelizave anormale ne cerviks.

Caji jeshil permban rreth 2-5 % caj jeshil qe ndikon ne perqendrim, rrit diurezen, stimulon sistemin nervor qendro dhe stimulon leshimin e neurotransmetuesve.

Kurse lendet antioksidante qe dodhen te caji jeshil mbrojne zemren dhe enet e gjakut.  
  
Caji jeshil eshte nje preparat i sigurte per shumicen e te rriturve. Ne disa raste caji jeshil mund te shkaktoje pezmatim te stomakut dhe konstipacion.

Doza te medha caji jeshil nuk eshte shume i pershtatshem per shkak te pranise se kafeines. Dhe shkaktohen efekte anesore si dhimbje koke, tremor, nervozizem, te vjella, probleme me gjumin, zhurme ne vesh, konvulsione dhe konfuzione.

Caji jeshil redukton perthithjen e hekurit nga ushqimet. Prandaj nuk rekomandohet perdorimi I cajit jeshil ne persona qe marrin suplemente hekuri.

Konsumi i cajit jeshil ne doza te larta eshte fatale. Doza fatale e kafeines ne cajin jeshil eshte 10-14 mg.

**Perkujdesje**

**Shtatzania dhe ushqyerja ne gji** : ne grate shtatzana dhe ne gji, caji jeshil rekomandohet te konsumohet ne doza te vogla. Nuk pihen me shume se 2 filxhana caji jeshil. Kjo sasi caji permban rreth 200 mg kafeine. Konsumi me shume se kjo sasi eshte lidhur me nje rrezik me te madh per abort apo efekte te tjera negative. Kafeina kalon tek qumeshti I nenes dhe mund te ndikoje negativisht tek femija. Nuk duhen konsumuar sasi te medha caji jeshil ne nenat ne gji.

**Anemia** ; ne paciente me anemi, pirja e cajit jeshil e perkeqeson situaten per shkak se caji jeshil ul perthithjen e hekurit nga ushqimet

**Crregullime ankthi** : per shkak te pranise se kafeines, konsumi I cajit jeshil i perkeqeson situaten ne paciente qe vuajne nga crregullime ankthi.

**Probleme te zemres**: kafeina ne cajin jeshil, mundte shkaktoje puls jot e rregullt te zemres.

**Diarreja** : prania e kafeines ne cajin jeshil, kur merret ne sasi te medha mund ta perkeqesoje diarrene.

**Glaukoma** ; konsumi i cajit jeshil ne paciente qe vuajne nga glaukoma con ne rritje te presionit intraokular. Rritja e tensionit ndodh rreth 30 minuta pasi pihet caji dhe zgjat rreth 90 min.

**Tensioni i larte** : prania e kafeines ne paciente qe vuajne nga hipertensioni mund ta perkeqesoje situaten.

## Osteoporoza ; konsumi i cajit jeshil rreth sasine e Kalciumit qe ekskretohet me urinen. Pirja e cajit ne persona qe vuajne nga osteoporoza duhet kufizuar ne 1-2 filxhana ne dite.

## Nderveprime me ilacet

## amfetaminat – barnat stimuluese si amfetamina nxisin sistemin nervor. Edhe kafeina ne cajin jeshil e stimulon SNQ. Perdorimi i njekoheshem i te dyjave nuk rekomandohet pasi mund te sjelle demtime serioze me shendetin si rritje te pulsit te zemres dhe hypertension.

## efedrina – eshte nje preparat tjeter stimulus, dhe kombinimi i tij me cajin jeshil sjell efekte te padeshirueshme. Gjendje anksioze, rritje te pulsit dhe hypertension.

## nuk rekomandohet pirja e cajit jeshil ne paciente qe perdorin antibiotike te grupit te kinoloneve, si ciprofloxacina. Pasi keto te fundit rrisin efektet e kafeines ne organizem duke shkaktuar gjendje ankthi, dhimbje kohe, ritem me te shpejte te zemres dhe efekte te tjera anesore.

