



**VILNIAUS UNIVERSITETAS
MEDICINOS FAKULTETAS**

Farmacija

Sveikatos mokslų institutas (Visuomenės sveikatos katedra)

Emilija Kertenytė, 5 kursas, 3 gr.

VIENTISŲJŲ STUDIJŲ MAGISTRO

BAIGIAMASIS DARBAS

**Žolelių bei vaistinių augalų vartojimo kasdieninėje mityboje tyrimas tarp
Medardo Čoboto Trečiojo amžiaus universiteto klausytojų**

**A Study on the Consumption of Herbal and Medicinal Plant Teas in Daily
Nutrition Among the Participants of Medardas Čobotas Third Age University**

Darbo vadovas:

prof. (HP) dr. Rimantas Stukas

Katedros vadovas:

prof. (HP) dr. Rimantas Stukas

Vilnius, 2025

Studento elektroninio pašto adresas: emilija.kertenyte@mf.stud.vu.lt

Turinys

BAIGIAMASIS DARBAS	1
SANTRAUKA	4
SUMMARY	6
SANTRUMPOS	8
1. ĮVADAS	9
2. DARBO TIKSLAS IR UŽDAVINIAI.....	11
3. LITERATŪROS APŽVALGA	12
3.1. Vaistinių augalų ir žolelių apibrėžimas	12
3.1.2. Tradicinė ir šiuolaikinė žolelių ir vaistinių augalų vartojimo praktika ..	13
3.2. Žolelių bei vaistinių augalų cheminė sudėtis ir veikliosios medžiagos	14
3.2.1. Fenoliniai junginiai, flavonoidai, eteriniai aliejai	15
3.2.2. Žolelių bioaktyviųjų medžiagų vaidmuo oksidacinio streso mažinime ir uždegimo reguliavime.....	15
3.3. Žolelių bei vaistinių augalų poveikis žmogaus organizmui.....	16
3.3.1. Virškinimo sistemos veiklai.....	16
3.3.2. Širdies ir kraujagyslių sistemos veiklai.....	17
3.3.3. Streso mažinimui ir psichinei sveikatai	18
3.3.4. Imuniteto stiprinimui	19
3.4. Žolelės bei vaistiniai augalai kaip maisto dalis	19
3.5. Žolelių ir vaistinių augalų įtraukimas į mitybą.....	19
3.6. Žolelių bei vaistinių augalų vartojimas Europoje ir pasaulyje.....	20
3.6.1. Vartojimo dažnumas ir populiariausi augalai	21
3.6.2. Vartojimo priežastys.....	21
3.7. Rizikos ir saugumo aspektai	22
3.8. Informacijos prieinamumas.....	22
4. TYRIMO METODIKA	24

4.1. Tyrimo tipas	24
4.2. Duomenų rinkimas	24
4.3. Duomenų analizė.....	24
4.4. Etikos klausimai.....	24
4.5 Tyrimo dalyviai ir imtis.....	25
5. TYRIMO REZULTATAI	27
6. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS	46
7. TYRIMO IŠVADOS.....	48
8. PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS	49
9. LITERATŪROS SĄRAŠAS	50
10. PRIEDAI.....	60

SANTRAUKA

Emilijos Kertenytės magistro baigiamasis darbas, mokslo darbo vadovas prof. Dr. Rimantas Stukas, Vilniaus Universitetas, Medicinos fakultetas, Biomedicinos mokslų institutas, (Farmacijos ir farmakologijos centras), Vilnius, 2025

Magistrinio darbo tema: Žolelių bei vaistinių augalų vartojimo kasdieninėje mityboje tyrimas tarp Medardo Čoboto Trečiojo amžiaus universiteto klausytojų

Tyrimo tikslas: Išsiaiškinti žolelių ir vaistinių augalų vartojimo ypatumus kasdienėje mityboje tarp Medardo Čoboto Trečiojo amžiaus universiteto klausytojų.

Tyrimo uždaviniai: Nustatyti, kaip dažnai ir kokiais tikslais respondentai vartoja žoleles ir/ar vaistinius augalus kasdieninėje mityboje. Išanalizuoti, iš kokių šaltinių respondentai gauna informaciją apie žolelių ir/ar vaistinių augalų vartojimą. Nustatyti, kokias žoleles ir/ar vaistinius augalus respondentai vartoja savo kasdieninėje mityboje. Nustatyti ir įvertinti respondentų požiūrį į žolelių ir vaistinių augalų veiksmingumą;

Tyrimo metodai: Tyrimas buvo vykdomas 2025 metais buvo vykdomas 2025 sausio 27 – balandžio 27 dienomis. Tyrimo vykdymui pasirinktas kiekybinis tyrimo metodas – anketa. Klausimyną sudarė 21 uždaro tipo klausimas su pasirenkamaisiais atsakymais ir 1 atviro tipo klausimas, kur respondentai turėjo įrašyti savo atsakymą. Surinkti tyrimo duomenys analizuoti naudojant SPSS programas.

Tyrimo rezultatai: Tyrime dalyvavo 120 Medardo Čoboto Trečiojo amžiaus universiteto klausytojų, dauguma jų (82,5 proc.) – moterys. Vertinant apklausos dalyvių amžių nustatyta, kad tik vienas respondentas buvo 51–60 metų amžiaus, o visi kiti buvo vyresni: 61–70 metų (21,7 proc.), 71–80 metų (60,8 proc.) arba turintys daugiau kaip 80 metų (16,7 proc.). Dauguma tyrimo dalyvių (89,2 proc.) buvo įgiję aukštąjį išsilavinimą. Beveik visi apklausos dalyviai (93,3 proc.) gyveno mieste, o likusieji – miestelyje arba kaime. Daugiau nei du trečdaliai respondentų pažymėjo, kad mokosi Sveikos gyvensenos fakultete.

Vaistinius augalus ar/ir žoleles savo kasdieninėje mityboje naudoja beveik visi apklaustieji (95,0 proc.) (1 pav.). Tie respondentai, kurie teigė, kad vaistinių augalų ar žolelių nenaudoja, pažymėjo manantys, kad šios priemonės yra jiems nereikalingos, neveiksmingos, arba teigė, kad jų nenaudoja, nes neturi pakankamai žinių. Vaistinių augalų ar/ir žolelių vartojimo dažnumas nesiskiria priklausomai nuo asmens lyties, amžiaus, gyvenamosios vietovės, taip pat to, ar jis turi aukštąjį išsilavinimą ir ar lanko paskaitas apie sveiką gyvenseną.

Daugiau nei pusė apklausos dalyvių (51,8 proc.) pažymėjo, kad juos paskatino asmeninė patirtis. Daugiau nei trečdalis respondentų (36,0 proc.) pažymėjo, kad juos paskatino informacija iš interneto, knygų bei žurnalų. Daugiau nei ketvirtadalį tiriamųjų vaistinius augalus ir/ar žoleles paskatino vartoti draugai ir pažįstami, šeimos tradicijos arba gydytojo rekomendacijos. Palyginus vyrų ir moterų atsakymus nustatyta, kad vyrai dažniau negu moterys teigė, jog vartoti vaistinius augalus ir/ar žoleles juos paskatino šeimos tradicijos. Lyginant skirtingų amžiaus grupių asmenų pažymėtus atsakymus statistiškai reikšmingų skirtumų nepastebėta.

85,1 proc. respondentų teigė, kad vaistinius augalus ir/ar žoleles vartoja konkrečioms sveikatos problemoms gydyti (pvz., miegui gerinti, energijai, bendrai savijautai). Atlikus statistinį palyginimą nustatyta, kad į klausimą, ar jie vartoja vaistinius augalus ir/ar žoleles konkrečioms sveikatos problemoms gydyti, vyrai ir moterys bei skirtingo amžiaus asmenys atsakė panašiai.

Respondentai vaistinius augalus ir/ar žoleles neretai vartoja virškinimo sutrikimams gydyti, miego problemoms spręsti, stresui ir nerimui sumažinti, aukštam kraujospūdžiui reguliuoti. Nemaža dalis respondentų taip pat pažymėjo, kad vaistinius augalus ir/ar žoleles vartoja esant kitoms problemoms: pavyzdžiui, cukraus kiekiui kraujyje mažinti, imunitetui stiprinti, skausmui malšinti, šlapimo takams stiprinti, peršalimui gydyti.

Tyrimo rezultatai parodė, kad vaistinius augalus ir/ar žoleles kapsulėmis, tabletėmis, tinktūromis, ekstraktais yra labiau linkę vartoti vyrai. Respondentai, kurie mokosi Sveikos gyvensenos fakultete, daug rečiau negu respondentai, kurie jame nesimoko, pažymėjo, kad vaistinius augalus ir/ar žoleles vartoja tinktūrų ar ekstraktų forma.

Išvados: Šio tyrimo rezultatai parodė, kad vaistinius augalus ar/ar žoleles savo kasdieninėje mityboje naudoja beveik visi apklaustieji (95,0 proc.) (1 pav.). Tie respondentai, kurie teigė, kad vaistinių augalų ar žolelių nenaudoja, pažymėjo manantys, kad šios priemonės yra jiems nereikalingos, neveiksmingos, arba teigė, kad jų nenaudoja, nes neturi pakankamai žinių. Dauguma respondentų (85,1 proc.) žino, jog galima perdozuoti vaistinių augalų ir/ar žolelių, tačiau jie nėra įsitikinę, ar vaistinių augalų ir žolelių vartojimas turi būti prižiūrimas vaistininko.

Raktažodžiai: Žolelės, vaistiniai augalai, klausytojai, suvartojimas, gydymas, vaistai, Trečio amžiaus universitetas, Sveikatos stiprinimas, kasdienė mityba, sąveika, saugumas.

SUMMARY

Master thesis of Emilija Kertenytė, scientific supervisor prof. Dr. Rimantas Stukas, Vilnius University, Faculty of Medicine, Institute of Biomedical Sciences (Centre of Pharmacy and Pharmacology), Vilnius 2025.

Title of the thesis: A Study on the Consumption of Herbal and Medicinal Plant Teas in Daily Nutrition Among the Participants of Medardas Čobotas Third Age University

Aim of the study: To identify the characteristics of the use of herbs and medicinal plants in the daily diet among students of the Medardas Čobotas Third Age University.

Tasks of the research: To determine how frequently and for what purposes the respondents use herbs and/or medicinal plants in their daily diet; to analyze the sources from which respondents obtain information about the use of herbs and/or medicinal plants; to identify which herbs and/or medicinal plants are used by the respondents in their daily diet; to determine and evaluate the respondents' attitudes towards the effectiveness of herbs and medicinal plants.

Methods: The study was conducted from January 27 to April 27, 2025, using a quantitative research method – a survey. The questionnaire consisted of 21 closed-ended questions with multiple choice answers and one open-ended question where respondents could write their own answers. Collected data were analyzed using **SPSS** software.

Results: The study involved 120 students from the Medardas Čobotas Third Age University, the majority of whom (82.5%) were women. An analysis of the respondents' age revealed that only one participant was between 51 and 60 years old, while the rest were older: 21.7% were aged 61–70, 60.8% were aged 71–80, and 16.7% were over 80 years old. Most of the study participants (89.2%) had attained higher education. Almost all respondents (93.3%) lived in urban areas, while the remaining participants lived in small towns or rural areas. More than two-thirds of the respondents indicated that they were studying at the Faculty of Healthy Living.

Almost all respondents (95.0%) reported using medicinal plants and/or herbs in their daily diet (Figure 1). Those who stated that they do not use medicinal plants or herbs explained that they believed these remedies to be unnecessary, ineffective, or noted that they lacked sufficient knowledge. The frequency of medicinal plant and/or herb use did not differ depending on gender, age, place of residence, level of education, or whether the respondent attended healthy lifestyle lectures.

More than half of the participants (51.8%) indicated that their personal experience had encouraged them to use medicinal plants and/or herbs. Over one-third of the respondents (36.0%) said they were motivated by information from the internet, books, or magazines. More than a quarter of the respondents were influenced by friends and acquaintances, family traditions, or recommendations from doctors. A comparison of men's and women's responses revealed that men were more likely than women to report being encouraged to use medicinal plants and/or herbs by family traditions. No statistically significant differences were observed when comparing the responses of different age groups.

A total of 85.1% of respondents stated that they use medicinal plants and/or herbs to treat specific health problems (e.g., to improve sleep, increase energy, or enhance overall well-being). Statistical analysis showed that men and women, as well as individuals of different age groups, responded similarly to the question of whether they use medicinal plants and/or herbs for specific health issues.

Respondents often reported using medicinal plants and/or herbs to treat digestive problems, improve sleep, reduce stress and anxiety, and regulate high blood pressure. A significant number also indicated using them for other issues, such as lowering blood sugar levels, boosting the immune system, relieving pain, supporting urinary tract health, and treating colds.

The study results revealed that men were more likely to use medicinal plants and/or herbs in the form of capsules, tablets, tinctures, or extracts. Respondents who studied at the Faculty of Healthy Living were significantly less likely than those who did not to report using medicinal plants and/or herbs in tincture or extract form.

Conclusions: The results of this study showed that almost all respondents (95.0%) use medicinal plants and/or herbs in their daily diet (Figure 1). Those who stated that they do not use medicinal plants or herbs indicated that they believe these remedies are unnecessary, ineffective, or that they lack sufficient knowledge about them. The majority of respondents (85.1%) are aware that it is possible to overdose on medicinal plants and/or herbs; however, they are not convinced that the use of such products should be supervised by a pharmacist.

Keywords: Herbs, medicinal plants, older adults, consumption, treatment, medicines, Third Age University, health promotion, daily nutrition, interaction, safety.

SANTRUMPOS

EFSA	– Europos maisto saugos tarnyba
JAV	– Jungtinės Amerikos Valstijos
NVSC	– Nacionalinis visuomenės sveikatos centras
MČTAU	– Medardo Čoboto trečio amžiaus universitetas
VA	– Vaistiniai augalai
ES	– Europos Sąjunga
PSO	– Pasaulio sveikatos organizacija
VU	– Vilniaus universitetas
HMPC	– Žolinių vaistinių preparatų komitetas (Committee on Herbal Medicinal Products)
EMA	– Europos vaistų agentūra
ITFD	– Informacinių technologijų fakulteto dekanas
IS	– Istorijos fakultetas
KF	– Kultūros fakultetas
LF	– Literatūros fakultetas
MUF	– Meninio ugdymo fakultetas
PTEF	– Politikos, teisės ir ekonomikos fakultetas
PF	– Psichologijos fakultetas
SGF	– Sveikos gyvensenos fakultetas
TaF	– Tautodailės fakultetas
TF	– Turizmo fakultetas
UKF	– Užsienio kalbų fakultetas

1. ĮVADAS

Žolelės ir vaistiniai augalai jau šimtmečius naudojami gaminant maistą ir jį ruošiant, siekiant suteikti jam skonio ir aromato. Tačiau daugelis žolelių ir prieskonių taip pat siejami su daugybe teigiamo poveikio sveikatai. Žolelėmis ir vaistiniai augalai dažniausiai vadinamos bet kurios augalo dalys, kurios dėl savo aromatinių savybių naudojamos mityboje (1).

Pastaraisiais dešimtmečiais vaistinių augalų ir žolelių vartojimas sulaukė vis didesnio susidomėjimo pasaulyje. Jų naudojimas sveikatai gerinti tapo populiarūs ne tik kaip alternatyvūs gydymo metodai, bet ir kaip kasdienės mitybos dalis. Pasak Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO), apie 80 % pasaulio gyventojų naudoja žolinius preparatus kaip pirmąjį pasirinkimą gydant įvairias ligas (2). Atsižvelgiant į šią tendenciją, vaistinių augalų vartojimas yra tapęs viena iš pagrindinių temų tiek farmacinėje, tiek medicininėje praktikoje, nes žolelės ir vaistiniai augalai yra ne tik prieinamos, bet ir dažnai laikomos saugesnėmis nei sintetiniai vaistai (3). Žolelės ir vaistiniai augalai atlieka svarbų vaidmenį kovojant su įvairiomis sveikatos problemomis, ypač tarp vyresnio amžiaus žmonių, kurie ieško natūralių alternatyvų farmaciniams preparatams (4).

Žolelės ir vaistiniai augalai per visą istoriją buvo naudojami maisto produktams stiprinti kaip konservantai, skonio stiprikliai ir gydomosios medžiagos. Nors žolelės ir prieskoniai yra nebrangios prekės, šiais laikais jie daugelį amžių vertinami kaip auksas ar brangakmeniai. Žoleles ir prieskonius naudojo senovės egiptiečiai, o Indijoje ir Kinijoje jie buvo naudojami jau šimtmečius. Šiandien žolelės ir vaistiniai augalai gali būti naudojami maisto produktų priimtinumui didinti ir sveikatai gerinti. (5) Pasaulio sveikatos organizacijos tyrimas parodė, kad 70–80 % pasaulio gyventojų savo pagrindinėje sveikatos priežiūroje daugiausia naudojami šiuolaikine medicina, daugiausia vaistažolių šaltiniais. Be to, 80 % besivystančių šalių gyventojų ir iki 60 % pasaulio gyventojų tiesiogiai priklauso nuo žolelių ir augalų dėl jų medicininės naudos (5)

Nors juose nėra maistinių medžiagų, jie pasižymi gydomosiomis savybėmis dėl antioksidacinio, antibakterinio, priešuždegiminio ir antikancerogeninio poveikio. Žolinių žaliavų gydomasis poveikis atsiranda dėl jų sudėtyje esančių biologiškai aktyvių junginių, tokių kaip eteriniai aliejai, glikozidai, vitaminai, alkaloidai ir taninai, gydomųjų savybių. Žolelės ir prieskoniai taip pat naudojami streso, nuovargio, neramumo ar nervingumo simptomams palengvinti (6) Tačiau, nepaisant daugybės naudingų savybių, kurias turi dažniausiai naudojamos žaliavos ir augalinės kilmės produktai, juose taip pat gali būti iš aplinkos susikaupusių toksiškų medžiagų. Be to, jie

gali būti užteršti sunkiaisiais metalais auginimo metu, taip pat jų saugojimo ir perdirbimo procesų metu.

Tyrimai pateikė skirtingus ir netgi prieštarigus rezultatus apie veiksnius, susijusius su vaistinių augalų vartojimu. Pavyzdžiui, kai kuriuose tyrimuose teigiama, kad moterys (7) ir jaunesnio amžiaus žmonės vartoja žoleles dažniau nei vyrai ir vyresnio amžiaus suaugusieji (8). Nemažai tyrimų taip pat parodė, kad žolelių prieinamumas (9) ir žmonių tikėjimas žolelių saugumu bei maža kaina yra vienos iš svarbiausių žolelių vartojimo priežasčių (10).

Nors mokslinėje literatūroje gausu duomenų apie atskirų augalų farmakologines savybes bei jų poveikį žmogaus organizmui, vis dar trūksta tyrimų, analizuojančių realius šių augalų vartojimo įpročius tarp skirtingų visuomenės grupių (11). Ypač mažai duomenų yra apie senjorų – vyresnio amžiaus žmonių – požiūrį į vaistinius augalus, jų vartojimo motyvus ir praktinę reikšmę kasdienėje mityboje (12). Tokie duomenys galėtų padėti geriau suprasti, kiek šie natūralūs ištekliai yra integruoti į vyresnio amžiaus asmenų sveikos gyvensenos modelį, bei padėtų formuoti tikslingas sveikatos stiprinimo programas (13).

