

Prof. Dr. **Samo Kreft**, mag. farm.

Katedra za farmacevtsko biologijo
Fakulteta za farmacijo
Univerza v Ljubljani

Sodobna fitoterapija, z dokazi podprta uporaba zdravilnih rastlin

Odlični v znanosti 2013



SODOBNA FITOTERAPIJA

Z dokazi podprta uporaba zdravilnih rastlin

Urednika: Samo Kreft in Nina Kočever Glavač

Recenzent: Javor Kac

Avtorji:

Samo Kreft

Nina Kočever Glavač

Katja Stojilkovski

Aleš Mlinarič

Rade Injac

Andreja Novak

Bojan Doljak

Borut Štrukelj

Petra Slanc Može

Andrej Umek

Mojca Lunder

Jernej Kristl

Damjan Janeš

Aleš Berlec

Jerica Sabotič

Igor Glavač (slike kemijskih formul)

Fotografije:

Maša Sinreih, Valentina Vivod, Wikimedia Commons, Köhler's Medizinal Pflanzen 1883, Shutterstock

Oblikovanje in prelom: Ana Vedlin

Založba: Slovensko farmacevtsko društvo

Kraj in leto izida: Ljubljana, 2013

© Slovensko farmacevtsko društvo

Tisk: Collegium Graphicum, d. o. o.

SODOBNA FITOTERAPIJA

Z dokazi podprta uporaba zdravilnih rastlin

Urednika: Samo Kreft in Nina Kočever Glavač

Recenzent: Javor Kac

Avtorji:

Samo Kreft

Nina Kočever Glavač

Katja Stojilkovski

Aleš Mlinarič

Rade Injac

Andreja Novak

Bojan Doljak

Borut Štrukelj

Petra Slanc Može

Andrej Umek

Mojca Lunder

Jernej Kristl

Damjan Janeš

Aleš Berlec

Jerica Sabotič

Igor Glavač (slike kemijskih formul)

Fotografije:

Maša Sinreih, Valentina Vivod, Wikimedia Commons, Köhler's Medizinal Pflanzen 1883, Shutterstock

Oblikovanje in prelom: Ana Vedlin

Založba: Slovensko farmacevtsko društvo

Kraj in leto izida: Ljubljana, 2013

© Slovensko farmacevtsko društvo

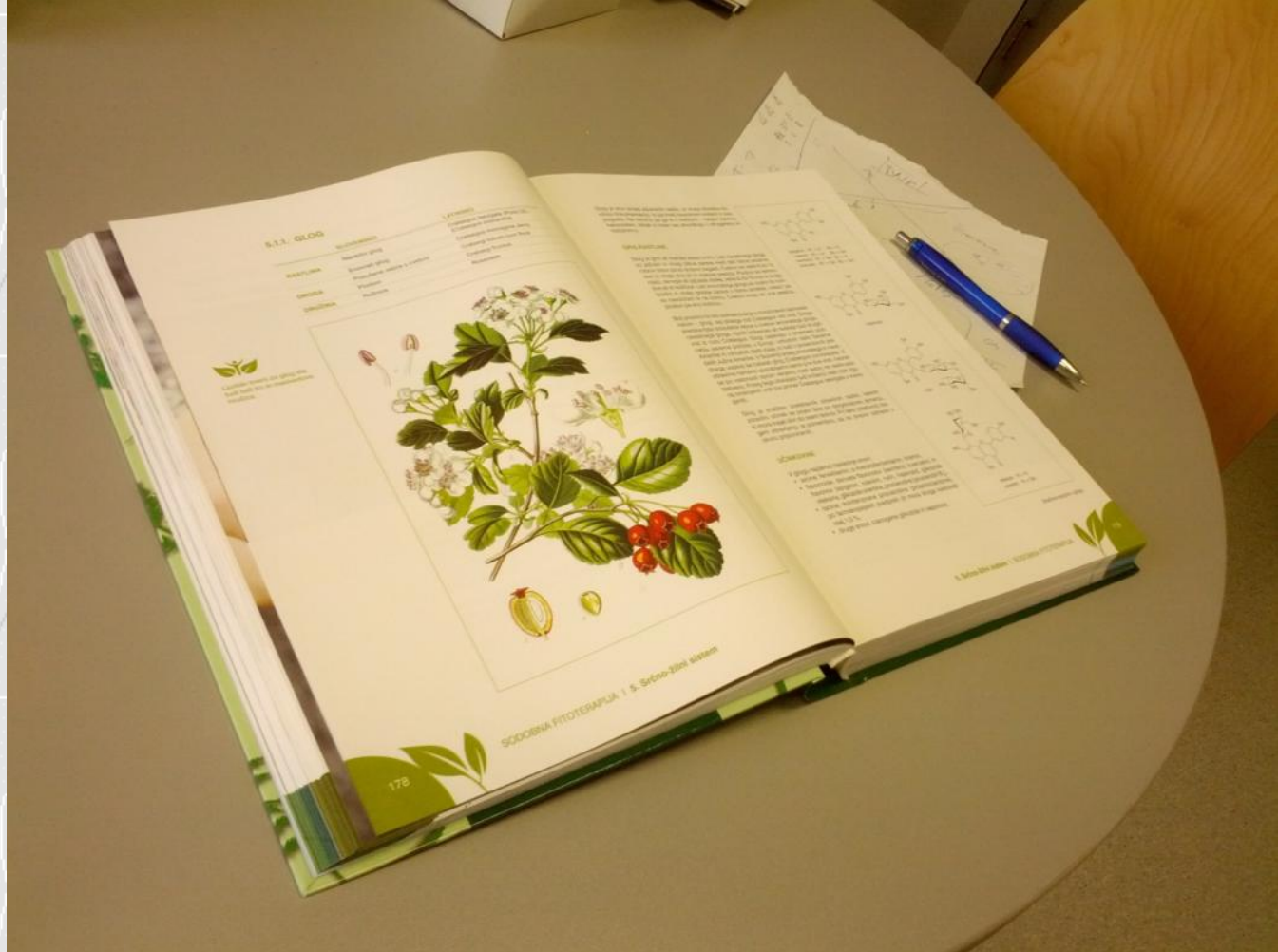
Tisk: Collegium Graphicum, d. o. o.