## nuk rekomandohet te perdoret as dhe me kontraceptivat orale, pasi edhe keto fuqizojne veprimin e kafeines.

**Nderveprime te cajit jeshil me bime dhe suplemente te tjera**

Lengu i portokallit nuk rekomandohet te perdoret me cajin jeshil apo me produkte te tjera qe permbajne kafeine pasi mund te rrisin tensionin dhe ritmin e zemres.

Gjithashtu perdorimi i cajit jeshil me bime te tjera me permbajte kafeine, rrit nivelin e kafeines ne organizem, si kafe, caji jeshil, koka-kola etj.

Ka disa probleme ne perdorimin e njekohshme te efedrines, kafeine dhe kreatine.

Ky kombinim ka pasur disa studime qe ne disa atlete kane cuar ne infarkte.

Nuk perdoret njekohesisht perdorimi i acid folik me cajin jeshil, pasi caji jeshil ul veprimin e e acidit folik.

Gjithashtu nuk perdoret njekohesisht cajin jeshil me hekur. Pasi sic thame ul perthithjen e hekurit.

**Nderveprime me ushqimet**

Perzierja e qumeshtit me cajin jeshil, ul disa nga efektet e cajit. Qumeshti ul perthithjen e lendeve antioksidante te cajit jeshil.

**Dozimi i cajit**

Ku perdoret si ca dozat e caji variojne shume nga 1 deri ne 10 filxhan ne dite.

Per rritjen e perqendrimit mendor : rreth 3 filxhane ne dite

* Per te ulur kolesteroli : rreth 8 filxhan caji. Ne forme kapsulash perdoret ekstrakt caji jeshil 375 mg cdo dite per rreth 12 jave.  
  per trajtimin e hpv- perdoret 200 mg ekstarkt ne dite me pomade me caj jeshil per 8 -12 jave.
* Per ngadalsimin e shfaqejes se shenjave te parkinsonit perdoren rreth 3-4 filxhane caji ne dite.

**Tema 23**

**Te njohim nje nga bimet me te njohura te rajonit tone, Shegen**



Shega eshte nje dru frutor dhe fruti i saj perdoret per qellime te ndryshme ne mjekesine popullore.

Shega gjen perdorime te shumta si :

* + Per mjekimin e tensionit te larte te zemres
  + Ul kolesterolin
  + Perdoret per shqetesime te traktit gastrointestinal, si diarreja, dienteria, parazitet intestinal si askaridet.

Shume njerez e perdorin lengun e sheges, per gjendje gripale, stomatite, semundje te mishrave te dhembeve, parandalim hemoragjish etj.

Perdoret lengu i sheges si gargare me efekt shume te mire per te qetesur inflamacionet e gojes

Gjithashtu aplikim lokal i lengut te sheges ka efekt te mire per sherimin e hemorroideve.

Shega eshte perdorur qe ne lashtesi per nje sere semundjesh. Egzistojne shkrime te lashta ne greqishten e vjeter, hebraike, islamike per perdorimin e sheges. Ka dokumenta te periudhes 1500 para krishtit qe tregojne per perdorimin e sheges per mjekimin e paraziteve intestinale.

Ne shume vende, lengu i sheges perdoret si mjekim popullor. Origjinen e ka nga Irani, por kultivohet ne shume vende te Mesdheut, ne SHBA, Afganistan, Rusi, Kine dhe Japoni.

**Gjen perdorime te shumta si ne :**

1. **Hyperlipidemi** – disa studime tregojne se perdorimi i perditshem i lengut te sheges ul nivelin e kolesterolit ne gjak.
2. **Hypertensioni** – nje studim tregon se konsumi ditor i 50 ml leng shege per rreth nje vit e ul presionin sistolik me 10-21 %. Por nuk ndikon ne presionin diastolik.
3. **Ne arteroskleroze** - nga studimet e kryera perdorimi i lengut te sheges ndihmon ne parandalimin e trombeve.
4. **Semundjet e mishrave te dhembeve** – disa studime tregojne se lyerja e mishrave te dhembeve cdo nate me kokrra te shtypura shege te bera si pure per rreth nje muaj, ndihmon ne sherimin e mishrave te dhembeve
5. **Kancer prostate**- perdoret si mjekim shoqerues
6. **Ne semundjet kardiovaskulare** – studimet tregojne se konsumi i rregullt i lengut te sheges permireson qarkullimin e gjakut
7. Ne infeksionet parazitare intestinale
8. **Ne dobesim**, pasi ul kolesterolin dhe perdoret si pjese e skemave te dobesimit
9. Infeksione mykotike te gojes
10. Inflamacione te fytit
11. Dizenteri