Atsižvelgiant į tai, šiame magistro darbe sieksiu ištirti žolelių ir vaistinių augalų vartojimo ypatumus tarp Medardo Čoboto Trečiojo amžiaus universiteto klausytojų – aktyvių vyresnio amžiaus žmonių, dalyvaujančių neformaliame švietime. Tyrimas leis atskleisti, kokie vaistiniai augalai ir žolelės yra dažniausiai vartojami, kokiais tikslais ir formomis jie įtraukiami į mitybą, taip pat kokios žinios ir nuostatos dominuoja šioje senjorų grupėje (14).

Atsižvelgiant į žolelių ir vaistinių augalų suvartojimą ir jų teigiamą poveikį, iškelti tyrimo tikslai ir uždaviniai.

2. DARBO TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

Darbo tikslas - Išsiaiškinti žolelių ir vaistinių augalų vartojimo ypatumus kasdienėje mityboje tarp Medardo Čoboto Trečiojo amžiaus universiteto klausytojų.

Darbo uždaviniai:

- 1 Nustatyti, kaip dažnai ir kokiais tikslais respondentai vartoja žoleles ir/ar vaistinius augalus kasdieninėje mityboje;
- 2 Išanalizuoti, iš kokių šaltinių respondentai gauna informaciją apie žolelių ir/ar vaistinių augalų vartojimą;
- 3 Nustatyti, kokias žoleles ir/ar vaistinius augalus respondentai vartoja savo kasdieninėje mityboje;
- 4 Nustatyti ir įvertinti respondentų požiūrį į žolelių ir vaistinių augalų veiksmingumą.

3. LITERATŪROS APŽVALGA

3.1. Vaistinių augalų ir žolelių apibrėžimas

Žolelės ir vaistiniai augalai yra augalinės kilmės medžiagos, kurios tradiciškai naudojamos gydomiesiems, profilaktiniams ar sveikatą stiprinantiems tikslams (15). Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) apibrėžia vaistinius augalus ir žoleles kaip tuos, kurie turi biologiškai aktyvių medžiagų ir yra naudojami natūraliems gydymo metodams, taip pat kaip žaliava farmaciniais preparatais. Žolelės ir vaistiniai augalai gali būti vartojami įvairiomis formomis – nuo šviežių augalų iki džiovintų, užpilų, tinktūrų, ekstraktų ar kapsulių, tablečių (16). Tiek tradicinėje, tiek šiuolaikinėje medicinoje jie pripažįstami dėl savo farmakologinių savybių ir įvairiapusio poveikio žmogui (17). Žolelės bei vaistiniai augalai dažnai priskiriamos prie alternatyviosios arba papildomosios medicinos, tačiau šiuolaikiniai tyrimai vis dažniau pagrindžia jų poveikį remiantis mokslo įrodymais (18).

Statistiniai duomenys rodo, kad pasauliniu mastu apie 80 % besivystančių šalių gyventojų pasikliauja žoliniais preparatais kaip pagrindine sveikatos priežiūros priemone (19). Europoje vaistinius augalus bent kartą per metus vartoja apie 40–62 % gyventojų, o Vokietijoje šis skaičius siekia net 70 % (20). Pasaulinės vaistažolių vaistų rinkos dydis 2024 m. buvo įvertintas 233,08 mlrd. JAV dolerių. Prognozuojama, kad rinka išaugs nuo 251,25 mlrd. JAV dolerių 2025 m. iki 437 mlrd. JAV dolerių iki 2032 m., o prognozuojamu laikotarpiu metinis augimo tempas sieks 8,23 %. Europa dominavo vaistažolių vaistų rinkoje, 2024 m. užimdama 44,55 % rinkos dalį (21). Šį augimą daugiausia lemia didėjantis sąmoningumas apie sveikatą, didėjantis vartotojų pirmenybė natūralioms priemonėms ir technologinė pažanga vaistažolių vaistų gavyboje ir formuliavime (22).

Vaistiniai augalai ir žolelės yra naudojami įvairiose kultūrose kaip pagrindinė sveikatos priežiūros dalis, ypač tose vietovėse, kur trūksta modernios medicinos paslaugų (23). Žolelės, tokios kaip ežiuolė, česnakas ar jonažolė, yra priskiriamos prie populiariausių augalų, turinčių imunomoduliacinį, antibakterinį, priešuždegiminį ar antidepresinį poveikį (24,25). Moksliniai tyrimai rodo, kad daugelio žolelių veikliosios medžiagos, tokios kaip flavonoidai, fenolinės rūgštys ar alkaloidai, gali turėti reikšmingą fiziologinį poveikį net vartojant jas maisto pavidalu (26). Nors daugelis žmonių vartoja žoleles bei vaistinius augalus kaip natūralią priemonę, jų poveikis ir saugumas dažnai priklauso nuo dozavimo, vartojimo trukmės ir sąveikos su kitais preparatais (27).

Svarbu paminėti, kad žodis „žolelė“ dažnai vartojamas labai plačiai, apimant tiek tradicinius vaistinius augalus, tiek prieskoninius augalus, vartojamus maiste, tokius kaip bazilikas (*Ocimum basilicum*) ar raudonėlis (*Origanum vulgare*), kurie taip pat turi bioaktyvių savybių (28,29). Šiuolaikinėse klasifikacijose vaistiniai augalai dažnai skirstomi pagal jų veikliąsias medžiagas, farmakologinį poveikį ar naudojimo būdą (30). Nors kai kurios žolelės, pavyzdžiui, mėta ar melisa, yra vartojamos tiek kaip maisto dalis, tiek kaip terapinės priemonės, jų veikliosios medžiagos gali būti stiprios ir turėti specifinį biologinį poveikį organizmui (31,32). Todėl tinkamas žolelių vartojimas reikalauja žinių apie jų sudėtį, poveikį bei galimą riziką, ypač kai jos vartojamos kartu su kitomis žolelėmis ir vaistiniais augalais ar svarbiausia vaistais (33).

Visuomenės supratimas apie žolelių naudą ir vartojimo galimybes sparčiai auga, o tai skatina plėsti ir akademinis tyrimus šioje srityje, siekiant geriau apibrėžti jų vaidmenį šiuolaikinėje sveikatos priežiūroje (34). Pastaruoju metu didėjantis žolelių ir vaistinių augalų populiarumas atskleidžia jų svarbą kaip papildomos priemonės sveikatos stiprinimui, ypač senstančiose visuomenėse, kur dominuoja lėtinės ligos ir didėja susidomėjimas prevencija (35). (35,36)

3.1.2. Tradicinė ir šiuolaikinė žolelių ir vaistinių augalų vartojimo praktika

Istorinis vaistinių augalų naudojimas yra senas ir sudėtingas žmonių kultūros ir sveikatos sistemų komponentas, egzistavęs dar prieš rašytinę istoriją. Tradicinė medicina ilgą laiką buvo vienintelis prieinamas gydymo būdas daugelyje pasaulio regionų, o žolelės sudarė pagrindinę šios medicinos dalį (36). Be to, šiandieninis mokslas patvirtino jų veiksmingumą gydant įvairias ligas (37). Liaudies gydymo tradicijos buvo perduodamos iš kartos į kartą žodžiu ar per praktinius įgūdžius, o augalai buvo naudojami ne tik fizinių, bet ir psichikos ligų gydymui, taip pat profilaktikai bei ritualinėms reikmėms (38). Pavyzdžiui, *Hypericum perforatum* (jonažolė) buvo naudojama nuo viduramžių k virškinimo trakto negalavimams ir helmintozėms gydyti. Kaip priemonė depresijos simptomams lengvinti (39), o *Artemisia absinthium* (pelynas) – virškinimo gerinimui (40).

Lietuvoje tradicinė žolininkystė taip pat turėjo svarbią reikšmę. Žolininkai, vienuoliai ir liaudies gydytojai naudojo vietinius augalus gydymui bei profilaktikai, laikydamiesi tam tikrų sezoniškumo. Daug žinių apie augalų vartojimą buvo sukaupta vienuolynuose, kur buvo vedamos gydymo praktikos, dokumentuojami augalų poveikiai, jų rinkimo ir vartojimo būdai (41). Tačiau

šios tradicinės žinios ilgainiui buvo nustumtos į šalį augant medicinai, nors paskutiniiais dešimtmečiais matomas jų atgimimas – tiek tarp sveikatos specialistų, tiek tarp visuomenės.

Šiuolaikinėje medicinoje žolelės ir vaistiniai augalai užima vis labiau aiškiai apibrėžtą vietą – dažniausiai jos vartojamos kaip papildomos arba alternatyvios terapijos priemonės. Vis dėlto jų naudojimas dabar grindžiamas ne tik tradicijomis, bet ir įrodymais pagrįsta medicina (evidence-based medicine), kuria siekiama įvertinti augalų efektyvumą, saugumą ir veikimo mechanizmus klinikiniais tyrimais (42). Tokios institucijos kaip Europos vaistų agentūra (EMA) ir ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy) rengia augalų monografijas, kurios apibendrina mokslinius tyrimus apie jų poveikį ir rekomenduojamą vartojimą (43). Tai leidžia atskirti tradicinių vaistinių produktų naudojimą nuo nepagrįstų ir rizikingų praktikų.

Reglamentavimas taip pat skiriasi – Europos Sąjungoje tradiciniai augaliniai vaistiniai produktai registruojami vadovaujantis Direktyva 2004/24/EB, kuri reikalauja, kad preparatai būtų vartojami bent 30 metų, iš jų 15 metų ES teritorijoje (44). Tai užtikrina tam tikrą patikimumą, tačiau taip pat riboja galimybes naudoti mažiau žinomus ar neseniai atrastus augalus. Kita vertus, daugelyje šalių vis dar egzistuoja skirtumai tarp žolelių naudojimo kaip maisto papildų ar kaip vaistų – šie skirtumai lemia skirtingus saugos, kokybės ir efektyvumo vertinimo standartus (45).

Visuomenėje vis labiau pastebima tendencija gręžtis į natūralesnes sveikatos priežiūros formas (45). Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, net 80 % besivystančių šalių gyventojų naudoja tradicinę mediciną, o žolelių preparatai sudaro didžiąją jos dalį (18). Išsivysčiusiose šalyse taip pat pastebima auganti paklausa – pavyzdžiui, Vokietijoje daugiau nei 50 % gyventojų nurodo vartojantys augalinius preparatus reguliariai (46). 2022 m. atliktas Europos fitoterapijos tyrimas rodo, kad net 65 % apklaustųjų pageidautų, jog gydytojai dažniau įtrauktų augalines priemones į gydymo schemas (20). Be to, pasaulinė vaistinių augalų rinka 2022 m. pasiekė 151 mlrd. JAV dolerių, o iki 2030 m. prognozuojamas 10,4 % metinis augimas, daugiausia dėl augančio vartotojų sąmoningumo ir natūralumo siekio (47).

3.2. Žolelių bei vaistinių augalų cheminė sudėtis ir veikliosios medžiagos

Žolelės ir vaistiniai augalai turi įvairias bioaktyvias medžiagas, tokias kaip alkaloidai, flavonoidai, terpenoidai ir eteriniai aliejai, kurios atsakingos už jų terapinį poveikį. Alkaloidai dažnai turi analgezinį, priešūždegiminį savybių, o flavonoidai ir fenoliniai junginiai veikia kaip antioksidantai, apsaugantys ląsteles nuo pažeidimų. Terpenai, kaip monoterpenai ir diterpenai,

pasižymi prieš uždegiminį ir imunomoduliuojančiu poveikiu (48). Eteriniai aliejai taip pat turi antimikrobinį poveikį ir dažnai naudojami aromaterapijoje (49). Šios veikliosios medžiagos gali būti naudojamos tiek tradicinėje, tiek šiuolaikinėje medicinoje, kad padėtų gydyti įvairias ligas.

3.2.1. Fenoliniai junginiai, flavonoidai, eteriniai aliejai

Fenoliniai junginiai, flavonoidai ir eteriniai aliejai yra svarbiausios aktyviosios medžiagos, kurias randame įvairiuose augaluose. Fenoliniai junginiai, kurie apima flavonoidus, taninus ir fenolio rūgštis, pasižymi stipriomis antioksidacinėmis savybėmis ir yra dažnai atsakingi už augalų terapines savybes (50).

Flavonoidai yra žinomi dėl savo galimybės neutralizuoti laisvuosius radikalus ir sumažinti uždegimus, taip pat jie gali būti naudojami kaip pagrindinės medžiagos širdies ir kraujagyslių ligų prevencijai. Eteriniai aliejai, kurių cheminė sudėtis yra labai įvairi, taip pat turi daugybę terapinių savybių, tokių kaip antimikrobinės ir prieš uždegiminės savybės (51).

Be to, eteriniai aliejai yra itin svarbūs dėl jų poveikio nervų sistemai (51). Kai kurie eteriniai aliejai, kaip levandų ir mėtų aliejus, gali padėti sumažinti stresą, nerimą ir pagerinti miego kokybę. Šie aliejai turi teigiamą poveikį tiek fizinei, tiek psichinei sveikatai, ir tai yra svarbu augalų naudojimo kasdieniame gyvenime kontekste (51). Išsivysčiusiose šalyse netgi yra pripažįstama eterinių aliejų terapinė nauda tiek tradicinėje, tiek alternatyvioje medicinoje (52).

3.2.2. Žolelių bioaktyviųjų medžiagų vaidmuo oksidacinio streso mažinime ir uždegimo reguliavime

Oksidacinis stresas ir uždegimas yra dvi tarpusavyje susijusios biologinės procesai, kurie vaidina svarbų vaidmenį daugelyje lėtinių ligų, tokių kaip širdies ir kraujagyslių, neurodegeneracinės, metabolinės ir onkologinės ligos. Moksliniai tyrimai vis dažniau pabrėžia, kad bioaktyvūs junginiai, esantys žolelėse – ypač flavonoidai, fenolio rūgštys, terpenoidai ir eteriniai aliejai – pasižymi stipriomis antioksidacinėmis ir prieš uždegiminėmis savybėmis (53).

Šie junginiai padeda neutralizuoti reaktyvias deguonies rūšis (ROS), kurios sukelia ląstelių pažeidimus ir aktyvina uždegimo kelius, tokius kaip NF- κ B arba MAPK signalizacijos (54). Pavyzdžiui, rozmarino rūgštis, randama *Rosmarinus officinalis* (rozmarinas), veikia kaip stiprus antioksidantas, mažindama lipidų peroksidaciją ir didindama endogeninių antioksidantų, tokių kaip glutationas, aktyvumą (55). Flavonoidai, tokie kaip kvercetas, randami daugelyje vaistinių augalų, Jo vaidmuo užkertant kelią įvairioms patogenezėms yra gerai dokumentuotas, daugiausia dėl jo gebėjimo slopinti oksidacinį stresą, uždegimą ir sustiprinti endogeninius antioksidacinius gynybos mechanizmus (56)

Tyrimai parodė, kad *Curcuma longa* (kurkuma) aktyvusis junginys kurkuminas turi stiprias antioksidacines savybes ir slopina uždegimo žymenis, tokius kaip TNF- α ir IL-6, kas yra svarbu gydant tokias ligas kaip artritas ir uždegimines žarnyno ligas (57). Be to, *Camellia sinensis* (žalioji arbata) katechinai ne tik veikia kaip antioksidantai, bet ir turi apsauginį poveikį nervų audiniams nuo oksidacinio pažeidimo, kas yra svarbu neurodegeneracinių ligų prevencijai (58). Vienodai svarbus yra *Salvia officinalis* (šalavijas) eterinis aliejus, kuris pasižymi stipriomis laisvųjų radikalų sugėrimo savybėmis ir prieš uždegiminį poveikį, slopindamas COX-2 fermento aktyvumą (59).

Be to, kelių Europos vaistinių augalų monografijos įtrauktos į HMPC (Vaistinių augalų produktų komitetą), kur dokumentuojama jų tradicinė ir įrodymais pagrįsta naudojimo kaip prieš uždegiminių ir antioksidacinių agentų nauda (60).

3.3. Žolelių bei vaistinių augalų poveikis žmogaus organizmui

3.3.1. Virškinimo sistemos veiklai

Žolelės buvo naudojamos tūkstančius metų gydant virškinimo sutrikimus ir užtikrinant virškinimo sveikatą. Šiuolaikiniai moksliniai tyrimai patvirtina daugelio žolelių naudą, ypač esant pilvo pūtimui, virškinimo sutrikimams ir žarnyno diskomfortui. Pankolis (*Foeniculum vulgare*) yra viena iš dažniausiai naudojamų žolelių virškinimo problemoms gydyti. Jis turi daug naudingų savybių, įskaitant gebėjimą skatinti virškinimo sulčių išsiskyrimą ir mažinti pilvo pūtimą. Pankolis taip pat turi antispazminį poveikį ir mažina žarnyno spazmus, pagerindamas žarnyno judrumą ir mažindamas vidurių užkietėjimą. Be to, pankolis yra vertinamas dėl savo gebėjimo pagerinti virškinimo procesus ir sumažinti diskomfortą virškinimo sistemoje (61).

Ramunėlės (*Matricaria chamomilla*) taip pat yra plačiai naudojamos virškinimo sutrikimams gydyti. Ramunėlės pasižymi stipriomis priešuždegiminėmis savybėmis, kurios gali padėti mažinti virškinimo sistemos uždegimus, ypač esant skrandžio ir žarnyno sutrikimams. Be to, ramunėlės padeda sušvelninti pilvo spazmus ir pagerina virškinimo sistemos atsipalaidavimą, mažindamos diskomfortą. Ramunėlės taip pat turi raminamąjį poveikį virškinimo sistemai ir gali padėti sumažinti skrandžio gleivinės uždegimus bei skausmus, susijusius su dirgliosios žarnos sindromu (62).

Imbieras (*Zingiber officinale*) yra viena iš populiariausių žolelių, turinčių teigiamą poveikį virškinimo sveikatai. Imbieras skatina virškinimo fermentų sekreciją ir mažina oksidacinį stresą, padedant pagerinti žarnyno funkciją. Imbieras taip pat padeda mažinti pykinimą, ypač po valgio, ir mažina pilvo skausmus bei vidurių pūtimą. Moksliniai tyrimai patvirtina, kad imbieras pagerina virškinimo procesus ir gali būti naudingas žmonėms, turintiems virškinimo sutrikimų (63).

Artišokas (*Cynara scolymus*) taip pat yra žolelė, turinti teigiamą poveikį virškinimo sistemos veiklai. Artišokas slopina cholesterolio biosintezę, kurios padeda skatinti tulžies sekreciją ir pagerinti riebalų virškinimą. Be to, artišokas padeda sumažinti pilvo pūtimą ir diskomfortą, pagerindamas žarnyno funkciją ir skatindamas virškinimo sulčių išsiskyrimą. Tyrimai rodo, kad artišokas turi teigiamą poveikį virškinimo procesams, ypač tiems, kurie susiję su tulžies gamyba ir žarnyno veikla (64).

