

Fitoterapia zakażeń układu moczowego

Zakażenie układu moczowego to obecność drobnoustrojów w nerkach i drogach moczowych. Choroba ta czasami nie daje żadnych objawów, zwłaszcza u mężczyzn, ale także u 5% kobiet występuje bezobjawowy bakteriomocz. Terapia w przypadku infekcji dróg moczowych może być prowadzona lekami syntetycznymi lub naturalnymi.

Panie generalnie częściej zapadają na infekcje dróg moczowych. Statystycznie co druga kobieta przynajmniej raz w życiu przechodzi zapalenie pęcherza moczowego. Jest to związane z budową anatomiczną. Infekcje u płci żeńskiej występują częściej we wczesnym dzieciństwie oraz w okresie ciąży i porodu. U mężczyzn stany zapalne dróg moczowych pojawiają się w wieku późniejszym i prowokowane są między innymi zaburzeniami odpływu moczu, wynikającymi z powiększania się prostaty. Zakażenia dróg moczowych towarzyszą często osobom chorym na kamicę nerkową, cukrzycę, dnę moczanową oraz osobom nadużywającym leków przeciwbólowych. Często są także u pacjentów obłożnie chorych, z upośledzoną odpornością oraz wśród tych, u których wystąpiła konieczność zastosowania cewnika. Główną przyczyną ostrych infekcji dróg moczowych jest pałeczka okrężnicy *E.coli*, która odpowiada nawet za 70-80% zakażeń.

Metody terapeutyczne

Terapia w przypadku infekcji dróg moczowych może być prowadzona lekami syntetycznymi lub naturalnymi. Od pewnego czasu można zaobserwować zaniepokojenie środowiska medycznego nadmiernym używaniem przez chorych antybiotyków, które są często stosowane na własną rękę, bez konsultacji z lekarzem. Problem ten dotyczył do tej pory głównie chorób górnych dróg oddechowych, lecz, niestety, ostatnio obserwuje się nadużywanie antybiotyków i chemioterapeutyków również w leczeniu infekcji dróg moczowych. Wiąże się to z faktem, że niektóre silnie działające leki stały się dostępne bez recepty. Od wielu lat Światowa Organizacja Zdrowia oraz inne gremia naukowe biją na alarm, że powszechne stosowanie antybiotyków powoduje niebezpieczne zjawisko zwane antybioopornością. Polega ona na tym, że bakterie stają się niewrażliwe na antybiotyki i wówczas, gdy rzeczywiście trzeba je zastosować, są nieskuteczne. Leczenie infekcji dróg moczowych zawsze stanowiło domenę ziół, gdyż na zioła bakterie nie są w stanie się uodpornić. Niestety, coraz więcej osób na infekcje dróg moczowych kupuje dostępne bez recepty chemioterapeutyki. Antybiotyki skutecznie i szybko likwidują zakażenie, ale zdarza się, że po kilku tygodniach infekcja powraca. Wyższość leczenia ziołami polega na tym, że mimo dłuższego czasu potrzebnego na osiągnięcie efektu terapeutycznego rzadziej obserwuje się nawroty choroby. Poza tym zioła idealnie nadają się do profilaktyki chorób układu moczowego i można je stosować bezpiecznie przez długi czas. Namawiamy zatem osoby, które doświadczą infekcji dróg moczowych, aby wybierały raczej preparaty ziołowe, a nie antybiotyki. Należy pamiętać o stosowaniu dwóch zasad, które zawsze sprawdzają się w zakażeniach układu moczowego i zapaleniu nerek. Pierwszą z nich jest obfita podaż płynów, drugą to, co zawsze podkreślał Ojciec Grzegorz Sroka: „nerki lubią ciepło”.

Zioła znakomicie nadają się do leczenia dróg moczowych zarówno w przypadku stanów zapalnych, jak i w przypadku bezobjawowego bakteriomoczu, czyli sytuacji, gdy chory nie odczuwa dolegliwości związanych z infekcją dróg moczowych, natomiast w badaniach laboratoryjnych stale wykazuje się patologiczną ilość bakterii w moczu. Z takimi przypadkami mamy do czynienia np. w przerostie gruczołu krokowego, w kamicy nerkowej, a także u osób starszych, które mają założony cewnik. W takich sytuacjach standardowo zalecamy jako profilaktykę rozwoju stanu zapalnego dróg moczowych preparaty ziołowe.