Diarre etj

Lengu i shegeve te egra permban acid citrik dhe sodium citrate qe perdoret per qellime farmaceutike. Lengu i shegeve te egra perdoret per trajtimin e dispepsise dhe mendohet me efekt pozitiv edhe ne leber.

Rrenjet dhe kercelli i pemes permban disa alkaloide si izopelletierine qe eshte i efektshem per trajtimin kunder paraziteve. Perdoret ne forme dekokti. Doza te larta kane efekt emetik dhe purgative. Japin dilatacion te pupilave, mjegullim te pamjes, dobesi muskulare deri ne paralize.  
 Ekstrati i gjetheve, kercellit, kokrrave te papjekura, per shkak te permbajtjes se larte te tanineve kane efekt astrigjent dhe perdoret per parandalimin e diarrese, dizanterise dhe hemoragjise.

* 1. gr lenge shege permbajne :

proteina, karbohidrate, fibra, kalcium, fosfor, hekur, natrium, acid askorbik, acid citric, acid borik, Vitamine B1, B6, B12 etj

Lengu i sheges ploteson rreth 15 % te nevoja ditore te nje personi te rritur me vitamine C. Eshte nje burim i pasur me vitamin B5, natrium dhe polifenole si tanine dhe flavonoide.

Farat e sheges kane nivel te larte fibrash.

Ne lengun e sheges polifenolet me nivel me te larte jane taninet dhe pikerisht ellagitaninet qe kane efekt rrudhes dhe antiseptik. Kurse flavonidet kane efekt te larte antioksidant.

**Perkujdesje ne marrje**

Lengu i sheges eshte i sigurte ne shumicen e njerezve qe e perdorin. Jane raste shume te rralla te dokumentuara te njerezve qe kane pasur reaksion alergjik nga shega.

Duhet patur parasysh qe duhen perdorur me kokrrat e frutit. Rrenjet dhe stemat e bimes jane helmuese.

Ne rastet e perdorimit te sheges ne lekure apo per sherimin e mishrave te dhembeve, ka raste te evidentuara qe kane perjetuar, reaksione alergjike te shoqeruara me edema, kruajte dhe veshtiresi ne frymemarrje.

Lengu i sheges eshte i sigurte per tu perdorur gjate shtatzanise dhe ushqyerjen ne gji.

Duke qene se ul presionin arterial, ne persona qe do u nenshtrohen nderhyrjeve kirurgjikaleduhet ta nderpresin marrjen e saj te pakten 2 jave para nderhyrjes.

**Nderveprime me medikamente**

Lengu i sheges ndervepron me karbamazepinen ( tegretol). Perdorimi i njekohshem i lengut te sheges me karbamazepine rrit veprimin dhe mundesine e efekteve anesore te karbamazepines.

Meqense ndikon ne uljen e tensionit arterial, marrja e njekohshme e lengut te sheges me ilace antihipertensive con ne uljen e metejshme te tensionit. Duhen menjanuar marrja e njekohshme e lengut te sheges me ACE inhibitore dhe barnat e tjera antihypertensive.

Ndervepron me barnat qe lidhen me sistemin Cytokrom P450 duke rritur efektin e ketyre te fundit.

Si psh, diklofenak, ibuprofen, tamoxifen, warfarin, piroxicam etj.

Meqense ka efekt ules te kolesterolit nuk merret njekohesisht me preparate te grupit te statinave pasi fuqizon veprimin dhe mundesine e efekteve anesore te ketyre preparative.