Melisa (*Melissa officinalis*) taip pat turi teigiamą poveikį virškinimo sveikatai, nes pasižymi raminančiomis savybėmis, kurios gali padėti sumažinti stresą ir nerimą, dažnai susijusius su virškinimo sutrikimais, tokiais kaip dirgliosios žarnos sindromas. Melisa mažina žarnyno spazmus ir diskomfortą, padėdama atkurti normalią virškinimo sistemos funkciją. Be to, ji padeda sumažinti pilvo pūtimą ir pagerina bendrą virškinimo sistemos veiklą (65).

3.3.2. Širdies ir kraujagyslių sistemos veiklai

Žolelės bei vaistiniai augalai, tokie kaip česnakas, raudonasis dobilas, gudobelė ir šalavijas, pasižymi teigiamu poveikiu širdies ir kraujagyslių sistemai, suteikdamos naudos tiek sveikatai, tiek prevencijai.

Česnakas (*Allium sativum*) yra plačiai žinomas dėl savo gebėjimo mažinti kraujo spaudimą ir cholesterolio kiekį. Tyrimai parodė, kad česnako vartojimas gali sumažinti tiek sistolinį, tiek diastolinį kraujo spaudimą, taip pat pagerinti lipidų profilį, mažindamas širdies ligų riziką (66). Be

to, česnakas turi antioksidacinių savybių, kurios padeda apsaugoti kraujagysles nuo oksidacinio streso.

Raudonasis dobilas (*Trifolium pratense*) taip pat turi naudingų savybių širdies sveikatai. 2020 m. tyrimas parodė, kad raudonasis dobilas gali padėti sumažinti kraujo spaudimą ir pagerinti cholesterolio bei trigliceridų lygį kraujyje, tuo pačiu sumažindamas aterosklerozės riziką. Raudonasis dobilas taip pat pasižymi stipriomis antioksidacinėmis savybėmis, kurios prisideda prie kraujagyslių apsaugos (67).

Gudobelė (*Crataegus spp.*) yra tradiciškai naudojama širdies ir kraujagyslių sveikatai stiprinti. Tyrimai rodo, kad gudobelė padeda mažinti kraujo spaudimą ir pagerina kraujotaką. Be to, ji stiprina kraujagyslių sienelės, apsaugo nuo kraujagyslių pažeidimų ir gali sumažinti širdies priepuolių bei insulto riziką. Gudobelės ekstraktai taip pat turi antioksidacinių savybių, padedančių apsaugoti širdies audinius (68).

Šalavijas (*Salvia officinalis*), be kitų naudingų savybių, padeda mažinti kraujo spaudimą ir pagerinti lipidų profilį. Tyrimai parodė, kad šalavijas gali padėti sumažinti tiek sistolinį, tiek diastolinį kraujo spaudimą, taip pat pagerinti širdies ritmą. Be to, jis turi priešuždegiminių ir antioksidacinių savybių, kurios padeda apsaugoti širdies ir kraujagyslių sistemas nuo uždegimo ir oksidacinio streso (69).

3.3.3. Streso mažinimui ir psichinei sveikatai

Vaistažolės ir vaistiniai augalai gali būti veiksminga natūrali pagalba mažinant stresą ir gerinant psichinę sveikatą. Tyrimai patvirtina, kad daugelis šių augalų turi raminamąjį, antidepresinį ir nerimą mažinantį poveikį.

Valerijonas (*Valeriana officinalis*) veikia GABA receptorių, panašiai kaip raminamieji vaistai. Tyrimai rodo, kad jis padeda mažinti nerimą ir pagerinti miego kokybę (70).

Melisa (*Melissa officinalis*) mažina nerimą ir padeda atsipalaiduoti. Klinikiniai tyrimai parodė, kad melisos ekstraktas gali sumažinti nerimo simptomus ir pagerinti miego kokybę (71).

Levanda (*Lavandula angustifolia*), tiek kaip eterinis aliejus, tiek kapsulių pavidalu, turi stiprų nerimą veikiantį poveikį ir pagerina miego kokybę, be šalutinio sedacijos efekto (72).

Ašvaganda (*Withania somnifera*), adaptogeninis augalas, padeda organizmui prisitaikyti prie streso. Tyrimai rodo, kad ašvaganda mažina kortizolio kiekį, gerina atsparumą stresui ir stiprina psichinę gerovę(73) .

Pasifloros (*Passiflora incarnata*) raminantis augalas, kuris gali sumažinti nerimo simptomus ir pagerinti miego kokybę, be stipraus slopinimo efekto (74).

3.3.4. Imuniteto stiprinimui

Imuniteto stiprinimui vis dažniau pasitelkiami vaistiniai augalai, kurių veiksmingumas pagrįstas moksliniais tyrimais. Pavyzdžiui, tyrimas su vaikais parodė, kad vartojant ežiuolės (*Echinacea purpurea*) preparatus, 32,5% sumažėjo rizika susirgti pakartotinėmis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis (75). Kitas tyrimas su lėktuvu keliaujančiais asmenimis nustatė, kad juodųjų šėivamedžių (*Sambucus nigra*) ekstraktas reikšmingai sumažino peršalimo simptomų trukmę ir intensyvumą(76) . Be to, Korėjos raudonasis ženšenis (*Panax ginseng*) buvo siejamas su padidėjusiu natūraliųjų žudikų (NK) ląstelių aktyvumu, o tai gali sustiprinti organizmo atsparumą infekcijoms (77).

3.4. Žolelės bei vaistiniai augalai kaip maisto dalis

Mityba daro didelę įtaką pagyvenusių žmonių gerovei ir gyvenimo kokybei, o maistinėmis medžiagomis turtinga ir sveika mityba skatina sveikatą ir mažina lėtinių ligų riziką (78). Žolelių, prieskonių ar jų derinių naudojimas suteikia naujų skonių, aromatų ir juslinių potyrių, kurie veiksmingai kompensuoja sumažėjusį druskos vartojimą. Keli tyrimai rodo, kad žolelių ir prieskonių įtraukimas gali padidinti apetitą ir sumažinti druskos vartojimą iki 50 % . Žolelių ir prieskonių pridėjimas taip pat gali padidinti tam tikrų mineralų ir skaidulų kiekį maiste, taip palaikant kraujospūdį (79).

3.5. Žolelių ir vaistinių augalų įtraukimas į mitybą

Vyresnio amžiaus žmonės vis dažniau į savo mitybą įtraukia žoleles ir vaistinius augalus, siekdami pagerinti sveikatą ir savijautą. Tyrimai rodo, kad šių produktų vartojimas tarp senjorų

yra plačiai paplitę. Pavyzdžiui, sisteminė apžvalga nustatė, kad žolelių papildų vartojimas yra dažnas tarp vyresnio amžiaus pacientų (80). Maždaug trečdalis vyresnio amžiaus žmonių vartoja žolelių produktus ir/arba maisto papildus, o moterys tai daro dažniau nei vyrai (7). Taip pat pastebėta, kad šių produktų vartojimas mažėja su amžiumi, tačiau net ir tarp 80–89 metų amžiaus grupės 27,9 % vis dar juos naudoja. Vis dar diskutuojama apie skonio ir (arba) kvapo silpnėjimą senstant, ypač kada tai vyksta, kaip dažnai ir kurie skoniai ir (arba) kvapai silpnėja anksčiau nei kiti. Tačiau visuotinai pripažįstama, kad dauguma organizmo sistemų, įskaitant sensorinę, senstant silpsta, o tai gali turėti įvairių pasekmių (80). Rozmarinas, čiobreliai ir ciberžolė, dažnai naudojamos kaip prieskoniai, galintys ne tik pagerinti patiekalų skonį, bet ir padėti sumažinti druskos bei riebalų kiekį, kas ypač svarbu sergantiems hipertenzija ar širdies ligomis. Be to, šie augalai pasižymi priešuždegiminėmis ir antioksidacinėmis savybėmis, kurios gali prisidėti prie lėtinio uždegimo mažinimo – svarbaus faktoriaus vyresnio amžiaus sveikatai (81).

3.6. Žolelių bei vaistinių augalų vartojimas Europoje ir pasaulyje

Vaistiniai augalai nuo seniausių laikų buvo neatsiejama žmonijos gydymo tradicijų dalis. Šiandien jų vartojimas išlieka aktualus tiek Europoje, tiek visame pasaulyje, o moksliniai tyrimai vis dažniau patvirtina jų veiksmingumą.

Maždaug 80 % pasaulio gyventojų vis dar remiasi tradiciniais vaistiniais augalais kaip pagrindine sveikatos priežiūros priemone (82). Šis reiškinys ypač ryškus besivystančiose šalyse, kur prieiga prie šiuolaikinės medicinos yra ribota. Tačiau ir išsivysčiusiose valstybėse, įskaitant Europos šalis, vaistiniai augalai išlieka populiarūs kaip papildoma ar alternatyvi gydymo priemonė.

Europoje vaistinių augalų vartojimas turi galias tradicijas. Apie 1300 vaistinių augalų rūšių naudojamos Europoje, iš kurių 90 % yra renkamos laukinėje gamtoje (83). Tai rodo ne tik biologinės įvairovės svarbą, bet ir būtinybę užtikrinti tvarų šių išteklių naudojimą.

Moksliniai tyrimai taip pat atskleidžia, kad vaistinių augalų vartojimo įpročiai skiriasi tarp lyčių. Moterys dažniau nei vyrai renkasi žoleles sveikatos stiprinimui, ypač susijusiam su hormonų pusiausvyra, virškinimu ar nerimo mažinimu (84). Tuo tarpu vyrai dažniau vartoja augalus, siekdami pagerinti fizinę ištvermę ar širdies veiklą.

Nepaisant augančio susidomėjimo vaistiniais augalais, svarbu pabrėžti atsakingo jų vartojimo būtinybę. Daugelis senjorų neinformuoja savo gydytojų apie vartojamus papildus, o tai

gali sukelti riziką dėl galimų sąveikų su paskirtais vaistais (85). Todėl būtina skatinti atvirą dialogą tarp pacientų ir sveikatos priežiūros specialistų apie papildų vartojimą.

3.6.1. Vartojimo dažnumas ir populiariausi augalai

Vyresnio amžiaus žmonės vis dažniau vartoja vaistinius augalus ir papildus, siekdami stiprinti sveikatą ir valdyti lėtines ligas. Pavyzdžiui, tyrimas parodė, kad 60,8 % vyresnio amžiaus pacientų vartojo vaistinius augalus, kuriems buvo virš 69 metų (86). Šis vartojimas dažnai siejamas su išsilavinimu ir teigiamu požiūriu į natūralius gydymo būdus. Nepaisant to, daugelis senjorų vartoja taip pat vaistus nuo įvairiausių ligų, ir neinformuoja savo gydytojų, o tai gali sukelti reakcijas į vaistus.

79 % vartotojų nesiėmė jokių saugaus vaistinių augalų vartojimo principų, 63 % neturėjo žinių apie galimas sąveikas su vartojamais vaistais, o net 73 % niekada neklausė savo gydytojų apie sąveiką su jų vartojamais vaistais ir vaistiniais augalais (86). Be to, dauguma senjorų vartoja ir receptinius vaistus, todėl gali kilti pavojus dėl žolelių ir vaistų sąveikos. Vėžiu sergantys pacientai vartoja žoleles ir vaistinius augalus. Nepaisant to, kad daugelis pacientų mano, jog vaistažolių papildai yra nekenksmingi, nes yra „natūralūs“, vaistažolių produktai gali sukelti kliniškai reikšmingą vaistažolių ir vaistų sąveiką (VVA) su priešvėžiniu gydymu (87).

Tarp senjorų vartojamų populiariausių vaistinių augalų bei žolelių yra imbieras, ežiuolė, česnakas, ginkmedis ir jonažolė. Dažniausiai vartojami vaistiniai augalai yra Liepų žiedai (15,9 %), dilgelė (9,2%), šalavijas (7,7 %), mėta (7,6 %) ir čiobrelis (7,4 %) (88). Šie duomenys pabrėžia būtinybę skatinti atvirą dialogą tarp senjorų ir sveikatos priežiūros specialistų apie vartojamus vaistinius augalus ir papildus, siekiant užtikrinti saugų ir veiksmingą gydymą (89).

3.6.2. Vartojimo priežastys

Vartojimo priežastys tarp pacientų gali būti įvairios. 97,4 % respondentų įvairiais būdais vartojo vaistažoles. Dauguma vyresnio amžiaus žmonių vartojo vietines vaistažoles kartu su įprastiniais vaistais. Jie tikėjo, kad vaistažolės gali sumažinti išlaidas (51 %), išgydyti ligas (41,9 %), palengvinti simptomus (35,4 %) ir pagerinti sveikatą (33,6 %). 16,7 % vyresnio amžiaus žmonių tvirčiausiai vertino vaistažolių vartojimą kaip įprastinių vaistų pakaitalą. Jie taip pat tvirtai sutiko su jų vartojimu kaip maistinių medžiagų (39,8 %) (90). Dažniausios su vaistinių augalų ir

žolelių vartojimu susijusios būklės buvo insultas (48,7 %), vėžys (43,1 %) ir artritas (43,0 %). Žmonės, sergantys lėtinėmis ligomis, dažniau vartoja vaistažoles nei kiti (90) .

3.7. Rizikos ir saugumo aspektai

Vyresnio amžiaus žmonės vis dažniau renkasi vaistinius augalus kaip sveikatos priežiūros dalį, siekdami sumažinti gydymo išlaidas, palengvinti simptomus ir skatinti bendrą gerovę. Tyrimai parodė, kad pagrindinės šio pasirinkimo priežastys yra įsitikinimas, jog žolelės bei vaistiniai augalai gali sumažinti išlaidas (51 %), išgydyti ligas (41,9 %), palengvinti simptomus (35,4 %) ir pagerinti sveikatą (33,6 %) (91).

Be to, senjorai dažnai renkasi vaistinius augalus dėl nepasitenkinimo tradicine medicina, teigiamų ankstesnių patirčių ir šeimos tradicijų. Vokietijoje atliktas tyrimas parodė, kad vyresnio amžiaus žmonės dažnai vartoja žoleles gydyti lengvas ar vidutinio sunkumo ligas, prevencija ir sveikatos skatinimas taip pat buvo svarbūs motyvai (92).

Tačiau svarbu pažymėti, kad daugelis senjorų neinformuoja savo gydytojų apie vartojamus vaistinius augalus, o tai gali sukelti pavojingas sąveikas su kitais vaistais. Tyrimai rodo, kad tik apie 25 % žmonių, vartojančių vaistinius augalus, informuoja savo sveikatos priežiūros specialistus .

Vyresnio amžiaus žmonės dažnai vartoja kelis vaistus vienu metu (polifarmacija), o tai padidina nepageidaujamų sąveikų riziką. Be to, amžiaus pokyčiai organizme gali paveikti vaistų metabolizmą, todėl net ir įprastos dozės gali sukelti nepageidaujamų poveikių (93).

3.8. Informacijos prieinamumas

Informacijos prieinamumas apie žoleles bei vaistinius augalus yra itin svarbus, ypač vyresnio amžiaus žmonėms, kurie labia dažnai naudoja lėtinių ligų simptomams palengvinti, imunitetui stiprinti ar geresnei savijautai užtikrinti. Nepaisant augančio domėjimosi natūraliais produktais, vyresnio amžiaus žmonių vis dar susiduria su itin svarbiais iššūkiais – ne tik dėl riboto sveikatos raštingumo, bet ir dėl patikimos informacijos trūkumo. Pavyzdžiui, viename tyrime buvo nustatyta, kad daugiau nei pusė vyresnio amžiaus žmonių negalėjo įvertinti, ar jų vartojami papildai turi šalutinį poveikį, o tik 5 % žinojo apie galimas žolelių ir vaistų sąveikas (94). Ši

informacijos spraga gali būti pavojinga, nes vaistiniai augalai dažnai vartojami kartu su paskirtais vaistais, o tai padidina nepageidaujamų reakcijų riziką. Kitas tyrimas parodė, kad tik 25 % senjorų pasako vaistininkui arba gydytojui apie vartojamus vaistinius augalus, todėl gydytojai dažnai neturi pilnos informacijos apie paciento gydymosi įpročius (95).

Be to, dauguma informacijos apie žoleles bei vaistinius augalus randama internetiniuose puslapiuose, nepatikrintuose tinklaraščiuose ar klausia artimųjų patirties. Šios informacijos kokybė dažnai yra abejotina. Vyresnio amžiaus asmenys dažniau pasitiki draugų ar šeimos narių rekomendacijomis, o ne sveikatos priežiūros specialistų patarimais, kas gali lemti klaidingus pasirinkimus ir netinkamą žolelių bei vaistinių augalų vartojimą. Kadangi senjorai naudoja labia daug vaistinių preparatų ir neinformavus gydytojo ar vaistininko apie vartojamus vaistinius augalus žoleles, gali kilti grėsmė sveikatai ir ją pabloginti nei pagerinti.

Šiame kontekste itin svarbus tampa sveikatos specialistų vaidmuo. Tyrimai rodo, kad kai gydytojai ar vaistininkai aktyviai teiraujasi apie vartojamas papildomas priemones ir suteikia individualizuotą, suprantamą informaciją, pacientai labiau linkę pasidalinti savo įpročiais ir priimti atsakingus sprendimus. Be to, reikėtų skatinti patikimos ir aiškios informacijos sklaidą – tiek sveikatos priežiūros įstaigose, tiek bendruomenėse, ypač per programas, skirtas vyresnio amžiaus žmonių sveikatingumui. Tinkamai informuoti senjorai gali saugiai ir veiksmingai naudotis žolelėmis kaip papildoma priemone sveikatai stiprinti, tuo pačiu vengdami pavojingų sąveikų ar perdozavimo rizikos.

4. TYRIMO METODIKA

4.1. Tyrimo tipas

Atliktas kiekybinis tyrimas – anketinė anoniminė apklausa (1 priedas)

4.2. Duomenų rinkimas

Žolelių bei vaistinių augalų vartojimo kasdieninėje mityboje tyrimas tarp Medardo Čoboto Trečiojo amžiaus universiteto klausytojų buvo vykdomas 2025 sausio 27 – balandžio 27 dienomis.

Duomenims rinkti buvo sukurtas anoniminis klausimynas, skirtas Medardo Čoboto Trečiojo amžiaus universiteto klausytojams. Klausimynas sudarytas remiantis išnagrinėtais moksliniais šaltiniais. Klausimynas sukurtas naudojantis „Microsoft Forms“ platforma. Klausimyną sudarė 20 uždaro tipo klausimų, tai yra su pasirenkamaisiais atsakymo variantais, respondentai galėjo pasirinkti tik vieną arba daugiau nei vieną atsakymo variantą, ir 1 atviro tipo klausimas, kur respondentas turėjo įrašyti savo atsakymą pats. Klausimyną sudarė bendrieji sociodemografiniai klausimai (lytis, amžius, fakultetas), bendrieji klausimai apie vaistinių augalų ir žolelių vartojimo ypatumus, respondentų žinias apie vaistinių augalų ir žolelių perdozavimą, jų poveikį sveikatai. Taip pat šis klausimynas siekė įvertinti respondentų žinias apie vaistinių augalų ir žolelių poveikį.