Najlepiej sprawdzają się wówczas mieszanki ziołowe. Stanowią one połączenie surowców o różnych właściwościach (moczopędnych, przeciwzapalnych, przeciwbakteryjnych, przeciwkamiczych), wykorzystywanych w celu eliminacji z dróg moczowych bakterii, a przez to redukcji stanu zapalnego. Surowce, które najczęściej wykorzystuje się w takich mieszankach, to m.in. ziele nawłoci (*Solidaginis virgaurea*), liść brzozy, ziele skrzypu polnego i mniszka lekarskiego, korzeń pietruszki, liść mącznicy, kłącze perzu i ziele połonicznika

Ziele nawłoci

Ziele nawłoci zwiększa filtrację w kłębuszkach nerkowych, jednocześnie zmniejszając zwrotną resorpcję. Skutkuje to działaniem moczopędnym, a także redukcją podwyższonego ciśnienia tętniczego krwi. Uważa się, że efekty te osiąga się dzięki zawartości lejojarpozydu, flawonoidów i saponin. Lejojarpozyna odpowiedzialny jest prawdopodobnie również za to, iż ziele nawłoci działa przeciwzapalnie, przeciwbólowo oraz rozkurczająco na mięśnie gładkie dróg moczowych. Działanie moczopędne ziele nawłoci powodowane jest również przez inhibicję konwertazy angiotensyny (ACE) i hamowanie aktywności endopeptydazy. Nawłoc posiada właściwości przeciwbakteryjne, co ma znaczenie w przypadku infekcji dróg moczowych i

profilaktyki kamicy nerkowej. Ziele nawłoci wykazuje również działanie odtruwające, gdyż zawarte w nim polifenole tworzą kompleksy z toksycznymi produktami przemiany materii. W obrębie przewodu pokarmowego działa przeciwzapalnie i ściągająco, ponadto uszczelnia ściany naczyń krwionośnych, co pozwala na łagodzenie stanów zapalnych żołądka i jelit.

Liść brzozy

Liść brzozy to także stały element mieszanek ziołowych używanych w infekcjach dróg moczowych. Zwiększa wydalanie moczu, głównie przez zawartość flawonoidów, olejków eterycznych i soli potasu. Działa również przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie. Zapobiega rozwojowi dny moczanowej poprzez redukcję poziomu kwasu moczowego w surowicy krwi. Działa przeciwzapalnie na błonę śluzową, a także zwiększa wydzielanie potu. Stosowany jest w leczeniu chorób wynikających z intoksykacji organizmu, gdyż wykazuje działanie regulujące na przemianę materii. Wysuszony liść brzozy wykorzystywany jest jako surowiec do herbat ziołowych, postać świeża liści pozwala także na uzyskiwanie soku. Sok z liści brzozy wykorzystywany jest w leczeniu chorób układu moczowego i chorób reumatycznych. Brzoza stanowi również źródło naturalnego soku, który pozyskiwany jest poprzez nacinanie pni brzozowych. Jest to popularny napój, który wykorzystuje się do rewitalizacji organizmu w okresie wczesnej wiosny. Ma przyjemny, słodkawo-kwaśny posmak. Powinno się go spożywać bezpośrednio po uzyskaniu lub w ciągu czterech dni (pod warunkiem przechowywania w lodówce).

Ziele skrzypu polnego

Skrzyp polny, podobnie jak poprzednie surowce, wykazuje działanie moczopędne, przez co przyczynia się do łatwiejszej eliminacji bakterii z dróg moczowych. Odpowiedzialne za te własności są najprawdopodobniej flawonoidy oraz pochodne kwasu kawowego. Ziele skrzypu polnego jest także źródłem rozpuszczalnej krzemionki, która dobrze wchłania się z przewodu pokarmowego i przyczynia się do bardzo korzystnych efektów terapeutycznych. Wynikają one głównie z tego, że jest ona niezbędna do tworzenia się włókien kolagenowych. Ta właściwość powoduje, że wzmocnieniu ulega wytrzymałość mechaniczna kości, co ma znaczenie w przypadku osteoporozy, zwiększają się także elastyczność i szczelność naczyń krwionośnych. Stymulowany przez skrzyp wzrost kolagenu przyczynia się do redukcji zmarszczek oraz poprawy wyglądu skóry i włosów, zatem skrzyp ma zastosowanie również w medycynie estetycznej.

Ziele mniszka lekarskiego

Mniszek jako roślina wykorzystywany jest w zielarstwie w całości, jednak jego część naziemna, czyli ziele, ma nieco odmienne własności od części podziemnej, czyli korzenia. Ziele mniszka jest typowym surowcem moczopędnym i dlatego wykorzystywane jest w infekcjach dróg moczowych i kamicy moczowej. Korzeń mniszka używany jest najczęściej do leczenia zaburzeń trawienia, gdyż wykazuje własności żółciopędne i żółciotwórcze oraz zwiększa wydzielanie soku żołądkowego, działa także rozkurczowo na mięśniówkę gładką przewodu pokarmowego.