Meqense shega ka efekt ules te tensionit, nese merret me bime te tjera qe kane efekt antihipertensiv, mund te ulin shume tensionin. Psh nuk rekomandohet marrja e njekohshme e lengut te sheges me ginseng, lule murrizi, valeriane etj.

Nuk ka asnje nderveprim te dokumentuar mes lengut te sheges dhe ushqimeve.

Doza e duhur e lengut te sheges varet nga disa faktore si mosha e perdoruesit, gjendja e tij shendetesore dhe shume faktore te tjere.

**Tema 24**

**Lulebasani, bima me e njohur per trajtimin e depresioneve**

## Lulebasani ka nje lule te verdhe karakteristike. Droga perbehet nga pjesa mbitokesore e thare e bimes. Eshte nje bime barishtore shume vjecare e cila ka nje shtrirje te madhe ne Europe dhe gjithashtu edhe ne vendin tone. Ajo rritet deri ne 80 cm lartesi me lule te verdha te renditura ne lulesa. Lulezon nga prilli deri ne gusht.

## [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/c/cc/Hypericum-perforatum-250605-1.jpg/220px-Hypericum-perforatum-250605-1.jpg](http://en.wikipedia.org/wiki/File:Hypericum-perforatum-2506)

**Perdorimet mjekesore**

Lule basani eshte e njohur gjeresisht si nje bime e perdorur ne trajtimin e depresionit. Ne disa vende si psh Gjermania eshte e pershkruar shume shpesh nga mjeket ne trajtimin e depresionit te lehte dhe te mesem vecanerisht ne femije dhe adoleshente.

Evidencat e ndryshme tregojen se lulebasani ka keto karakteristika :

-eshte superior ne krahasim me placebo ne paciente me depresion major

-ka efekt te ngjashem me antidepresantet standart

-ka efekte anesore mjaft te reduktuar ne krahasim me antidepresantet standart.

Ekstrakti i standartizuar i lulebasanit eshte nje preparat OTC ne disa vende te Europes dhe botes , por ai gjithashtu jepet edhe me pershkrim nga mjeku ne shume vende te ndryshme. Keto lloj ekstraktesh zakonisht qarkullojne ne forme kapsulash ose tabletash. Ekzistojne edhe forma te standartizuara ne formen e cajit me bustina. Herbalistet jane me te predispozuar te keshillojne perdorimin e lulebasanit si ne nje ektrakt fluid sesa si nje tinkture e kesaj bime. Lulebasani eshte pershkruar dhe perdorur qe ne mjekesine e dokumentuar ne Greqine e lashte.

Sipas nje sondazhi te kryer ne 29 klinika ne te cilen u testuan me shume se 5000 paciente u vu re se lulebasani i afrohej maksimalisht efektit te antidepresanteve standart. Efektet anesore te tij ishin pothuajse sa gjysma e SSRI antidepresant dhe sa 20 % e antidepresanteve te vjeter triciklik.

Qendra kombetare e mjekesise komplementare dhe alternative te Gjermanise e konfirmon sa thame me siper.

**Dozimi:** Shumica e studimeve tregojne se doza me e perdorur e Hypericum Perforatum e standartizuar ne trajtimin e depresionit eshte 300 mg ekstrakt ( qe eshte i barabarte me 0.3 % hypericin qe eshte lenda kryesore aktive e lulebasanit) tre here ne dite per te arritur efektin terapeutik. Studimet sugjerojne te merren 300 mg deri ne 1800 mg ne dite . Vlen te theksohet se nuk jane raportuar raste toksiciteti nga mbidozimi.

Lulebasani eshte studiuar edhe per efikasitetin e tij ne trajtimin e crregullimeve somatoforme ku eshte vene re nje permiresim i lehte i ketyre simptomave.

Perberesi kryesor kimik i lulebasanit eshte HIPERFORINA e cila luan nje rol ndihmes te konsiderueshem edhe ne trajtimin e alkolizmit, por ne kete rast dozat dhe kohezgjatja e mjekimit jane akoma ne proces studimi dhe verifikimi.

