

Stosowanie ziół przez kobiety ciężarne – bezpieczne ziołolecznictwo

Z TEGO ARTYKUŁU DOWIESZ SIĘ:

- Jakie rośliny zielarskie można stosować w ciąży, a jakich się wystrzegać.
- Czym charakteryzuje się produkt ziołowy wysokiej jakości.
- Jak przygotować ziołową kąpiel.



mgr inż. Bartosz Kasprowicz

ukończył UWM w Olsztynie na kierunkach technologia żywności i żywienie człowieka oraz gastronomia – sztuka kulinarna; obecnie wykładowca akademicki odwiedzający się do doświadczenia kulinarnego; właściciel bloga i firmy Lifesherbs – życie z ziół

Zioła przyjmowane regularnie nasycają organizm prozdrowotnymi związkami, które mogą wykazywać silne działanie farmakologiczne. **Leki ziołowe** postrzegane są przez przyszłe mamy jako potencjalnie bezpieczne w przeciwieństwie do leków syntetycznych. Za sprawą takiego postrzegania surowce zielarskie przyjmowane są przez kobiety w ciąży bez konsultacji z lekarzem bądź gruntownej wiedzy na temat konkretnego surowca [1, 11].

W związku z tym główną misją artykułu jest uświadomienie potencjalnej siły ziół, która odpowiednio wykorzystana **poprawia stan zdrowia, samopoczucie, a co najważniejsze – dostępna jest dla każdego pacjenta**. Nawet w trudniejszej sytuacji finansowej. Jednak niewłaściwie wykorzystana roślina może przyczynić się do zaburzenia homeostazy organizmu i w konsekwencji doprowadzić do poronienia, przedwczesnego porodu lub wad wrodzonych dziecka [12].

Według badań do najczęstszych powodów zażywania ziół przez kobiety ciężarne zalicza się [10]:

- wymioty
- przeziębienie
- problemy z zasypianiem
- obrzęki
- zgagę
- zaparcia
- zapalenia dróg moczowych.

Ostateczna decyzja o zastosowaniu terapii ziołowej wiązała się zazwyczaj z przekonaniem, że leki roślinne są bezpieczniejsze niż syntetyczne. Znaczącą rolę w procesie wyboru odgrywa bliskie otoczenie kobiety (znajomi, rodzina), a także media (publikacje w internecie i czasopiśmie [9, 10]).

Jakie rośliny pomagają, a jakie szkodzą kobietom ciężarnym?

Liście malin (*Rubi idaei folium*) zawierają flawonoidy (rutozyd), garbniki (galotanoidy, elagotanoidy) oraz witaminę C. Dzięki temu odpowiedzialne są za działanie przeciwzapalne i rozkurczające mięśnie gładkie przewodu pokarmowego. **Nie są jednak polecane kobietom w ciąży ze względu na pobudzające działanie na mięśnie gładkie ciężarnej macicy.** W szkołach rodzenia zalecano kobietom liście malin, jednak 15% źródeł literaturowych określa surowiec jako niebezpieczny [13, 14, 15].

W tabeli 1. zestawiono cztery kategorie roślin, które zostały podzielone ze względu na bezpieczeństwo ich stosowania podczas ciąży.

Do kategorii A zalicza się rośliny, które można stosować bezpiecznie w trakcie ciąży. Pozostałe kategorie zawierają w sumie znacznie więcej surowców o niepotwierdzonym oddziaływaniu. Może to sugerować, że dziedzina fitoterapii to ogromny potencjał leczniczy i źródło zagrożeń jednocześnie.

Imbir lekarski (*Zingiber officinale*), przyjmowany np. w trakcie pierwszych 15 tygodniach ciąży. zmniejsza występowanie wymiotów o 51% oraz nudności o 46%. Nie obserwuje się poronień, niskich mas urodzeniowych czy efektów teratogennych po zastosowaniu. Istnieją jednak naukowe wątpliwości, przez które zaliczany jest według monografii ESCOP do kategorii B (tab. 1.) [1, 10, 11]

Rumianek pospolity (*Matricaria chamomilla*) – zawiera olejki eteryczne, α – bisabolol odpowiedzialny m.in. za leczenie wrzodów. Wodne ekstrakty rumianku zawierają apigeninę, która wykazuje działanie przeciwłękowe poprzez wiązanie flunitrazepamu. Stosowany zewnętrznie pomoże Ci w problemach ze skórą oraz przyspieszy gojenie ran.

Licznymi badaniami zostało potwierdzone jego działanie przeciwrzodowe, przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe. Monografia ESCOP-u wskazuje, że koszyczek rumianku zaliczany

Związki czynne obecne w ziołach i preparatach mogą wchodzić w interakcje. Jeśli przyjmujesz leki farmakologiczne, skonsultuj się z lekarzem i zapytaj, czy terapia ziołowa jest możliwa w Twoim przypadku.

jest do kategorii A – czyli bezpieczny na każdym etapie ciąży. Przynosi ulgę podczas, stanów zapalnych jamy ustnej, narządów płciowych czy gardła. Skuteczny jest również w leczeniu pieluszkowego zapalenia skóry. Może być stosowany w postaci nasiadówek, kąpeli, płukanek i kompresów. Do kąpeli zaleca się ok. 5 g surowca na litr wody [11].

Mięta (*Mentha Piperita*) zaliczana jest do roślin bezpiecznych w czasie ciąży [10].

