

Homeopatia czy ziołolecznictwo?

Leczenie następstw urazów

Tematem cyklu artykułów, który rozpoczynamy niniejszą publikacją, będzie porównanie leczenia chorych z użyciem leków homeopatycznych i preparatów ziołowych. Nie będę tu opisywał jedynie preparatów roślinnych, lecz również preparaty pochodzenia pszczelego oraz metody refleksoterapii i terapii manualnej. Moje podejście do tematu będzie subiektywne, wynikające z ponad 25 lat praktyki lekarskiej, ale, oczywiście, będę chciał się podierać także badaniami naukowymi, aby poszerzyć perspektywę i aby czytelnicy mogli wyciągać własne wnioski. W pierwszym artykule skupię się na leczeniu następstw urazów.

Sposoby terapii, które wykorzystuję przy urazach, to przede wszystkim terapia manualna i akupunktura, ale również leczenie ziołami, dietą i lekami homeopatycznymi. Jako że homeopatia jest z tych wszystkich dziedzin metodą najbardziej kontrowersyjną, postanowiłem przybliżyć Państwu podstawowe pojęcia związane z tą dziedziną wiedzy.

Definicja: Homeopatia jest metodą terapeutyczną, która stosuje zasadę podobieństw. Można to wyrazić następująco: każda substancja w dającej się zważyć dawce, zdolnej do wywołania objawów chorobowych u osoby zdrowej i wrażliwej, w niskiej dawce, tzw. dawce nieskończenie małej, może wyleczyć występowanie tych objawów – i to niezależnie od rodzaju choroby. Przykładowo lek homeopatyczny z jadu pszczoły leczy uządlenia pszczół.

Homeopatia jest starą metodą leczenia. Już w IV w.p.n.e. Hipokrates zauważył związek między toksycznością danej substancji i jej właściwościami leczniczymi. Przypisuje mu się spostrzeżenie, że te same czynniki, które wywołały chorobę, mogą ją też wyleczyć. Pod koniec XVIII w. dr Hahnemann jako pierwszy wypróbował działanie leków homeopatycznych na sobie samym i na swoim najbliższym otoczeniu, chcąc zbadać ich wpływ na zdrowy organizm.

Homeopatia jest częścią medycyny, uznawaną przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) oraz kraje Unii Europejskiej. Ponad 200 tys. lekarzy na świecie zaleca leki homeopatyczne w codziennej praktyce, a stosuje je ponad 400 milionów pacjentów w blisko stu krajach. We Francji, w Niemczech i w Wielkiej Brytanii jest ona częściowo refundowana, a w Szwajcarii od 2012 r. można korzystać z leczenia homeopatycznego w ramach publicznej opieki zdrowotnej.

Skuteczność małych dawek

Czy leczenie lekami homeopatycznymi jest skuteczne? Otóż tak. Co prawda, ma ona wielu krytyków, którzy twierdzą, że bardzo niskie dawki leków nie są w stanie wywołać skutecznego efektu terapeutycznego.

Jednak nie jest to, oczywiście, prawdą, bo ilości np. hormonów, jakie krążą w naszym organizmie, są bardzo małe, a efekty ich działania – bardzo duże. Przykładem są hormony takie jak estrogeny (stężenia w surowicy krwi rzędu 10^{-10} g/ml) i testosteron (stężenia w surowicy krwi rzędu 10^{-9} g/ml). Nawet tak małe ilości determinują płć człowieka. Zatem małe dawki nie są przeszkodą, aby pojawił się efekt terapeutyczny.