Apklausa buvo siunčiama kiekvienam Sveikos gyvensenos fakulteto studentui, tačiau respondentų buvo per mažai, todėl buvo siunčiama ir į kitus universiteto fakultetus.

4.3. Duomenų analizė

Tyrimo duomenys sutvarkyti ir analizuoti naudojantis programa SPSS, 26 versija. Ranginio tipo duomenims palyginti dviejose tiriamųjų grupėse taikytas Mann-Whitney rangų sumų kriterijus, o daugiau nei dviejose – Kruskal-Wallis kriterijus. Procentinių dažnių pasiskirstymui tiriamose grupėse palyginti taikytas Chi kvadrato kriterijus.

Duomenų statistinei analizei pasirinktas reikšmingumo lygmuo $\alpha=0,05$.

4.4. Etikos klausimai

Tyrimas buvo atliekamas nepažeidžiant etikos principų. Tiriamųjų konfidencialumas buvo užtikrintas, nes anketa – klausimynas buvo anonimiški. Tiriamieji apie tyrimo temą, tikslą, gautų tyrimo rezultatų naudojimą moksliniais tikslais ir informacijos konfidencialumą buvo informuoti tyrimo anketos pradžioje, dar nepradėjus pildyti klausimyno. Respondentams buvo suteikta galimybė rinktis, ar pildyti anketa, ar nepildyti.

4.5 Tyrimo dalyviai ir imtis

Tyrimo dalyviai buvo Medardo Čoboto Trečiojo amžiaus universiteto klausytojai.

Imtis apskaičiuota pagal Medardo Čoboto Trečiojo amžiaus universiteto klausytojų skaičių. Tai 2024 duomenimis universitete mokosi 1000 klausytojų. Naudotas pasikliautinumo intervalas 95 proc. imties dydžiui apskaičiuoti naudota T. Yamane imties formulė

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

n = imties dydis;

N = populiacijos dydis;

e = tikslumo lygis (0,05)

$$n = \frac{1000}{1 + 1000 (0,05)^2} = 344$$

Tačiau iš šito skaičiaus fakultete Sveikos gyvensenos fakultete mokosi apie 500 studentų, tai pasiskaičiavus vidurkius gavosi apie 114 studentų iš Sveikos gyvensenos fakulteto. Bet pildant anketas, jas pildė labai mažai respondentų, todėl anketa buvo išsiųsta ir kitiems fakultetams. Anketa užpildė išvis 120 klausytojų. Tai gautas dydis n=120 atspindi visą 1000 klausytojų grupę. Tyrimo dalyvavo 120 universiteto klausytojų iš visų universiteto fakultetų. Tyrimo dalyvavusi studentų imtis yra reprezentatyvi ir gautos išvados apie visą klausytojų populiaciją bus patikimos.

Tyrimo dalyvavo 120 Medardo Čoboto Trečiojo amžiaus universiteto klausytojų, dauguma jų (82,5 proc.) – moterys. Vertinant apklausos dalyvių amžių nustatyta, kad tik vienas respondentas buvo 51-60 metų amžiaus, o visi kiti buvo vyresni: 61-70 metų (21,7 proc.), 71-80 metų (60,8 proc.) arba turintys daugiau kaip 80 metų (16,7 proc.). Dauguma tyrimo dalyvių (89,2 proc.) buvo įgiję aukštąjį išsilavinimą. Beveik visi apklausos dalyviai (93,3 proc.) gyvena mieste, o likusieji – miestelyje arba kaime (1 lentelė).

1 lentelė. Apklausos dalyvių pasiskirstymas pagal jų lytį, amžių, išsilavinimą ir gyvenamąją vietą

Dalyvių pasiskirstymas pagal duomenis		N	%
Lytis	Moteris	99	82,5
	Vyras	21	17,5
Amžius	51 - 60 m.	1	0,8
	61 - 70 m.	26	21,7

	71 - 80 m.	73	60,8
	81 m. ir daugiau	20	16,7
Išsilavinimas	Pagrindinis	1	0,8
	Vidurinis	1	0,8
	Aukštesnysis	11	9,2
	Aukštasis	107	89,2
Gyvenamoji vieta	Miestas	112	93,3
	Miestelis	6	5,0
	Kaimas	2	1,7

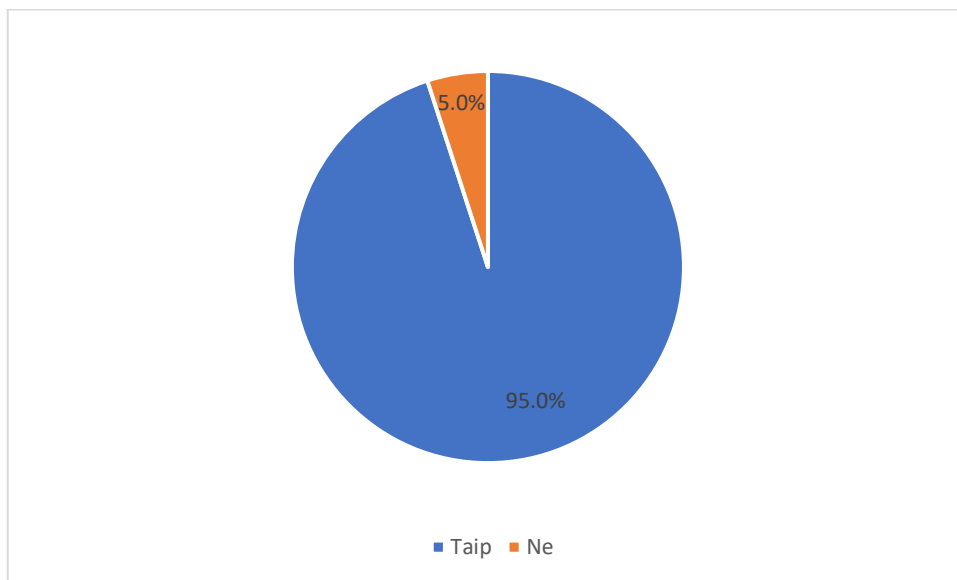
Daugiau nei du trečdaliai respondentų pažymėjo, kad mokosi Sveikos gyvensenos fakultete (2 lentelė).

2 lentelė. Apklausos dalyvių pasiskirstymas pagal nurodytus fakultetus, kuriuose mokosi

Fakultetai, kuriuose mokosi respondentai	N	%
Sveikos gyvensenos	84	70,0
Kultūros	24	20,0
Turizmo	22	18,3
Psichologijos	17	14,2
Politikos, teisės ir ekonomikos	13	10,8
Buities kultūros	11	9,2
Istorijos	9	7,5
Užsienio kalbų	9	7,5
Literatūros	7	5,8
Informacinių technologijų	6	5,0
Tautodailės	4	3,3
Meninio ugdymo	4	3,3

5. TYRIMO REZULTATAI

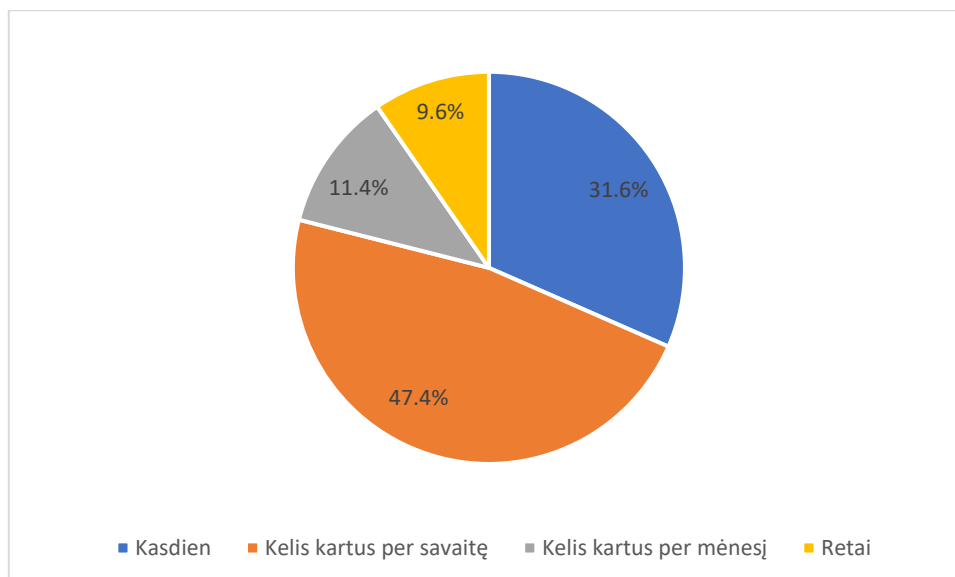
Šio tyrimo rezultatai parodė, kad vaistinius augalus ar/ir žoleles savo kasdieninėje mityboje naudoja beveik visi apklaustieji (95,0 proc.) (1 pav.). Tie respondentai, kurie teigė, kad vaistinių augalų ar žolelių nenaudoja, pažymėjo manantys, kad šios priemonės yra jiems nereikalingos, neveiksmingos, arba teigė, kad jų nenaudoja, nes neturi pakankamai žinių.



1 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą, ar jie naudoja vaistinius augalus ar/ir žoleles savo kasdieninėje mityboje

Toliau šiame darbe analizuoti tik tų respondentų atsakymai, kurie teigė vartojantys vaistinius augalus ar/ir žoleles.

Daugiau kaip trys ketvirtadaliai šios apklausos dalyvių (79,0 proc.) teigė, kad vaistinius augalus ar/ir žoleles vartoja kasdien arba kelis kartus per savaitę. Likusieji pažymėjo juos vartojantys kelis kartus per mėnesį arba rečiau (2 pav.).



2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą, kaip dažnai jie vartoja vaistinius augalus ar/ir žoleles

Atlikus statistinį palyginimą nustatyta, kad vaistinių augalų ar/ir žolelių vartojimo dažnumas nesiskiria priklausomai nuo asmens lyties, amžiaus, gyvenamosios vietovės, taip pat to, ar jis turi aukštąjį išsilavinimą ir ar lanko paskaitas apie sveiką gyvenseną ($p > 0,05$) (3-7 lentelės).

3 lentelė. Vyrų ir moterų palyginimas pagal tai, kaip dažnai jie vartoja vaistinius augalus ar/ir žoleles

Klausimas	Lytis	N	Mann-Whitney vidutiniai rangai	p reikšmė
Kaip dažnai vartoja vaistinius augalus ir/ar žoleles	Moteris	97	56,71	0,512
	Vyras	17	62,00	

4 lentelė. Skirtingų amžiaus grupių asmenų palyginimas pagal tai, kaip dažnai jie vartoja vaistinius augalus ar/ir žoleles

Klausimas	Amžius	N	Kruskal-Wallis vidutiniai rangai	p reikšmė
Kaip dažnai vartoja vaistinius augalus ir/ar žoleles	61 - 70 m.	26	55,23	0,918
	71 - 80 m.	69	57,93	
	81 ir daugiau	18	56,00	

5 lentelė. Respondentų, gyvenančių mieste, ir respondentų, gyvenančių miestelyje/kaime, palyginimas pagal tai, kaip dažnai jie vartoja vaistinius augalus ar/ir žoleles

Klausimas	Gyvenamoji vieta	N	Mann-Whitney vidutiniai rangai	p reikšmė
Kaip dažnai vartoja vaistinius augalus ir/ar žoleles	Miestas	106	57,11	0,624
	Miestelis/Kaimas	8	62,63	

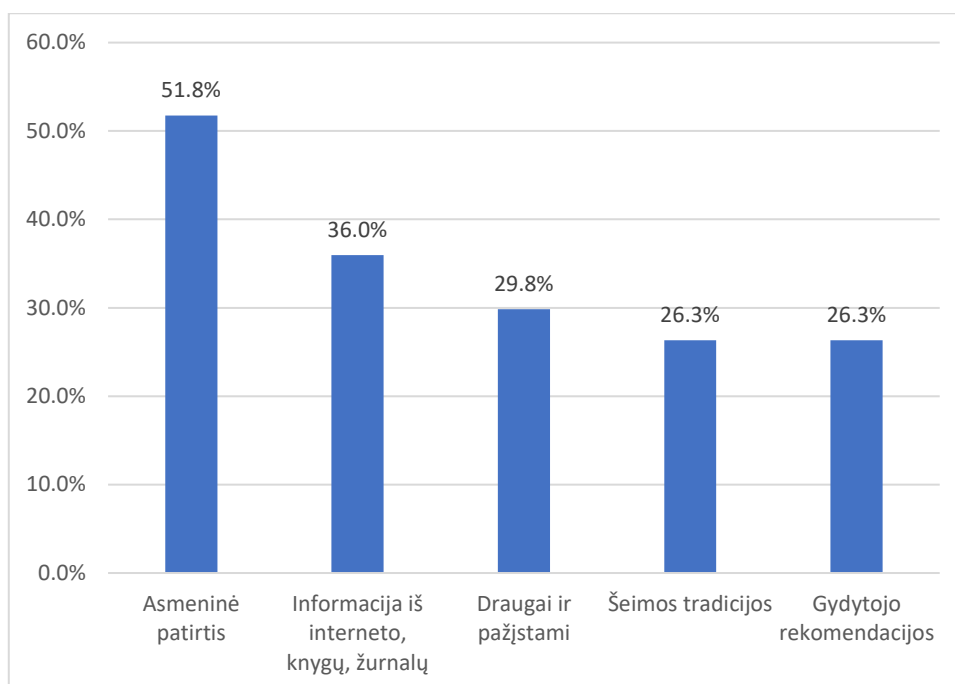
6 lentelė. Respondentų, kurie turi aukštąjį išsilavinimą, ir respondentų, kurių išsilavinimas žemesnis, palyginimas pagal tai, kaip dažnai jie vartoja vaistinius augalus ar/ir žoleles

	Išsilavinimas	N	Mann-Whitney vidutiniai rangai	p reikšmė
Kaip dažnai vartoja vaistinius augalus ir/ar žoleles	Neturi aukštojo išsilavinimo	12	61,88	0,601
	Turi aukštąjį išsilavinimą	102	56,99	

7 lentelė. Respondentų, kurie mokosi Sveikos gyvensenos fakultete, ir respondentų, kurie jame nesimoko, palyginimas pagal tai, kaip dažnai jie vartoja vaistinius augalus ar/ir žoleles

Klausimas	Ar mokosi Sveikos gyvensenos fakultete	N	Mann-Whitney vidutiniai rangai	p reikšmė
Kaip dažnai vartoja vaistinius augalus ir/ar žoleles	Ne	36	54,58	0,490
	Taip	78	58,85	

Atsakydami į klausimą, kas juos paskatino pradėti vartoti vaistinius augalus ir/ar žoleles, daugiau nei pusė apklausos dalyvių (51,8 proc.) pažymėjo, kad juos paskatino asmeninė patirtis. Daugiau nei trečdalis respondentų (36,0 proc.) pažymėjo, kad juos paskatino informacija iš interneto, knygų bei žurnalų. Daugiau nei ketvirtadalį tiriamųjų vaistinius augalus ir/ar žoleles paskatino vartoti draugai ir pažįstami, šeimos tradicijos arba gydytojo rekomendacijos (3 pav.).



3 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą, kas juos paskatino pradėti vartoti vaistinius augalus ir/ar žoleles

Palyginus vyrų ir moterų atsakymus nustatyta, kad vyrai dažniau negu moterys teigė, jog vartoti vaistinius augalus ir/ar žoleles juos paskatino šeimos tradicijos ($p < 0,05$). Kitus veiksnius vyrai ir moterys pažymėjo panašiai dažnai ($p > 0,05$) (8 lentelė).

8 lentelė. Vyrų ir moterų palyginimas pagal tai, kuri dalis jų pažymėjo įvairius veiksnius, kurie juos paskatino pradėti vartoti vaistinius augalus ir/ar žoleles

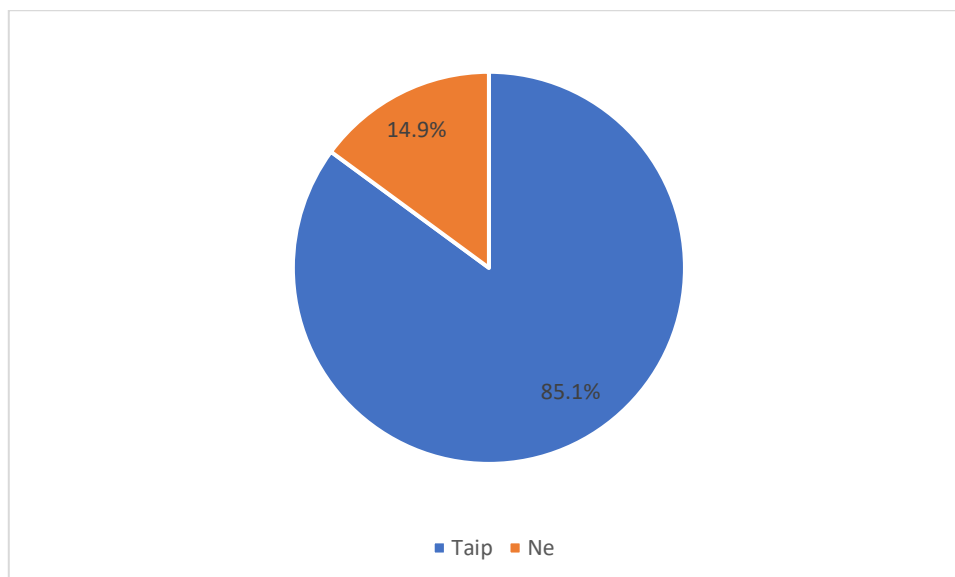
Klausimas	Lytis		Chi kvadrato statistika
Kas paskatino pradėti vartoti vaistinius augalus ir/ar žoleles	Moterys	Vyrai	
Gydytojo rekomendacijos	23 (23,7%)	7 (41,2%)	$\chi^2=2,275$, lls=1, $p=0,131$
Asmeninė patirtis	52 (53,6%)	7 (41,2%)	$\chi^2=0,895$, lls=1, $p=0,344$
Šeimos tradicijos	22 (22,7%)	8 (47,1%)	$\chi^2=4,433$, lls=1, $p=0,035$
Draugai ir pažįstami	28 (28,9%)	6 (35,3%)	$\chi^2=0,286$, lls=1, $p=0,593$
Informacija iš interneto, knygų, žurnalų	34 (35,1%)	7 (41,2%)	$\chi^2=0,236$, lls=1, $p=0,627$

Lyginant skirtingų amžiaus grupių asmenų pažymėtus atsakymus statistiškai reikšmingų skirtumų nepastebėta ($p>0,05$) (9 lentelė).