Hiperforina paraqet gjithashtu veti anti- inflamatore dhe anti bakteriale vecanerisht per bakteret gram negative. Mjekesia Komplementare e perdor gjithashtu ekstraktin e kesaj bime per mjekim e plageve, abrazioneve, djegieve dhe gjithashtu edhe ne dhimbjet muskulare.

Nga nje studim i bere nga nje grup pune ne Universitad Complutense de Madrid (UCM ) te cilet dolen edhe me nje publikim serioz te quajtur “hypericum perforatum “ u pa me interes tema mbi rolin e kesaj bime ne trajtimin e Semundjes se Parkinsonit. Ata vune theksin ne vetine antioksidante te perberesve te lulebasanit e cila mund te ndihmoje ne reduktimin e degjenerimit neural te shkaktuara nga semundja e parkinsonit.

Studimet tregojne se perdorimi i perditshem i hypericum perforatum te standartizuar sjell permiresim te simptomave te sjelljes dhe atyre fizike te shoqeruara me sindromin premenstrual.

Lulebasani eshte zakonisht i mire tolerueshem nga organizmi me nje profil te efekteve anesore te krahasueshme me te placebos. Efektet anesore me te raportuara jane: simptomat gastrointestinale , marrje mendsh, konfuzion , sedacion dhe lodhje.

Lulebasani rralle mund te shkaktoje fotosensibilitet. Kjo mund te coje ne sensibilitet vizual ndaj drites dhe ndaj djegieve te diellit. Studimet e fundit shpjegojne se ekstrakti i bimes ndervepron me driten , ate te dukshmen dhe ultravioleten per te prodhuar radikalet e lira molekulare qe mund te demtojne qelizat e trupit. Keto mund te nderveprojne me proteina vitale te syrit dhe ne rastin me te keq mund te shkaktojne katarakt te syrit.

Grate qe perdorin implante kontraceptive jane te keshilluara qe te mos perdorin ekstraktet e kesaj bime pasi mund te ule efikasitetin e implantit.

**Farmakokinetika dhe nderveprimi.**

Hypericum perforatum ka treguar nje nderveprim medikamentoz fale nderhyrjes ne enzimen CYTOCHROME P450 , por dhe ne CYP3A4 dhe CYP2C9. Kjo nderhyrje con ne rritje te metabolizmit te medikamenteve (te vecanta) gje qe rezulton ne uljen e perqendrimit te tyre dhe si rrjedhoje ne uljen e efikasitetit. Hyperforina dhe amentoflavonet jane pergjegjes per kete nderveprim.

Hypericum perforatum ka treguar edhe nderveprim medikamentoz ne saje te induksionit ne P-glycoproteine ( P-gp ) . Rritja e P-gh shpreh rezultate ne uljen e perthithjes, veprim ky qe shoqerohet ne uljen e efektit klinik te medikamenteve.

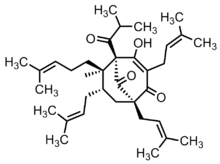
Shembuj te medikamenteve qe kane klinikisht nderveprime domethenese me Hypercum perforatum jane :

|  |  |
| --- | --- |
| **Klasa** | **Medikamentet** |
|  |  |
| Benzodiazepine | Alprozalam , Midozalam |
| Kontracepsioni hormonal | Kontraceptive oral te kombinuar |
| Imunosupresoret | Cyklosporine, Lakrolimus |
| Antiaritmiket | Amiodaron, Flecainid, Mexiletine |
| Betabllokuesit | Carvedilol, Metoprolol |
| Kalcibllokuesit | Verapamil, Diltiazem, Amlodipine |
| Statinat | Simvastatine, Atorvastatine |
| Te tjera medikamente jane :digogsine, metadon,omeprazol, fenobarbital, teofiline, warfarine, levodopa  Hypericum perforatum mund te reduktoje efektshmerine e medikamenteve te cilat perdoren pas kryerjes se nje transplanti ose per te kontrolluar semundjet autoimmune. Mund te permendim : Adalimumab ( Humira ) , Azathioprine ( Imuran ), Cyclosporine , Etanercept ( Enbrel ) , Metothraxate, Mycophenolate mofetil ( CellCept ) , Tacrolimus ( Prograf ) |  |