- 16 avtorjev,
 - 15 farmacevtov in 1 mikrobiologinja,
 - 13 doktorjev znanosti
 - 9 profesorjev ali docentov

- 700 strani
- 14 poglavij
 - 100 zdravilnih rastlin
 - 14 zdravilnih gob
 - 31 izoliranih rastlinskih učinkovin
 - 3 skupine rastlinskih antioksidantov
- 520 kratkih zanimivosti

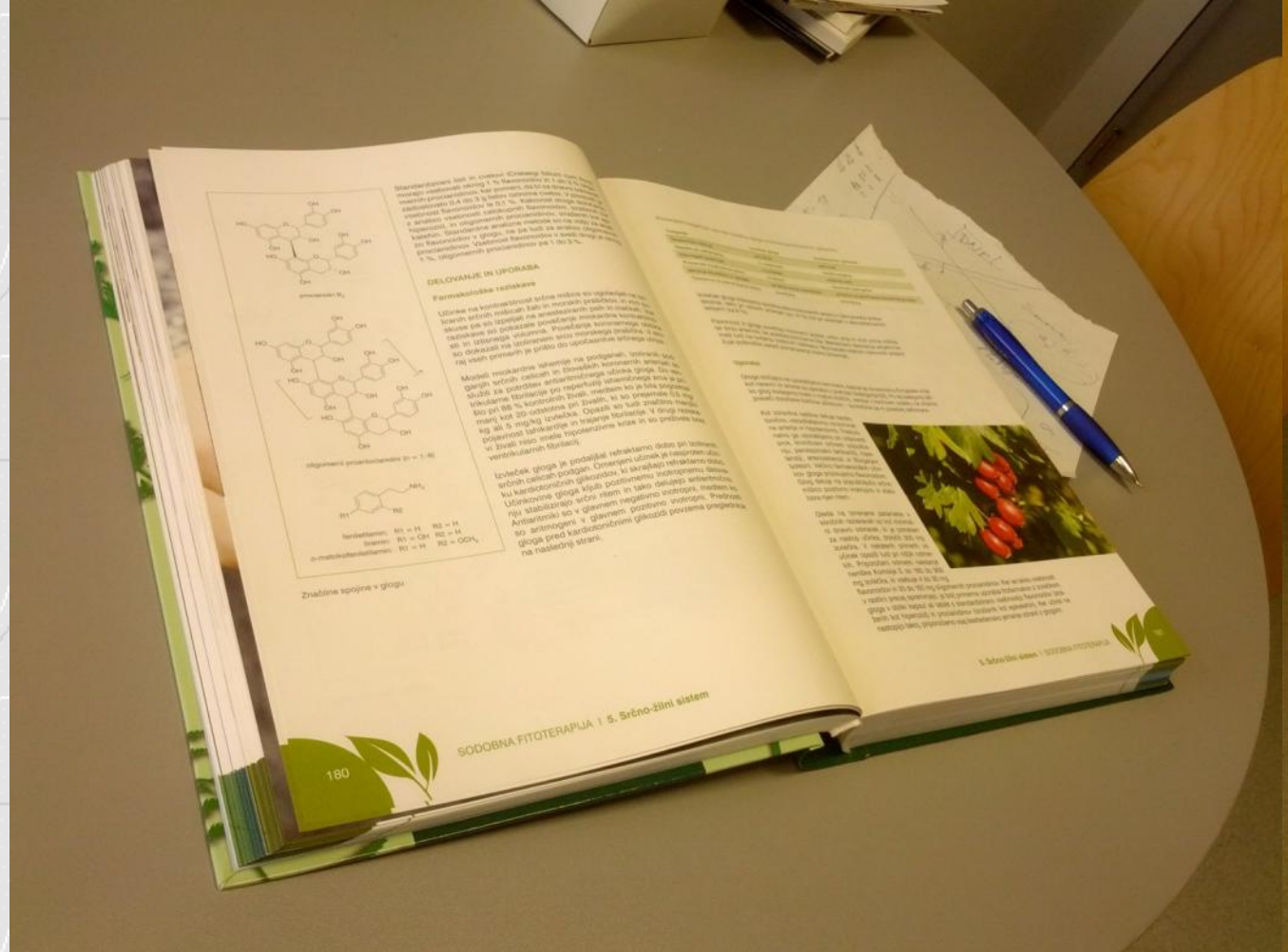
Bralci:

- študenti
 - učbenik
- strokovnjaki
 - farmacevti
 - zdravniki
- ljubitelji
 - zeliščarji
 - ljubitelji narave



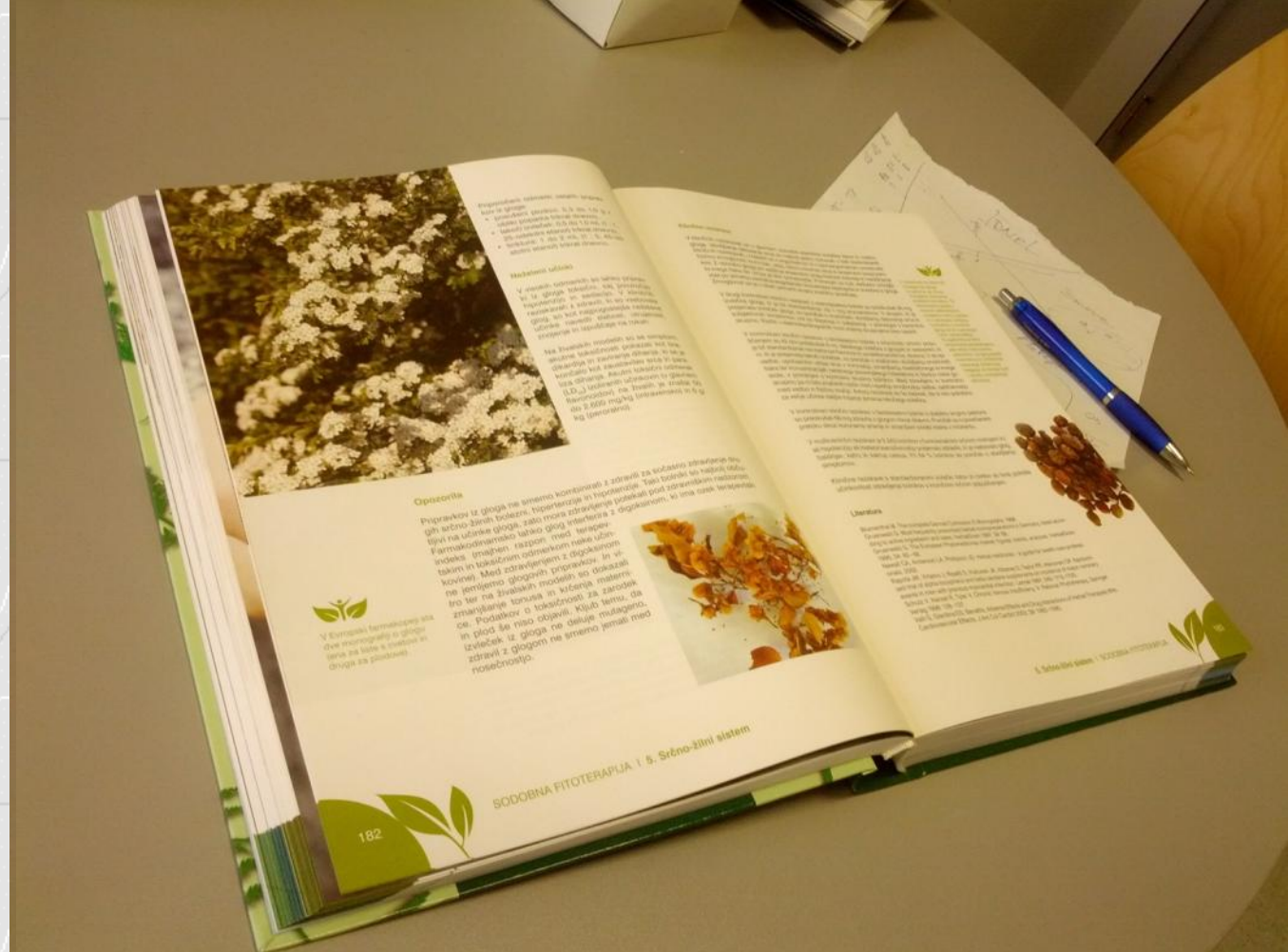
Bralci:

- študenti
 - učbenik
- strokovnjaki
 - farmacevti
 - zdravniki
- ljubitelji
 - zeliščarji
 - ljubitelji narave



Bralci:

- študenti
 - učbenik
- strokovnjaki
 - farmacevti
 - zdravniki
- ljubitelji
 - zeliščarji
 - ljubitelji narave





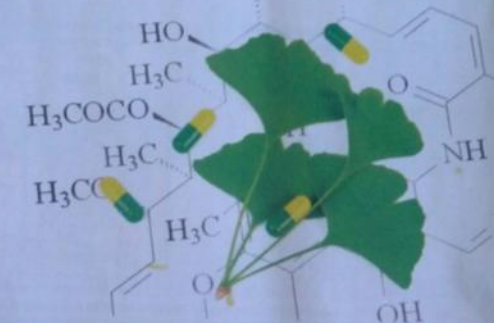
Zeli, na katere se lahko zanesemo

Melisa te dni že lepo diši, čeprav ji precej arome spira deževje. Hitro se razraža po vrto, vsaj tako se nam zdi, a da bi pridobili kilogram njenega eteričnega olja, bi potrebovali, res je, sedem do stotinajst ton rastline!

Zato jo v kozmetičnih izdelkih ponavadi nadomeščajo z drugimi, podobno dišečimi olji, kot je olje iz limonske trave. Iz melise pa trivira tudi znameniti zdravilni pripravek, znan kot Klosterfrau Melisengeist, ki ga še vedno delajo po receptu iz 17. stoletja. Že takrat so v Parizu karmeličanski menihi namreč meliso dodali še limonino lupino, mulkat, nageljnovke žbice in cimetovo skorjo.

Sto zeli in 14 vrst gob

Vse te in še številne druge skrivnosti melise in več deset drugih zdravilnih rastlin razkriva 700 strani debela in dobra dva kilograma teška nova knjiga z naslovom *Sodobna fitoterapija*, v kateri vsebuje deset slovenskih strokovnjakov z lastnimi raziskavami potrjuje resnično zdravilno vrednost dolgo znanih zelišč in celo 14 vrst gob. Tako o melisi še izvemno, da je njeno listje dopolnilna droga v zdravilnih čajih



s pomirjevalnim delovanjem in da je priporočeni enkratni dnevni odmerek med 1,5 in 4,5 grama droge. Pripravki iz melise odganjajo vetrove, blažijo krče in napenjanje v prebavilih, pomirjajo in razkužujejo. Imajo celo protivirusni učinek, izvemno, saj izvleček melise v družbi s cinkovim oksidom uporabljamo za lažanje težav pri herpesu. Za to rastlino knjiga zagotavlja, da je vurna, saj v dolgi zgodovini uporabe ni pustila nobenih sledov o stranskih učinkih. Le med nosečnostjo in dojenjem naj bi se ob večjih količinah zenske raje prej posvetovale z zdravnikom. Beremo lahko tudi o zanimivih kliničnih raziskavah, pri katerih so denimo 21 bolnikom z Alzheimerjevo boleznijo štiri mesece dajali po 60 kapljic melisnega izvlečka; njihove miselne sposobnosti so se v primerjavi s tistimi, ki izvlečka niso uživali, bistveno popravile.