9 lentelė. Skirtingų amžiaus grupių asmenų palyginimas pagal tai, kuri dalis jų pažymėjo įvairius veiksnus, kurie juos paskatino pradėti vartoti vaistinius augalus ir/ar žoleles

Klausimas	Amžiaus grupė			Chi kvadrato statistika
	61-70 m.	61-70 m.	81 m. ir daugiau	
Kas paskatino pradėti vartoti vaistinius augalus ir/ar žoleles				
Gydytojo rekomendacijos	3 (11,5%)	19 (27,5%)	7 (38,9%)	$\chi^2=7,248$, lls=3, $p=0,064$
Asmeninė patirtis	14 (53,8%)	35 (50,7%)	9 (50,0%)	$\chi^2=1,029$, lls=3, $p=0,794$
Šeimos tradicijos	9 (34,6%)	19 (27,5%)	1 (5,6%)	$\chi^2=7,777$, lls=3, $p=0,051$
Draugai ir pažįstami	9 (34,6%)	22 (31,9%)	3 (16,7%)	$\chi^2=2,339$, lls=3, $p=0,505$
Informacija iš interneto, knygų, žurnalų	7 (26,9%)	26 (37,7%)	8 (44,4%)	$\chi^2=2,135$, lls=3, $p=0,545$

85,1 proc. respondentų teigė, kad vaistinius augalus ir/ar žoleles vartoja konkrečioms sveikatos problemoms gydyti (pvz., miegui gerinti, energijai, bendrai savijautai) (4 pav.).



4 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą, ar jie vartoja vaistinius augalus ir/ar žoleles konkrečioms sveikatos problemoms gydyti (pvz., miegui gerinti, energijai, bendrai savijautai)

Atlikus statistinį palyginimą nustatyta, kad į klausimą, ar jie vartoja vaistinius augalus ir/ar žoleles konkrečioms sveikatos problemoms gydyti, vyrai ir moterys bei skirtingo amžiaus asmenys atsakė panašiai ($p > 0,05$) (10-11 lentelės). Taip pat atsakymai reikšmingai nesiskyrė priklausomai nuo to, ar jie turi aukštąjį išsilavinimą ir ar lanko paskaitas apie sveiką gyvenseną ($p > 0,05$) (12-13 lentelės).

10 lentelė. Vyrų ir moterų palyginimas pagal tai, kuri dalis jų pažymėjo, kad vartoja vaistinius augalus ir/ar žoleles konkrečioms sveikatos problemoms gydyti

Klausimas	Lytis		Chi kvadrato statistika
	Moterys	Vyrai	
Vartoja vaistinius augalus ir/ar žoleles konkrečioms sveikatos problemoms gydyti	83 (85,6%)	14 (82,4%)	$\chi^2=0,118$, lls=1, $p=0,731$

11 lentelė. Skirtingų amžiaus grupių asmenų palyginimas pagal tai, kuri dalis jų pažymėjo, kad vartoja vaistinius augalus ir/ar žoleles konkrečioms sveikatos problemoms gydyti

Klausimas	Amžiaus grupė			Chi kvadrato statistika
	61-70 m.	61-70 m.	81 m. ir daugiau	
Vartoja vaistinius augalus ir/ar žoleles konkrečioms sveikatos problemoms gydyti	23 (88,5%)	56 (81,2%)	17 (94,4%)	$\chi^2=2,296$, lls=2, p=0,317

12 lentelė. Respondentų, turinčių aukštąjį išsilavinimą, ir respondentų, kurių išsilavinimas žemesnis, palyginimas pagal tai, kuri dalis jų pažymėjo, kad vartoja vaistinius augalus ir/ar žoleles konkrečioms sveikatos problemoms gydyti

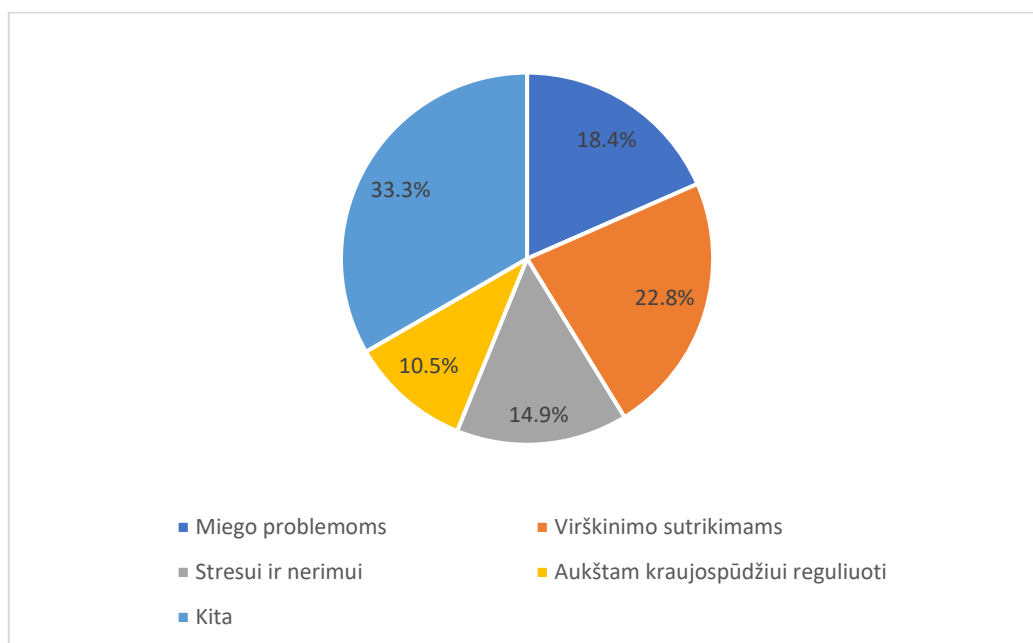
Klausimas	Išsilavinimas		Chi kvadrato statistika
	Neturi aukštojo išsilavinimo	Turi aukštąjį išsilavinimą	
Vartoja vaistinius augalus ir/ar žoleles konkrečioms sveikatos problemoms gydyti	11 (91,7%)	86 (84,3%)	$\chi^2=0,457$, lls=1, p=0,499

13 lentelė. Respondentų, kurie mokosi Sveikos gyvensenos fakultete, ir respondentų, kurie jame nesimoko, palyginimas pagal tai, kuri dalis jų pažymėjo, kad vartoja vaistinius augalus ir/ar žoleles konkrečioms sveikatos problemoms gydyti

Klausimas	Ar mokosi Sveikos gyvensenos fakultete		Chi kvadrato statistika
	Ne	Taip	
Vartoja vaistinius augalus ir/ar žoleles konkrečioms sveikatos problemoms gydyti	32 (88,9%)	65 (83,3%)	$\chi^2=0,599$, lls=1, p=0,439

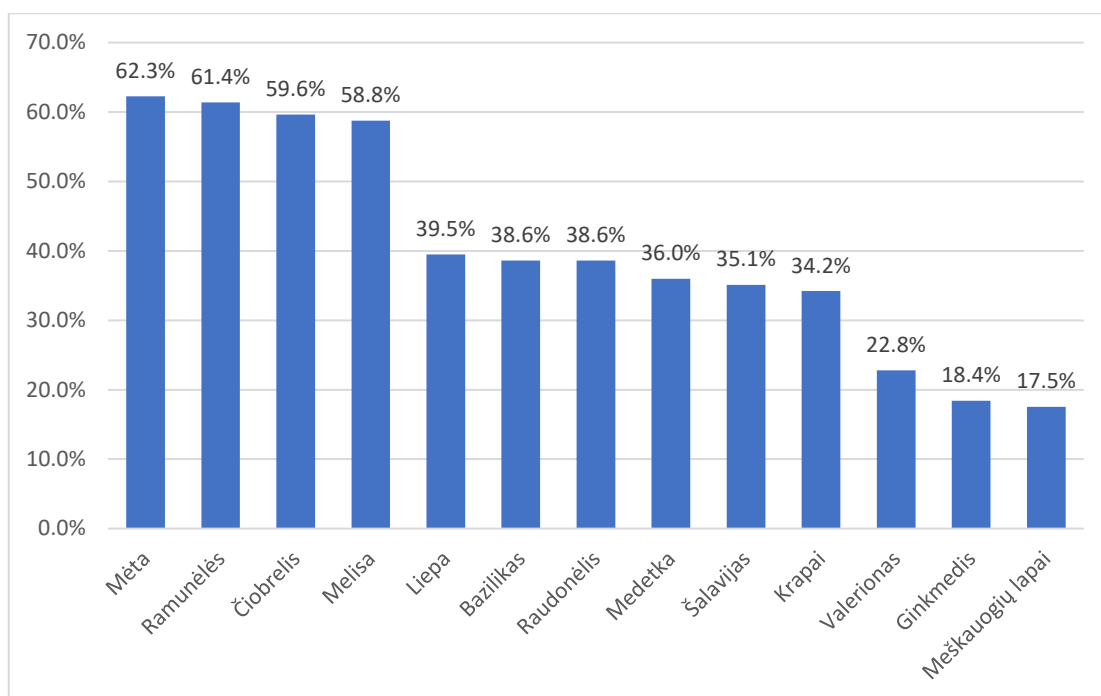
Kaip parodoma 5 pav., respondentai vaistinius augalus ir/ar žoleles neretai vartoja virškinimo sutrikimams gydyti, miego problemoms spręsti, stresui ir nerimui sumažinti, aukštam

kraujospūdžiui reguliuoti. Nemaža dalis respondentų taip pat pažymėjo, kad vaistinius augalus ir/ar žoleles vartoja esant kitoms problemoms: pavyzdžiui, cukraus kiekiui kraujyje mažinti, imunitetui stiprinti, skausmui malšinti, šlapimo takams stiprinti, peršalimui gydyti.



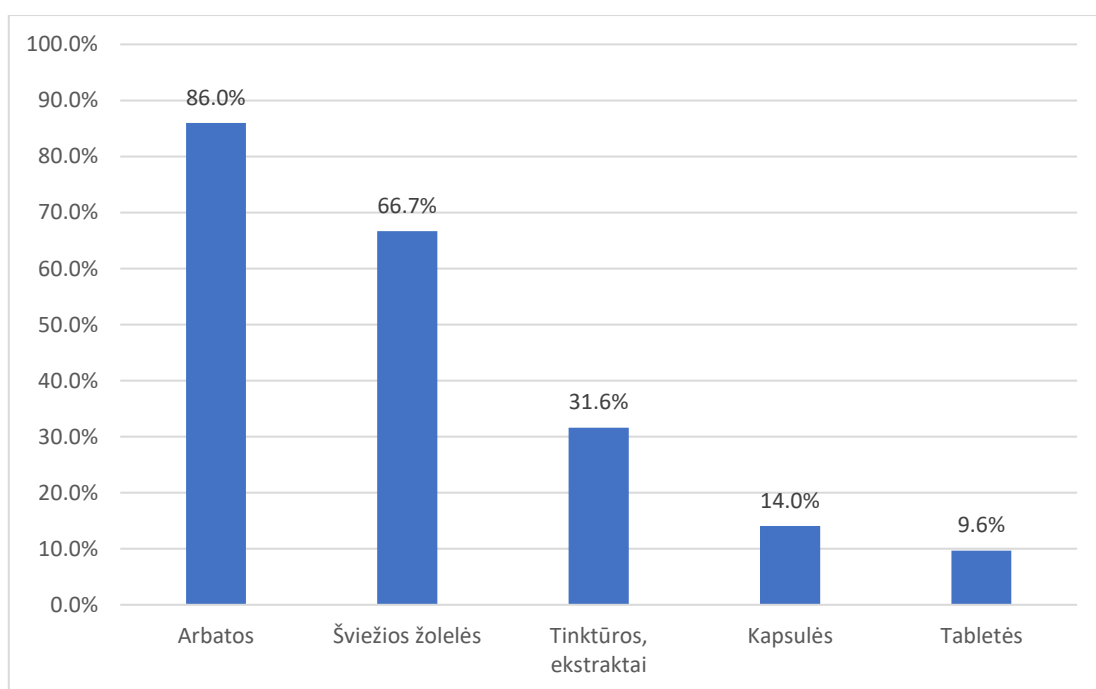
5 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą, kokioms sveikatos problemoms spręsti jie vartoja vaistinius augalus ir/ar žoleles

Remiantis šios apklausos rezultatais, tiriamieji dažniausiai vartoja tradicinius Lietuvoje auginamus augalus: mėtą, melisą, čiobrelį, ramunėles (pažymėjo daugiau kaip pusė respondentų). Taip pat nustatyta, kad labai populiarūs yra ir tokie vaistiniai augalai/žolelės kaip liepa, bazilikas, raudonėlis, medetka, šalavijas, krapai (juos vartojantys pažymėjo daugiau kaip trečdalis apklausos dalyvių) (6 pav.).



6 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą, kokius vaistinius augalus ir/ar žoleles jie dažniausiai vartoja

Apklausos dalyvių teigimu, vaistinius augalus ir/ar žoleles jie dažniausiai vartoja arbatos forma arba šviežių žolelių forma (pažymėjo atitinkamai 86,0 proc. ir 66,7 proc. respondentų) (7 pav.).



7 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą, kokiomis formomis jie naudoja vaistinius augalus ir/ar žoleles

Šio tyrimo rezultatai parodė, kad vaistinius augalus ir/ar žoleles kapsulėmis, tabletėmis, tinktūromis, ekstraktais yra labiau linkę vartoti vyrai ($p<0,05$, $p<0,01$, $p<0,05$) (14 lentelė).

14 lentelė. Vyrų ir moterų palyginimas pagal tai, kuri dalis jų pažymėjo vaistinius augalus ir/ar žoleles vartojantys tam tikromis formomis

Vartojimo forma	Lytis		Chi kvadrato statistika
	Moterys	Vyrai	
Arbatos	81 (83,5%)	17 (100,0%)	$\chi^2=3,262$, lls=1, $p=0,071$
Kapsulės	11 (11,3%)	5 (29,4%)	$\chi^2=3,915$, lls=1, $p=0,048$
Tabletės	6 (6,2%)	5 (29,4%)	$\chi^2=8,951$, lls=1, $p=0,003$
Tinktūros, ekstraktai	27 (27,8%)	9 (52,9%)	$\chi^2=4,220$, lls=1, $p=0,040$
Šviežios žolelės	66 (68,0%)	10 (58,8%)	$\chi^2=0,553$, lls=1, $p=0,457$

Pasirinktos vaistinių augalų ir žolelių vartojimo formos reikšmingai nesiskyrė priklausomai nuo respondentų amžiaus grupės ($p>0,05$) (15 lentelė).

15 lentelė. Skirtingų amžiaus grupių asmenų palyginimas pagal tai, kuri dalis jų pažymėjo vaistinius augalus ir/ar žoleles vartojantys tam tikromis formomis

Vartojimo forma	Amžiaus grupė			Chi kvadrato statistika
	61-70 m.	61-70 m.	81 m. ir daugiau	
Arbatos	21 (80,8%)	60 (87,0%)	16 (88,9%)	$\chi^2=0,758$, lls=2, $p=0,684$
Kapsulės	4 (15,4%)	10 (14,5%)	2 (11,1%)	$\chi^2=0,176$, lls=2, $p=0,916$
Tabletės	5 (19,2%)	5 (7,2%)	1 (5,6%)	$\chi^2=3,512$, lls=2, $p=0,173$
Tinktūros, ekstraktai	8 (30,8%)	23 (33,3%)	4 (22,2%)	$\chi^2=0,825$, lls=2, $p=0,662$

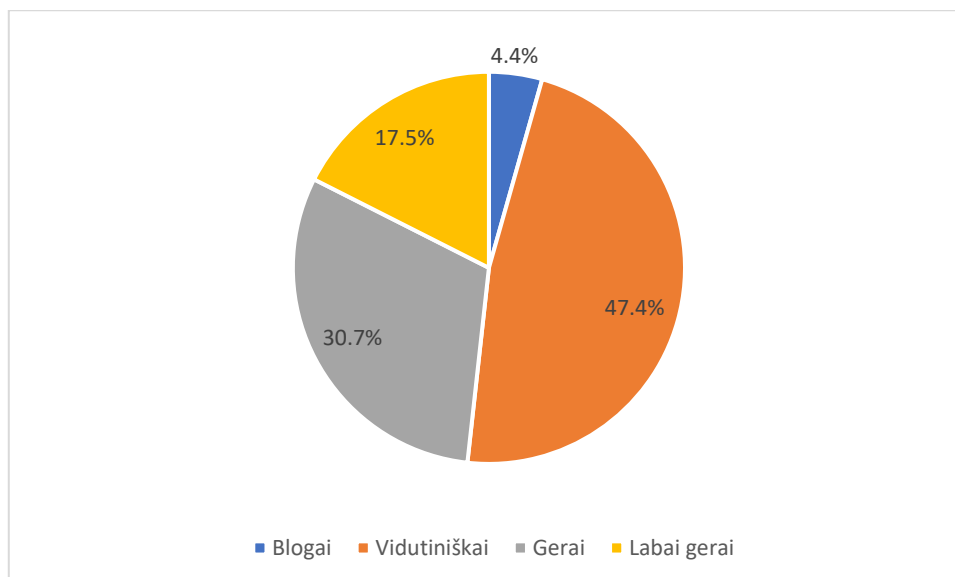
Šviežios žolelės	18 (69,2%)	47 (68,1%)	11 (61,1%)	$\chi^2=0,378$, lls=2, p=0,828
------------------	------------	------------	------------	---------------------------------

Respondentai, kurie mokosi Sveikos gyvensenos fakultete, daug rečiau negu respondentai, kurie jame nesimoko, pažymėjo, kad vaistinius augalus ir/ar žoleles vartoja tinktūrų ar ekstraktų forma ($p<0,05$) (16 lentelė).

16 lentelė. Respondentų, kurie mokosi Sveikos gyvensenos fakultete, ir respondentų, kurie jame nesimoko, palyginimas pagal tai, kuri dalis jų pažymėjo vaistinius augalus ir/ar žoleles vartojantys tam tikromis formomis

Vartojimo forma	Ar mokosi Sveikos gyvensenos fakultete		Chi kvadrato statistika
	Ne	Taip	
Arbatos	32 (88,9%)	66 (84,6%)	$\chi^2=0,373$, lls=1, p=0,541
Kapsulės	6 (16,7%)	10 (12,8%)	$\chi^2=0,302$, lls=1, p=0,583
Tabletės	2 (5,6%)	9 (11,5%)	$\chi^2=1,011$, lls=1, p=0,315
Tinktūros, ekstraktai	16 (44,4%)	20 (25,6%)	$\chi^2=4,031$, lls=1, p=0,045
Šviežios žolelės	21 (58,3%)	55 (70,5%)	$\chi^2=1,644$, lls=1, p=0,200

Savo žinias apie vaistinių augalų ir žolelių vartojimą apklausos dalyviai dažniausiai įvertino teigiamai: gerai (30,7 proc.) arba labai gerai (17,5 proc.). 47,4 proc. respondentų jas įvertino vidutiniškai. Blogai savo žinias įvertino tik 4,4 proc. respondentų (8 pav.).



8 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kaip jie vertina savo žinias apie vaistinių augalų ir žolelių vartojimą

Savo žinias apie vaistinių augalų ir žolelių vartojimą visų socialinių-demografinių grupių respondentai įvertino panašiai, nepriklausomai nuo savo amžiaus, lyties, gyvenamosios vietovės, aukštojo išsilavinimo turėjimo ir to, ar jie lanko paskaitas apie sveiką gyvenseną ($p > 0,05$) (17-21 lentelės).