Skuteczność małych dawek tłumaczy także teoria chaosu: w sytuacjach granicznych (poza homeostazą) czasami znikome ilości niektórych substancji są w stanie całkowicie zmienić sytuację. Tak jak w przypadku krystalizacji – jeden maleńki zarodek jest niezbędny do zainicjowania całego procesu. Stan choroby to stan, gdzie organizm znajduje się poza homeostazą (poza stanem równowagi). Podanie wtedy substancji inicjującej reakcję może diametralnie zmienić jej kierunek. Stan choroby natomiast to stan, kiedy organizm jest na krawędzi i wystarczy niewielki bodziec, aby ten kierunek zmienić w dobrą stronę. Bodziec w naszym organizmie nie zawsze działa proporcjonalnie (czyli w sposób liniowy). Mechanizm działania leków homeopatycznych w niskich rozcieńczeniach oraz leków roślinnych (bo także tych leków tyczy się ta zasada) dobrze tłumaczy termodynamika procesów nieliniowych. Niestety, nie można wytłumaczyć w prosty sposób efektów ich działania, używając do tego fizyki (przynajmniej według mojej niewielkiej wiedzy związanej z tą dziedziną nauki). Nie znamy, jak do tej pory, narzędzia, którym możnabyłoby zbadać, w jaki sposób działają leki homeopatyczne podawane w wysokich rozcieńczeniach. Jednak to, że nie znamy mechanizmu ich działania i opieramy się jedynie na doświadczeniu, czyli empirii, nie jest wcale nowością w medycynie. Do tej pory nie wiemy, dlaczego leki przeciwmalaryczne są skutecznym narzędziem terapeutycznym w chorobach reumatoidalnych, a przecież stosowane są one powszechnie.

Badania skuteczności leków homeopatycznych

Nie będziemy jednak zagłębiać się w te niuanse. Popatrzmy na aspekt bardziej praktyczny. Krytycy leczenia lekami homeopatycznymi zarzucają, że nie mają one potwierdzonych badań skuteczności. Tymczasem według informacji zaczerpniętych z internetowej biblioteki Amerykańskiego Instytutu Zdrowia (www.pubmed.gov, US National Institute of Health) dla leków homeopatycznych dostępnych jest

ponad 640 opublikowanych badań klinicznych, w tym 142 badania randomizowane, porównujące badane leki z placebo lub z substancjami referencyjnymi, wykonane metodą podwójnie ślepej próby, które zostały objęte metaanalizami. Renomowane medyczne czasopisma naukowe opublikowały sześć metaanaliz, z których trzy potwierdzają skuteczność leczenia homeopatycznego, a trzy podkreślają konieczność prowadzenia dalszych badań klinicznych, ze względu na brak pewności dla uznania skuteczności leku homeopatycznego w danym wskazaniu.

Ktoś mógłby powiedzieć, że tak mała liczba badań – w sytuacji, gdy dla niektórych leków w farmakoterapii mamy setki tysięcy analiz – nie jest wartością reprezentatywną. Ale należy pamiętać, że leki homeopatyczne mają swoją specyfikę. Wybór leku determinują ogólne indywidualne modalności reakcji chorego na chorobę. Dlatego trudno, jeśli chce się pozostać wiernym metodzie homeopatycznej, oceniać skuteczność leku homeopatycznego w przypadku choroby, która jest zdefiniowana według klasycznych zasad nozologicznych. Badania skuteczności leku homeopatycznego powinny uwzględniać indywidualne cechy chorego, co w praktyce bardzo utrudnia przeprowadzenie badań statystycznych.

Dobór leku homeopatycznego

Leki homeopatyczne możemy dobierać na podstawie obrazu choroby. Istnieją specjalne książki – tzw. „Materia Medica” – w których znajdujemy opisy poszczególnych leków homeopatycznych. Naszym zadaniem jako terapeutów jest taki dobór leku, aby jego obraz zapisany w „Materii Medice” możliwie w największym stopniu odzwierciedlał to, co widzimy u pacjenta. To bardzo trudny sposób dobierania leków, ponieważ lekarz musi znać ich obrazy, aby zastosować odpowiedni środek. Na szczęście, w przypadku chorób narządu ruchu sprawa wydaje się prostsza, gdyż można również dobierać leki na podstawie rozpoznania klinicznego. W przypadku jakichkolwiek urazów stosuje się lek o nazwie *Arnica montana*. Jest to uniwersalny lek homeopatyczny, który można stosować zawsze po urazach. Na początku należy stosować go często, nawet co godzinę. Rozcieńczenia, jakie najczęściej stosuje się w takiej sytuacji, to od 5CH wzwyż. Leki powyżej 15CH w polskich regulacjach prawnych muszą być wydawane na receptę. Ale nawet potencją 15CH możemy zrobić dużo dobrego.

