



VILNIAUS UNIVERSITETAS
MEDICINOS FAKULTETAS

Farmacija

Biomedicinos mokslų instituto Farmacijos ir farmakologijos centras

Aleksandra Skomskytė, 5 kursas, 3 grupė

VIENTISŲJŲ STUDIJŲ MAGISTRO
BAIGIAMASIS DARBAS

**Etnofarmacinis natūralių produktų vartojimo ir su jais susijusių žinių tyrimas
Vilniaus miesto Naujamiestyje**

**An Ethnopharmaceutical Investigation of Natural Product Consumption and
Associated Knowledge in Naujamiestis, Vilnius**

Darbo vadovas:

prof. dr. Juozas Labokas

Farmacijos ir farmakologijos centro vadovė:

doc. dr. Kristina Garuolienė

Vilnius, 2026.

Studento elektroninio pašto adresas: aleksandra.skomskyte@mf.stud.vu.lt

TURINYS

SANTRAUKA.....	4
ĮVADAS.....	7
DARBO TIKSLAS IR UŽDAVINIAI.....	9
1. LITERATŪROS APŽVALGA.....	10
1.1. Tradicinės medicinos ir natūralių produktų samprata šiuolaikinėje farmacijoje.....	10
1.2. Etnofarmacija kaip tarpdisciplininė tyrimų sritis.....	11
1.3. Natūralių produktų vartojimas vyresnio amžiaus žmonių grupėje.....	11
1.4. Žinių apie natūralius produktus įgijimas ir perdavimas.....	12
1.5. Natūralių produktų naudojimo ypatumas miesto aplikoje.....	12
1.6. Natūralių produktų mokslinis pagrįstumas ir saugumas.....	13
1.7. Vaistinininko vaidmuo ir etnofarmacinių tyrimų reikšmė.....	13
1.8. Dažniausiai vartojami vaistiniai augalai Europoje ir Baltijos šalyse.....	14
1.9. Vyresnio amžiaus pacientų savarankiškas gydymasis.....	16
1.10. Tyrimų spragos	17
1.11. Natūralių produktų vartojimas Lietuvoje ir Baltijos šalių kontekste.....	17
1.12. Vyresnio amžiaus žmonių požiūris į „natūralumą“ ir saugumą.....	18
2. TYRIMAS IR JO METODIKA.....	19
2.1. Tyrimo organizavimas.....	19
2.2. Tyrimo metodika ir tyrimo dalyviai.....	19
2.3. Tyrimosios vietos aprašymas.....	20
3. REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS.....	21
3.1. Natūralių produktų samprata.....	21
3.2. Natūralių produktų vartojimo praktika.....	22
3.3. Dažniausiai minėti natūralūs produktai.....	23
3.4. Natūralių produktų vartojimo indikacijos.....	27
3.5. Natūralių produktų ir farmacinių preparatų santykis.....	28
3.6. Žinių apie natūralius produktus šaltiniai.....	29
3.7. Natūralių produktų saugumo suvokimas.....	29
3.8. Miesto ir kaimo aplinkos įtaka natūralių produktų vartojimui.....	30
3.9. Natūralių produktų vieta šiuolaikinėje sveikatos priežiūroje.....	31

3.10.	Žinių apie natūralius produktus perdavimas tarp kartų.....	31
3.11.	Respondentų požiūris į „chemiją“ ir farmacinius preparatus.....	32
3.12.	Natūralių produktų vartojimo motyvai.....	32
3.13.	Dažniausiai minimos natūralių produktų grupės.....	33
3.14.	Respondentų vartojamų natūralių produktų paskirties palyginimas su EMA monografijose ir mokslinėje literatūroje aprašytomis indikacijomis.....	33
4.	IŠVADOS.....	36
5.	REKOMENDACIJOS.....	37
6.	LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	38
7.	PRIEDAI.....	42

SANTRAUKA

A. Skomskytės magistro baigiamasis darbas „Etnofarmacinis natūralių produktų vartojimo ir su jais susijusių žinių tyrimas Vilniaus miesto Naujamiestyje“. Mokslinis vadovas prof. dr. J. Labokas; Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Biomedicinos mokslų institutas (Farmacijos ir farmakologijos centras).

Darbo tikslas – įvertinti vyresnio amžiaus žmonių natūralių produktų vartojimą, su jais susijusias žinias ir vartojimo praktiką Vilniaus miesto Naujamiesčio rajone.

Darbo uždaviniai: nustatyti, kokius natūralius produktus vyresnio amžiaus žmonės vartoja sveikatai palaikyti ir gydyti; nustatyti, kokiems sveikatos sutrikimams dažniausiai vartojami natūralūs produktai; įvertinti, kaip ir iš kokių šaltinių įgyjamos bei perduodamos žinios apie natūralius produktus; palyginti respondentų vartojamų natūralių produktų paskirtį su mokslinėje literatūroje ir EMA monografijose aprašytais indikacijomis.

Tyrimo metodai: kokybinis tyrimas taikant pusiau struktūruotą giluminį interviu. Tyrimo duomenys buvo analizuojami taikant teminę analizę. Duomenys rinkti Vilniaus miesto Naujamiesčio rajone 2026 metų kovo mėnesį. Tyrime dalyvavo 15 respondentų, vyresnių nei 60 metų, iš kurių 86,7 % sudarė moterys (n=13), o 13,3 % – vyrai (n=2). Respondentai buvo atrinkami taikant tikslinę „sniego gniūžtės“ atranką, kai nauji dalyviai buvo įtraukiami per jau tyrime dalyvavusius respondentus. Interviu buvo atliekami tiesioginiu ir nuotoliniu būdu, atsižvelgiant į respondentų galimybes.

Tyrimo rezultatai ir išvados: atlikto tyrimo metu nustatyta, kad respondentai vartojo 49 skirtingus natūralius produktus, iš kurių didžiąją dalį sudarė vaistažolės ir augalinės kilmės produktai. Dažniausiai buvo minimos ramunėlės, mėtos, liepžiedžiai, čiobreliai, medetkos, imbieras, medus bei erškėtuogės. Natūralūs produktai dažniausiai buvo vartojami peršalimo simptomams mažinti, virškinimui gerinti, imunitetui stiprinti, nervinei įtampai mažinti bei bendrai savijautai palaikyti. Tyrimo metu nustatyta, kad dauguma respondentų žinias apie natūralius produktus įgijo iš šeimos narių, asmeninės patirties bei tradicinių žinių perdavimu. Palyginus respondentų minimų natūralių produktų vartojimo paskirtis su EMA monografijose aprašytais indikacijomis nustatyta, kad didelė dalis vartojimo paskirčių sutapo su oficialiai aprašytais indikacijomis, ypač peršalimo simptomų, virškinimo sutrikimų bei šlapimo takų problemų atvejais. Tačiau dalis natūralių produktų buvo vartojami remiantis individualia patirtimi ir tradicinėmis žiniomis, nors tokių indikacijų EMA monografijose nėra aprašyta.

Raktiniai žodžiai: natūralūs produktai, vaistiniai augalai, etnofarmacinis tyrimas, vyresnio amžiaus žmonės, Vilniaus miesto Naujamiestis.

SUMMARY

Final Master's thesis by A. Skomskytė „An Ethnopharmaceutical Investigation of Natural Product Consumption and Associated Knowledge in Naujamiestis, Vilnius”. Scientific supervisor prof. dr. J. Labokas; Institute of Biomedical Sciences (Pharmacy and Pharmacology Centre), Faculty of Medicine, Vilnius University.

Aim of the research: to assess the use of natural products, related knowledge, and consumption practices of natural products among older adults in the Naujamiestis district of Vilnius city.

Research tasks: to identify which natural products are used by older adults for health maintenance and treatment; to determine for which health disorders natural products are most commonly used; to evaluate how knowledge related to natural products is acquired and transmitted and from which sources; and to compare the purposes of the natural products used by respondents with the indications described in scientific literature and EMA monographs.

Research methods: a qualitative study was conducted using semi-structured in-depth interviews. The collected data were analyzed using thematic analysis. Data were collected in March 2026 in the Naujamiestis district of Vilnius city. The study included 15 respondents over 60 years, of whom 86.7% were women (n=13) and 13.3% were men (n=2). Respondents were selected using purposive snowball sampling, where new participants were recruited through respondents already involved in the study. Interviews were conducted face-to-face and remotely, depending on the respondents' availability.

Research results and conclusions: the study revealed that respondents used 49 different natural products, the majority of which were medicinal plants and plant-based products. The most frequently mentioned products were chamomile, peppermint, linden flowers, thyme, calendula, ginger, honey, and rose hips. Natural products were most commonly used to relieve cold symptoms, improve digestion, strengthen the immune system, reduce nervous tension, and maintain general well-being. Most respondents acquired knowledge about natural products from family members, personal experience, and the transmission of traditional knowledge. Comparison of the reported indications for natural product use with EMA monographs demonstrated that many of the reported uses corresponded to officially described indications, especially in cases related to cold symptoms, digestive disorders, and urinary tract problems. However, some natural products were used based on personal experience and traditional knowledge, despite the absence of such indications in EMA monographs.

Keywords: natural products, medicinal plants, ethnopharmaceutical study, older adults, Naujamiestis district of Vilnius city.

SANTRUMPOS:

EMA – Europos vaistų agentūra (angl. *European Medicines Agency*);

R1–R15 – tyrimo respondentų žymėjimo kodai.

IVADAS

Natūralių produktų vartojimas sveikatos palaikymui ir ligų gydymui yra viena seniausių žmogaus sveikatos priežiūros praktikų. Vaistiniai augalai, bičių produktai, įvairūs augaliniai preparatai bei kiti natūralūs produktai nuo senų laikų buvo naudojami tradicinėje medicinoje ir perduodami iš kartos į kartą kaip svarbi kultūrinio bei etnomedicininio paveldo dalis. Etnofarmacija nagrinėja tradicines žinias apie natūralių produktų vartojimą, jų paruošimo būdus, vartojimo paskirtis bei ryšį su šiuolaikine medicina ir farmacija (1).

Pastaraisiais dešimtmečiais pasaulyje pastebimas didėjantis susidomėjimas natūraliais produktais bei augalinės kilmės preparatais. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, didelė dalis pasaulio gyventojų bent dalį pirminės sveikatos priežiūros poreikių tenkina naudodami vaistažoles ir kitus natūralius produktus. Mokslinėje literatūroje nurodoma, kad natūralių produktų vartojimą skatina siekis palaikyti gerą savijautą, stiprinti organizmą, mažinti vaistų vartojimą bei tikėjimas natūralių priemonių saugumu ir veiksmingumu (2).

Vyresnio amžiaus žmonės yra viena dažniausiai natūralius produktus vartojančių visuomenės grupių. Daugelis jų turi ilgalaikę patirtį naudojant vaistažoles, namų gamybos preparatus ar kitus natūralius produktus, o dalis šių žinių yra perduodamos šeimoje iš kartos į kartą. Tyrimai rodo, kad vyresnio amžiaus žmonės natūralius produktus dažnai naudoja kartu su įprastiniu gydymu, tačiau ne visada informuoja sveikatos priežiūros specialistus apie jų vartojimą (3). Tai gali didinti nepageidaujamų reakcijų, vaistų ir augalinių preparatų sąveikų bei netinkamo vartojimo riziką. Mokslinėje literatūroje taip pat pabrėžiama, kad visuomenėje vis dar paplitęs klaidingas įsitikinimas, jog natūralūs produktai visuomet yra visiškai saugūs ir nesukelia šalutinių poveikių (2).

Lietuvoje natūralių produktų vartojimo tradicijos turi galias istorines šaknis. Vaistiniai augalai nuo seno buvo auginami namų daržuose, renkami gamtoje ir naudojami tiek gydymo, tiek profilaktikos tikslais (4). Etnobotaniniai tyrimai Lietuvoje rodo, kad net ir šiuolaikinėje visuomenėje žmonės tebenaudoja tradicines žinias apie vaistinius augalus bei natūralius produktus (4,5). Nors Lietuvoje vaistinių tinklas ir sveikatos priežiūros paslaugos yra lengvai prieinamos, gyventojai vis tiek aktyviai naudoja įvairius natūralius produktus savijautai gerinti bei sveikatai palaikyti (4).

Mokslinėje literatūroje pabrėžiama, kad etnofarmakologiniai tyrimai yra svarbūs ne tik dokumentuojant tradicines žinias, bet ir siekiant geriau suprasti natūralių produktų vartojimo kultūrinį, socialinį bei praktinį kontekstą. Tradicinės žinios apie vaistinius augalus bei jų vartojimą laikomos

reikšminga kultūrinio paveldo dalimi, tačiau dėl visuomenės senėjimo, urbanizacijos bei besikeičiančio gyvenimo būdo dalis šių žinių gali nykti (1).