17 lentelė. Vyrų ir moterų palyginimas pagal tai, kaip jie vertina savo žinias apie vaistinių augalų ir žolelių vartojimą

Klausimas	Lytis	N	Mann-Whitney vidutiniai rangai	p reikšmė
Kaip vertina savo žinias apie vaistinių augalų ir žolelių vartojimą	Moteris	97	55,92	0,188
	Vyras	17	66,53	

18 lentelė. Skirtingų amžiaus grupių asmenų palyginimas pagal tai, kaip jie vertina savo žinias apie vaistinių augalų ir žolelių vartojimą

Klausimas	Amžius	N	Kruskal-Wallis vidutiniai rangai	p reikšmė
	61 - 70 m.	26	44,85	0,067

Kaip vertina savo žinias apie vaistinių augalų ir žolelių vartojimą	71 - 80 m.	69	60,55	
	81 ir daugiau	18	60,94	

19 lentelė. Respondentų, gyvenančių mieste ir respondentų, gyvenančių miestelyje/kaime, palyginimas pagal tai, kaip jie vertina savo žinias apie vaistinių augalų ir žolelių vartojimą

Klausimas	Gyvenamoji vieta	N	Mann-Whitney vidutiniai rangai	p reikšmė
Kaip vertina savo žinias apie vaistinių augalų ir žolelių vartojimą	Miestas	106	56,79	0,366
	Miestelis/Kaimas	8	66,94	

20 lentelė. Respondentų, kurie turi aukštąjį išsilavinimą, ir respondentų, kurių išsilavinimas žemesnis, palyginimas pagal tai, kaip jie vertina savo žinias apie vaistinių augalų ir žolelių vartojimą

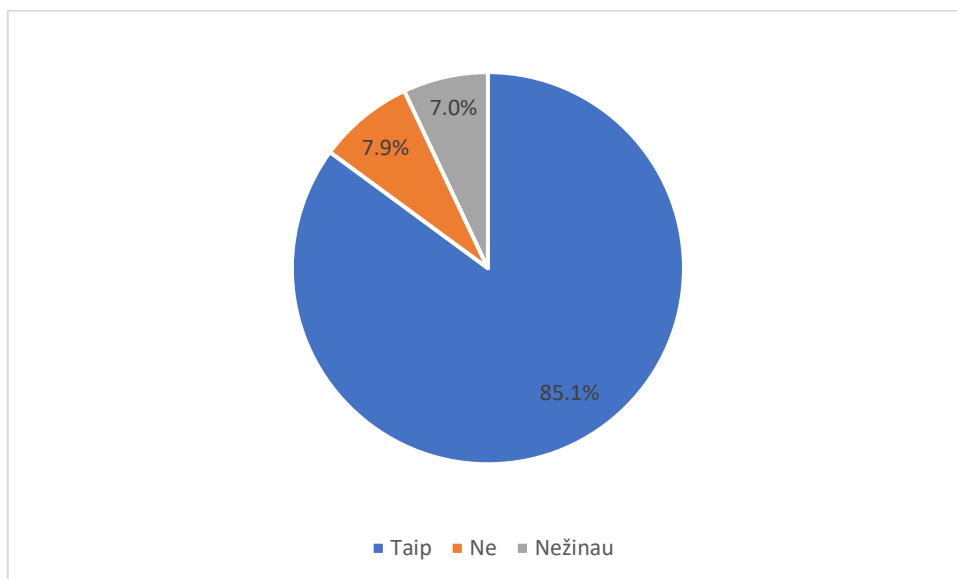
Klausimas	Išsilavinimas	N	Mann-Whitney vidutiniai rangai	p reikšmė
Kaip vertina savo žinias apie vaistinių augalų ir žolelių vartojimą	Neturi aukštojo išsilavinimo	12	54,21	0,694
	Turi aukštąjį išsilavinimą	102	57,89	

21 lentelė. Respondentų, kurie mokosi Sveikos gyvensenos fakultete, ir respondentų, kurie jame nesimoko, palyginimas pagal tai, kaip jie vertina savo žinias apie vaistinių augalų ir žolelių vartojimą

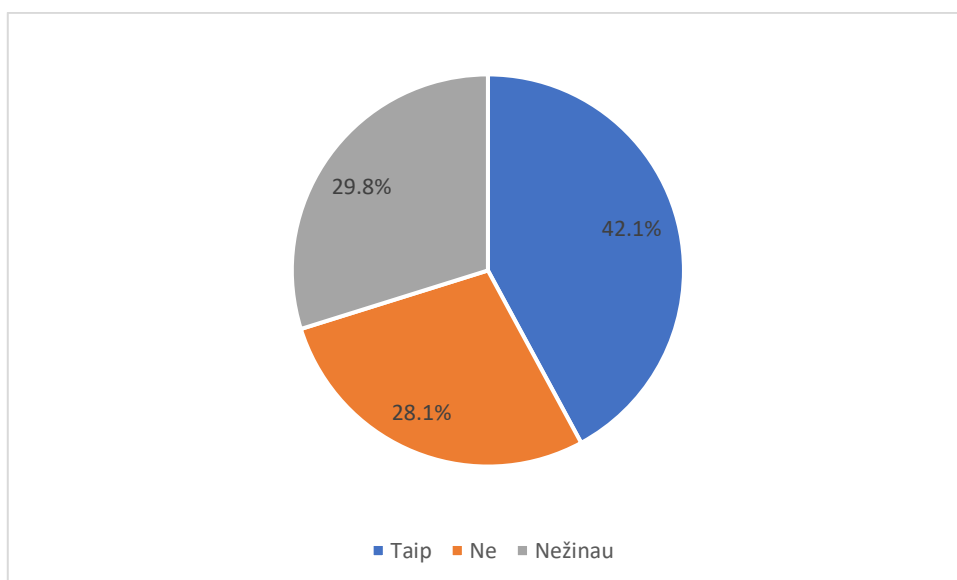
Klausimas	Ar mokosi Sveikos gyvensenos fakultete	N	Mann-Whitney vidutiniai rangai	p reikšmė
Kaip vertina savo žinias apie vaistinių augalų ir žolelių vartojimą	Ne	36	56,28	0,772
	Taip	78	58,06	

Remiantis šios apklausos rezultatais, dauguma respondentų (85,1 proc.) žino, jog galima perdozuoti vaistinių augalų ir/ar žolelių, tačiau jie nėra įsitikinę, ar vaistinių augalų ir žolelių vartojimas turi būti prižiūrimas vaistininko. Į klausimą, ar vaistinių augalų ir žolelių

vartojimas turi būti prižiūrimas vaistininko, 42,1 proc. apklausos dalyvių atsakė teigiamai, tačiau 28,1 proc. manė priešingai, o 29,8 proc. pažymėjo, kad atsakymo nežino (9-10 pav.).

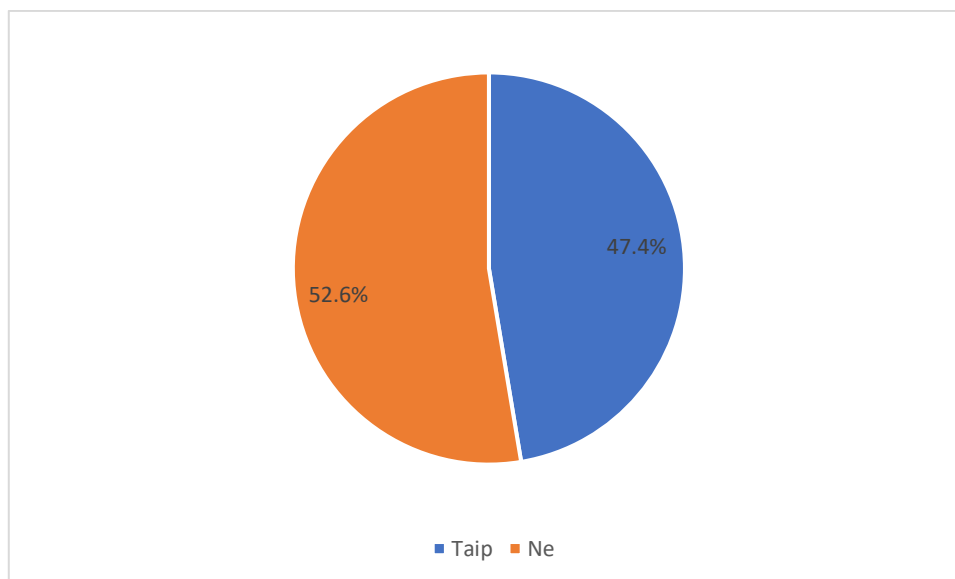


9 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal nuomones, ar galima perdozuoti vaistinių augalų ir/ar žolelių



10 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal nuomones, ar vaistinių augalų ir žolelių vartojimas turi būti prižiūrimas vaistininko

Į klausimą, ar jie turi galimybę auginti vaistinius augalus ir/ar žoleles, teigiamai atsakė beveik pusė respondentų (47,4 proc.) (11 pav.).



11 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar jie turi galimybę auginti vaistinius augalus ir/ar žoleles

Vyrų ir moterų bei skirtingų amžiaus grupių respondentų atsakymai apie galimybę auginti vaistinius augalus ir/ar žoleles reikšmingai nesiskyrė ($p > 0,05$) (22-23 lentelės). Taip pat nenustatyta reikšmingų skirtumų lyginant gyvenančių mieste ir gyvenančių kaime/miestelyje atsakymus ($p > 0,05$) (24 lentelė).

22 lentelė. Vyrų ir moterų palyginimas pagal tai, kuri dalis jų pažymėjo, kad turi galimybę auginti vaistinius augalus ir/ar žoleles

Klausimas	Lytis		Chi kvadrato statistika
	Moterys	Vyrai	
Turi galimybę auginti vaistinius augalus ir/ar žoleles	47 (48,5%)	7 (41,2%)	$\chi^2=0,307$, $lfs=1$, $p=0,579$

23 lentelė. Skirtingų amžiaus grupių asmenų palyginimas pagal tai, kuri dalis jų pažymėjo, kad turi galimybę auginti vaistinius augalus ir/ar žoleles

Klausimas	Amžiaus grupė	Chi kvadrato statistika
-----------	---------------	-------------------------

	61-70 m.	61-70 m.	81 m. ir daugiau	
Turi galimybę auginti vaistinius augalus ir/ar žoleles	16 (61,5%)	32 (46,4%)	6 (33,3%)	$\chi^2=3,533$, lls=2, p=0,171

24 lentelė. Skirtingose vietovėse gyvenančių asmenų palyginimas pagal tai, kuri dalis jų pažymėjo, kad turi galimybę auginti vaistinius augalus ir/ar žoleles

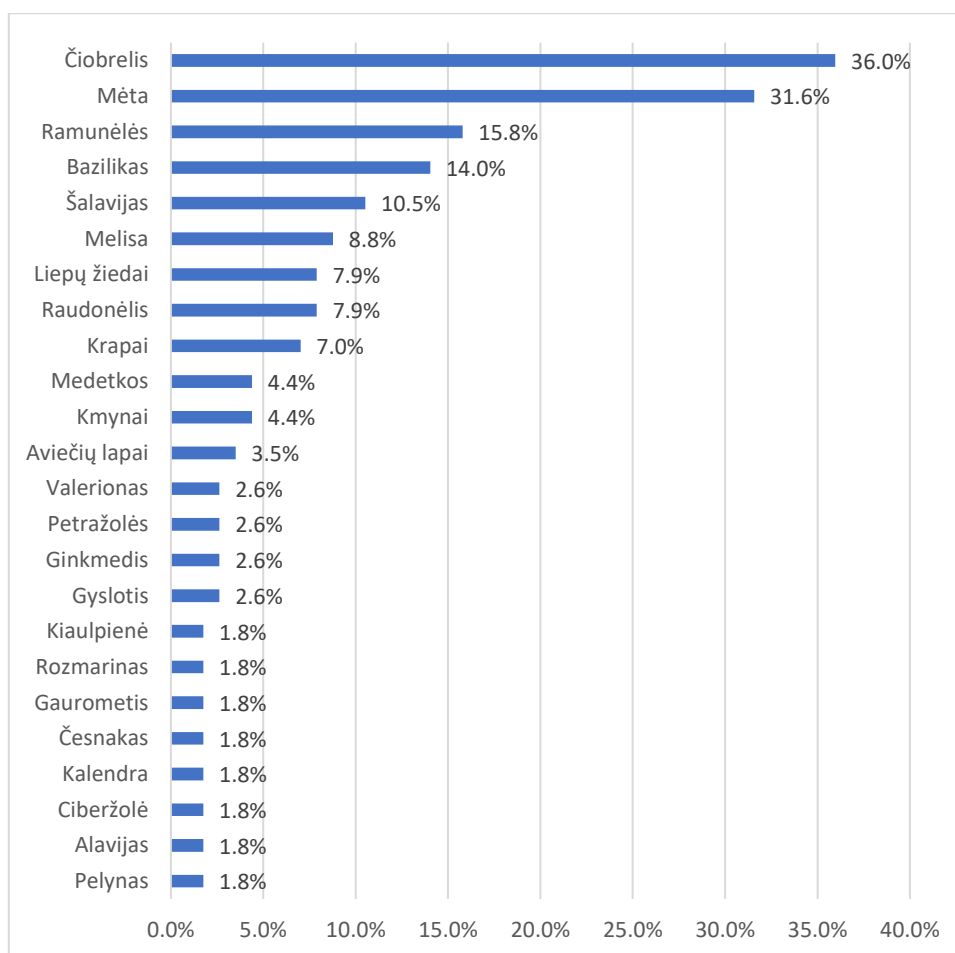
Klausimas	Gyvenamoji vieta		Chi kvadrato statistika
	Miestas	Miestelis/kaimas	
Turi galimybę auginti vaistinius augalus ir/ar žoleles	49 (46,2%)	5 (62,5%)	$\chi^2=0,790$, lls=1, p=0,374

Statistinio palyginimo rezultatai nepatvirtino, kad tie asmenys, kurie turi galimybę auginti vaistinius augalus ir/ar žoleles, juos vartoja dažniau, negu tokios galimybės neturintys ($p>0,05$) (25 lentelė).

25 lentelė. Respondentų, kurie turi galimybę auginti vaistinius augalus ir/ar žoleles, ir respondentų, kurie tokios galimybės neturi, palyginimas pagal tai, kaip dažnai jie vartoja vaistinius augalus ar/ir žoleles

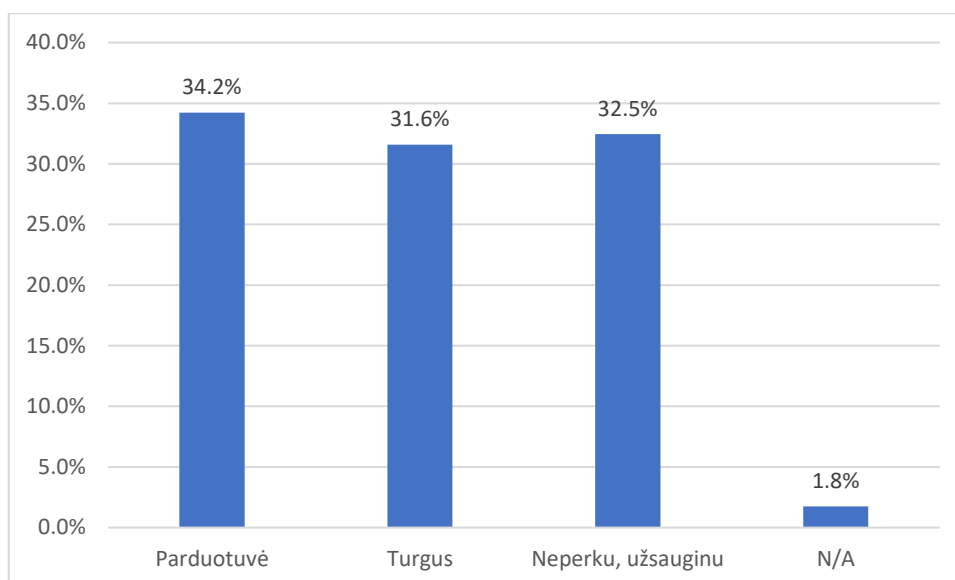
Klausimas	Ar turi galimybę auginti vaistinius augalus ir/ar žoleles	N	Mann-Whitney vidutiniai rangai	p reikšmė
Kaip dažnai vartoja vaistinius augalus ir/ar žoleles	Taip	54	57,70	0,946
	Ne	60	57,32	

12 pav. parodoma, kokius vaistinius augalus ir/ar žoleles respondentai dažniausiai išvardino kaip jiems labiausiai patinkančius. Matyti, kad respondentai labiausia mėgsta vartoti čiobrelį, mėtą, ramunėles, baziliką, šalaviją – šiuos augalus įrašė daugiau kaip 10 proc. respondentų. Taip pat gana dažnai įvardinti buvo tokie augalai kaip melisa, liepų žiedai, raudonėlis, krapai (įrašė daugiau kaip 5 proc. respondentų).



12 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal nurodytus vaistinius augalus ir/ar žoleles, kurie jiems labiausiai patinka

Į klausimą, iš kur jie dažniausiai perka vaistinius augalus ir/ar žoleles, apytiksliai trečdalis respondentų atsakė, kad juos užsiaugina patys. Likusieji pažymėjo, kad vaistinius augalus ir/ar žoleles įsigyja parduotuvėje arba turguje (šias vietas pažymėjo panaši dalis respondentų) (13 pav.).



13 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą, iš kur jie dažniausiai perka vaistinius augalus ir/ar žoleles

Palyginus vyrų ir moterų atsakymus, reikšmingų skirtumų nenustatyta ($p>0,05$) (26 lentelė). Taip pat nepatvirtinta, kad gyvenantieji miestelyje arba kaime daug dažniau negu gyvenantys mieste vaistinių augalų ir/ar žolelių užsiaugina patys ($p>0,05$) (27 lentelė).

26 lentelė. Vyrų ir moterų palyginimas pagal nurodytus būdus, kaip jie įsigyja vaistinių augalų ir/ar žolelių

Informacija apie respondentus			Iš kur dažniausiai perka vaistinius augalus ir/ar žoleles			Chi kvadrato statistika
			Perka parduotuvėje	Perka turguje	Neperka, užsiaugina	
Lytis	Moteris	N (%)	33(34,7%)	28 (29,5%)	34 (35,8%)	$\chi^2=2,825$, Ils=2, p=0,244
	Vyras	N (%)	6 (35,3%)	8 (47,1%)	3 (17,6%)	

27 lentelė. Skirtingose vietovėse gyvenančių asmenų palyginimas pagal nurodytus būdus, kaip jie įsigyja vaistinių augalų ir/ar žolelių

Informacija apie respondentus			Iš kur dažniausiai perka vaistinius augalus ir/ar žoleles		Chi kvadrato statistika
			Perka parduotuvėje arba turguje	Neperka, užsiaugina	
Gyvenamoji vieta	Miestas	N (%)	70 (67,3%)	34 (32,7%)	$\chi^2=0,078$, $11s=1$, $p=0,781$
	Miestelis/kaimas	N (%)	5 (62,5%)	3 (37,5%)	

6. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS

Tyrimė dalyvavo 120 Medardo Čoboto Trečiojo amžiaus universiteto klausytojų, dauguma jų (82,5 proc.) – moterys. Vertinant apklausos dalyvių amžių nustatyta, kad tik vienas respondentas buvo 51-60 metų amžiaus, o visi kiti buvo vyresni: 61-70 metų (21,7 proc.), 71-80 metų (60,8 proc.) arba turintys daugiau kaip 80 metų (16,7 proc.). Dauguma tyrimo dalyvių (89,2 proc.) buvo įgiję aukštąjį išsilavinimą. Beveik visi apklausos dalyviai (93,3 proc.) gyveno mieste, o likusieji – miestelyje arba kaime.