W przypadku urazów możemy dobierać lek homeopatyczny na podstawie rozpoznania klinicznego. W tabeli przedstawiono algorytm postępowania.

Dobór leku homeopatycznego na podstawie rozpoznania klinicznego

Rozpoznanie	Lek	Rozcieńczenie
Uraz	<i>Arnica montana</i>	9–30CH
Złamanie	<i>Symphytum</i>	5–9CH
	<i>Calcarea Phosphorica</i>	9–15CH
Zwichnięcie	<i>Ruta</i>	5–9CH
	<i>Bryonia</i>	
	<i>Apis</i>	9–15CH
Rozcięcie skóry	<i>Staphysaria</i>	5–9 CH
Wysięk w stawach	<i>Apis</i>	9–15CH
	<i>Bryonia</i>	15CH (5–6 razy dziennie)
Uraz nerwu	<i>Hypericum</i>	30–200 CH
Uraz dotyczący centralnego układu	<i>Natrium sulfuricum</i>	15–200CH
Uraz gałki ocznej	<i>Hamamelis</i>	5– lub 9CH

Uklucie przez komara	<i>Ledum palustre</i>	5CH lub 9CH
----------------------	-----------------------	-------------

Zasady doboru leku homeopatycznego w przypadku urazów są rzeczywiście dość łatwe, gdy dobieramy go na podstawie rozpoznania klinicznego. Niestety, gorzej jest, gdy musimy dobrać lek na podstawie modalności, a taki dobór leku homeopatycznego jest istotą tej metody. W przypadku urazu bardzo często występuje obrzęk i, aby dobrać wtedy odpowiedni lek, należy znać jego obraz. W przypadku obrzęków stosuje się zwykle dwa leki. Pierwszy z nich to *Apis mellifica*, czyli pszczoła miodna. Lek zrobiony jest z całej pszczoły, ale najważniejszym elementem jest jej jad. Stosujemy go w przypadku, gdy obrzęk przypomina użądlenie pszczoły, czyli ma kolor czerwony i chory odczuwa poprawę po kontakcie z zimnym okładem. *Apis* może być stosowany we wszystkich chorobach, które mają taki obraz skóry, ale pacjent zawsze musi odczuwać poprawę po kontakcie z zimnym okładem lub przedmiotem. Najczęściej używa się potencji 9CH lub 15CH. Można, oczywiście, dać większe potencje, ale są one dostępne tylko na receptę. Jeżeli natomiast obrzęk pourazowy zmniejsza się pod wpływem ciepła, to lepszym rozwiązaniem byłoby zastosowanie leku *Bryonia alba*. Ma on też jedną bardzo ważną cechę – ból i obrzęk, który leczy się, stosując *Bryonię*, jest przeszywający i narasta przy najmniejszym ruchu. Często stosuje się zarówno *Bryonię*, jak i *Apis*, jednak nie należy ich podawać razem, tylko w półgodzinnych odstępach. Leki najczęściej mają postać granulek podjęzykowych, które dość dobrze się rozpuszczają. Zasadą homeopatii jest to, że w stanie ostrym leki można podawać bardzo często, nawet co godzinę, a w przypadku użądlenia przez pszczołę *Apis* podaje się nawet co 15 minut. W miarę poprawy leki podaje się rzadziej – jest to tak zwane podawanie „w rytmie dolegliwości”. Odradza się nagłe zakończenie terapii, np. stosowanie leku pięć razy dziennie i nagłe go odstawienie. Nie należy podawać leków homeopatycznych bezpośrednio przed lub po jedzeniu – trzeba zachować 20–30-minutowe odstępy. Pacjent nie powinien czuć obcego smaku w ustach, gdy podawany jest lek homeopatyczny. Działanie leków homeopatycznych może być hamowane przez niektóre produkty spożywcze, takie jak kawa naturalna oraz mięta, a także piwo. Co dziwne, czysta wódka w rozsądnych ilościach nie hamuje efektu działania leków homeopatycznych, ale już wódki gatunkowe, np. wiśniówka, znoszą ich działanie.