Dokazi o zdravilnosti

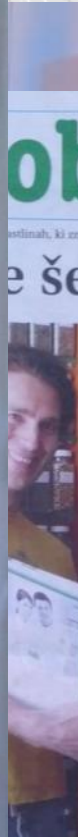
O dragocenosti objavljenih podatkov govorijo še podnaslov knjige; ki zagotavlja, da gre za »z dokazi podprto uporabo zdravilnih rastlin«. Uredila sta jo prof. dr. Samo Kreft, ki na fakulteti za farmacijo predava o zdravilnih rastlinah in jih tudi temeljito raziskuje, in njegova kolegica, doc. dr. Nina Kočvar Glavač, ki dela na katedri za farmaceutsko biologijo omenjene fakultete. Opisane rastline so zelo praktično razvrstili glede na naše organe, ki jim lahko

pomagajo: tako v poglavju o centralnem živčnem sistemu spoznamo baldrijan, sivko, hmelj, še omenjamo meliso, pasijonko, šentjanževko kot antidepresiv, ginko kot rastlino, ki vpliva na spomin, beli vratic v pomoč proti bolečinam in spodbujajni rožni koren. Imunski sistem podpirajo ameriški slamniki, ginseng, rožni koren, vitamini, mačja trava, kora kola, glavatec, astragalus ... tako da se spoznavanje učinkovitih rastlin ne omejuje samo na vsakdanje, ki jih vsi poznamo, ampak pomudi tudi manj znane, ki pa so jih prav tako temeljito raziskali. Zelo dragoceno je poglavje o antioksidantih, o katerih se nam zdi, da vemo vse, pa predstavite »čudežnih rešilnih bilk«, kot so spirulina, noni, roibos, tabebo in kombuča. Knjiga se resno loti tudi učinkov, ki jih najdemo v kofeinu, eferidrinu, ibogainu, johimbinu, kofeinu, kullucicinu, morfolinu, nikotinu, skratka vseh, o katerih so nas učili predvsem »roke proč«. Da bi se znašli v svetu priprave in obdelave zdravilnih rastlin, uvod poleg drugega spregovorijo tudi o čajih, izvlečkih, oljnih izvlečkih, tinkturah, sirupih in sokovih ter posami pojemi, potek in pomen kliničnih raziskav, s katerimi so dokazali učinkovitost predstavljenih rastlin. Na spletni strani Slovenskega farmacevtskega društva, ki je knjigo izdalo pod strokovno taktirko fakultete za farmacijo, se je mogoče z njo tudi bolj seznaniti.

Ropi Pretnar

Knjiga vsebuje 1000 strani in je precej debela. Vsebuje 700 strani in je precej debela. Vsebuje 700 strani in je precej debela. Vsebuje 700 strani in je precej debela.

Knjiga vsebuje 1000 strani in je precej debela. Vsebuje 700 strani in je precej debela. Vsebuje 700 strani in je precej debela. Vsebuje 700 strani in je precej debela.



Kljub temu pa knjiga vsebuje 1000 strani in je precej debela. Vsebuje 700 strani in je precej debela. Vsebuje 700 strani in je precej debela.

Knjiga vsebuje 1000 strani in je precej debela. Vsebuje 700 strani in je precej debela. Vsebuje 700 strani in je precej debela. Vsebuje 700 strani in je precej debela.

podeljuje priznanje

**PROMETEJ ZNANOSTI
ZA
ODLIČNOST V KOMUNICIRANJU**

AVTORJEM STROKOVNE PUBLIKACIJE
„SODOBNA FITOTERAPIJA-
Z DOKAZI PODPRTA UPORABA ZDRAVILNIH RASTLIN“
(2013)

V Ljubljani, dne 16.01.2014

dr. Edvard Kobal
DIREKTOR

Zaporedna številka listine
PZOK - 09/2013



Knjiga vsebuje 1000 strani in je precej debela. Vsebuje 700 strani in je precej debela. Vsebuje 700 strani in je precej debela. Vsebuje 700 strani in je precej debela.

Sodobna fitoterapija, z dokazi podprta uporaba zdravilnih rastlin:

- Vrste dokazov
 - Znanstveni dokazi
 - In vitro študije
 - Študije na živalih
 - Klinične študije
 - dobro ali slabo zasnovane
 - S pozitivnim ali z negativnim izidom
 - Relevantne ali manj relevantne (povezane z indikacijo)
 - Bolj ali manj dobro dokumentirane in objavljene
 - Tradicija in klinična praksa
- Zdravila rastlinskega odbora z dovoljenjem za promet
- Monografije Evropske agencije za zdravila