Daugiau nei du trečdaliai respondentų pažymėjo, kad mokosi Sveikos gyvensenos fakultete.

Šio tyrimo rezultatai parodė, kad vaistinius augalus ar/ir žoleles savo kasdieninėje mityboje naudoja beveik visi apklaustieji (95,0 proc.) (1 pav.). Tie respondentai, kurie teigė, kad vaistinių augalų ar žolelių nenaudoja, pažymėjo manantys, kad šios priemonės yra jiems nereikalingos, neveiksmingos, arba teigė, kad jų nenaudoja, nes neturi pakankamai žinių.

Daugiau kaip trys ketvirtadaliai šios apklausos dalyvių (79,0 proc.) teigė, kad vaistinius augalus ar/ir žoleles vartoja kasdien arba kelis kartus per savaitę. Likusieji pažymėjo juos vartojantys kelis kartus per mėnesį arba rečiau.

Atlikus statistinį palyginimą nustatyta, kad vaistinių augalų ar/ir žolelių vartojimo dažnumas nesiskiria priklausomai nuo asmens lyties, amžiaus, gyvenamosios vietovės, taip pat to, ar jis turi aukštąjį išsilavinimą ir ar lanko paskaitas apie sveiką gyvenseną.

Atsakydami į klausimą, kas juos paskatino pradėti vartoti vaistinius augalus ir/ar žoleles, daugiau nei pusė apklausos dalyvių (51,8 proc.) pažymėjo, kad juos paskatino asmeninė patirtis. Daugiau nei trečdalis respondentų (36,0 proc.) pažymėjo, kad juos paskatino informacija iš interneto, knygų bei žurnalų. Daugiau nei ketvirtadalį tiriamųjų vaistinius augalus ir/ar žoleles paskatino vartoti draugai ir pažįstami, šeimos tradicijos arba gydytojo rekomendacijos.

Palyginus vyrų ir moterų atsakymus nustatyta, kad vyrai dažniau negu moterys teigė, jog vartoti vaistinius augalus ir/ar žoleles juos paskatino šeimos tradicijos ($p < 0,05$). Kitus veiksnius vyrai ir moterys pažymėjo panašiai dažnai.

Lyginant skirtingų amžiaus grupių asmenų pažymėtus atsakymus statistiškai reikšmingų skirtumų nepastebėta.

85,1 proc. respondentų teigė, kad vaistinius augalus ir/ar žoleles vartoja konkrečioms sveikatos problemoms gydyti (pvz., miegui gerinti, energijai, bendrai savijautai).

Atlikus statistinį palyginimą nustatyta, kad į klausimą, ar jie vartoja vaistinius augalus ir/ar žoleles konkrečioms sveikatos problemoms gydyti, vyrai ir moterys bei skirtingo amžiaus asmenys atsakė panašiai ($p>0,05$) (10-11 lentelės). Taip pat atsakymai reikšmingai nesiskyrė priklausomai nuo to, ar jie turi aukštąjį išsilavinimą ir ar lanko paskaitas apie sveiką gyvenimą.

Remiantis šios apklausos rezultatais, dauguma respondentų (85,1 proc.) žino, jog galima perdozuoti vaistinių augalų ir/ar žolelių, tačiau jie nėra įsitikinę, ar vaistinių augalų ir žolelių vartojimas turi būti prižiūrimas vaistininko. Į klausimą, ar vaistinių augalų ir žolelių vartojimas turi būti prižiūrimas vaistininko, 42,1 proc. apklausos dalyvių atsakė teigiamai, tačiau 28,1 proc. manė priešingai, o 29,8 proc. pažymėjo, kad atsakymo nežino.

Į klausimą, ar jie turi galimybę auginti vaistinius augalus ir/ar žoleles, teigiamai atsakė beveik pusė respondentų (47,4 proc.).

Vyrų ir moterų bei skirtingų amžiaus grupių respondentų atsakymai apie galimybę auginti vaistinius augalus ir/ar žoleles reikšmingai nesiskyrė ($p>0,05$) (22-23 lentelės). Taip pat nenustatyta reikšmingų skirtumų lyginant gyvenančių mieste ir gyvenančių kaime/miestelyje atsakymus.

Statistinio palyginimo rezultatai nepatvirtino, kad tie asmenys, kurie turi galimybę auginti vaistinius augalus ir/ar žoleles, juos vartoja dažniau, negu tokios galimybės neturintys.

Matyti, kad respondentai labiausia mėgsta vartoti čiobrelį, mėtą, ramunėles, baziliką, šalaviją – šiuos augalus įrašė daugiau kaip 10 proc. respondentų. Taip pat gana dažnai įvardinti buvo tokie augalai kaip melisa, liepų žiedai, raudonėlis, krapai (įrašė daugiau kaip 5 proc. respondentų).

Apytiksliai trečdalis respondentų atsakė, kad juos užsiaugina patys. Likusieji pažymėjo, kad vaistinius augalus ir/ar žoleles įsigyja parduotuvėje arba turguje (šias vietas pažymėjo panašiai dalis respondentų).

7. TYRIMO IŠVADOS

1. Vaistinius augalus ar/ir žoleles savo kasdieninėje mityboje naudoja beveik visi apklaustieji (95,0 proc.) (1 pav.). Tie respondentai, kurie teigė, kad vaistinių augalų ar žolelių nenaudoja, pažymėjo manantys, kad šios priemonės yra jiems nereikalingos, neveiksmingos, arba teigė, kad jų nenaudoja, nes neturi pakankamai žinių;
2. Vaistinių augalų ar/ir žolelių vartojimo dažnumas nesiskiria priklausomai nuo asmens lyties, amžiaus, gyvenamosios vietovės, taip pat to, ar jis turi aukštąjį išsilavinimą ir ar lanko paskaitas apie sveiką gyvenseną;
3. Trečio amžiaus universiteto klausytojai vaistinius augalus ir/ar žoleles neretai vartoja virškinimo sutrikimams gydyti, miego problemoms spręsti, stresui ir nerimui sumažinti, aukštam kraujospūdžiui reguliuoti. Nemaža dalis respondentų taip pat pažymėjo, kad vaistinius augalus ir/ar žoleles vartoja esant kitoms problemoms: pavyzdžiui, cukraus kiekiui kraujyje mažinti, imunitetui stiprinti, skausmui malšinti, šlapimo takams stiprinti, peršalimui gydyti;
4. Universiteto klausytojai žino, jog galima perdozuoti vaistinių augalų ir/ar žolelių, tačiau jie nėra įsitikinę, ar vaistinių augalų ir žolelių vartojimas turi būti prižiūrimas vaistininko.

8. PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS

Trečio Amžiaus universiteto administracijai periodiškai organizuoti paskaitas klausytojams, pakviečiant kaip lektorius vaistininkus ar gydytojus:

1. Vyresnio amžiaus žmonėms rekomenduojama prieš pradedant vartoti tam tikras žoleles pasitarti su vaistininku ar gydytoju, kad būtų užtikrintas saugus vartojimas kartu su kitais vartojamais vaistais ar vartojamais papildais;
2. Senjorams rekomenduojama rinktis Lietuvoje augančias ir gerai ištirtas žoleles bei vaistinius augalus, kurių saugumas ir naudingas poveikis sveikatai yra pagrįsti tiek liaudiškomis tradicijomis, tiek naujausiais mokslo duomenimis.

9. LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. El-Sayed SM, Youssef AM. Potential application of herbs and spices and their effects in functional dairy products. *Heliyon*. 2019 m. birželio 1 d.;5(6):e01989.
2. Tao L, Liao J, Zhang X, Zheng R, Shang H. Association of medicinal plant consumption with all-cause mortality and cognitive impairment in older adult: A large prospective cohort study. *Phytomedicine*. 2023 m. spalio 1 d.;119:154995.
3. Ekor M. The growing use of herbal medicines: issues relating to adverse reactions and challenges in monitoring safety. *Front Pharmacol* [Prieiga per internetą]. 2014 m. sausio 10 d. [žiūrėta 2025 m. gegužės 3 d.];4. Adresas: <https://www.frontiersin.org/journals/pharmacology/articles/10.3389/fphar.2013.00177/full>
4. Simões RR, Kraus SI, Coelho IS, Dal-Secco D, Siebert DA, Micke GA, ir kt. *Eugenia brasiliensis* lapų ekstraktas slopina visceralinį ir somatinį uždegiminį skausmą pelėms. *J Ethnopharmacol*. 2018 m. gegužės 10 d.;217:178–86.
5. El-Sayed SM, Youssef AM. Potential application of herbs and spices and their effects in functional dairy products. *Heliyon*. 2019 m. birželio 1 d.;5(6):e01989.
6. Kowalska G. The Safety Assessment of Toxic Metals in Commonly Used Herbs, Spices, Tea, and Coffee in Poland. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 m. sausio;18(11):5779.
7. Azizi-Fini I, Adib-Hajbaghery M, Gharehboghlu Z. Herbal medicine use among patients with type 2 diabetes in Kashan, Iran, 2015. *Eur J Integr Med*. 2016 m. rugpjūčio 1 d.;8(4):570–5.
8. Lafferty WE, Tyree PT, Bellas AS, Watts CA, Lind BK, Sherman KJ, ir kt. Insurance Coverage and Subsequent Utilization of Complementary and Alternative Medical (CAM) Providers. *Am J Manag Care*. 2006 m. liepos;12(7):397–404.
9. Laelago T, Yohannes T, Lemango F. Prevalence of herbal medicine use and associated factors among pregnant women attending antenatal care at public health facilities in Hossana Town, Southern Ethiopia: facility based cross sectional study. *Arch Public Health*. 2016 m. vasario 15 d.;74(1):7.

10. Busmann RW, Malca-García G, Glenn A, Sharon D, Chait G, Díaz D, ir kt. Minimum inhibitory concentrations of medicinal plants used in Northern Peru as antibacterial remedies. *J Ethnopharmacol.* 2010 m. spalio 28 d.;132(1):101–8.
11. Usage of herbal medicines among the elderly in a primary care unit in Hat Yai, Songkhla province, Thailand - PMC [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2025 m. gegužės 2 d.]. Adresas: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10388782/>
12. Ananchaisarp T, Rungruang S, Theerakulpisut S, Kamsakul P, Nilbupha N, Chansawangphop N, ir kt. Usage of herbal medicines among the elderly in a primary care unit in Hat Yai, Songkhla province, Thailand. *Asian Biomed Res Rev News.* 15(1):35–42.
13. (PDF) Traditional use of medicinal plants by elderly. ResearchGate [Prieiga per internetą]. 2025 m. vasario 25 d. [žiūrėta 2025 m. gegužės 2 d.]; Adresas: https://www.researchgate.net/publication/304661054_Traditional_use_of_medicinal_plants_by_elderly
14. Sabery M, Adib-Hajbaghery M, Rafiee S. Satisfaction with and factors related to medicinal herb consumption in older Iranian adults. *Eur J Integr Med.* 2019 m. sausio 1 d.;25:100–5.
15. World Health Organization. WHO global report on traditional and complementary medicine 2019 [Prieiga per internetą]. Geneva: World Health Organization; 2019 [žiūrėta 2025 m. gegužės 3 d.]. 226 p. Adresas: <https://iris.who.int/handle/10665/312342>
16. ResearchGate [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2025 m. gegužės 3 d.]. (PDF) Dosage forms of herbal medicinal products and their stability considerations - an overview. Adresas: https://www.researchgate.net/publication/319242213_Dosage_forms_of_herbal_medicinal_products_and_their_stability_considerations_-_an_overview
17. Yuan H, Ma Q, Ye L, Piao G. The Traditional Medicine and Modern Medicine from Natural Products. *Molecules.* 2016 m. gegužės;21(5):559.
18. Malone M, Tsai G. The evidence for herbal and botanical remedies, Part 1. *J Fam Pract.* 2018 m. sausio;67(1):10–6.
19. Tilburt JC, Kaptchuk TJ. Herbal medicine research and global health: an ethical analysis. *Bull World Health Organ.* 2008 m. rugpjūčio;86(8):594–9.

20. Linde K, Alscher A, Friedrichs C, Joos S, Schneider A. [The use of complementary and alternative therapies in Germany - a systematic review of nationwide surveys]. *Forsch Komplementarmedizin* 2006. 2014 m.;21(2):111–8.
21. Herbal Medicine Market Size, Share, Growth Analysis, 2032 [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2025 m. gegužės 3 d.]. Adresas: <https://www.fortunebusinessinsights.com/herbal-medicine-market-106320>
22. Herbal Medicine Market Size, Share & Growth Report, 2030 [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2025 m. gegužės 3 d.]. Adresas: <https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/herbal-medicine-market-report>
23. Maroyi A. Traditional use of medicinal plants in south-central Zimbabwe: review and perspectives. *J Ethnobiol Ethnomedicine*. 2013 m. gegužės 4 d.;9(1):31.
24. Catanzaro M, Corsini E, Rosini M, Racchi M, Lanni C. Immunomodulators Inspired by Nature: A Review on Curcumin and Echinacea. *Molecules*. 2018 m. lapkričio;23(11):2778.
25. Ernst E. The risk-benefit profile of commonly used herbal therapies: Ginkgo, St. John's Wort, Ginseng, Echinacea, Saw Palmetto, and Kava. *Ann Intern Med*. 2002 m. sausio 1 d.;136(1):42–53.
26. Ma ZF, Fu C, Lee YY. The Modulatory Role of Bioactive Compounds in Functional Foods on Inflammation and Metabolic Pathways in Chronic Diseases. *Foods*. 2025 m. vasario 27 d.;14(5):821.
27. Awortwe C, Bruckmueller H, Cascorbi I. Interaction of herbal products with prescribed medications: A systematic review and meta-analysis. *Pharmacol Res*. 2019 m. kovo 1 d.;141:397–408.
28. Hallmann E, Rusaczek A, Muszyńska E, Ziółkowski D, Kuliński S, Jasek J, ir kt. A Long-Term Study on Chemical Compounds and Their Location in Sweet Basil Leaves from Organic and Conventional Producers. *Foods*. 2024 m. sausio;13(3):383.
29. Health [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2025 m. gegužės 3 d.]. Do You Know These 15 Common Herbs and Spices? Adresas: <https://www.health.com/herbs-and-spices-for-better-health-7480182>

30. Bhat SG. Medicinal Plants and Its Pharmacological Values. Natural Medicinal Plants [Prieiga per internetą]. IntechOpen; 2021 [žiūrėta 2025 m. gegužės 3 d.]. Adresas: <https://www.intechopen.com/chapters/79065>
31. Kowalczyk A, Piątkowska E, Kuś P, Marijanović Z, Jerković I, Tuberoso CIG, ir kt. Volatile compounds and antibacterial effect of commercial mint cultivars - chemotypes and safety. Ind Crops Prod. 2021 m. rugpjūčio 1 d.;166:113430.
32. Mamadalieva NZ, Hussain H, Xiao J. Recent advances in genus Mentha: Phytochemistry, antimicrobial effects, and food applications. Food Front. 2020 m.;1(4):435–58.
33. Commissioner O of the. Mixing Medications and Dietary Supplements Can Endanger Your Health. FDA [Prieiga per internetą]. 2025 m. kovo 3 d. [žiūrėta 2025 m. gegužės 3 d.]; Adresas: <https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/mixing-medications-and-dietary-supplements-can-endanger-your-health>
34. Krsnik S, Erjavec K. Factors Influencing Use of Medicinal Herbs. J Patient Exp. 2024 m. lapkričio 1 d.;11:23743735241241181.
35. Huang CJ, Chang CC, Chen TL, Yeh CC, Lin JG, Liu CH, ir kt. The long-term trend in utilization of traditional Chinese medicine and associated factors among older people in Taiwan. PloS One. 2024 m.;19(5):e0302658.
36. Knowledge.Deck.no [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2025 m. gegužės 4 d.]. Historical Use of Medicinal Plants. Adresas: <https://knowledge.deck.no/health-and-medicine/alternative-medicine/herbal-medicine/historical-use-of-medicinal-plants>
37. Šantić Ž, Pravdić N, Bevanda M, Galić K. The historical use of medicinal plants in traditional and scientific medicine. Psychiatr Danub. 2017 m. gruodžio;29 Suppl 4(Suppl 4):787–92.
38. Quiroz D, Sosef M, van Andel T. Why ritual plant use has ethnopharmacological relevance. J Ethnopharmacol. 2016 m. liepos 21 d.;188:48–56.
39. Istikoglou CI, Mavreas V, Geroulanos G. History and therapeutic properties of Hypericum Perforatum from antiquity until today. Psychiatr Psychiatr. 2010 m.;21(4):332–8.