W mojej ocenie leczenie homeopatyczne urazów jest nieco lepsze niż stosowanie leków ziołowych, ale obie te metody mogą być z powodzeniem ze sobą łączone.

Fitoterapia urazów

Arnica może być stosowana w przypadku fitoterapii jedynie zewnętrznie – w postaci maści, żelów lub nalewek. Podanie jej doustnie nie wchodzi w grę, gdyż jest to środek silnie działający. Nic jednak nie stoi na przeszkodzie, aby z jednej strony podawać środki homeopatyczne doustnie, a z drugiej stosować *arnikę* zewnętrznie. *Dziurawiec* także stosowany jest w przypadku nerwobóli, najczęściej pod postacią oleju *dziurawcowego*, ale w połączeniu z innymi surowcami roślinnymi. Poniżej przykładowa receptura produktu o nazwie *Balsam Kręgowy Ojca Grzegorza*, który często zalecam swoim pacjentom:

- olej z pestek winogron,
- ekstrakt z kwiatu *arniki*,
- olej *dziurawcowy*,
- olejki eteryczne: *miętowy*, *lawendowy*, *eukaliptusowy*, *kamforowy*, *goździkowy*, *rozmarynowy*,
- witamina E.

W przypadku złamań dobrze sprawdza się podawanie preparatów zawierających *mumio* – jest to substancja mineralna wyciekająca z gór środkowej Azji, a także Himalajów. W swojej praktyce w przypadku złamań używam preparatu sproszkowanego *Mumio-bon* w dawce dwa razy dziennie po jednej kapsułce (każda zawiera 100 mg substancji czynnej). Z badań naukowych wynika, iż takie podawanie *mumio* może spowodować przyspieszenie zrostu kostnego o około dwa tygodnie. W przypadku urazu nerwów podaję *mumio* w dwukrotnie większej dawce: dwa razy dziennie po 200 mg. Drugim surowcem zielarskim stosowanym w przypadku złamań jest *skrzyp*, ale nie w postaci naparu, a odwaru (gotowanie 20–30 minut). Wykorzystuję do tego mieszankę ziołową *OrganicKrzem*, stworzoną w oparciu o recepturę profesora A. Ożarowskiego: 60% ziela *skrzypu*, 20% owocu *dzikiej róży*, 10% ziela *pokrzywy zwyczajnej* i 10% ziela *rdestu ptasiego*.