Hypericum perforatum mund te kontribuoje gjithashtu edhe ne sindromin e serotonines qe mund te rezultoje me pasoja serioze ne nderveprimin medikamentoz me medikamentet qe ngrene nivelin e 5-HT ( seretonines) ne sistemin nervor qendror.

|  |  |
| --- | --- |
| **klasa** | **Medikamentet** |
| Antidepresantet | Mirtazapine |
| Opioide | Tramadol, petidine, dextromethorpan |
| Stimuluesit e SNQ | Phetermine, dietilpropion, amphetamine, cocaine |

Hyperforina

[](http://en.wikipedia.org/wiki/File:Hyperf)

Hypericum perforatum permban polifenole te ndryshme : Flavoniode

( epigalacetechin, rutin, hyperoside, isoquercetine, quercitrin, quercetine )

Biagipenine ( amentoflavone, astilbin, miquaelianin

Acid fenolik ( acid clorogenic, acid 3-0 cuomaroylqyinic dhe perberes te tjere si : naftodiantron, floroglucinol. Permban gjithashtu edhe vajra esencial te perbere me se shumti prej Seskuiterpens.

### Farmakologji

### Mekanizmi e sakte i veprimit te lulebasanit nuk eshte ende plotesisht i zbulular. Ai besohet te perfshije inhibimin e seretonines (5-HT ). Perberesit kryesore aktive te bimes si hyperforvina dhe hypericina jane pergjegjeset kryesore per efektet dhe nderhyrjet e tyre ne organizem.

### Hyperforina eshte pergjegjesja kryesore ne aktivitetin antidepressant dhe ka treguar qe frenon marrjen e e 5-HT, dopamines dhe noradrenalines. Hyperforina ka gjithashu afinitet per GABA dhe receptoret Glutamat.

### Perdorimi ne pediatri.

### Shumica e studimeve per kete bime jane kryer tek adultet. Sidoqofte ne nje studim te bere me rreth 100 femije ne moshen nen 12 vjec tregon se hypericum perforatum mund te perdoret me efikasitet dhe siguri ne trajtimin e depresionit te moderuar.

### Por ne ndryshim nga perdorimi tek te rriturit, ne femije eshte patjeter i keshillueshem qe hypericum perforatum te perdoret vetem me pershkrimin e mjekut.Femijet qe jane nen trajtimin me kete bime duhen mbajtur nen observacion per efektet e saj anesore si reaksionet alergjike , shqetesimet e stomakut etj.

**Tema 25**

**Bimet mjekesore dhe perdorimet e tyre ne gastrohepatologji**

Semundjet e traktit digjestiv, keto kohet e fundit vijne me shume prej abuzimeve qe behen me dieten ushqimore. Ka disa arsye:

1. perdorimi i ushqimeve qe permbajne nje sasi te larte yndyrnash,
2. perdorimi i tepert i ushqimeve te procesuara,
3. perdorimi i shtesave ushqimore ,
4. dhe shtimi i perdorimit te alkoolit dhe duhanit.

Kuptohet qe eshte mjaft e rendesishme ndryshimi i stilit te jetes dhe mosabuzimi me alkoolin dhe duhanin. Mjekesia bimore ndihmon per te lehtesuar patologji te ndryshme te traktit gastrointestinal.

Ne crregullime te traktit gastrointestinal qe mund te mjekohen me ane te mjekesise bimore mund te permendim :

1. Flatulence
2. Konstipacioni
3. Diarreja
4. Gastriti
5. Refluksi gastroezofageal
6. Ulcer peptike
7. Dispepsia
8. Flatulenca eshte nje problem i zakonshem qe mund te lidhet me nje patologji ose vjen si rezultat i perdorimit te nje diete te papershtatshme ushqimore. Ajo konsiston ne prodhimin e nje teprice gazi nga sistemi digjestiv dhe shoqerohet dhe me inflamacion te mureve te stomakut. Lendet qe lehtesojne flatulencen quhen lende karminative dhe ne to mund te permendim : kamomilin, menten, rozmarinen etj.
9. Konstipacioni eshte veshtiresia apo mungese e kalimit te feceve. Shkaku kryesor i konstipacionit ne bote eshte perdorimi i nje diete ushqimore te varfer ne fibra ushqimore dhe te pasur ne yndyrna dhe sheqerna.