Šio tyrimo aktualumą lemia ribotas Lietuvoje atliekamų etnofarmacinių tyrimų skaičius, ypač orientuotų į miesto gyventojų natūralių produktų vartojimo praktiką. Dauguma ankstesnių tyrimų Lietuvoje buvo atliekami kaimiškose vietovėse arba nagrinėjo atskiras augalų grupes (4,5). Todėl svarbu įvertinti, kokius natūralius produktus vartoja vyresnio amžiaus Vilniaus miesto Naujamiesčio rajono gyventojai, kokioms sveikatos problemoms jie taikomi, iš kokių šaltinių įgyjamos žinios apie jų vartojimą bei kaip respondentų vartojimo praktikos siejasi su mokslinėje literatūroje ir EMA monografijose pateikiamomis indikacijomis.

DARBO TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

2.1. Darbo tikslas: įvertinti vyresnio amžiaus žmonių natūralių produktų vartojimą, su jais susijusias žinias ir vartojimo praktiką Vilniaus miesto Naujamiesčio rajone.

2.2. Darbo uždaviniai:

1. Nustatyti, kokius natūralius produktus vyresnio amžiaus žmonės vartoja sveikatai palaikyti ir gydyti.
2. Nustatyti, kokiems sveikatos sutrikimams dažniausiai vartojami natūralūs produktai.
3. Įvertinti, kaip ir iš kokių šaltinių įgyjamos bei perduodamos žinios apie natūralius produktus.
4. Palyginti respondentų vartojamų natūralių produktų paskirtį su mokslinėje literatūroje ir EMA monografijose aprašytais indikacijomis.

1. LITERATŪROS APŽVALGA

1.1. Tradicinės medicinos ir natūralių produktų samprata šiuolaikinėje farmacijoje

Tradicinė medicina ir natūralių produktų vartojimas sudaro reikšmingą sveikatos priežiūros dalį tiek globaliu, tiek regioniniu mastu. Nepaisant sparčios farmacinės pramonės plėtros ir naujų sintetinių vaistinių medžiagų atsiradimo, natūralios kilmės preparatai išlieka svarbūs įvairiose pacientų grupėse, ypač vyresnio amžiaus žmonių tarpe. Mokslinėje literatūroje pabrėžiama, kad natūralūs produktai ir tradicinė medicina nuo seniausių laikų atliko svarbų vaidmenį ligų prevencijoje ir gydyme. Natūralių produktų naudojimas įvairiose kultūrose siekia tūkstančius metų, o daugelis šiuolaikinių vaistų yra kilę iš augalinės, gyvūninės ar mikrobinės kilmės medžiagų (6,7). Tradicinės medicinos sistemos, tokios kaip Ajurveda, tradicinė kinų medicina ar Unani, remiasi sukauptomis empirinėmis žiniomis ir ilgalaikę klinikinę patirtimi (6,8).

Farmacijos mokslo požiūriu natūralūs produktai apima platų spektrą medžiagų – nuo vaistinių augalų ir jų ekstraktų iki kompleksinių augalinių preparatų ir biologiškai aktyvių junginių iš mikroorganizmų, grybų bei gyvūnų, taip pat mineralinių medžiagų. Natūralūs produktai pasižymi didele cheminės struktūros įvairove ir biologiniu aktyvumu, todėl jie laikomi svarbiu bioaktyvių junginių šaltiniu vaistų atradimo procese (7,9). Nustatyta, kad reikšminga dalis šiuolaikinių vaistinių preparatų yra tiesiogiai ar netiesiogiai susiję su natūraliomis medžiagomis (8,9). Be to, tradicinės medicinos praktikos dažnai padeda identifikuoti perspektyvias augalines ar kitas natūralias žaliavas tolimesniems farmaciniais tyrimams (7).

Tačiau tradicinės medicinos ir natūralių produktų integracija į šiuolaikinę sveikatos priežiūrą susiduria su metodologiniais iššūkiais. Tyrimuose nurodoma, kad dažnai trūksta standartizuotų klinikinių duomenų, o tyrimų kokybę riboja nedideli imčių dydžiai, nevienodi metodai ir sudėtingas tradicinių terapijų vertinimas pagal biomedicinos kriterijus. Dėl šių priežasčių būtina taikyti griežtus mokslinius metodus, siekiant įvertinti natūralių produktų veiksmingumą ir saugumą (10).

Šiuolaikinėje farmacijoje taip pat akcentuojamas farmakognozijos vaidmuo, kuri apima natūralių vaistinių medžiagų identifikavimą, kokybės kontrolę ir standartizavimą (8). Modernios technologijos, tokios kaip metabolomika, genomika ir pažangūs analitiniai metodai, leidžia tiksliau tirti natūralių produktų sudėtį ir veikimo mechanizmus. Tai sudaro sąlygas efektyviau integruoti tradicinės žinias į šiuolaikinį vaistų kūrimą (9).

1.2. Etnofarmacija kaip tarpdisciplininė tyrimų sritis

Etnofarmacija yra laikoma tarpdisciplinine mokslo sritimi, apjungiančia etnografijos, botanikos, chemijos, farmakologijos ir farmacijos metodus, siekiant sistemingai tirti tradicinių gydymo praktikų pagrindą ir natūralių produktų naudojimą sveikatos priežiūroje (11).

Etnofarmakologiniai lauko tyrimai jungia kokybinius etnografinius metodus su laboratoriniais farmakologiniais ir fitocheminiais tyrimais, leidžiančiais objektyviai įvertinti tradicinių preparatų veiksmingumą ir saugumą. Akcentuojama metodologinio nuoseklumo svarbą, siekiant užtikrinti patikimą duomenų rinkimą ir interpretavimą (11).

Globalizacijos procesai daro reikšmingą įtaką tradicinės medicinos plėtrai ir jos integracijai į šiuolaikinę sveikatos priežiūros sistemą. Spartėjantis tradicinių žinių sklaidos procesas didina etnofarmakologinių tyrimų reikšmę tiek vaistų atradimo, tiek kultūriškai jautrių sveikatos paslaugų plėtros srityse (12).

1.3. Natūralių produktų vartojimas vyresnio amžiaus žmonių grupėje

Natūralių produktų vartojimas vyresnio amžiaus žmonių grupėje pastaraisiais dešimtmečiais nuosekliai didėja. Vyresnio amžiaus žmonės dažnai serga lėtinėmis ligomis ir vartoja kelis receptinius vaistus vienu metu. Natūralių produktų vartojimas šioje grupėje neretai vyksta savarankiškai, nepasitarus su sveikatos priežiūros specialistais, o dalis pacientų apie jų vartojimą gydytojų neinformuoja. Tai gali didinti nepageidaujamų sąveikų ir kitų sveikatos komplikacijų riziką (13,14).

Vyresnio amžiaus žmonių natūralių produktų vartojimo praktika dažnai formuojasi per ilgą laiką, remiantis asmenine patirtimi ir stebėjimais, tačiau šios praktikos ne visada sistemingai peržiūrimos atsižvelgiant į pasikeitusią sveikatos būklę. Tai ypač aktualu senjorams, sergantiems keliomis lėtinėmis ligomis vienu metu, kai polifarmacija tampa reikšmingu rizikos veiksniu (13).

Moksliniai tyrimai rodo, kad senjorai dažniausiai renkasi vaistinius augalus ir augalinius preparatus virškinimo sistemos sutrikimams, peršalimo ligoms, sąnarių skausmui, miego problemoms bei imuniteto stiprinimui. Sistemine apžvalga atskleidė, kad tarp dažniausiai vartojamų produktų yra ginkmedis, česnakas, ženšenis, alavijas ir ramunėlės (14).

Atlikti tyrimai Vakarų šalyse pabrėžia, kad vyresnio amžiaus žmonės dažnai renkasi natūralius produktus dėl jų suvokiamo „natūralumo“ ir mažesnio šalutinio poveikio, tačiau jų netinkamas vartojimas, kokybės kontrolės trūkumai ar sąveika su vaistais gali sukelti nepageidaujamas reakcijas (15).

Atsižvelgiant į tyrimų duomenis, galima teigti, kad natūralių produktų vartojimas vyresnio amžiaus žmonių grupėje yra plačiai paplitęs reiškinys, tačiau dažnai vyksta be specialistų priežiūros, todėl būtinas sistemingas vartojimo įpročių, galimų sąveikų ir informuotumo vertinimas (13–15).

1.4. Žinių apie natūralius produktus įgijimas ir perdavimas

Žinios apie natūralius produktus dažniausiai perduodamos šeimos ir bendruomenės aplinkoje, remiantis praktine patirtimi ir kultūrinėmis tradicijomis. Apžvelgtame tyrime buvo parodyta, kad tradicinės farmakologinės žinios Pietų Italijos bendruomenėse daugiausia perduodamos žodiniu būdu iš vyresniosios kartos jaunesniajai ir yra glaudžiai susijusios su kasdieniu gyvenimu (16).

Taip pat nustatyta, kad žinių kiekis ir pobūdis priklauso nuo amžiaus bei socialinių vaidmenų. Tyrime, atliktame Brazilijoje, nustatyta, kad vyresnio amžiaus asmenys paprastai turi daugiau sukauptų žinių apie vaistinius augalus, o vyrų ir moterų žinios skiriasi dėl skirtingų veiklos sričių ir patirties (17).

Be to, moksliniai tyrimai rodo, kad tradicinių žinių perdavimą gali silpninti socialiniai pokyčiai, urbanizacija ir modernios medicinos plėtra, dėl kurių jaunesnės kartos rečiau perima tradicines gydymo praktikas (16,17).

1.5. Natūralių produktų naudojimo ypatumai miesto aplinkoje

Natūralių produktų vartojimas miesto aplinkoje išlieka paplitęs, tačiau jo pobūdis priklauso nuo socialinių ir ekonominių veiksnių bei prieinamumo. Urbanistinė etnofarmakologija analizuoja, kaip tradicinės žinios apie vaistinių augalų naudojimą prisitaiko prie šiuolaikinio miesto gyvenimo būdo. Vyresnio amžiaus žmonės miestuose dažnai renkasi natūralius produktus kaip papildomą priemonę prie įprastos farmakoterapijos, remdamiesi asmenine patirtimi ir pasitikėjimu tradicinėmis gydymo praktikomis (18).

Didmiesčiuose natūralūs produktai yra lengvai prieinami vaistinėse, prekybos centruose bei specializuotose parduotuvėse, todėl neretai vartojami savarankiškai, nepasitarus su sveikatos priežiūros specialistais. Platus tokių produktų prieinamumas ir visuomenėje vyraujantis požiūris, kad natūralios priemonės yra saugios, gali skatinti nekontroliuojamą jų vartojimą. Dėl šios priežasties didėja netinkamo vartojimo, per didelių dozių bei galimų sąveikų su kitais vartojamais vaistais rizika. (18).

1.6. Natūralių produktų mokslinis pagrįstumas ir saugumas

Natūralių produktų vartojimas sveikatos priežiūroje vis dažniau vertinamas remiantis įrodymais pagrįstos medicinos principais. Mokslinėje literatūroje pabrėžiama, kad tradicinis naudojimas savaime negarantuoja preparatų veiksmingumo ir saugumo, todėl būtini sistemingi klinikiniai tyrimai ir rizikos vertinimas (19).

Tyrimai rodo, kad daliai augalinių preparatų yra nustatytas teigiamas terapinis poveikis, tačiau daugelio produktų klinikiniai duomenys išlieka riboti arba nepakankamai patikimi. Be to, skirtingų gamintojų preparatai gali reikšmingai skirtis sudėtimi ir veikliųjų medžiagų koncentracija, o tai apsunkina jų poveikio prognozavimą (20).

Svarbus saugumo aspektas yra galimos nepageidaujamos reakcijos ir sąveikos su receptiniais vaistais. Ypač vyresnio amžiaus pacientams, vartojantiems kelis vaistus, augaliniai preparatai gali didinti nepageidaujamų reiškinių riziką, jei jų vartojimas nėra derinamas su sveikatos priežiūros specialistais (19,20).

Mokslinėje literatūroje taip pat yra akcentuojama kokybės kontrolės svarba visoje natūralių produktų tiekimo grandinėje – nuo žaliavos surinkimo iki galutinio produkto gamybos. Nepakankama standartizacija, užterštumas sunkiaisiais metalais ar pesticidais bei neteisingas ženklavimas gali kelti grėsmę vartotojų sveikatai (21).

1.7. Vaistinininko vaidmuo ir etnofarmacinių tyrimų reikšmė

Vaistinininkas atlieka svarbų vaidmenį integruojant tradicinę ir konvencinę mediciną bei konsultuojant pacientus dėl natūralių produktų veiksmingumo, saugumo ir galimų sąveikų su vaistais. Profesionalus vaistinininko konsultavimas padeda užtikrinti racionalų ir pagrįstą šių preparatų vartojimą (22).

