



## MEDVJETKA (UVIN ČAJ)

*Arctostaphylos uva ursi* (L.) Spreng., Ericaceae

napisao: dr.sc. Stribor Marković

[www.centarcedrus.hr](http://www.centarcedrus.hr) [www.centarcedrus.com](http://www.centarcedrus.com)

### **Botanički podaci**



Medvjетка je polegli, puzajući grmić koji poput saga prekriva tlo. Listovi su vazdazeleni, kožasti, jajasti, dugi 1-3 cm, cjelovitog ruba, na licu maslinastozeleni i sjajni, a na naličju zagasiti, bez točkastih žlijezda (za razliku od brusnice). Mlađi listovi su dlakavi, a stariji goli. Cvat je građen od 3-10 cvjetova. Vjenčić je vrčast, bijel s ružičastim vanjskim rubom. Plod je crvena bobica, kiselo-trpkog okusa. Biljka je arкто-alpske rasprostranjenosti (Europa, Sjeverna Amerika, Azija). Kod nas raste u planinskim područjima.

### **Dijelovi biljke koji se koriste**

Prema europskoj regulativi, službeno su ljekoviti listovi medvjette. Prema Europskoj farmakopeji, suhi list mora sadržavati najmanje 7% arbutina.

### **Kemijski sastav**

Listovi medvjette sadrže fenolne šećerne spojeve, arbutin (5-15%) i metilarbutin (do 4%). Fenoli su inače grupa spojeva koji djeluju iritirajuće na sluznicu, no arbutin i metilarbutin su zbog prisustva šećera daleko manje agresivni. Osim njih, biljka sadrži i kinone, te čak do 20% galotanina, te flavonoide (derivate kvercetina, kemferola i miricetina). Premda se općenito smatra kako su upravo fenolni spojevi ti koji iskazuju antibakterijski učinak u mokraći, smatra se da ipak i drugi spojevi, pogotovo flavonoidi protuupalnog djelovanja, doprinose učinku biljke kod upala mokraćnog mjehura.

## **Indikacije**

Biljka je službeno odobrena kao biljni lijek za urinarne infekcije.

## **Način primjene i doze.**

Infuz se priprema tako da se 3-4 grama suhog lista prelije s 250 mL kipuće vode, ostavi stajati 10-15 minuta i procijedi. Ta količina se priprema *isključivo svježa* tri puta na dan i pije se između obroka. To znači da dnevna doza lista medvjete, uzeta u obliku infuza, iznosi 10-12 grama. *Sa svakom dozom čaja mora se uzeti pola čajne žličice «soda bikarbonate» (natrijevog hidrogenkarbonata).* Alternativno, mogu se uzimati slični preparati koji *alkaliziraju* (čine manje kiselim) urin, poput *basenpulvera*.

*Standardizirani pripravci* (kapsule, instant čajevi) budu standardizirani na arbutin. Mora se uzimati količina pripravka koja daje dnevnu dozu od 400-800 mg arbutina na dan, raspodijeljena u 3-4 doze.

## **Najčešće pogreške u terapiji medvjekom**

1. Uzimanje tvari koje zakiseljuju urin. Tijelo uglavnom stvara, zbog razgradnog metabolizma, konstatni višak kiseline. Bubrezi održavaju pravilnu kiselost krvi tako da višak kiseline izlučuju u urin, tako da i prosječni pH mokraće (mjera kiselosti) bude kisela, ispod pH=7. **AKTIVNI SPOJEVI MEDVJETKE DJELUJU ISKLJUČIVO U URINU KOJI JE ALKALAN, ODNOSNO ČIJA JE pH vrijednost iznad 7!** *Stoga je bitno da se sa svakom dozom čaja uzima i pola čajne žličice soda bikarbonate*, tvari koja zalužuje organizam, kako bi se omogućilo djelovanje medvjete u urinu. Nadalje, to znači da je zabranjeno uzimanje tvari koje zakiseljuju mokraću, a to su:
  - svi gazirani slatki napitci, pogotovo ako sadrže fosforu kiselinu (poput koka kole, fante, pepsa kole...),
  - pretjerane količine octa,
  - pretjerane količine agruma.Dijetetske mjere uključuju i  *smanjenje unosa slatkih namirnica* (slatkiša, čokolade, kolača...) čijom razgradnjom nastaje veća količina kiselih tvari.
2. Zabluda o brusnici već neko vrijeme traje na tržištu. *Listovi brusnice* sadrže tvari slične onima u medvjетки, pa njihov infuz jest djelotvoran kod urinarnih infekcija.