Nder lendet qe perdoren per mjekimin e konstipacionit mund te permendim perdorimin e fibrave ushqimore qe cojne ne normalizimin e peristaltikes.

Me fibra ushqimore kuptohet pjesa e patretshme e mureve te qelizave bimore. Nje diete e pasur ne fibra ushqimore :

1. Ngadalson zbrazjen e zorreve
2. Rrit ndjenjen e ngopjes
3. Stimulon sekretimin e pankreasit
4. Rrit masen fekale
5. E ben lengun biliar me te tretshem dhe si rrjedhoje me te perthithshem
6. Pasuron mikrofloren bakteriale
7. Rrit prodhimin e acideve yndyrore te pangopura
8. Ul nivelin e kolesterolit ne gjak

Gjithashtu perdoren edhe laksativet. Nder lakstativet me te perdorur bimore mund te permendim gjethet e senes dhe levoren e drunakuqit.

1. Diarreja. Arsyet qe mund te cojne ne diarre jane te ndryshme. Ato mund te shkaktohen nga helmimet ushqimore, infeksione parazitare te zorreve, probleme te kolitit etj. Astrigjentet jane ato qe perdoren ne normalizimin e diarrese. Nder astrigjentet bimore me te perdorur jane : bima e agrimonies, njemijefleteshit etj.

Ne diarre perdoret dhe kamomili si qetesues i dhimbjeve spastike te diarrese.

1. Gastriti quhet inflamacion i mukozes gastrike . Meqenese inflamacioni eshte simptoma kryesore e gastritit, mjekesia bimore ne kete semundje ndalet ne mjekimin e inflamacionit duke perdorur dy lloj lendesh bimore, demulcentet dhe anti-inflamatoret. Demulcentet jane lende mucilagjinoze qe krijojne nje shtrese mbrojtese, si barriere mes permbajtjes acide te stomakut dhe pjeses se inflamuar te stomakut. Si demulcente perdoren lende mucilagjinoze te mullages se bardhe, farat e linit, kamfuri etj. Anti- inflamatore natyrale mund te permendim kamomilin, lulebleten etj.
2. Refluksi gastroezofageal lidhet me probleme te sfinkterit ezofageal. Mund te shkaktohet nga elemente me efekt korrozive te gjendura ne ushqim, alkool, perdorimi i ushqimeve pikante, duhani etj.

Per te lehtesuar refluksin gastroezofageal duhen perdorur keto lende bimore :

1. Demulcentet qe krijojne nje shtrese mbrojtese
2. Lendet anti-inflamatore qe cojne ne qetesim te zones se inflamuar
3. Lendet karminative, nese semundja shoqerohet me clirim gazrash
4. Lende astrigjente qe ndalojne hemoragjine lokale ose ndonje eksudat tjeter

Lende te tilla jane kamomili, kamfuri, mentja, kalendula etj.

1. Ulcera peptike shoqerohet me ulceracione te mukozes gastrike. Lendet bimore qe perdoren jane ato lende qe lehtesojne simptomat qe shfaq kjo semundje. Keshtu qe terapia bimore ne keto raste konsiston ne perdorimin e lendeve anti-inflamatore, astrigjente, tonike, karminative, anti spazmodike etj
2. Dispepsia konsiston ne mostretjen e mire te ushqimeve. Terapia bimore e rekomanduar ne kete semundje konsiston ne perdorimin e :
3. Lendeve tonike, qe nxisin tretjen e ushqimeve dhe peristaltiken
4. Lendeve karminateve qe lehtesojne flatulencen dhe ndjenjen e mbingopjes
5. Perdorimi i enzimave digjestive natyrale qe lehtesojne procesin e tretjes se ushqimeve
6. Lendet anti spazmodike qe perdoren ne lehtesimin e krampeve abdominale.