Etnofarmakologiniai tyrimai sudaro mokslinį pagrindą natūralių produktų vertinimui, nes leidžia identifikuoti biologiškai aktyvias medžiagas ir atrinkti perspektyvius augalus tolesniems farmakologiniams tyrimams. Nurodoma, kad tradicinėmis žiniomis pagrįsta augalų atranka padidina sėkmingų tyrimų tikimybę (23).

Remiantis šiais tyrimais, vaistinininkai gali teikti moksliskai pagrįstas rekomendacijas pacientams ir prisidėti prie saugaus natūralių produktų integravimo į šiuolaikinę farmakoterapiją (22,23).

1.8. Dažniausiai vartojami vaistiniai augalai Europoje ir Baltijos šalyse

Europos šalyse vaistinių augalų vartojimo tradicijos formavosi per ilgą istorinę laikotarpį ir yra glaudžiai susijusios su vietinėmis kultūrinėmis bei medicininėmis praktikomis. Tyrimų duomenimis, Europos farmakopėja pasižymi didele augalinių žaliavų įvairove, o vaistiniai augalai plačiai naudojami tiek tradicinėje, tiek šiuolaikinėje sveikatos priežiūroje (24).

Europos etnobotaniniai tyrimai atskleidžia, kad dažniausiai vartojami augalai apima tokias rūšis kaip *Hypericum perforatum* (Paprastoji jonažolė), *Urtica dioica* (Didžioji dilgėlė), *Sambucus nigra* (Juodauogis šeivamedis), *Thymus vulgaris* (Vaistinis čiobrelis) ir *Origanum vulgare* (Paprastasis raudonėlis), kurios naudojamos kvėpavimo, virškinimo, nervų sistemos sutrikimams bei bendram organizmo stiprinimui. Šie augalai dažnai derinami su farmaciniiais preparatais ir naudojami savarankiško gydymosi praktikoje (24).

Baltijos šalių kontekste svarbią vietą užima istoriniai ir regioniniai etnobotaniniai duomenys. Estijoje atlikti archyvinių šaltinių tyrimai parodė, kad tradicinėje medicinoje buvo naudojama daugiau nei šimtas augalų rūšių, o dažniausiai minimos rūšys buvo *Pinus sylvestris* (Paprastoji pušis), *Matricaria discoidea* (Bevainikė ramunė) ir *Valeriana officinalis* (Vaistinis valerijonas). Šie augalai buvo taikomi kvėpavimo, nervų ir infekcinių ligų gydymui (25).

Lietuvoje atlikti etnobotaniniai tyrimai rodo, kad pietvakarių regione dažniausiai vartojami vaistiniai augalai yra *Matricaria chamomilla* (Vaistinė ramunėlė), *Tilia cordata* (Mažalapė liepa), *Artemisia absinthium* (Kartusis kietis arba pelynas) ir *Plantago major* (Plačialapis gyslotis). Šios rūšys dažniausiai naudojamos virškinimo, kvėpavimo sistemos sutrikimams, žaizdoms ir infekcijoms gydyti. Tyrimų duomenimis, didelė dalis vartojamų augalų yra laukinės kilmės, tačiau pastaraisiais dešimtmečiais didėja ir kultūrinių augalų naudojimas (26).

Taip pat pastebima, kad tradicinių vaistinių augalų įvairovė kai kuriuose regionuose mažėja, o dalis etnobotaninių žinių palaipsniui nyksta dėl urbanizacijos ir gyvenimo būdo pokyčių (24,26). Todėl etnobotaniniai tyrimai Baltijos šalyse yra svarbūs ne tik moksliniu, bet ir kultūriniu požiūriu, siekiant išsaugoti vietines gydymo tradicijas.

Dažniausiai vartojami vaistiniai augalai:

- Paprastoji jonažolė (*Hypericum perforatum*)

Jonažolė Europoje plačiai naudojama nervų sistemos sutrikimams, lengvai depresijai ir nerimui mažinti. Taip pat taikoma žaizdų gijimui ir uždegimams slopinti. Tačiau ji gali sąveikauti su daugeliu vaistų, todėl jos vartojimas reikalauja atsargumo (24).

- Didžioji dilgėlė (*Urtica dioica*)

Dilgėlė naudojama kraujotakai gerinti, šlapimo takų veiklai palaikyti bei kaip organizmą stiprinanti priemonė. Ji taip pat vertinama dėl didelio vitaminų ir mineralų kiekio (24,26).

- Juodauogis šeivamedis (*Sambucus nigra*)

Šeivamedžio žiedai ir uogos tradiciškai naudojami peršalimo ligoms, kosuliui ir karščiavimui mažinti. Augalas pasižymi imunomoduliuojančiu poveikiu ir dažnai vartojamas arbatos pavidalu (24).

- Vaistinis čiobrelis (*Thymus vulgaris*)

Čiobrelis taikomas kvėpavimo takų ligoms, kosuliui ir bronchitui gydyti. Jis pasižymi antibakterinėmis ir antiseptinėmis savybėmis bei dažnai naudojamas inhaliacijoms ir arbatoms (24).

- Paprastasis raudonėlis (*Origanum vulgare*)

Raudonėlis vartojamas virškinimo sutrikimams, pilvo pūtimui ir spazmams mažinti. Taip pat pasižymi priešuždegiminėmis savybėmis (24).

- Paprastoji pušis (*Pinus sylvestris*)

Pušies pumpurai ir spygliai naudojami kvėpavimo takų ligoms, peršalimui bei imunitetui stiprinti. Iš jų gaminami nuovirai, sirupai ir inhaliacijos (25).

- Bevainikė ramunė (*Matricaria discoidea*)

Šis augalas tradiciškai naudojamas virškinimo sutrikimams, odos uždegimams bei burnos ertmės ligoms gydyti (25).

- Vaistinis valerijonas (*Valeriana officinalis*)

Valerijonas naudojamas nemigai, nervinei įtampai ir širdies plakimui mažinti. Ji laikoma viena svarbiausių augalinių raminamųjų priemonių Europoje (25,26).

- Vaistinė ramunėlė (*Matricaria chamomilla*)

Ramunėlė vartojama virškinimo sutrikimams, uždegimams, odos problemoms ir peršalimui gydyti. Tai vienas populiariausių vaistinių augalų Lietuvoje (26).

- Mažalapė liepa (*Tilia cordata*)

Liepos žiedai naudojami peršalimo ligoms, karščiavimui mažinti ir raminančioms arbatoms ruošti. Jie pasižymi prakaitavimą skatinančiu poveikiu (26).

- Kartusis kietis arba pelynas (*Artemisia absinthium*)

Pelynas naudojamas apetitui skatinti, virškinimui gerinti ir parazitams naikinti. Dėl stipraus poveikio vartojamas ribotais kiekiais (26).

- Plačialapis gyslotis (*Plantago major*)

Gyslotis taikomas žaizdoms gydyti, kosuliui slopinti ir gleivinių uždegimams mažinti. Jis dažnai naudojamas sirupų ir nuovirų gamybai (26).

1.9. Vyresnio amžiaus pacientų savarankiškas gydymasis

Savarankiškas gydymasis ir papildomų bei alternatyvių gydymo priemonių vartojimas yra plačiai paplitęs tarp vyresnio amžiaus žmonių Europoje. Tyrimų duomenimis, reikšminga dalis senjorų, patiriančių lėtinius skausmus ar judėjimo sutrikimus, per pastaruosius metus naudojo bent vieną papildomos ar alternatyvios medicinos metodą, įskaitant žolinius preparatus (27).

Europos mastu atlikti tyrimai taip pat parodė, kad savarankiškai vaistus ar papildus vartoja daugiau nei ketvirtadalis vyresnio amžiaus gyventojų. Šis elgesys dažniau pasireiškia moterims, jaunesniems senjorams, aukštesnį išsilavinimą turintiems asmenims bei tiems, kurie serga lėtinėmis ligomis ar patiria nuolatinį skausmą (28).

Vyresnio amžiaus žmonės dažnai derina receptinius vaistus su augaliniais preparatais, o tokio vartojimo paplitimas įvairiuose tyrimuose labai skiriasi. Dažniausiai vartojami preparatai su ginkmedžiu,

česnaku, ženšeniu ir jonažole, kurie neretai derinami su širdies ir kraujagyslių ligoms gydyti skirtais vaistais. Tokios kombinacijos gali didinti nepageidaujamų reakcijų ir vaistų sąveikų riziką (29).

1.10. Tyrimų spragos

Naujausi moksliniai tyrimai rodo, kad, nepaisant augančio susidomėjimo natūralių produktų tyrimais, šioje srityje išlieka reikšmingų metodologinių ir turinio spragų. Daugelis publikacijų orientuojasi į *in vitro* ir *in vivo* eksperimentus, tačiau dažnai neatsižvelgia į augalų identifikavimo, apdorojimo ir ekstrakcijos procedūrų standartizavimą, o tai neigiamai veikia tyrimų patikimumą ir rezultatų atkuriamumą. Taip pat nepakankamai dėmesio skiriama toksikologiniams vertinimams, šalutiniam poveikiui ir vaistinių augalų sąveikai su sintetiniais vaistais (30).

Nors natūralūs produktai išlieka svarbiu bioaktyvių junginių šaltiniu, jų tyrimus riboja sudėtinga cheminė struktūra, ribotas veikliųjų medžiagų kiekis bei klinikinių tyrimų trūkumas. Dažnai stokojama sisteminių duomenų apie veiksmingumą, saugumą ir ilgalaikį poveikį realiomis vartojimo sąlygomis (31).

Taip pat pabrėžiamas nepakankamas tradicinių žinių integravimas į šiuolaikinius mokslinius tyrimus bei ribota vartotojų patirties analizė. Dėl šių priežasčių dauguma mokslinių darbų neatskleidžia socialinio ir kultūrinio natūralių produktų vartojimo konteksto. Šios spragos rodo poreikį plėtoti kompleksinius, kokybinius ir tarpdisciplininius tyrimus, kurie leistų geriau suprasti natūralių produktų vartojimą kasdienėje aplinkoje ir pagrįsti jų saugų taikymą (30,31).

1.11. Natūralių produktų vartojimas Lietuvoje ir Baltijos šalių kontekste

Lietuvoje tradicinės medicinos praktikos ir natūralių produktų vartojimas išlieka reikšminga sveikatos priežiūros dalimi, ypač vyresnio amžiaus gyventojų grupėje. Žemaitijos regione buvo atliktas tyrimas, kuriame nustatyta, kad Žemaitijos regione gyventojai vis dar aktyviai naudoja vaistinius augalus, gyvūninės, grybinės ir mineralinės kilmės medžiagas, o dažniausiai vartojami augalai yra avietė, medetka, ramunėlė ir liepžiedžiai (32).

Tame pačiame tyrime pabrėžiama, kad Lietuva priskiriama urbanistinės etnobotanikos šalims, kuriose senosios gydymo tradicijos persipina su šiuolaikine medicina, o savarankiškas gydymasis namuose išlieka populiarus dėl riboto medicinos paslaugų prieinamumo ir ekonominių veiksnių (32).

Kitame tyrime buvo ištirtas pietvakarių Lietuvos regionas, iš to tyrimo nustatyta, kad gyventojai dažniausiai naudoja augalus virškinimo, kvėpavimo ir šlapimo sistemos sutrikimams gydyti. Tyrime užfiksuota daugiau kaip 100 augalų rūšių, o dažniausiai minimos rūšys buvo ramunėlė, liepa, kiečiai ir gyslotis (26).

Be to, tyrimuose buvo pabrėžta, kad per pastaruosius dešimtmečius tradicinių augalų vartojimo įvairovė mažėja, o dalis etnobotaninių žinių nyksta dėl pasikeitusių gyvenimo sąlygų, informacijos sklaidos būdų ir mažėjančio ryšio su natūralia aplinka (26).

1.12. Vyresnio amžiaus žmonių požiūris į „natūralumą“ ir saugumą

Vyresnio amžiaus žmonių požiūris į natūralių produktų „natūralumą“ ir saugumą dažnai siejamas su jų ilgamete patirtimi bei pasitikėjimu alternatyviomis gydymo priemonėmis. Vokietijoje atliktas tyrimas parodė, kad net 61,3% vyresnių nei 70 metų asmenų vartojo papildomą ir alternatyviąją mediciną, o dauguma jų natūralius produktus vertino kaip veiksmingą ir mažai rizikingą papildą tradicinei medicinai. Tačiau daugiau nei pusė respondentų nurodė, kad negali tinkamai įvertinti galimų šalutinių poveikių ar sąveikų su kitais vaistais (3).