Korzeń pietruszki

Surowiec działa moczopędnie oraz obniża napięcie mięśni gładkich dróg moczowych. Główne efekty terapeutyczne przypisuje się substancjom zawartym w olejkach eterycznych. Korzeń pietruszki ma jednak swoje ograniczenia co do stosowania. Może prowokować skurcze macicy, co wzmacnia krwawienie miesięczne, a w przypadku ciąży może działać poronnie. Działa także fotouczulająco na promienie UV, dlatego nie jest zalecany u kobiet w ciąży, małych dzieci, a także w okresie letnim.

Liść mącznicy

Surowiec działa bakteriobójczo oraz moczopędnie. Głównym ciałem biologicznie czynnym jest arbutyna, która w organizmie rozpada się do hydrochinonu, a ten wykazuje działanie przeciwdrobnoustrojowe. Zaznaczyć należy, że liść mącznicy terapeutyczne właściwości ujawnia szczególnie w sytuacji, gdy odczyn moczu jest zasadowy. Nie nadaje się jednak do długotrwałego stosowania, gdyż może wywołać podrażnienie nerek lub błony śluzowej żołądka, a także uszkodzenie wątroby.

Kłącze perzu

Surowiec zwiększa przesączanie nerkowe, a przez to działa moczopędnie, co ma znaczenie w eliminacji bakterii z dróg moczowych. Roślina zawiera również związki krzemu, które zapobiegają powstawaniu kamieni dróg moczowych oraz wykazują inne właściwości prozdrowotne, opisane szerzej przy omawianiu ziela skrzypu. Kłącze perzu jest także źródłem inuliny, substancji o właściwościach prebiotycznych.

Ziele polonicznika

Roślina działa rozkurczowo na mięśniówkę gładką dróg moczowych, zwiększa wydalanie moczu oraz działa przeciwbakteryjnie na drobnoustroje, co sprawia, iż znajduje zastosowanie w leczeniu infekcji dróg

moczowych. Jak podają niektóre źródła, utrudnia tworzenie się kamieni nerkowych, prawdopodobnie przyspiesza też ich rozkład.

W przeszłości w leczeniu infekcji i stanów zapalnych dróg moczowych stosowany był także owoc jałowca. Obecnie jest rzadziej używany z uwagi na działania niepożądane. Może bowiem spowodować uszkodzenie nerek i podrażnienie błon śluzowych przewodu pokarmowego. Jest przeciwwskazany w przypadku uszkodzenia wątroby oraz ciąży. W związku z tym należy komponować mieszanki ziołowe leczące infekcje dróg moczowych w sposób umożliwiający przewlekłe stosowanie i minimalizujący ryzyko działań niepożądanych.

W tabeli przedstawiono dwie przykładowe receptury ziołowe, standardowo stosowane w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki.

Receptury ziołowe stosowane przy zakażeniach układu moczowego

Surowiec	Działanie
Mieszanka ziołowa w postaci ziół do zaparzania	
Ziele nawłoci– 30%	Przeciwzapalne, odtruwające, przeciwbakteryjne, spazmolityczne; obniżające resorpcję w kanalikach nerkowych; zwiększające filtrację w kłębuszkach nerkowych
Ziele skrzypu– 25%	Moczopędne, przeciwdziałające krystalizacji składników moczu
Ziele rdestu ptasiego– 15%	Przeciwzapalne, detoksykacyjne (ułatwiające eliminację z organizmu produktów przemiany materii i ksenobiotyków), przeciwbakteryjne
Liść brzozy– 15%	Przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, moczopędne, zwiększające wydalanie kwasu moczowego
Liść borówki brusznicy – 15%	Przeciwzapalne, moczopędne, bakteriobójcze
Mieszanka ziołowa w postaci kropli ziołowych	
Ziele nawłoci – 20%	Przeciwzapalne, odtruwające, przeciwbakteryjne, spazmolityczne; obniża resorpcję w kanalikach nerkowych; zwiększa filtrację w kłębuszkach nerkowych
Ziele skrzypu– 20%	Moczopędne, przeciwdziałające krystalizacji składników moczu
Liść brzozy– 20%	Przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, moczopędne, zwiększające wydalanie kwasu moczowego
Ziele pokrzywy– 15%	Moczopędne, odtruwające
Ziele i korzeń mniszka– 15%	Moczopędne, przeciwdziałające krystalizacji składników moczu
Ziele krwawnika– 10%	Przeciwzapalne, przeciwbakteryjne