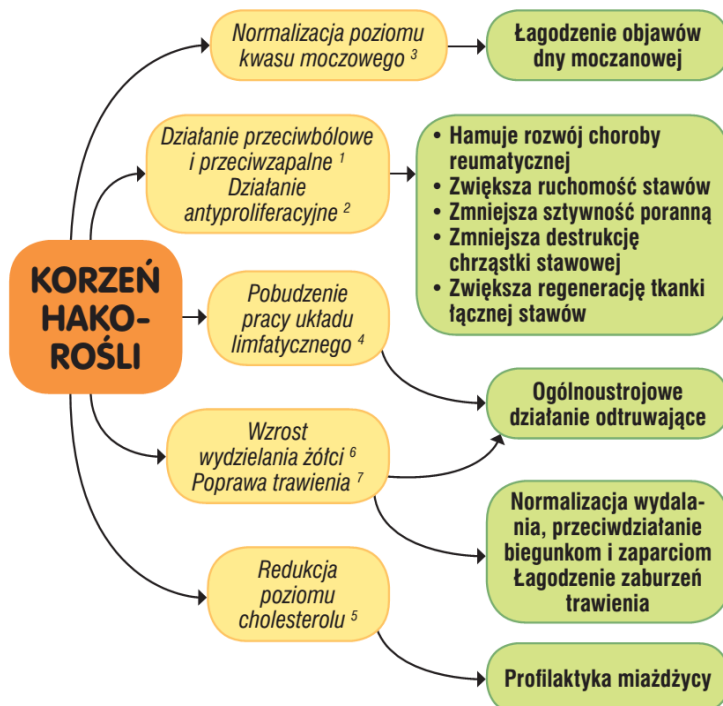
Korzeń hakorośli

Surowcem zielarskim zalecanym w przypadku zarówno urazów, jak i chorób reumatycznych jest *korzeń hakorośli*, zwany też *czarcim pazurem*. *Hakorośl* to roślina pochodząca z południowej Afryki. Rośnie ona głównie na pustyni Kalaharii. Surowcem są bulwy korzeniowe, a ciałem czynnym *harpagozyt*. *Korzeń*

hakorośli stosowany jest od setek lat przez ludność południowej Afryki jako roślina lecznicza. Pierwsze badania prowadzone przez Europejczyków nad surowcem miały miejsce 60 lat temu. Już w latach 70. XX wieku stał się popularnym produktem leczniczym używanym w leczeniu zespołów bólowych stawów i kręgosłupa. Główny mechanizm działania korzenia hakorośli polega na hamowaniu syntezy prozapalnej cytokiny TNF- α , której poziom wzrasta w błonie maziowej oraz w płynie stawowym w czasie stanów zapalnych. Hakorośl w słabszym stopniu od leków syntetycznych hamuje aktywności cyklooksygenazy i lipooksygenazy kwasu arachidonowego, zapobiega powstawaniu leukotrienów i tromboksanu, działa antyproliferacyjnie na błonę maziową stawów oraz pobudza do pracy układ limfatyczny. Zatem ekstrakty z korzenia hakorośli mają nieco inny mechanizm działania niż niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ) i nie wpływają w sposób znaczący na poziom prostaglandyn, a przez to są bezpieczne dla organizmu. Wiele wysokiej jakości badań potwierdza skuteczność hakorośli w redukcji bólu. Przeprowadzono także badania porównawcze z kilkoma typowymi lekami przeciwzapalnymi i przeciwbólowymi: fenylobutazonem, rofekoksybem, indometacyną i kwasem acetylosalicylowym. Udowodniono, że działanie zarówno przeciwzapalne, jak i przeciwbólowe korzenia hakorośli jest przynajmniej tak samo skuteczne jak stosowanych powszechnie leków. Działanie wyciągu z hakorośli ma bardzo korzystny wpływ na stan narządów ruchu i znacznie poprawia komfort życia osób chorych. Bardzo rzadko występuje jakiegokolwiek działanie niepożądane (sporadyczne zaburzenia układu pokarmowego).

Reasumując, wyciąg z korzenia hakorośli wykazuje bardzo korzystne działanie na narząd ruchu. Zawarte w nim aktywne biologicznie substancje naturalne mają uzupełniające się działanie, korzystne w profilaktyce chorób zwyrodnieniowych stawów i ich sztywności. W Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza w przypadku urazów, choroby zwyrodnieniowej stawów, a także w chorobach reumatoidalnych stosujemy preparat zawierający w swoim składzie ekstrakt z korzenia hakorośli połączony z siarczanem glukozaminy. Otrzymał on pozytywną rekomendację Instytutu Włókien Naturalnych i Roślin Zielarskich w Poznaniu. Własności korzenia hakorośli obrazuje schemat.

Własności korzenia hakorośli



Główne wskazania i działanie: łagodzi objawy chorób reumatycznych i zespołów bólowych. Pomocny w zaburzeniach trawienia, zwłaszcza wynikłych z niedoboru żółci.