Latvijoje atlikta apklausa taip pat atskleidė, kad dalis gyventojų, įskaitant vyresnio amžiaus asmenis, natūralius preparatus suvokia kaip saugius, tačiau nemaža dalis respondentų išreiškė susirūpinimą dėl jų vartojimo kartu su receptiniais vaistais. Tyrimo duomenimis, 38,3 % apklaustųjų laikė augalinius preparatus nekenksmingais, o daugiau nei pusė manė, kad jų derinimas su įprastais vaistais gali būti nesaugus. Be to, nustatyta nemažai galimai pavojingų augalinių ir sintetinių vaistų sąveikų, pabrėžiančių informavimo ir specialistų konsultacijų svarbą (33).

2. TYRIMAS IR JO METODIKA

2.1. Tyrimo organizavimas

Tyrimas buvo vykdomas 2026 metų kovo mėnesį Vilniaus miesto Naujamiesčio rajone. Tyrimo metu buvo siekiama atskleisti vyresnio amžiaus žmonių natūralių produktų vartojimo patirtis bei su tuo susijusias žinias.

Prieš pradedant tyrimą buvo atlikta mokslinės literatūros analizė bei parengtas pusiau struktūruoto giluminio interviu klausimynas. Respondentai buvo atrenkami taikant tikslinę atranką. Tyrime buvo kviečiami dalyvauti vyresnio amžiaus asmenys (60 metų ir vyresni), gyvenantys Vilniaus miesto Naujamiesčio rajone.

Su respondentais buvo susisiekiama telefonu arba tiesiogiai. Interviu buvo atliekami respondentams patogiu būdu – gyvai arba nuotoliniu būdu. Prieš interviu respondentai buvo informuojami apie tyrimo tikslą, anonimiškumo užtikrinimą bei savanorišką dalyvavimą tyrime. Gavus respondentų sutikimą, interviu buvo įrašomi diktofonu.

Atlikti interviu buvo transkribuojami ir anonimizuojami. Tyrimo metu buvo laikomasi konfidencialumo ir tyrimo etikos principų – respondentų vardai bei kita asmeninė informacija darbe nebuvo pateikiami.

2.2 Tyrimo metodika ir tyrimo dalyviai

Tyrime taikyta kokybinio tyrimo metodologija, siekiant išsamiau atskleisti vyresnio amžiaus žmonių natūralių produktų vartojimo patirtis bei su tuo susijusias žinias. Pagrindinis duomenų rinkimo metodas – pusiau struktūruotas giluminis interviu, leidžiantis detaliau analizuoti respondentų požiūrį, asmeninę patirtį bei natūralių produktų vartojimo praktikas.

Respondentai buvo atrenkami taikant tikslinę „sniego gniūžtės“ atranką. Tyrime dalyvavo vyresnio amžiaus asmenys (60 metų ir vyresni), gyvenantys Vilniaus miesto Naujamiesčio rajone. Iš viso tyrime sudalyvavo 15 respondentų, iš kurių buvo 13 moterų ir 2 vyrai. Tiriamųjų atrankai buvo svarbu, kad respondentai turėtų natūralių produktų vartojimo patirties bei galėtų išsamiai pasidalinti savo požiūriu ir patirtimi.

Interviu buvo atliekami tiek tiesioginiu, tiek nuotoliniu būdu, atsižvelgiant į respondentų galimybes bei patogumą. Interviu metu respondentams buvo užduodami atviri klausimai apie natūralių produktų sampratą, vartojimo praktikas, požiūrį į vaistus, natūralių produktų veiksmingumą bei saugumą. Visi interviu buvo įrašomi gavus respondentų sutikimą.

Tyrimo duomenys buvo transkribuojami ir analizuojami taikant teminę analizę. Analizės metu buvo išskiriamos pasikartojančios temos, kategorijos bei reikšmingos įžvalgos, susijusios su natūralių produktų vartojimu, respondentų žiniomis bei požiūriu į natūralių produktų taikymą sveikatos priežiūroje.

Tyrimas buvo vykdomas keliais etapais. Pirmojo etapo metu buvo atliekama mokslinės literatūros analizė ir rengiamas pusiau struktūruoto interviu klausimynas. Antrojo etapo metu buvo vykdoma respondentų atranka ir kontaktavimas su tyrimo dalyviais. Trečiojo etapo metu buvo atliekami interviu. Ketvirtąjo etapo metu interviu garso įrašai buvo transkribuojami ir analizuojami taikant teminę analizę. Penktojo etapo metu buvo atliekama rezultatų interpretacija bei tyrimo rezultatų palyginimas su mokslinėje literatūroje pateikiamais duomenimis.

2.3. Tyrimosios vietos aprašymas

Tyrimas buvo atliktas Vilniaus miesto Naujamiesčio rajone. Naujamiesčio senūnija – viena seniausių ir tankiausiai apgyvendintų Vilniaus miesto dalių, pasižyminti urbanizuota aplinka, išvystyta infrastruktūra bei įvairialypė gyventojų socialine sudėtimi. Rajone vyrauja tiek senesnės statybos daugiabučiai gyvenamieji namai, tiek naujai vystomi gyvenamųjų ir komercinių pastatų projektai.

Naujamiestis pasižymi patogia geografine padėtimi bei gerai išvystyta viešojo transporto sistema. Rajone veikia įvairios sveikatos priežiūros įstaigos, vaistinės, turgavietės, prekybos centrai bei kitos gyventojams svarbios paslaugų vietos, sudarančios galimybes lengvai įsigyti tiek farmacinių preparatų, tiek natūralių produktų.

Tyrimo vieta pasirinkta atsižvelgiant į tai, kad Naujamiestyje gyvena įvairaus socialinio ir kultūrinio konteksto vyresnio amžiaus žmonės, kurių gyvenimiška patirtis bei sukauptos tradicinės žinios gali būti reikšmingos tiriant natūralių produktų vartojimo praktikas. Urbanizuota aplinka taip pat suteikė galimybę įvertinti, kaip miesto gyvenimo būdas ir šiuolaikinė sveikatos priežiūros sistema veikia vyresnio amžiaus žmonių požiūrį į natūralius produktus bei jų vartojimą.

3. REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

Tyrimė dalyvavo 15 respondentų, gyvenančių Vilniaus miesto Naujamiesčio rajone. Iš jų 13 buvo moterys (86,7 %), o 2 – vyrai (13,3 %). Respondentų amžius svyravo nuo 60 iki 93 metų. Tyrimo metu buvo analizuojama vyresnio amžiaus žmonių natūralių produktų vartojimo praktika, su natūraliais produktais susijusios žinios, jų perdavimas bei požiūris į natūralių produktų vietą šiuolaikinėje sveikatos priežiūroje.

Teminės analizės metu buvo išskirtos pagrindinės temos: natūralių produktų samprata, natūralių produktų vartojimo praktika, dažniausiai vartojami produktai ir jų indikacijos, žinių apie natūralius produktus šaltiniai, natūralių produktų ir farmacinių preparatų santykis, saugumo suvokimas, miesto ir kaimo aplinkos įtaka bei natūralių produktų vieta šiuolaikinėje sveikatos priežiūroje.

Didžioji dalis respondentų natūralius produktus siejo su gamta, tradicine gyvensena, vaikystės patirtimis kaime bei mažiau apdorotais produktais. Daugelis respondentų natūralius produktus suvokė kaip svarbią kasdienio gyvenimo ir sveikatos priežiūros dalį.

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad respondentų požiūris į natūralius produktus buvo glaudžiai susijęs su jų gyvenimiška patirtimi, vaikyste, šeimos tradicijomis bei kasdieniais sveikatos priežiūros įpročiais. Didžioji dalis respondentų natūralius produktus siejo su gamta, natūralumu, tradiciniu gyvenimo būdu ir mažesniu cheminių medžiagų naudojimu. Interviu metu atsiskleidė, kad natūralūs produktai respondentams dažnai buvo ne tik sveikatos palaikymo priemonė, bet ir emocinis ryšys su vaikyste, šeima bei kaimo aplinka.

3.1. Natūralių produktų samprata

Tyrimo metu buvo nustatyta, kad respondentai natūralių produktų sąvoka sumpranta įvairiai, tačiau daugumoje interviu natūralūs produktai buvo siejami su gamta, natūralia kilme, mažesniu produktų apdorojimu bei tradicine gyvensena.

Dalis respondentų natūralius produktus apibrėžė labai plačiai – kaip viską, kas gaunama iš gamtos. Vienas tyrimo dalyvis natūralius produktus apibūdino kaip „viską, ką duoda gamta“ (R10), o kitas respondentas natūralumą siejo su „ekologiškai užaugintais produktais bei mažesniu aplinkos užterštumu“ (R7).

Tuo tarpu dalis respondentų natūralumą siejo su kaimu, ūkiu bei savarankiškai užaugintu maistu. Vienas respondentas teigė: „Aš užaugau vartodamas natūralius produktus“ (R13).

Tyrimo dalyviai dažnai minėjo, kad vaikystėje maistas buvo natūralesnis, mažiau apdorotas ir kokybiškesnis. Kaimas daugeliui respondentų buvo siejamas su natūralumu, tradicijomis, kokybiškesniu maistu bei sveikesniu gyvenimo būdu. Vienas respondentas pabrėžė, kad kaime produktai buvo „skanesni ir natūralesni“ (R11).

Dalis respondentų kritiškai vertino šiuolaikinį natūralumą bei produktų kokybę. Vienas apklaustasis pažymėjo: „Šiais laikais visiškai natūralaus produkto praktiškai nėra“ (R13).

Respondentai akcentavo aplinkos taršą, chemikalų naudojimą žemės ūkyje, konservantus bei maisto pramonės poveikį produktų kokybei. Dalis informantų kritiškai vertino šiuolaikinį natūralumo suvokimą. Viena respondentė pažymėjo, kad „šiais laikais natūralumas jau labai sudėtingas dalykas“ (R10), taip išreiškdamą susirūpinimą dėl šiuolaikinės maisto kokybės.

Teminės analizės metu nustatyta, kad respondentų natūralumo samprata buvo glaudžiai susijusi su gamta, tradiciniu gyvenimo būdu, kaimiška aplinka, ekologija, mažesniu cheminių medžiagų naudojimu, sveikesne mityba.

Taip pat buvo pastebėta, kad natūralių produktų suvokimas respondentams dažnai turėjo emocinį aspektą. Natūralūs produktai buvo siejami su vaikyste, šeimos tradicijomis bei artimųjų perduotomis žiniomis.

3.2. Natūralių produktų vartojimo praktika

Teminės analizės metu nustatyta, kad respondentai natūralius produktus dažniausiai vartojo kasdienėje sveikatos priežiūroje, profilaktiškai arba pajutus pirmuosius negalavimų simptomus. Didžioji dalis respondentų natūralius produktus naudojo peršalimo simptomams mažinti, imunitetui stiprinti, virškinimui gerinti, nervinei įtampai ir nemigai mažinti, kraujospūdžiui reguliuoti, širdies veiklai palaikyti, bendrai savijautai gerinti.

Daugelis respondentų teigė, kad pirmiausia stengiasi vartoti natūralius produktus, o vaistus renkasi tik sunkesniais atvejais. Viena respondentė pasakojo, kad pajutusi pirmuosius simptomus „pirmiausia griebiasi arbatų ir žolelių“ (R5), todėl natūralūs produktai dažnai buvo naudojami kaip pirmoji pagalbos priemonė lengvesnių negalavimų atvejais.

Vienas tyrimo dalyvių pasakojo, kad peršalus dažniausiai vartoja liepžiedžius ar avietes, nes „tokios priemonės padeda išprakaituoti ir pagerinti savijautą“ (R6).

Natūralūs produktai dažniausiai buvo vartojami arbatų, nuovirų, užpilų ar maisto forma. Respondentai taip pat minėjo išorinį natūralių produktų naudojimą. Viena respondentė pateikė tradicinį gydymo būdą: „Kai būna sinusitas ar stipri sloga, labai padeda kvėpuoti garais virš virtų bulvių“ (R11).

Kai kurie respondentai natūralius produktus vartojo nuolat, kaip kasdienės mitybos dalį. Viena tyrimo dalyvė teigė, kad kasdien vartoja medų, pieną, kefyrą, vaisius bei daržoves (R10), todėl natūralūs produktai jos gyvenime buvo neatsiejami nuo kasdienės rutinos.

Dalis apklaustųjų natūralius produktus vartojo profilaktiškai, siekdami palaikyti gerą savijautą bei sumažinti vaistų vartojimą: „Kai tik pajaučiu pirmus simptomus, iš karto imuosi žolelių arbatų“ (R14).

Teminės analizės metu nustatyta, kad natūralūs produktai tyrimo dalyvių gyvenime buvo ne tik gydymo priemonė, bet ir gyvenimo būdo dalis.