40. Szopa A, Pajor J, Klin P, Rzepiela A, Elansary HO, Al-Mana FA, ir kt. *Artemisia absinthium* L.—Importance in the History of Medicine, the Latest Advances in Phytochemistry and Therapeutical, Cosmetological and Culinary Uses. *Plants*. 2020 m. rugsėjo;9(9):1063.
41. lietuvių liaudies medicina [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2025 m. gegužės 4 d.]. Adresas: <https://www.vle.lt/straipsnis/lietuviu-liaudies-medicina/>
42. Parveen A, Parveen B, Parveen R, Ahmad S. Challenges and guidelines for clinical trial of herbal drugs. *J Pharm Bioallied Sci*. 2015 m.;7(4):329–33.
43. ESCOP monographs The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products. Online series. *Juglandis folium* (Walnut leaf). Exeter: ESCOP; 2024. [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2025 m. gegužės 4 d.]. Adresas: <https://www.fitoterapia.net/publicaciones/biblioteca/escop-monographs-scientific-foundation-herbal-2456.html>
44. Direktyva - 2004/24 - LT - EUR-Lex [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2025 m. gegužės 4 d.]. Adresas: <https://eur-lex.europa.eu/eli/dir/2004/24/oj/eng>
45. Žoliniai vaistiniai preparatai – Europos Komisija [Prieiga per internetą]. 2025 [žiūrėta 2025 m. gegužės 4 d.]. Adresas: https://health.ec.europa.eu/medicinal-products/herbal-medicinal-products_en
46. Welz AN, Emberger-Klein A, Menrad K. The importance of herbal medicine use in the German health-care system: prevalence, usage pattern, and influencing factors. *BMC Health Serv Res*. 2019 m. gruodžio 10 d.;19(1):952.
47. Insights FB. GlobeNewswire News Room. 2023 [žiūrėta 2025 m. gegužės 4 d.]. \$347.50 Billion, Herbal Medicine Market to Reach by 2029 | With a 11.16% CAGR. Adresas: <https://www.globenewswire.com/news-release/2023/05/30/2678135/0/en/347-50-Billion-Herbal-Medicine-Market-to-Reach-by-2029-With-a-11-16-CAGR.html>
48. Riaz M, Khalid R, Afzal M, Anjum F, Fatima H, Zia S, ir kt. Phytobioactive compounds as therapeutic agents for human diseases: A review. *Food Sci Nutr*. 2023 m. balandžio 17 d.;11(6):2500–29.
49. Jamaluddin D. Eterinių aliejų antiseptinės ir antibakterinės savybės: galingi gamtos gydytojai – eteriniai aliejai [Prieiga per internetą]. 2024 [žiūrėta 2025 m. gegužės 4 d.]. Adresas: <https://naturalnicheperfume.com/blog/the-antiseptic-and-antibacterial-properties-of-essential-oils-natures-potent-healers/>

50. Lasinskas M, Jariene E, Kulaitiene J, Vaitkeviciene N, Hallmann E, Paulauskas V. Flavonoids, Phenolic Acids, and Tannin Quantities and Their Antioxidant Activity in Fermented Fireweed Leaves Grown in Different Systems. *Plants*. 2024 m. sausio;13(14):1922.
51. Ben Miri Y. Essential Oils: Chemical Composition and Diverse Biological Activities : A Comprehensive Review. *Nat Prod Commun*. 2025 m. sausio 1 d.;20(1):1934578X241311790.
52. Caballero-Gallardo K, Quintero-Rincón P, Olivero-Verbel J. Aromatherapy and Essential Oils: Holistic Strategies in Complementary and Alternative Medicine for Integral Wellbeing. *Plants*. 2025 m. sausio;14(3):400.
53. Shahidi F, Ambigaipalan P. Phenolics and polyphenolics in foods, beverages and spices: Antioxidant activity and health effects – A review. *J Funct Foods*. 2015 m. spalio 1 d.;18:820–97.
54. Habtemariam S. Anti-Inflammatory Therapeutic Mechanisms of Natural Products: Insight from Rosemary Diterpenes, Carnosic Acid and Carnosol. *Biomedicines*. 2023 m. vasario 13 d.;11(2):545.
55. Habtemariam S. Anti-Inflammatory Therapeutic Mechanisms of Natural Products: Insight from Rosemary Diterpenes, Carnosic Acid and Carnosol. *Biomedicines*. 2023 m. vasario 13 d.;11(2):545.
56. Alharbi HOA, Alshebremi M, Babiker AY, Rahmani AH. The Role of Quercetin, a Flavonoid in the Management of Pathogenesis Through Regulation of Oxidative Stress, Inflammation, and Biological Activities. *Biomolecules*. 2025 m. sausio 20 d.;15(1):151.
57. Aggarwal BB, Gupta SC, Sung B. Curcumin: an orally bioavailable blocker of TNF and other pro-inflammatory biomarkers. *Br J Pharmacol*. 2013 m. rugpjūčio;169(8):1672–92.
58. Prasanth MI, Sivamaruthi BS, Chaiyasut C, Tencomnao T. A Review of the Role of Green Tea (*Camellia sinensis*) in Antiphotaging, Stress Resistance, Neuroprotection, and Autophagy. *Nutrients*. 2019 m. vasario 23 d.;11(2):474.
59. Alomar HA, Elkady WM, Abdel-Aziz MM, Ibrahim TA, Fathallah N. Anti-Heliobacter pylori and Anti-Inflammatory Potential of *Salvia officinalis* Metabolites: In Vitro and In Silico Studies. *Metabolites*. 2023 m. sausio 16 d.;13(1):136.

60. Žolinių vaistinių preparatų komitetas (HMPC) | Europos vaistų agentūra (EMA) [Prieiga per internetą]. 2023 [žiūrėta 2025 m. gegužės 4 d.]. Adresas: <https://www.ema.europa.eu/en/committees/committee-herbal-medicinal-products-hmpc>
61. Rather MA, Dar BA, Sofi SN, Bhat BA, Qurishi MA. *Foeniculum vulgare*: išsami tradicinio vartojimo, fitochemijos, farmakologijos ir saugumo apžvalga. Arab J Chem. 2016 m. lapkričio 1 d.;9:S1574–83.
62. Miraj S, Alesaeidi S. A systematic review study of therapeutic effects of *Matricaria recuita* chamomile (chamomile). Electron Physician. 2016 m. rugsėjo 20 d.;8(9):3024–31.
63. Aregawi LG, Gebremeskel TG, Zoltan C. Preventive and therapeutic effects of ginger on bowel disease: A review of clinical trials. Pharmacol Res - Mod Chin Med. 2024 m. rugsėjo 1 d.;12:100457.
64. Bavaro AR, De Bellis P, Montemurro M, D’Antuono I, Linsalata V, Cardinali A. Characterization and functional application of artichoke bracts: Enrichment of bread with health promoting compounds. LWT. 2025 m. sausio 1 d.;215:117256.
65. Azimi M, Shahrabaki HKD, Raeiszadeh M, Eslami O. Effects of a traditional herbal formula containing *Melissa officinalis*, *Pimpinella anisum*, and *Rosa damascena* on anxiety and depression in patients with constipation-predominant irritable bowel syndrome (IBS-C): A double-blind randomized clinical trial. Explore N Y N. 2024 m.;20(6):103013.
66. Ried K. Česnakas mažina kraujospūdį hipertenzija sergantiems asmenims, reguliuoja cholesterolio kiekį serume ir stimuliuoja imunitetą: atnaujinta metaanalizė ir apžvalga 1 2. J Nutr. 2016 m. vasario 1 d.;146(2):389S-396S.
67. Lee SG, Brownmiller CR, Lee SO, Kang HW. Anti-Inflammatory and Antioxidant Effects of Anthocyanins of *Trifolium pratense* (Red Clover) in Lipopolysaccharide-Stimulated RAW-267.4 Macrophages. Nutrients. 2020 m. balandžio;12(4):1089.
68. Lu M, Zhang L, Pan J, Shi H, Zhang M, Li C. Advances in the study of the vascular protective effects and molecular mechanisms of hawthorn (*Crataegus anamesa* Sarg.) extracts in cardiovascular diseases. Food Funct. 2023 m. liepos 3 d.;14(13):5870–90.
69. Koubaa-Ghorbel F, Chaâbane M, Turki M, Makni-Ayadi F, El Feki A. The protective effects of *Salvia officinalis* essential oil compared to simvastatin against hyperlipidemia, liver,

and kidney injuries in mice submitted to a high-fat diet. J Food Biochem. 2020 m. balandžio;44(4):e13160.

70. Tammadon MR, Nobahar M, Hydarinia-Naieni Z, Ebrahimian A, Ghorbani R, Vafaei AA. The Effects of Valerian on Sleep Quality, Depression, and State Anxiety in Hemodialysis Patients: A Randomized, Double-blind, Crossover Clinical Trial. Oman Med J. 2021 m. kovo 31 d.;36(2):e255.
71. Di Pierro F, Sisti D, Rocchi M, Belli A, Bertuccioli A, Cazzaniga M, ir kt. Effects of Melissa officinalis Phytosome on Sleep Quality: Results of a Prospective, Double-Blind, Placebo-Controlled, and Cross-Over Study. Nutrients. 2024 m. gruodžio 4 d.;16(23):4199.
72. Kasper S, Gastpar M, Müller WE, Volz HP, Möller HJ, Dienel A, ir kt. Silexan, an orally administered Lavandula oil preparation, is effective in the treatment of „subsyndromal“ anxiety disorder: a randomized, double-blind, placebo controlled trial. Int Clin Psychopharmacol. 2010 m. rugsėjo;25(5):277–87.
73. Deshpande A, Irani N, Balkrishnan R, Benny IR. *Atsitiktinės atrankos būdu atliktas dvigubai aklas placebo kontroliuojamas tyrimas, skirtas ašvagandos (Withania somnifera) ekstrakto poveikiui sveikų suaugusiųjų miego kokybei įvertinti*. Sleep Med. 2020 m. rugpjūčio 1 d.;72:28–36.
74. Harit MK, Mundhe N, Tamoli S, Pawar V, Bhapkar V, Kolhe G, ir kt. Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Clinical Study of Passiflora incarnata in Participants With Stress and Sleep Problems. Cureus. 16(3):e56530.
75. Ogal M, Johnston SL, Klein P, Schoop R. Echinacea reduces antibiotic usage in children through respiratory tract infection prevention: a randomized, blinded, controlled clinical trial. Eur J Med Res. 2021 m. balandžio 8 d.;26(1):33.
76. Tiralongo E, Wee SS, Lea RA. Elderberry Supplementation Reduces Cold Duration and Symptoms in Air-Travellers: A Randomized, Double-Blind Placebo-Controlled Clinical Trial. Nutrients. 2016 m. kovo 24 d.;8(4):182.
77. Kwon HJ, Lee S, Lee HH, Cho H, Jung J. Korean Red Ginseng Enhances Immunotherapeutic Effects of NK Cells via Eosinophils in Metastatic Liver Cancer Model. Nutrients. 2022 m. sausio;14(1):134.

78. Rodríguez-Mañas L, Murray R, Glencorse C, Sulo S. Good nutrition across the lifespan is foundational for healthy aging and sustainable development. *Front Nutr* [Prieiga per internetą]. 2023 m. sausio 24 d. [žiūrėta 2025 m. gegužės 5 d.];9. Adresas: <https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2022.1113060/full>
79. Farapti F, Sari AN, Adi AC, Majid HBA. Culinary herbs and spices for low-salt dietary management: Taste sensitivity and preference among the elderly. *NFS J*. 2024 m. kovo 1 d.;34:100162.
80. Marcus JB. Chapter 9 - Culinary Considerations for the Aging. Marcus JB, sudarytojas. *Aging, Nutrition and Taste* [Prieiga per internetą]. Academic Press; 2019 [žiūrėta 2025 m. gegužės 5 d.]. p. 297–337. Adresas: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128135273000090>
81. Campos MJ, Czapka-Matyasik M, Pena A. Food Supplements and Their Use in Elderly Subjects—Challenges and Risks in Selected Health Issues: A Narrative Review. *Foods*. 2024 m. sausio;13(16):2618.
82. Davis CC, Choisy P. Medicinal plants meet modern biodiversity science. *Curr Biol*. 2024 m. vasario 26 d.;34(4):R158–73.
83. Chen SL, Yu H, Luo HM, Wu Q, Li CF, Steinmetz A. Conservation and sustainable use of medicinal plants: problems, progress, and prospects. *Chin Med*. 2016 m. liepos 30 d.;11(1):37.
84. Verywell Health [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2025 m. gegužės 5 d.]. How Women Are Using Ashwagandha to Transform Their Health. Adresas: <https://www.verywellhealth.com/ashwagandha-benefits-for-women-8776598>
85. Golden J, Kenyon-Pesce L, Robison J, Grady J, Guerrero MP. Disclosure of Complementary and Alternative Medicine Use Among Older Adults: A Cross-Sectional Study. *Gerontol Geriatr Med*. 2023 m.;9:23337214231179839.
86. Ananchaisarp T, Rungruang S, Theerakulpisut S, Kamsakul P, Nilbupha N, Chansawangphop N, ir kt. Usage of herbal medicines among the elderly in a primary care unit in Hat Yai, Songkhla province, Thailand. *Asian Biomed Res Rev News*. 15(1):35–42.

87. Brokaar EJ, van den Bos F, Portielje JEA, Visser LE. The prevalence of clinically relevant herb-drug interactions between herbal products and anti-cancer therapy in older adults with cancer – A cross-sectional study. *Explor Res Clin Soc Pharm*. 2025 m. birželio 1 d.;18:100585.
88. Turkmenoglu FP, Kutsal YG, Dolgun AB, Diker Y, Baydar T. Evaluation of herbal product use and possible herb–drug interactions in Turkish elderly. *Complement Ther Clin Pract*. 2016 m. gegužės 1 d.;23:46–51.
89. Sumngern C, Azeredo Z, Subgranon R, Matos E, Kijjoa A. The perception of the benefits of herbal medicine consumption among the Thai elderly. *J Nutr Health Aging*. 2011 m. sausio;15(1):59–63.
90. Rashrash M, Schommer JC, Brown LM. Prevalence and Predictors of Herbal Medicine Use Among Adults in the United States. *J Patient Exp*. 2017 m. rugsėjo;4(3):108–13.
91. Sumngern C, Azeredo Z, Subgranon R, Matos E, Kijjoa A. The perception of the benefits of herbal medicine consumption among the Thai elderly. *J Nutr Health Aging*. 2011 m. sausio 1 d.;15(1):59–63.
92. Welz AN, Emberger-Klein A, Menrad K. Why people use herbal medicine: insights from a focus-group study in Germany. *BMC Complement Altern Med*. 2018 m. kovo 15 d.;18(1):92.
93. Sultan S, Viqar M, Ali R, Tajik AJ, Jahangir A. Essentials of Herb-Drug Interactions in the Elderly With Cardiovascular Disease. *J Patient-Centered Res Rev*. 2015 m. lapkričio 20 d.;2(4):174–91.
94. Schnabel K, Binting S, Witt CM, Teut M. Use of complementary and alternative medicine by older adults – a cross-sectional survey. *BMC Geriatr*. 2014 m. kovo 26 d.;14(1):38.
95. de Souza Silva JE, Santos Souza CA, da Silva TB, Gomes IA, Brito G de C, de Souza Araújo AA, ir kt. Use of herbal medicines by elderly patients: A systematic review. *Arch Gerontol Geriatr*. 2014 m.;59(2):227–33.

10. PRIEDAI

1 priedas. Klausimynas, skirtas Medardo Čoboto trečiojo amžiaus universiteto klausytojams.

Apklausa „Žolelių bei vaistinių augalų vartojimo kasdieninėje mityboje tyrimas tarp Medardo Čoboto Trečiojo amžiaus universiteto klausytojų“

Geriamas (-a), respondente,

Esu Emilija Kertenytė, Vilniaus Universiteto Medicinos Fakulteto V kurso farmacijos studentė.

Šiuo metu atlieku magistro baigiamąjį darbą, kurio tikslas išsiaiškinti žolelių ir vaistinių augalų vartojimo ypatumus kasdienėje mityboje tarp Medardo Čoboto Trečiojo amžiaus universiteto klausytojų, nustatant vartojimo dažnumą, priežastis ir jų žinias apie poveikį sveikatai.

Ši apklausa yra anoniminė, o dalyvavimas tyrime savanoriškas. Anketos duomenys bus naudojami rezultatų analizei, skirtai magistro baigiamajam darbui. Anketos užpildymas trunka 8-10 minutes.

Kilus klausimams galite susisiekti: *emilija.kertenyte@mf.stud.vu.lt*

Ačiū už Jūsų skirtą laiką!

1. Jūsų lytis:

☐ moteris

☐ vyras

2. Jūsų amžius:

☐ 51 - 60 m.

☐ 61 - 70 m.

☐ 71 - 80 m.

☐ 81 ir daugiau m.

3. Jūsų išsilavinimas?

☐ Pradinis

☐ Pagrindinis

☐ Vidurinis

☐ Aukštesnysis/ specialusis aukštasis

☐ Aukštasis

4. Jūsų gyvenamoji vieta:

☐ Miestas

☐ Miestelis

☐ Kaimas

5. Apibūdink savo sveikatos būklę:

☐ Meninio ugdymo fakultetas

☐ Informacinių technologijų fakultetas

☐ Tautodailės fakultetas

☐ Turizmo fakultetas

☐ Psichologijos fakultetas

☐ Literatūros fakultetas

☐ Istorijos fakultetas

☐ Sveikos gyvensenos fakultetas

☐ Buities kultūros fakultetas

☐ Politikos, teisės ir ekonomikos fakultetas

☐ Kultūros fakultetas

o Užsienio kalbų fakultetas

6. Ar naudojate vaistinius augalus ar/ir žoleles savo kasdieninėje mityboje?

o Taip

o Ne

**7. Jei ne, kodėl nenaudojate vaistinių augalų ir/ar žolelių kasdieninėje mityboje?
(Galite pasirinkti kelis atsakymo variantus)(Ties šiuo klausimu apklausą galite užbaigti)**

o Manau, kad jie nėra veiksmingi

o Man jų nereikia

o Gydytojas nerekomendavo

o Nežinau pakankamai apie juos

10. Kaip dažnai vartojate vaistinius augalus ir/ar žoleles?

o Kasdien

o Kelis kartus per savaitę

o Kelis kartus per mėnesį

o Retai

11. Kas jus paskatino pradėti vartoti vaistinius augalus ir/ar žoleles? (Galimi keli atsakymo variantai)

o Gydytojo rekomendacijos

o Asmeninė patirtis

o Šeimos tradicijos

o Draugai ir pažįstami

☐ Informacija iš interneto, knygų, žurnalų

12. Ar vartojate vaistinius augalus ir/ar žoleles konkrečioms sveikatos problemoms gydyti? (pvz., miegui gerinti, energijai, bendrai savijautai)

☐ Taip

☐ Ne

13. Jei taip, kokioms sveikatos problemoms spręsti vartojate vaistinius augalus ir/ar žoleles? (Galite pasirinkti kelis variantus)

☐ Miego problemoms

☐ Virškinimo sutrikimams

☐ Stresui ir nerimui

☐ Aukštam kraujospūdžiui reguliuoti

14. Kokius vaistinius augalus ir/ar žoleles dažniausiai vartojate? (Galimi keli atsakymo variantai) o Studijuojant

☐ Ramunėlės

☐ Mėta

☐ Melisa

☐ Čiobrelis

☐ Ginkmedis

☐ Šalavijas

☐ Bazilikas

☐ Krapai

☐ Valerionas

☐ Medetka

☐ Liepa

- ☐ Raudonėlis
- ☐ Meškauogių lapai

15. Koks vaistinis augalas ir/ar žolelės jums labiausiai patinka?

Jūsų atsakymas

16. Kokiomis formomis naudojate vaistinius augalus ir/ar žoleles? (Galimi keli atsakymo variantai)

- ☐ Arbatos
- ☐ Kapsulės
- ☐ Tabletės
- ☐ Tinktūros, Ekstraktai
- ☐ Šviežios žolelės

17. Kaip vertinate savo žinias apie vaistinių augalų ir žolelių vartojimą?

- ☐ Labai gerai
- ☐ Gerai
- ☐ Vidutiniškai
- ☐ Blogai
- ☐ Labai blogai

18. Kaip manote, ar vaistinių augalų ir žolelių vartojimas turi būti prižiūrimas vaistininko?

- ☐ Taip
- ☐ Ne

19. Kaip manote, ar galima perdozuoti vaistinių augalų ir/ar žolelių?

- ☐ Taip
- ☐ Ne
- ☐ Nežinau

20. Ar turite galimybę auginti vaistinius augalus ir/ar žoleles?

- ☐ Taip
- ☐ Ne
- ☐ Kita:

21. Iš kur dažniausiai perkate vaistinius augalus ir/ar žoleles?

- ☐ Parduotuvė
- ☐ Turgus
- ☐ Neperku, užsiauginu