No, *plod* brusnice je dvojbene učinkovitosti, a više je agresivno reklamiran nego djelotvoran. Vrlo je bitno da se NE UZIMAJU ISTOVREMENO PREPARATI PLODOVA BRUSNICE (SOKOVI, KAPSULE, TABLETE) I PREPARATI MEDVJETKE, jer će brusnica poništiti učinak medvjetke.

3. C vitamin. Na žalost, čak i mnogi liječnici propisuju velike količine C vitamina (preko 500 mg na dan) zajedno s medvjetkom. To nije ispravno, jer C vitamin kemijski i biokemijski reagira s aktivnim spojevima medvjetke i sprečava njihovo djelovanje. Stoga, ako se uzima C vitamin, ne smije se prelaziti razina od 500 mg na dan, i to po mogućnosti u preparatima koji *polagano (usporeno) otpuštaju C vitamin*.
4. Doza. Najveći problem u fitoterapiji jest uzimanje preniskih doza. Stoga pazite na standardizaciju pripravaka (400-800 mg arbutina na dan, što MORA PISATI NA SAMOM PREPARATU) i na dnevnu dozu infuza lista medvjetke (10-12g na dan), a to je obično znatno više od propisanih doza na vrećicama čajeva.
5. Pretjerana uzimanje tekućine. Premda povećano uzimanje tekućine može katkad imati povoljan utjecaj na infekcije, uzimanje prevelikih količina tekućine može tijekom terapije smanjiti učinkovitost medvjetke. To se zbiva zbog toga jer dolazi do razrijeđivanja aktivnih tvari medvjetke u urinu, pa njihova koncentracija pada ispod razine na kojoj one djeluju na bakterije. Klonite se stoga savjeta koji vam propisuju uzimanje od, primjerice, dvije litre čaja medvjetke na dan.
6. Dužina trajanja liječenja (terapije). Medvjetka, za razliku od drenažnih biljaka koje potpomažu radu bubrega poput lista koprive, nije namijenjena uzimanju dužem od 7-14 dana (osim iznimno). Apsolutno izbjegavajte opasne savjete koji propisuju uzimanje medvjetke više od mjesec dana! Medvjetka ili djeluje u navedenom roku, ili nema učinka.
7. Medvjetka ne djeluje jednako na sve uzročnike upale mjehura. To znači da će, primjerice, dobro djelovati kod infekcija s *Eschericia coli* ili *Proteus* vrstama, ali će ju kod *Enterococcus* vrsta trebati nadopuniti terapijom s infuzom lista breze, a kod streptokoknih i stafilokoknih infekcija radije ćemo prepisati dekokt korijena čička, a ne medvjetku.

### ***Što se može uzimati uz medvjetku?***

Vrlo korisno je uzimanje kvalitetnih preparata ehinaceje, i to isključivo preparata iz korijena vrste *Echinacea pallida* i zeleni vrste *Echinacea purpurea*. O odabiru kvalitetnih pripravaka *Echinacea* vrsta bit će riječi u nekom od idućih tekstova, no treba zapamtiti da pripravci budu isključivo od navedenih vrsta (pazite da piše na kutiji proizvoda), te da bude striktno precizirano da su SPRAVLJENI OD POSVE SVJEŽE, NESUŠENE EHINACEJE. Ukoliko to nije precizirano, nemojte kupovati takve preparate jer nisu djelotvorni. Kvalitetni pripravci su, primjerice proizvedeni tehnologijom **SIPF** (integralna suspenzija ljekovitog bilja).

Osim drugih biljaka, koriste se i antibakterijska ulja poput mravinca (ali isključivo u oleokapsulama), te dermalnim putem eterična ulja poput čajevca i timijana kemotip linalol. Posavjetujte se sa svojim fitoaromaterapeutom.

### ***Kontraindikacije i nuspojave***

Osim iznimno, medvjetku treba izbjegavati kod djece mlađe od 6 godina. Kod osoba s gastritisom i ulkusom želuca ili dvanaesnika treba biti oprezan i krenuti prvih 3-4 dana s manjom dozom (polovina doze) infuza, a kasnije povećati na propisanu dozu. U slučaju da se niti takva doza ne podnosi, uz pojavu mučnine i povraćanja, treba razmisliti o drugim biljkama, poput lista brusnice, lista borovnice i sličnim vrstama. Oprez je potreban kod dojenja i trudnoće, pa se koristi isključivo ako je upotreba opravdana. Koristiti uz veliki oprez, ili izbjegavati, u slučaju glomerulonefritisa.

Infuz medvjetke se uglavnom smije kombinirati s antibioticima, no ipak se preporuča da se *uzima ili kao samostalna terapija, ili tek nakon završetka terapije antibioticima.*