3.3. Dažniausiai minėti natūralūs produktai

Tyrimo metu respondentai iš viso paminėjo 49 skirtingų natūralių produktų pavadinimus (1 lentelė). Daugiausia buvo minimos vaistažolės, vartojamos arbatų ar nuovirų forma. Dažniausiai respondentų minėti natūralūs produktai buvo: ramunėlė (*Matricaria chamomilla* L.), mėta (*Mentha × piperita* L.), liepžiedžiai (*Tilia cordata* Mill.), medus (*Apis mellifera* product), imbieras (*Zingiber officinale* Roscoe), raudonėlis (*Origanum vulgare* L.), čiobrelis (*Thymus vulgaris* L.), erškėtuogės (*Rosa canina* L.), citrina (*Citrus limon* (L.) Osbeck), avietė (*Rubus idaeus* L.).

Ramunėlės (*Matricaria chamomilla* L.) buvo vartojamos gerklės skausmui, virškinimo sutrikimams, peršalimui, ramimui.

Mėtos (*Mentha × piperita* L.) dažniausiai buvo vartojamos nemigai, nervinei įtampai, virškinimui ir kasdienėms arbatoms.

Mėtos (*Mentha × piperita* L.) bei raudonėlis (*Origanum vulgare* L.) dažniausiai buvo vartojami nemigai ir nervinei įtampai mažinti. Viena tyrimo dalyvė pasakojo, kad mėtų ir raudonėlių arbata ją ramina bei padeda užmigti (R11).

Liepžiedžiai (*Tilia cordata* Mill.) dažniausiai buvo vartojami peršalimui, temperatūrai ir išsprakaitavimui. Viena respondentė pažymėjo: „Liepžiedžiai labai padeda peršalus“ (R11).

Imbieras (*Zingiber officinale* Roscoe) dažniausiai buvo vartojamas: imunitetui stiprinti, virškinimui ir peršalimo simptomams mažinti. Viena tyrimo dalyvė teigė: „Citrina su imbieru vartoju dėl skrandžio ir virškinimo, taip pat ir imunitetui stiprinti“ (R7).

Medus buvo vienas dažniausiai respondentų minimų produktų. Jis dažniausiai buvo vartojamas: peršalimo simptomams, arbatoms, imuniteto stiprinimui ir raminimui. Viena respondentė teigė: „Kai peršalau, tai sėdžiu namuose ir geriu arbatą su medumi“ (R15).

Analizuojant tyrimo dalyvių atsakymus nustatyta, kad respondentai daugiausia vartojo vietinius, gerai pažįstamus ir tradiciškai naudojamus natūralius produktus.

1 lentelė. „Vaistiniai augalai ir kiti natūralūs produktai naudojami Vilniaus miesto Naujamiesčio gyventojų“

Lietuviškas pavadinimas	Lotyniškas pavadinimas	Šeima (lot.)	Dažniausia indikacija	Naudojama dalis	Citavimų skaičius
1. Ramunėlė	<i>Matricaria chamomilla L.</i>	Asteraceae	Peršalimas, virškinimas, raminimas	Žiedai	7
2. Mėta	<i>Mentha × piperita L.</i>	Lamiaceae	Nemiga, virškinimas, raminimas	Lapai	8
3. Raudonėlis	<i>Origanum vulgare L.</i>	Lamiaceae	Nemiga, raminimas	Antžeminė dalis	6
4. Čiobrelis	<i>Thymus vulgaris L.</i>	Lamiaceae	Peršalimas, kosulys	Antžeminė dalis	5
5. Liepžiedžiai	<i>Tilia cordata Mill.</i>	Malvaceae	Peršalimas, temperatūra	Žiedai	6
6. Melisa	<i>Melissa officinalis L.</i>	Lamiaceae	Nemiga, raminimas	Lapai	4
7. Valerijonas	<i>Valeriana officinalis L.</i>	Caprifoliaceae	Nemiga, raminimas	Šaknys	2
8. Erškėtuogė	<i>Rosa canina L.</i>	Rosaceae	Vitaminai, imunitetas	Vaisiai	5
9. Avietė	<i>Rubus idaeus L.</i>	Rosaceae	Peršalimas	Vaisiai, lapai, stiebai	8
10. Spanguolė	<i>Vaccinium oxycoccos L.</i>	Ericaceae	Šlapimo pūslės uždegimas	Vaisiai	3

1 lentelė. „Vaistiniai augalai ir kiti natūralūs produktai naudojami Vilniaus miesto Naujamiesčio gyventojų“ (tęsinys)

11. Bruknė	<i>Vaccinium vitis-idaea L.</i>	Ericaceae	Šlapimo pūslės problemos	Lapai, vaisiai	4
12. Gudobelė	<i>Crataegus monogyna Jacq.</i>	Rosaceae	Širdies veikla	Vaisiai	3
13. Imbieras	<i>Zingiber officinale Roscoe</i>	Zingiberaceae	Peršalimas, virškinimas	Šakniastiebis	7
14. Citrina	<i>Citrus limon (L.) Osbeck</i>	Rutaceae	Peršalimas, imunitetas	Vaisius	5
15. Česnakas	<i>Allium sativum L.</i>	Amaryllidaceae	Imunitetas, peršalimas	Svogūnas	4
16. Svogūnas	<i>Allium cepa L.</i>	Amaryllidaceae	Peršalimas, furunkulai	Svogūnas	4
17. Bulvė	<i>Solanum tuberosum L.</i>	Solanaceae	Sinusitas, sloga	Gumbai	2
18. Kopūstas	<i>Brassica oleracea L.</i>	Brassicaceae	Atsikosėjimas	Lapai, sultys	2
19. Dilgėlė	<i>Urtica dioica L.</i>	Urticaceae	Plaukų slinkimas	Lapai	2
20. Šalavijas	<i>Salvia officinalis L.</i>	Lamiaceae	Gerklės skausmas	Lapai	2
21. Medetka	<i>Calendula officinalis L.</i>	Asteraceae	Gerklės uždegimas	Žiedai	2
22. Pelynas	<i>Artemisia absinthium L.</i>	Asteraceae	Virškinimas, parazitai	Antžeminė dalis	3
23. Bitkrėslė	<i>Tanacetum vulgare L.</i>	Asteraceae	Parazitai	Žiedai	1
24. Saldymedis	<i>Glycyrrhiza glabra L.</i>	Fabaceae	Gerklės skausmas	Šaknys	1

1 lentelė. „Vaistiniai augalai ir kiti natūralūs produktai naudojami Vilniaus miesto Naujamiesčio gyventojų“ (tęsinys)

25. Vingiorškė	<i>Filipendula ulmaria (L.) Maxim.</i>	Rosaceae	Temperatūra	Žiedai	1
26. Meškauogė	<i>Arctostaphylos uva-ursi (L.) Spreng.</i>	Ericaceae	Šlapimo pūslės uždegimas	Lapai	1
27. Krienas	<i>Armoracia rusticana G. Gaertn.</i>	Brassicaceae	Sąnarių skausmai	Lapai	2
28. Krapas	<i>Anethum graveolens L.</i>	Apiaceae	Virškinimas	Vaisiai	1
29. Trauklapis	<i>Plantago major L.</i>	Plantaginaceae	Odos problemos	Lapai	1
30. Žemuogė	<i>Fragaria vesca L.</i>	Rosaceae	Mityba, vitaminai	Vaisiai	1
31. Bosvelija	<i>Boswellia serrata Roxb.</i>	Burseraceae	Artritas	Sakai	1
32. Kokosų aliejus	<i>Cocos nucifera L.</i>	Arecaceae	Psoriazė	Aliejus	1
33. Jūros dumbliai	<i>Fucus vesiculosus L.</i>	Fucaceae	Skydliaukės veikla	Dumbliai	1
34. Bičių žiedadulkės	<i>Pollen apium</i>	Apidae	Imunitetas	Žiedadulkės	1
35. Medus	<i>Apis mellifera product</i>	Apidae	Peršalimas, imunitetas	Bičių medus	9
36. Žalioji arbata	<i>Camellia sinensis (L.) Kuntze</i>	Theaceae	Kasdieniam vartojimui	Lapai	3
37. Burokas	<i>Beta vulgaris L.</i>	Amaranthaceae	Virškinimas	Šaknis	2
38. Moliūgas	<i>Cucurbita pepo L.</i>	Cucurbitaceae	Sveikai mitybai	Vaisius	1

1 lentelė. „Vaistiniai augalai ir kiti natūralūs produktai naudojami Vilniaus miesto Naujamiesčio gyventojų“ (tęsinys)

39. Aviža	<i>Avena sativa L.</i>	Poaceae	Inkstų veiklai	Grūdai	1
40. Šermukšnis	<i>Sorbus aucuparia L.</i>	Rosaceae	Vitaminams	Vaisiai	1
41. Braškė	<i>Fragaria × ananassa Duch.</i>	Rosaceae	Mityba	Vaisiai	1
42. Mėlynė	<i>Vaccinium myrtillus L.</i>	Ericaceae	Sveikatai	Vaisiai	1
43. Meškinis česnakas	<i>Allium ursinum L.</i>	Amaryllidaceae	Imunitetui	Lapai	1
44. Ciberžolė	<i>Curcuma longa L.</i>	Zingiberaceae	Imunitetui	Šakniastiebis	1
45. Levanda	<i>Lavandula angustifolia Mill.</i>	Lamiaceae	Raminimui	Žiedai	1
46. Ugniažolė	<i>Chelidonium majus L.</i>	Papaveraceae	Odos problemoms	Antžeminė dalis	1
47. Jonažolė	<i>Hypericum perforatum L.</i>	Hypericaceae	Nervinei įtampai	Antžeminė dalis	1
48. Kmynas	<i>Carum carvi L.</i>	Apiaceae	Virškinimui	Vaisiai	2
49. Dobilas	<i>Trifolium pratense L.</i>	Fabaceae	Moteriškoms problemoms	Žiedai	1

3.4. Natūralių produktų vartojimo indikacijos

Analizuojant interviu duomenis nustatyta, kad dažniausiai natūralūs produktai buvo vartojami kvėpavimo takų ligoms ir peršalimo simptomams gydyti. Dažniausiai tokioms indikacijoms buvo vartojami: liepžiedžiai (*Tilia cordata Mill.*), avietės (*Rubus idaeus L.*), medus (*Apis mellifera product*), imbieras (*Zingiber officinale Roscoe*), citrina (*Citrus limon (L.) Osbeck*), čiobrelis (*Thymus vulgaris L.*), šalavijas (*Salvia officinalis L.*).

Didelė dalis respondentų natūralius produktus taip pat vartojo nervinei įtampai bei nemigai mažinti. Dažniausiai buvo vartojamos: mėtos (*Mentha × piperita L.*), melisa (*Melissa officinalis L.*), valerijonas (*Valeriana officinalis L.*), raudonėlis (*Origanum vulgare L.*). Viena respondentė pažymėjo, kad vaistažolių arbatos jai padeda nusiraminti bei pagerina miego kokybę (R15).

Virškinimo problemoms respondentai dažniausiai vartojo: ramunėles (*Matricaria chamomilla L.*), kmynus (*Carum carvi L.*), imbierą (*Zingiber officinale Roscoe*), citriną (*Citrus limon (L.) Osbeck*).

Respondentai taip pat minėjo natūralių produktų vartojimą:

- šlapimo pūslės uždegimui;
- kraujospūdžiui;
- širdies veiklai;
- sąnarių skausmams;
- odos ligoms;
- plaukų slinkimui;
- imuniteto stiprinimui.

Viena tyrimo dalyvė teigė: „Jeigu būna šlapimo pūslės uždegimas, tada naudoju bruknių lapus“ (R12). Kita respondentė pažymėjo: „Dilgėlės naudojame plaukams skalauti, kad mažiau slinktų“ (R11).

Teminės analizės metu nustatyta, kad respondentų natūralių produktų vartojimas dažniausiai buvo orientuotas į lengvesnių simptomų mažinimą, profilaktiką bei savijautos palaikymą.

3.5. Natūralių produktų ir farmacinių preparatų santykis

Dauguma respondentų natūralius produktus laikė papildoma arba alternatyvia priemone farmaciniams preparatams. Vienas respondentas teigė: „Žolelės labiau kaip papildoma priemonė prie vaistų“ (R8).

Kai kurie respondentai išreiškė kritišką požiūrį į farmacinius preparatus ir cheminius vaistus. Dalis respondentų neigiamai vertino dažną farmacinių preparatų vartojimą. Vienas tyrimo dalyvis teigė, kad stengiasi kuo mažiau vartoti „chemiją“ (R11), todėl dažniau renkasi vaistažoles ar natūralias priemones. Kitas respondentas pažymėjo: „Cheminiai vaistai vieną gydo, o kitą gadina“ (R12).

Dalis respondentų manė, kad natūralūs produktai veikia švelniau ir sukelia mažiau šalutinių poveikių. Vienas respondentas teigė: „Vaistažolės veikia švelniau“ (R11).