Jak wynika z danych przedstawionych w tabeli, każdy z wymienionych surowców zielarskich wykazuje działanie prozdrowotne i lecznicze w przypadku dróg moczowych. Ponadto wchodzi one ze sobą w interakcje, które potęgują ich działanie terapeutyczne. Poza typowymi surowcami zielarskimi podawanymi w postaci naparów lub kropli od kilkunastu lat zaleca się osobom chorym na infekcje dróg moczowych spożywanie owoców żurawiny. Może ona być stosowana w postaci owoców lub soku, które mają

stosunkowo cierpki smak i często łączone są z syropem cukrowym, co jednak nie jest korzystne dla zdrowia. Dlatego lepszym rozwiązaniem wydaje się być wykorzystanie ekstraktów z owoców żurawiny. Żurawina posiada właściwości antyadhezyjne, czyli utrudnia przyleganie kolonii bakteryjnych do ścian dróg moczowych. Jest to spowodowane tym, że pod wpływem ekstraktu z owoców tej rośliny najczęstszy patogen, jakim jest pałeczka jelitowa *E. coli*, zmienia swój kształt i traci fimbrie umożliwiające przyczepianie się do podłoża i rozrost kolonii. Związkiem działającym antyadhezyjnie na *E. coli* jest polimer złożony z czterech lub pięciu jednostek epikatechiny. Żurawina używana była w medycynie ludowej krajów Europy i Ameryki od dawna, jednak mechanizm jej prozdrowotnego działania w obrębie układu moczowego określono stosunkowo niedawno, wykorzystując mikroskop elektronowy. Warto łączyć ją z surowcami o właściwościach moczopędnych, które ułatwiają „wyplukiwanie” bakterii z dróg moczowych.

Przykład jednostek chorobowych związanych z infekcjami dróg moczowych

Jakie objawy charakteryzują infekcje dróg moczowych? Jak różnicować, czy choroba dotyczy nerek i dróg moczowych, czy też zlokalizowana jest w innych narządach?

- **Zapalenie pęcherza moczowego**

To bardzo nieprzyjemna i bolesna dolegliwość, występująca przede wszystkim u kobiet. Charakteryzuje się trudnością i bólem w oddawaniu moczu. Najbardziej typowe objawy to ostre „parcie na pęcherz” i oddawanie niewielkich ilości moczu. Bóle lokalizują się w okolicy spojenia łonowego i cewki moczowej. Mocz może mieć czasami wygląd krwawy. Zioła sprawdzają się zarówno w ostrych, jak i przewlekłych infekcjach. Obie wymienione mieszanki mogą być użyte do terapii i profilaktyki tego schorzenia. Warto również zastosować preparaty zawierające żurawinę. W przypadku nawracających dolegliwości podawanie ziół powinno trwać dłuższy czas (nawet 6 tygodni). Dobrze, aby receptury stosowanych mieszanek ziołowych ulegały zmianie.

- **Śródmiąższowe zapalenie pęcherza moczowego**

Zdarza się, że dyskomfort ze strony układu moczowego występuje, a w badaniu ogólnym moczu nie pojawiają się ani bakterie, ani inne cechy infekcji. Wtedy prawdopodobnie mamy do czynienia ze śródmiąższowym zapaleniem pęcherza moczowego. To schorzenie związane jest z uszkodzeniem warstwy glikozaminoglikanów na powierzchni nabłonka pęcherza. Charakteryzuje się ono trwającymi nawet kilka lat okresowymi, nawracającymi dolegliwościami, takimi jak częstomocz oraz uczucie dyskomfortu, umiejscowione w obrębie podbrzusza. Ocenia się, że kobiety stanowią około 90% chorych dotkniętych tymi dolegliwościami, pozostały odsetek to mężczyźni chorujący na przewlekłe zapalenie gruczołu krokowego. W terapii tego schorzenia stosuje się zarówno typowo „nerkowe” zioła (tabela), jak i zioła o działaniu przeciwzapalnym. Na czoło wysuwa się tutaj ekstrakt z korzenia hakorośli. Urolodzy prowadzą próby odbudowania warstwy glikozaminoglikanów, która stanowi niejako „emalię” pokrywającą wewnętrzną warstwę pęcherza. Stosują w tym celu wlewy do pęcherza moczowego z użyciem cewnika. Glikozaminoglikany występują w niektórych suplementach diety, glukozamina jest związkiem z tej grupy. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza w przypadku śródmiąższowego zapalenia pęcherza moczowego podajemy produkt, który zawiera ekstrakt z korzenia hakorośli i glukozaminę.