Zalecana dawka lecznicza: wg EMEA: w zastosowaniu na stawy 4,5 g w postaci naparu w poprawie trawienia 1,5 g.

Zalecana dawka w suplementacji wg autorów: 1,5 g surowca.

Działania niepożądane i interakcje: łagodne zaburzenia żołądkowo-jelitowe. Może nasilić działanie leków antyarytmicznych i obniżających ciśnienie tętnicze krwi. Wynika to z tego, iż prawdopodobnie sam wykazuje niewielkie działanie antyarytmiczne i hipotensyjne

Przeciwwskazania: nie stosować w czynnej chorobie żołądka i dwunastnicy.

Źródło:

- 1: ESCOP Monographs (Second edition) Supplement 2009, The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products, ESCOP and THIEME 2009, s. 138,
- 2, 3, 4, 5, 6: Lamer-Zarawska E., Kowal-Gierczak B., Niedworok J. [red.]: *Fitoterapia i leki roślinne*, Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2007, s. 380-381,
- 7: Matławska I. [red.]: *Farmakognozja*, Wyd. Akademia Medyczna im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, Poznań 2006, s. 202.

Źródło: Błęcha K., Wawer I., *Profilaktyka zdrowotna i fitoterapia*,

Alternatywa dla NLPZ

Tworząc ten artykuł, starałem się przekazać nieco przydatnych informacji, jakie wynikają z mojej 25-letniej praktyki lekarskiej. Mam nadzieję, że ograniczą one potrzebę stosowania przez pacjentów wspomnianych wyżej niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ), gdyż – jak wynika z licznych doniesień naukowych – zażywanie tych środków jest niebezpieczne zarówno dla żołądka (o czym było wiadomo od dawna), jak i dla układu krążenia. Tyczy się to szczególnie osób, które już przebyły zawał mięśnia sercowego. Jak wynika z danych i zaleceń Europejskiej Ligi Przeciwrheumatycznej EULAR, u chorych z RZS leczonych NLPZ ryzyko chorób sercowo-naczyniowych wzrasta 1,5-krotnie. Inne badania informują, że ryzyko choroby wieńcowej w takich przypadkach wzrasta 1,5–2-krotnie, a ryzyko żylnej choroby zakrzepowo-zatorowej 2-krotnie. 3-krotnie częściej dochodzi także do zawału mięśnia sercowego. Badania APPROVE wykazały tak duże ryzyko chorób sercowo-naczyniowych u pacjentów otrzymujących refekoksyb (słynny Vioxx), że firma wycofała się z jego produkcji. Do niedawna uważano, że w miarę bezpiecznym dla serca (ale nie dla żołądka) lekiem jest naproksen. Niestety, badanie Precision nie potwierdziło tego poglądu. Wszystkie te dane skłaniają do tego, aby, jak podaje Amerykański Związek Kardiologów, ograniczyć stosowanie NLPZ do sytuacji, gdy nie ma innej alternatywy. Na szczęście alternatywa istnieje. Są leki ziołowe i homeopatyczne, które mogą być wykorzystywane w przypadku leczenia urazów, gdyż wywołują efekt przeciwzapalny i przeciwbólowy, a są zdecydowanie bezpieczniejsze niż NLPZ. Kierując się zasadą *Primum non nocere*, należy wpieryw rekomendować chorym tego typu terapię, a dopiero przy braku efektów odwoływać się do silnie działających leków. Tyczy się to zwłaszcza osób starszych, które są bardziej narażone na ich działania niepożądane.

Bibliografia:

1. Jouanny J., Crapanne J.B., Dancer H., Masson J.L., *Leczenie homeopatyczne. Choroby ostre*.
2. Lamer-Zarawska E., Kowal-Gierczak B., Niedworok J., *Fitoterapia i leki roślinne*.
3. Błęcha K., Wawer I., *Profilaktyka zdrowotna i fitoterapia*.