Nepaisant to, dauguma respondentų pripažino šiuolaikinės medicinos svarbą gydant sunkesnes ligas. Vienas informantas teigė: „Turi vystytis viskas – ir medicina, ir natūralūs produktai“ (R10). Kitas respondentas pažymėjo: „Jeigu temperatūra pakyla, tada jau geriau antibiotikus“ (R15).

Analizuojant tyrimo dalyvių atsakymus nustatyta, kad respondentų požiūris į natūralius produktus dažniausiai buvo subalansuotas. Natūralūs produktai nebuvo visiškai priešpriešinami farmaciniais preparatais, tačiau dažniausiai buvo suvokiami kaip natūralesnė, švelnesnė ar profilaktinė priemonė.

3.6. Žinių apie natūralius produktus šaltiniai

Teminės analizės metu buvo nustatyta, kad svarbiausias žinių apie natūralius produktus šaltinis buvo šeima ir vaikystės patirtys.

Didžioji dalis respondentų pabrėžė močiutės, mamos ar kitų šeimos narių vaidmenį perduodant žinias apie vaistažoles ir liaudiškas gydymo priemones. Viena respondentė teigė: „Močiutė buvo žolininkė, todėl daug ką žinojo“ (R11). Kita respondentė pažymėjo: „Žinios apie natūralius produktus pirmiausia – iš namų, iš mamos“ (R1).

Apklaustieji dažnai minėjo vaikystę kaime, vaistažolių rinkimą bei tradicinius gydymo būdus. Viena tyrimo dalyvė teigė: „Mes nuo mažens prie to pripratome“ (R11).

Be šeimos tradicijų, respondentai taip pat naudojo: internetu, knygomis, literatūra, draugų ir pažįstamų patirtimi, vaistininkų rekomendacijomis. Viena respondentė teigė: „Namie turiu daug knygų, iš ten daug ką sužinau“ (R10). Kita tyrimo dalyvė pažymėjo: „Jeigu man reikia kažką sužinoti, tai aš pati pasiskaitau“ (R7).

Kai kurie apklaustieji akcentavo, kad informaciją reikia vertinti kritiškai. Viena respondentė teigė: „Žmogus pats atsirenka, kas jam artima“ (R10).

Duomenų analizės metu nustatyta, kad žinios apie natūralius produktus dažniausiai buvo perduodamos iš kartos į kartą ir formuojamos remiantis praktine gyvenimo patirtimi.

3.7. Natūralių produktų saugumo suvokimas

Dalis respondentų natūralius produktus laikė saugesniais nei farmaciniai preparatai. Vienas informantas teigė: „Žolelės žymiai mažiau pavojingos negu chemikalai“ (R14).

Tačiau dauguma respondentų suvokė, kad netinkamas natūralių produktų vartojimas gali kelti riziką. Vienas tyrimo dalyvis teigė: „Kiekvienas produktas, vartojamas per dideliais kiekiais, gali turėti kažkokią riziką“ (R3).

Taip pat respondentai akcentavo:

- saikingumo svarbą;
- dozavimo svarbą;
- individualias organizmo reakcijas;
- galimas alergijas;
- galimus šalutinius poveikius.

Kai kurie respondentai pateikė konkrečių nepageidaujamų reakcijų pavyzdžių. Viena tyrimo dalyvė pažymėjo: „Saldymedis pradėjo kelti kraujospūdį“ (R12). Kita respondentė teigė: „Bičių žiedadulkės man netinka“ (R14).

Analizuojant tyrimo dalyvių atsakymus nustatyta, kad dauguma respondentų natūralių produktų vartojimą vertino atsakingai ir suvokė, kad natūralūs produktai ne visada yra visiškai saugūs.

3.8. Miesto ir kaimo aplinkos įtaka natūralių produktų vartojimui

Didžioji dalis respondentų pastebėjo skirtumą tarp miesto ir kaimo aplinkos. Kaimas respondentams dažniausiai buvo siejamas su natūralesniu maistu, švaresne aplinka, tradicijomis, savarankišku vaistažolių rinkimu. Respondentai teigė: „Ten labai viskas skanu buvo, geresnis maistas negu mieste“ (R15); „Kaime produktai buvo skanesni ir natūralesni“ (R11).

Dalis respondentų skeptiškai vertino miesto aplinkos taršą. Viena respondentė teigė: „Iš parko nieko nerenku, nes vis tiek yra miesto riba“ (R1).

Nepaisant to, dauguma tyrimo dalyvių teigė, kad mieste natūralių produktų įsigyti yra lengva. Vienas apklaustasis pažymėjo: „Dabar jokių problemų nėra įsigyti“ (R10).

Respondentai natūralius produktus dažniausiai įsigydavo: vaistinėse, parduotuvėse, iš ūkininkų, ekologiniuose ūkiuose.

Dalis respondentų natūralius produktus įsigydavo turguose, tačiau tokiomis vietomis pasitikėjo atsargiai. Vis dėlto kai kurie apklaustieji pasitikėjo turguose prekiaujančiomis vyresnio amžiaus moterimis bei žolininkais. Viena respondentė teigė: „Matosi, kad tos močiutės yra žiniuonės“ (R11).

Teminės analizės metu nustatyta, kad miesto aplinka respondentams dažniausiai nebuvo kliūtis natūralių produktų vartojimui, tačiau dalis respondentų išreiškė susirūpinimą dėl produktų kokybės ir aplinkos taršos.

3.9. Natūralių produktų vieta šiuolaikinėje sveikatos priežiūroje

Didžioji dalis respondentų teigiamai vertino natūralių produktų vietą šiuolaikinėje sveikatos priežiūroje. Respondentai manė, kad natūralūs produktai turėtų būti labiau integruojami, dažniau rekomenduojami, naudojami profilaktikai, derinami su šiuolaikine medicina. Daug respondentų teigė: „Natūralūs produktai turėtų būti labiau integruoti“ (R3). Dar respondentai pažymėjo: „Norėtusi, kad tarp sveikatos priežiūros specialistų būtų daugiau pasitikėjimo vaistažolėmis“ (R14).

Respondentai dažnai akcentavo sveikos mitybos bei gyvenimo būdo svarbą. Vienas tyrimo dalyvis teigė: „Dabar daugiau dėmesio skiriama mitybai“ (R15).

Respondentai taip pat pabrėžė, kad natūralūs produktai yra svarbūs ne tik gydymui, bet ir profilaktikai bei savijautos palaikymui. Vienas apklaustasis teigė: „Svarbus ne tik gydymas, bet ir sveikatos palaikymas“ (R10).

Teminės analizės metu buvo nustatyta, kad natūralūs produktai respondentų gyvenime užima svarbią vietą kasdienėje sveikatos priežiūroje. Respondentai natūralius produktus dažniausiai siejo su šeimos tradicijomis, gyvenimo patirtimi, natūralesniu požiūriu į sveikatą bei profilaktiką. Dauguma respondentų natūralius produktus vertino teigiamai ir palaikė jų didesnę integraciją į šiuolaikinę sveikatos priežiūrą.

3.10. Žinių apie natūralius produktus perdavimas tarp kartų

Analizuojant tyrimo dalyvių atsakymus buvo nustatyta, kad žinios apie natūralius produktus dažniausiai buvo perduodamos šeimoje iš kartos į kartą. Didelė dalis respondentų pabrėžė močiucių vaidmenį, mamos perduotas žinias, vaikystės patirtis kaime, bendrą vaistažolių rinkimą. Viena respondentė pažymėjo: „Mes taip užauginti – daugiau su žolelėmis negu su vaistais“ (R7).

Kai kurie respondentai aktyviai perduoda žinias vaikams, anūkams bei artimiesiems. Viena tyrimo dalyvė teigė: „Jeigu paklausia ar suserga, visada patariu. Turiu ir vaikų, ir anūkių, kurioms visas savo žinias apie žolelių naudą perduodu“ (R8). Kita tyrimo dalyvė taip pat pažymėjo: „Ir vaikams patariu, sakau jiems, kad geriau žolelė negu chemija“ (R11).

Tačiau dalis respondentų pastebėjo, kad jaunesnioji karta dažniau pasitiki farmacijos produktais. Vienas tyrimo dalyvis teigė: „Jauni žmonės dabar labai išsilavinę, bet vis tiek dažniausiai renkasi vaistus“ (R10). Kita respondentė pažymėjo: „Dabar jie jau išsilavinę, tai jie daugiau skaito internete. Jie labiau pasitiki tabletėmis. Man jie sako, kad aš jau toli nuo medicinos esu“ (R15).

Teminės analizės rezultatai atskleidė, kad natūralių produktų vartojimas vyresnio amžiaus žmonėms buvo glaudžiai susijęs su šeimos tradicijomis, vaikystėje įgyta patirtimi bei kartų perduodamomis žiniomis.

3.11. Respondentų požiūris į „chemiją“ ir farmacinius preparatus

Didelė dalis respondentų išreiškė kritišką požiūrį į cheminius vaistus bei dažną farmacinių preparatų vartojimą.

Respondentai farmacinius preparatus dažnai siejo su: šalutiniais poveikiais, organizmo apkrovimu, „chemija“, ilgalaikėmis nepageidaujamomis reakcijomis. Vienas tyrimo dalyvis teigė: „Jeigu yra galimybė išgerti žolelių arbatos, tai geriau taip ir darau“ (R11). Kitas respondentas teigė: „Nesinori tos chemijos“ (R14).

Nepaisant kritiško požiūrio į dažną vaistų vartojimą, dauguma respondentų natūralių produktų vartojimo nepriešino medicininiam gydymui. Viena tyrimo dalyvė teigė: „Ir vaistai, ir natūralūs produktai turi būti“ (R10). Kita respondentė pažymėjo: „Kai būna stiprus uždegimas ir atsiranda kraujas, tada aišku reikia antibiotikų“ (R14).

Teminės analizės metu paaiškėjo, kad respondentai natūralius produktus dažniausiai vertino kaip švelnesnę, natūralesnę ar profilaktinę priemonę, tačiau pripažino šiuolaikinės medicinos svarbą.

3.12. Natūralių produktų vartojimo motyvai

Tyrimo metu buvo nustatyta, kad respondentų motyvai vartoti natūralius produktus buvo įvairūs. Dažniausiai respondentai natūralius produktus vartojo dėl: pasitikėjimo natūralumu, šeimos tradicijų, noro sumažinti vaistų vartojimą, geresnės savijautos, profilaktikos, įsitikinimo, kad natūralūs produktai mažiau kenkia organizmui. Viena tyrimo dalyvė teigė: „Kol problema nėra labai rimta, ir kai aš galiu natūraliais produktais padaryti, tai aš bandau padėti sau natūraliomis priemonėmis. Ir jeigu jos pasiteisina, tai valio“ (R3). Kita respondentė pažymėjo: „Lemia pasitikėjimas. Ir man atrodo, kad žolelės mažiau kenkia organizmui“ (R5).

Kai kurie respondentai natūralius produktus vartojo dėl emocinio ryšio su vaikyste ir tradicijomis. Viena tyrimo dalyvė teigė: „Kaime taip gyvenome. Nebuvo gydytojų, žmonės gydėsi žolelėmis. Močiutės viską žinojo“ (R15).

Analizuojant tyrimo dalyvių atsakymus nustatyta, kad natūralių produktų vartojimą dažniausiai skatino pasitikėjimas jų natūralumu, šeimos tradicijos, siekis palaikyti gerą savijautą bei noras sumažinti vaistų vartojimą.

3.13. Dažniausiai minimos natūralių produktų grupės

Analizuojant interviu duomenis nustatyta, kad respondentai dažniausiai minėjo šias natūralių produktų grupes: vaistažoles, uogas, daržoves, vaisius, bičių produktus, vaistažolių arbatas ir augalinius preparatus.

Didžiausią dalį sudarė vaistažolės. Respondentai ypač dažnai minėjo: mėtą (*Mentha × piperita* L.), ramunėles (*Matricaria chamomilla* L.), raudonėlį (*Origanum vulgare* L.), čiobrelį (*Thymus vulgaris* L.), liepžiedį (*Tilia cordata* Mill.), melisą (*Melissa officinalis* L.).

Iš uogų dažniausiai buvo minimos: avietės (*Rubus idaeus* L.), spanguolės (*Vaccinium oxycoccos* L.), erškėtuogės (*Rosa canina* L.), bruknės (*Vaccinium vitis-idaea* L.).

Iš daržovių respondentai dažniausiai minėjo: svogūną (*Allium cepa* L.), česnaką (*Allium sativum* L.), bulves (*Solanum tuberosum* L.), kopūstus (*Brassica oleracea* L.).

Teminės analizės metu paaiškėjo, kad respondentai dažniausiai rinkosi tradicinius, Lietuvoje lengvai prieinamus bei gerai pažįstamus natūralius produktus.