- **Odmiedniczkowe zapalenie nerek**

Odmiedniczkowe zapalenie nerek może mieć formę ostrą lub przewlekłą. Ostre odmiedniczkowe zapalenie nerek to rodzaj najczęściej bakteryjnego zakażenia górnych partii układu moczowego. Charakteryzuje się gorączką, czasami towarzyszą jej dreszcze, utrudnione oddawanie moczu oraz bóle w okolicy lędźwiowej. Bóle występują samoistnie i nasilają się przy wstrząsaniu tego miejsca podczas badania. Czasami w chorobie tej pojawiają się dolegliwości takie jak nudności, wymioty, bóle brzucha, a nawet bóle głowy. Ziołowa pomoc w odmiedniczkowym zapaleniu nerek wygląda podobnie jak w przypadku zapalenia pęcherza moczowego. W przypadku przewlekłego odmiedniczkowego zapalenia nerek powinno stosować się surowce naturalne, które stymulują odporność organizmu, takie jak ekstrakty z jeżówki purpurowej lub produkty pszczele, zwłaszcza pyłek pszczeli i propolis. Należy, oczywiście, pamiętać o tym, aby skonsultować się z lekarzem, gdyż z pozoru nawet banalne schorzenie może być przyczyną poważnej choroby.

- **Kamica nerkowa**

Schorzenie to polega na odkładaniu się złogów, zwanych popularnie kamieniami nerkowymi. Złogi te mogą przemieszczać się przez moczowód do pęcherza moczowego – wywołuje to wtedy kolkę nerkową, która charakteryzuje się bardzo silnym bólem okolicy lędźwiowej i brzucha. Kamica występuje u 5% populacji, dwa razy częściej u mężczyzn, zwłaszcza u osób, które spożywają mało płynów i dużo białka. Przyczyny kamicy są bardzo złożone i jest ich wiele. Na niektóre z nich mamy wpływ, np. na ilość spożywanych

płynów, eliminację zastoju moczu, likwidację zakażeń dróg moczowych czy zwiększenie aktywności fizycznej. Kamica nerkowa sprzyja rozwojowi zakażeń dróg moczowych, z drugiej strony zakażenia dróg moczowych sprzyjają rozwojowi kamicy. Zaleca się dietę z niską zawartością produktów mięsnych, a także suplementowanie organizmu związkami magnezu. Profilaktycznie w przypadku kamicy działają wszystkie preparaty ziołowe o właściwościach przeciwbakteryjnych i moczopędnych. Szczególnie dobrze sprawdzają się produkty bogate w krzemionkę naturalną, takie jak ziele skrzypu i ziele rdestu ptasiego. Jednak takie surowce zielarskie wymagają formy odwarów, a nie naparów (sporządzenie odwarów poprzez gotowanie ziół przez 20-30 minut przed spożyciem).

Skuteczna i bezpieczna

Fitoterapia układu moczowego jest bardzo często zalecana, nawet przez lekarzy niespecjalizujących się w ziołolecznictwie, ze względu na wysoką skuteczność terapeutyczną oraz wysoki profil bezpieczeństwa surowców. Ma to znaczenie zwłaszcza w przypadku schorzeń nawracających. Choroby układu moczowego często mają, niestety, właśnie taki, nawracający charakter. W okresie zaostrzenia choroby zioła można łączyć z lekami syntetycznymi o działaniu rozkurczającym bądź antybiotycznym. Po ustąpieniu ostrych objawów warto stosować je profilaktycznie przez dłuższy czas.

Statystycznie co druga kobieta przynajmniej raz w życiu przechodzi zapalenie pęcherza moczowego – jest to związane z ich budową anatomiczną.

Leczenie infekcji dróg moczowych zawsze stanowiło domenę ziół, gdyż na zioła bakterie nie są w stanie się uodpornić.

Zioła znakomicie nadają się do leczenia dróg moczowych zarówno w przypadku stanów zapalnych, jak i w przypadku bezobjawowego bakteriomoczu, czyli sytuacji, gdy chory nie odczuwa dolegliwości związanych z infekcją dróg moczowych, natomiast w badaniach laboratoryjnych stale wykazuje się patologiczną ilość bakterii w moczu.

Fitoterapia układu moczowego jest bardzo często zalecana, nawet przez lekarzy niespecjalizujących się w ziołolecznictwie, ze względu na wysoką skuteczność terapeutyczną oraz wysoki profil bezpieczeństwa surowców.