3.14. Respondentų vartojamų natūralių produktų paskirties palyginimas su EMA monografijose ir mokslinėje literatūroje aprašytomis indikacijomis

Vienas svarbiausių racionalaus natūralių produktų vartojimo aspektų yra tinkamas vaistinių augalų bei kitų natūralių produktų naudojimas pagal jų indikacijas. Tikslingas vaistinių augalų vartojimas gali padėti sumažinti nepageidaujamų reakcijų riziką, užtikrinti saugesnį vartojimą bei efektyvesnį simptomų lengvinimą. Tačiau savarankiškai vartojant natūralius produktus svarbu remtis ne tik asmenine patirtimi ar tradicinėmis žiniomis, bet ir moksliskai pagrįstomis rekomendacijomis (34).

Europos vaistų agentūros (EMA) monografijose pateikiama informacija apie vaistinių augalų vartojimo indikacijas, saugumą, vartojimo apribojimus bei tradicinio vartojimo rekomendacijas. EMA

monografijų tikslas – užtikrinti saugų ir racionalų vaistinių augalų vartojimą bei pateikti patikimą informaciją apie jų veiksmingumą ir kokybę (34).

Išanalizavus tyrimo metu respondentų minimus natūralius produktus bei palyginus jų vartojimo paskirtį su EMA monografijose ir mokslinėje literatūroje pateikiamomis indikacijomis, nustatyta, kad didžioji dalis respondentų vartojamų vaistinių augalų buvo naudojami pagal tradiciškai ir moksliškai aprašytas paskirtis.

Tyrimo metu respondentai dažniausiai vartojo pipirmėtę (*Mentha × piperita* L.), vaistinę ramunėlę (*Matricaria chamomilla* L.), mažalapę liepą (*Tilia cordata* Mill.), vaistinį čiobrelį (*Thymus vulgaris* L.), vaistinę melisą (*Melissa officinalis* L.), valerijoną (*Valeriana officinalis* L.), imbierą (*Zingiber officinale* Roscoe) bei erškėtuoges (*Rosa canina* L.). Dauguma šių augalų respondentų buvo vartojami pagal EMA monografijose nurodomas indikacijas.

Pipirmėtė (*Mentha × piperita* L.) respondentų dažniausiai buvo vartojama virškinimo sutrikimams, nervinei įtampai bei nemigai mažinti. EMA monografijose pipirmėtės preparatai rekomenduojami lengviems virškinimo trakto spazmams, pilvo pūtimui bei diskomfortui mažinti (35). Tyrimo metu nustatyta, kad dalis respondentų pipirmėčių arbatą taip pat vartojo miego kokybei gerinti ir raminimui, nors tokios indikacijos EMA monografijose nėra aiškiai išskiriamos.

Vaistinė ramunėlė (*Matricaria chamomilla* L.) respondentų buvo vartojama peršalimo simptomams, gerklės skausmui, virškinimo sutrikimams bei raminimui. Šios vartojimo indikacijos iš esmės atitinka EMA monografijose ir mokslinėje literatūroje pateikiamas rekomendacijas, kuriose ramunėlė rekomenduojama lengviems virškinimo trakto sutrikimams, burnos bei gerklės gleivinės uždegimams lengvinti (36).

Mažalapė liepa (*Tilia cordata* Mill.) dažniausiai buvo vartojama peršalimo simptomams, karščiavimui ir prakaitavimui skatinti. Tokios indikacijos atitinka tradicinio vartojimo rekomendacijas, pateikiamas EMA monografijose bei fitoterapijos literatūroje (37).

Vaistinis čiobrelis (*Thymus vulgaris* L.) respondentų buvo vartojamas kosuliui, peršalimui bei kvėpavimo takų simptomams lengvinti. EMA monografijose čiobrelis rekomenduojamas kaip tradicinis augalinis vaistinis preparatas atsikosėjimui lengvinti esant produktyviam kosuliui (38).

Vaistinė melisa (*Melissa officinalis* L.) bei valerijonas (*Valeriana officinalis* L.) respondentų dažniausiai buvo vartojami nemigai, nervinei įtampai bei miego kokybei gerinti. Tokios vartojimo indikacijos atitinka EMA monografijose nurodomas tradicinio vartojimo rekomendacijas (39,40).

Tyrimo metu taip pat nustatyta pavienių vartojimo praktikų, kurios nėra plačiai aprašomos EMA monografijose arba remiasi daugiau tradicinės liaudies medicinos žiniomis nei mokslškai pagrįstomis indikacijomis.

Respondentai svogūną (*Allium cepa* L.) dažnai vartojo peršalimo profilaktikai, atsikosėjimui bei išoriniam naudojimui esant furunkulams. Taip viena respondentė bulves (*Solanum tuberosum* L.) naudojo inhaliacijoms sergant sinusitu ar sloga, o kopūstų sultis – atsikosėjimui lengvinti. Tokios vartojimo praktikos dažniau siejamos su tradicine liaudies medicina ir nėra plačiai aprašomos EMA monografijose.

Viena respondentė jūros dumblius (*Fucus vesiculosus* L.) vartojo skydliaukės veiklai gerinti. Tačiau mokslinėje literatūroje pabrėžiama, kad jodo turinčių produktų vartojimas turėtų būti vertinamas atsargiai dėl galimų sąveikų su vaistais bei galimo poveikio skydliaukės funkcijai (41).

Apibendrinant galima teigti, kad dauguma respondentų minimų vaistinių augalų buvo vartojami pagal EMA monografijose aprašytas indikacijas, ypač gydant peršalimo simptomus, virškinimo sutrikimus bei nervinę įtampą. Vis dėlto dalis vartojimo praktikų buvo grindžiamos individualia patirtimi bei tradicinėmis žiniomis, kurios ne visais atvejais yra pakankamai pagrįstos moksliniais tyrimais.

4. IŠVADOS

Atlikto etnofarmacinio tyrimo Vilniaus miesto Naujamiesčio rajone metu nustatyta, kad vyresnio amžiaus gyventojai sveikatai palaikyti ir gydyti vartoja 49 skirtingų natūralių produktų, kurie priklauso 24 šeimoms. Tyrimo metu dažniausiai buvo minimos vaistažolės, priklausančios notrelinių (Lamiaceae), astrinių (Asteraceae), erškėtinių (Rosaceae) bei erikinių (Ericaceae) šeimoms. Dažniausiai cituoti natūralūs produktai buvo medus (*Apis mellifera product*), mėta (*Mentha × piperita L.*), ramunėlė (*Matricaria chamomilla L.*), liepžiedžiai (*Tilia cordata Mill.*), imbieras (*Zingiber officinale Roscoe*), raudonėlis (*Origanum vulgare L.*) bei avietė (*Rubus idaeus L.*). Respondentai natūralius produktus dažniausiai vartojo arbatų, nuovirų, užpilų bei maisto forma.

Nustatyta, kad natūralūs produktai dažniausiai buvo vartojami peršalimo simptomams, kvėpavimo takų ligoms, virškinimo sutrikimams, nemigai, nervinei įtampai bei imunitetui stiprinti. Peršalimo simptomams respondentai dažniausiai vartojo liepžiedžius (*Tilia cordata Mill.*), avietes (*Rubus idaeus L.*), medų, imbierą (*Zingiber officinale Roscoe*), citriną (*Citrus limon (L.) Osbeck*) bei čiobrelis (*Thymus vulgaris L.*). Nemigai ir nervinei įtampai mažinti dažniausiai buvo vartojamos mėtos (*Mentha × piperita L.*), melisa (*Melissa officinalis L.*), valerijonas (*Valeriana officinalis L.*) bei raudonėlis (*Origanum vulgare L.*). Tyrimo metu taip pat nustatyta, kad respondentai natūralius produktus dažnai vartojo profilaktiškai bei bendrai savijautai palaikyti.

Tyrimo metu įvertinta, kad pagrindinis žinių apie natūralius produktus šaltinis buvo šeima ir iš kartos į kartą perduodama patirtis. Respondentai dažniausiai žinias įgijo iš mamų, močiucių bei kitų artimųjų, ypač gyvenusių kaime ir naudojusių vaistažolės kasdienėje sveikatos priežiūroje. Papildomi informacijos šaltiniai buvo knygos, internetas, draugų bei pažįstamų patirtis ir vaistinėlių rekomendacijos. Tyrimo dalyviai taip pat nurodė perduodantys žinias savo vaikams, anūkams bei artimiesiems, tačiau pastebėjo, kad jaunesnioji karta dažniau renkasi farmacinius preparatus.

Respondentų vartojamų natūralių produktų indikacijas palyginus su mokslinėje literatūroje bei EMA monografijose aprašytais indikacijomis nustatyta, kad didžioji dalis respondentų minimų vaistinių augalų buvo vartojami pagal tradiciškai ir mokslškai aprašytas paskirtis. Tokie augalai kaip vaistinė ramunėlė (*Matricaria chamomilla L.*), mažalapė liepa (*Tilia cordata Mill.*), vaistinis čiobrelis (*Thymus vulgaris L.*), vaistinė melisa (*Melissa officinalis L.*), pipirmėtė (*Mentha × piperita L.*) bei valerijonas (*Valeriana officinalis L.*) respondentų buvo vartojami pagal EMA monografijose nurodomas indikacijas. Tačiau tyrimo metu taip pat buvo užfiksuota pavienių individualių bei tradicine patirtimi pagrįstų vartojimo praktikų, kurios nėra plačiai aprašytos EMA monografijose.

5. REKOMENDACIJOS

Atsižvelgiant į tyrimo metu nustatytą natūralių produktų vartojimo paplitimą tarp vyresnio amžiaus Vilniaus miesto Naujamiesčio gyventojų, rekomenduojama panašius etnofarmacinius tyrimus atlikti ir kituose Lietuvos miestuose bei regionuose. Tokie tyrimai padėtų išsamiau atskleisti skirtingose Lietuvos vietovėse išlikusias tradicines žinias apie natūralių produktų vartojimą, jų perdavimo būdus bei praktinį taikymą kasdienėje sveikatos priežiūroje.

Tyrimo metu surinkta informacija galėtų būti naudojama kuriant ir plečiant Lietuvos etnofarmacinių žinių duomenų bazę, kuri prisidėtų prie tradicinės medicinos žinių išsaugojimo, sisteminimo bei kultūrinio paveldo dokumentavimo. Tokios duomenų bazės kūrimas būtų svarbus ne tik moksliniu, bet ir kultūriniu požiūriu, siekiant išsaugoti vyresniosios kartos perduodamas žinias apie vaistinius augalus ir natūralių produktų vartojimą.

Atsižvelgiant į tai, kad daugelis respondentų natūralius produktus vartoja kartu su farmaciniais preparatais, sveikatos priežiūros specialistams rekomenduojama daugiau dėmesio skirti pacientų vartojamiems vaistiniams augalams ir kitiems natūraliems produktams. Gydytojams bei vaistininkams svarbu domėtis galimomis vaistinių augalų ir vaistų sąveikomis, informuoti pacientus apie saugų vartojimą bei galimą nepageidaujamą poveikį.

Taip pat rekomenduojama stiprinti visuomenės švietimą apie racionalų ir saugų natūralių produktų vartojimą. Tyrimo metu nustatyta, kad respondentai dažnai remiasi šeimos tradicijomis ir asmenine patirtimi, todėl svarbu užtikrinti, kad visuomenei būtų prieinama patikima, mokslu pagrįsta informacija apie vaistinių augalų vartojimą, indikacijas bei saugumą.

6. LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Reyes-García V. The relevance of traditional knowledge systems for ethnopharmacological research: theoretical and methodological contributions. *J Ethnobiol Ethnomedicine*. 2010 Dec;6(1):32. doi:10.1186/1746-4269-6-32
2. Ekor M. The growing use of herbal medicines: issues relating to adverse reactions and challenges in monitoring safety. *Front Pharmacol*. 2014;4. doi:10.3389/fphar.2013.00177
3. Schnabel K, Binting S, Witt CM, Teut M. Use of complementary and alternative medicine by older adults – a cross-sectional survey. *BMC Geriatr*. 2014 Dec;14(1):38. doi:10.1186/1471-2318-14-38
4. Pranskuniene Z, Bajoraite R, Simaitiene Z, Bernatoniene J. Home Gardens as a Source of Medicinal, Herbal and Food Preparations: Modern and Historical Approaches in Lithuania. *Appl Sci*. 2021 Oct 26;11(21):9988. doi:10.3390/app11219988
5. Pranskuniene Z, Ratkeviciute K, Simaitiene Z, Pranskunas A, Bernatoniene J. Ethnobotanical Study of Cultivated Plants in Kaišiadorys District, Lithuania: Possible Trends for New Herbal Based Medicines. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2019 May 26;2019:1–15. doi:10.1155/2019/3940397
6. Rizvi SAA, Einstein GP, Tulp OL, Sainvil F, Branly R. Introduction to Traditional Medicine and Their Role in Prevention and Treatment of Emerging and Re-Emerging Diseases. *Biomolecules*. 2022 Oct 9;12(10):1442. doi:10.3390/biom12101442
7. Yuan H, Ma Q, Ye L, Piao G. The Traditional Medicine and Modern Medicine from Natural Products. *Molecules*. 2016 Apr 29;21(5):559. doi:10.3390/molecules21050559
8. Dhimi N. Trends in Pharmacognosy: A modern science of natural medicines. *J Herb Med*. 2013 Dec;3(4):123–31. doi:10.1016/j.hermed.2013.06.001
9. Atanasov AG, Zotchev SB, Dirsch VM, the International Natural Product Sciences Taskforce, Orhan IE, Banach M, et al. Natural products in drug discovery: advances and opportunities. *Nat Rev Drug Discov*. 2021 Mar;20(3):200–16. doi:10.1038/s41573-020-00114-z
10. Telles S, Pathak S, Singh N, Balkrishna A. Research on Traditional Medicine: What Has Been Done, the Difficulties, and Possible Solutions. Pan SY, editor. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2014 Jan;2014(1):495635. doi:10.1155/2014/495635
11. Heinrich M, Edwards S, Moerman DE, Leonti M. Ethnopharmacological field studies: A critical assessment of their conceptual basis and methods. *J Ethnopharmacol*. 2009 Jul;124(1):1–17. doi:10.1016/j.jep.2009.03.043

12. Leonti M, Casu L. Traditional medicines and globalization: current and future perspectives in ethnopharmacology. *Front Pharmacol.* 2013;4. doi:10.3389/fphar.2013.00092
13. González-Stuart A. Herbal product use by older adults. *Maturitas.* 2011 Jan;68(1):52–5. doi:10.1016/j.maturitas.2010.09.006
14. De Souza Silva JE, Santos Souza CA, Da Silva TB, Gomes IA, Brito GDC, De Souza Araújo AA, et al. Use of herbal medicines by elderly patients: A systematic review. *Arch Gerontol Geriatr.* 2014 Sep;59(2):227–33. doi:10.1016/j.archger.2014.06.002
15. Benjamin Morndolopaye KDMJ, Anchal Dhawan. The Use of Herbal Remedies by the Elderly and their Acceptance in Western Countries. *Int Res J Mod Eng Technol Sci.* 2025 Apr;7(4). doi:10.56726/IRJMETs74144
16. Pieroni A, Quave CL. Traditional pharmacopoeias and medicines among Albanians and Italians in southern Italy: A comparison. *J Ethnopharmacol.* 2005 Oct;101(1–3):258–70. doi:10.1016/j.jep.2005.04.028
17. De Albuquerque UP, Soldati GT, Sieber SS, Ramos MA, De Sá JC, De Souza LC. The use of plants in the medical system of the Fulni-ô people (NE Brazil): A perspective on age and gender. *J Ethnopharmacol.* 2011 Jan;133(2):866–73. doi:10.1016/j.jep.2010.11.021
18. Dutta T, Anand U, Saha SC, Mane AB, Prasanth DA, Kandimalla R, et al. Advancing urban ethnopharmacology: a modern concept of sustainability, conservation and cross-cultural adaptations of medicinal plant lore in the urban environment. Cooke S, editor. *Conserv Physiol.* 2021 Jan 1;9(1):coab073. doi:10.1093/conphys/coab073
19. Heydari M, Rauf A, Thiruvengadam M, Chen X, Hashempur MH. Editorial: Clinical safety of natural products, an evidence-based approach. *Front Pharmacol.* 2022 Aug 16;13:960556. doi:10.3389/fphar.2022.960556
20. Bent S. Herbal Medicine in the United States: Review of Efficacy, Safety, and Regulation: Grand Rounds at University of California, San Francisco Medical Center. *J Gen Intern Med.* 2008 Jun;23(6):854–9. doi:10.1007/s11606-008-0632-y
21. Heinrich M. Quality and safety of herbal medical products: regulation and the need for quality assurance along the value chains. *Br J Clin Pharmacol.* 2015 Jul;80(1):62–6. doi:10.1111/bcp.12586
22. Wrześniewska-Wal I. The role of the pharmacist in the integration of traditional and conventional medicine. *Eur J Health Policy Humaniz Care Med Ethics.* 2025 Jun 28;4(1):29–39. doi:10.21697/ejhp.0106.03

23. Süntar I. Importance of ethnopharmacological studies in drug discovery: role of medicinal plants. *Phytochem Rev.* 2020 Oct;19(5):1199–209. doi:10.1007/s11101-019-09629-9
24. Pardo-de-Santayana M, Quave CL, Sõukand R, Pieroni A. Medical Ethnobotany and Ethnopharmacology of Europe. In: Heinrich M, Jäger AK, editors. *Ethnopharmacology* [Prieiga per internetą]. 1st ed. Wiley; 2015 [cited 2026 May 10]. p. 343–56. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9781118930717.ch29> doi:10.1002/9781118930717.ch29
25. Sõukand R, Kalle R. The Appeal of Ethnobotanical Folklore Records: Medicinal Plant Use in Setomaa, Rääpina and Vastseliina Parishes, Estonia (1888–1996). *Plants.* 2022 Oct 13;11(20):2698. doi:10.3390/plants11202698
26. Karpavičienė B. Traditional Uses of Medicinal Plants in South-Western Part of Lithuania. *Plants.* 2022 Aug 11;11(16):2093. doi:10.3390/plants11162093
27. Morrissey AM, O'Neill A, O'Sullivan K, Robinson K. Complementary and alternative medicine use among older adults with musculoskeletal pain: findings from the European Social Survey (2014) special module on the social determinants of health. *Br J Pain.* 2022 Feb;16(1):109–18. doi:10.1177/20494637211023293
28. Brandão GR, Teixeira L, Araújo L, Paúl C, Ribeiro O. Self-medication in older European adults: Prevalence and predictive factors. *Arch Gerontol Geriatr.* 2020 Nov;91:104189. doi:10.1016/j.archger.2020.104189
29. Agbabiaka TB, Wider B, Watson LK, Goodman C. Concurrent Use of Prescription Drugs and Herbal Medicinal Products in Older Adults: A Systematic Review. *Drugs Aging.* 2017 Dec;34(12):891–905. doi:10.1007/s40266-017-0501-7
30. Rezaei A, Amirahmadi A, Poozesh V. Herbal Research: Gaps With the High Impact on the Quality and Validity of Outcomes [Prieiga per internetą]. 2022 [cited 2026 May 10]. Available from: <https://www.authorea.com/doi/full/10.22541/au.164864536.67575325/v1> doi:10.22541/au.164864536.67575325/v1
31. Vaou N, Voudarou C (Chrysa), Rozos G, Saldari C, Stavropoulou E, Vrioni G, et al. Unraveling Nature's Pharmacy: Transforming Medicinal Plants into Modern Therapeutic Agents. *Pharmaceutics.* 2025 Jun 7;17(6):754. doi:10.3390/pharmaceutics17060754
32. Pranskuniene Z, Dauliute R, Pranskunas A, Bernatoniene J. Ethnopharmaceutical knowledge in Samogitia region of Lithuania: where old traditions overlap with modern medicine. *J Ethnobiol Ethnomedicine.* 2018 Dec;14(1):70. doi:10.1186/s13002-018-0268-x

33. Sile I, Teterovska R, Onzevs O, Ardava E. Safety Concerns Related to the Simultaneous Use of Prescription or Over-the-Counter Medications and Herbal Medicinal Products: Survey Results among Latvian Citizens. *Int J Environ Res Public Health*. 2023 Aug 9;20(16):6551. doi:10.3390/ijerph20166551
34. European Medicines Agency. European Medicines Agency [Prieiga per internetą]. [cited 2026 May 10]. European Union herbal monographs. Available from: <https://www.ema.europa.eu/en/glossary-terms/european-union-herbal-monograph>
35. European Medicines Agency. European Union herbal monograph on *Mentha × piperita* L., folium [Prieiga per internetą]. London: EMA; 2017 [cited 2026 May 10]. Available from: <https://www.ema.europa.eu>
36. European Medicines Agency. European Union herbal monograph on *Matricaria recutita* L., flos [Prieiga per internetą]. London: EMA; 2015 [cited 2026 May 10]. Available from: <https://www.ema.europa.eu>
37. European Medicines Agency. Assessment report on *Tilia cordata* Miller, *Tilia platyphyllos* Scop., *Tilia x vulgaris* Heyne or their mixtures, flos [Prieiga per internetą]. London: EMA; 2012 [cited 2026 May 10]. Available from: <https://www.ema.europa.eu>
38. European Medicines Agency. European Union herbal monograph on *Thymus vulgaris* L. or *Thymus zygis* L., herba and *Primula veris* L. or *Primula elatior* (L.) Hill, radix [Prieiga per internetą]. London: EMA; 2016 [cited 2026 May 10]. Available from: <https://www.ema.europa.eu>
39. European Medicines Agency. Community herbal monograph on *Melissa officinalis* L., folium [Prieiga per internetą]. London: EMA; 2013 [cited 2026 May 10]. Available from: <https://www.ema.europa.eu>
40. European Medicines Agency. European Union herbal monograph on *Valeriana officinalis* L., radix [Prieiga per internetą]. London: EMA; 2016 [cited 2026 May 10]. Available from: <https://www.ema.europa.eu>
41. Lippert A, Renner B. Herb–Drug Interaction in Inflammatory Diseases: Review of Phytomedicine and Herbal Supplements. *J Clin Med*. 2022 Mar 12;11(6):1567. doi:10.3390/jcm11061567

7. PRIEDAI

1 priedas. „Pusiau struktūruoto giluminio interviu klausimynas“

Interviu klausimynas buvo parengtas remiantis tyrimo tikslu ir uždaviniais bei kokybinio tyrimo metodologiniais principais. Pasirinkta pusiau struktūruoto interviu forma, leidžianti derinti iš anksto numatytus klausimus su lankstumu interviu metu. Klausimai suformuluoti kaip atviri, siekiant išgauti išsamią ir kontekstinę informaciją apie respondentų patirtį, žinias ir požiūrį į natūralių produktų vartojimą. Interviu metu taikomi papildomi gilinamieji klausimai, kurie padeda detaliau atskleisti nagrinėjamą reiškinį.

Klausimai:

I. Sociodemografinis ir kontekstinis fonas:

1. Trumpai apibūdinkite savo gyvenimo situaciją (amžių, gyvenamąją aplinką, gyvenimo trukmę mieste).
2. Kaip vertinate savo sveikatos būklę šiuo metu?

II. Natūralių produktų vartojimo praktika:

3. Kaip Jūs suprantate, kas yra natūralūs produktai?
3. Kaip apibūdintumėte savo patirtį vartojant natūralius produktus sveikatos priežiūros kontekste?
4. Kokius natūralius produktus dažniausiai vartojate?
5. Kaip dažnai ir kokiomis aplinkybėmis juos vartojate?
6. Kaip derinate natūralių produktų vartojimą su gydytojo paskirtais vaistais?

III. Natūralių produktų vartojimo paskirtis ir motyvai:

7. Kokiems sveikatos sutrikimams ar būklėms dažniausiai vartojate natūralius produktus?
8. Kokie motyvai lemia pasirinkimą vartoti natūralius produktus vietoje ar kartu su farmaciniais preparatais?
9. Kaip vertinate natūralių produktų veiksmingumą?

IV. Žinių įgijimas ir perdavimas:

10. Kokiais būdais įgijote žinių apie natūralių produktų vartojimą?
11. Kiek svarbus šeimos ir tradicijų vaidmuo formuojant Jūsų vartojimo įpročius?
12. Ar pats/pati perduodate šias žinias kitiems?
13. Kaip vertinate skirtingų kartų požiūrį į natūralius produktus?

V. Požiūris į saugumą ir racionalų vartojimą:

14. Kaip vertinate natūralių produktų saugumą?
15. Kaip suprantate „saugaus vartojimo“ sąvoką natūralių produktų kontekste?
16. Ar esate susidūrę su informacija apie galimas sąveikas su vaistais?
17. Koks, Jūsų nuomone, yra sveikatos priežiūros specialistų vaidmuo šioje srityje?

VI. Miesto aplinkos įtaka:

18. Kaip miesto aplinka veikia Jūsų natūralių produktų vartojimą?
19. Kur dažniausiai įsigyjate ar gaunate natūralius produktus?
20. Kaip pasikeitė Jūsų vartojimo įpročiai laikui bėgant?

VII. Klausimai refleksijai:

21. Kaip vertinate natūralių produktų vietą šiuolaikinėje sveikatos priežiūroje?
22. Ar norėtumėte dar ką nors pridėti apie savo patirtį?