Melissae folium, czyli **liść melisy lekarskiej**, działa nasenne i uspokajająco. Wykazuje właściwości przeciwgrzybiczne, przeciwwirusowe, antyoksydacyjne. Obniża ciśnienie tętnicze krwi, łagodzi stany lęku, niepokoju czy zdenerwowania. W badaniach genotoksycznych wykazano, że liść melisy nie jest surowcem teratogennym i nie powoduje poronień. Ze względu na niewystarczającą ilość danych nie poleca się jednak kobietom w ciąży. Wysoka zawartość olejków lotnych może działać drażniąco na macicę [11].

Tabela 1. Wybrane surowce roślinne podzielone na kategorie bezpieczeństwa według monografii ESCOP (ang. European Scientific Cooperative on Phytotherapy) [1, 5]

Kategoria A Można stosować podczas ciąży	Kategoria B Należy skonsultować z lekarzem. Brak danych	Kategoria C Ograniczone informacje. Należy skonsultować z lekarzem	Kategoria D Nie można stosować w ciąży
<ul style="list-style-type: none"> • cebula czosnku • owoc anyżu • kwiat arniki (zewnętrznie) • kwiat nagietka (zewnętrznie) • owoc kopru włoskiego • kwiat rumianku • babka jajowata • babka płesznik • nasienie lnu 	<ul style="list-style-type: none"> • korzeń prawoślazu • liść brzozy • owoc kminku • kwiatostan głogu • korzeń żeń-szenia • dziurawiec • porost islandzki • ziele nostryka • liść babki lancetowatej • liść porzeczki czarnej • liść rozmarynu • mniszek • tymianek • pokrzywa • ziele nawłoci • kłącze imbiru • kozłek lekarski 	<ul style="list-style-type: none"> • kora cynamonowca • korzeń jeżówki bladej • ziele/korzeń jeżówki purpurowej • korzeń jeżówki wąskolistnej • korzeń eleuterokoka • nasienie kasztanowca • kłącze ruszczyka 	<ul style="list-style-type: none"> • ziele piołunu • olejek anyżowy • kłącze pluskwicy • olejek koperkowy • nasienie kozieradki • kora kruszyny • liść mitorzębu • korzeń/kłącze lukrecji • owoc jałowca • kłącze krzyżownicy zwyczajnej • kora kruszyny amerykańskiej • korzeń rzewienia • liść szatwii • liść/owoc senesu • liść mącznicy

W badaniach geotoksycznych wykazano, że liść melisy nie jest surowcem teratogennym i nie powoduje poronień. Ze względu na niewystarczającą ilość danych nie poleca się go jednak kobietom w ciąży.

Jak bezpiecznie stosować zioła?

Najważniejsze jest dostosowanie odpowiedniego gatunku rośliny do dolegliwości oraz indywidualnych cech pacjenta. Zioła można wprowadzać do organizmu w postaci herbat, suplementów czy przypraw [4].

Naturalne surowce przyprawowe mogą być w dużym stopniu zanieczyszczone mikrobiologicznie. Przygotowywanie potraw czy produktów spożywczych z udziałem takich roślin niesie ryzyko. Ze względu na zanieczyszczenia (środowiskowe, fizyczne, mikrobiologiczne) najlepiej pozyskiwać zioła i rośliny ze znanych obszarów oddalonych od miejsc silnie zurbanizowanych. Jeśli zdecydujesz się na zakup ziół w sklepie, pamiętaj, żeby wybierać rośliny jak najmniej przetworzone – wysuszone w całości lub zachowane w formie zbliżonej do naturalności. Muszą rosnąć w kraju, z którego pochodzi produkt. Sprawdź to na etykiecie oraz dzięki przezroczystym opakowaniom. Zwracaj uwagę na certyfikaty i oznaczenia (np. rolnictwo ekologiczne) [2, 3].

Związki czynne obecne w ziołach i preparatach mogą wchodzić w interakcje. Jeśli przyjmujesz jakiegokolwiek leki farmakologiczne, skonsultuj się z lekarzem i zapytaj, czy terapia ziołowa jest możliwa w Twoim przypadku.

Szczególnie niebezpieczne dla kobiet w ciąży są:

- olejki eteryczne, ponieważ zawierają wysoką procentową zawartość substancji czynnych,
- preparaty lecznicze i surowce pozyskiwane z żeń-szenia, bazylii, piołunu, aloesu, jałowca oraz... pietruszki.
- wszystkie rośliny sklasyfikowane przez ESCOP w kategorii D [12, 13].

Monografia ESCOP-u wskazuje, że koszyczek rumianku zaliczany jest do kategorii A – czyli bezpieczny na każdym etapie ciąży.

Jak przygotować ziołową kąpiel?

Wybierz jeden z trzech podstawowych sposobów [12]:

1. **Suszoną miętę** umieszczamy w lnianym woreczku, zawieszonym bezpośrednio pod kranem. Bieżąca woda o temperaturze 28–34°C obmywa roślinę, dzięki czemu ekstrahują się składniki aktywne, a kąpiel jest bezpieczna dla płodu i przyszłej mamy.
2. **Blanszowanie** – delikatne **kwiaty rumianku** zalewa się gorącą wodą, zaparza przez kilkadziesiąt sekund i następnie przelewa do wanny. Należy pamiętać o schłodzeniu wody.
3. **Odgotowanie** – zioła wkładamy do garnka i gotujemy przez 8–15 minut. Metoda sprawdza się przy roślinach charakteryzujących się grubszyimi ścianami komórkowymi. To samo ziele można wykorzystać kilkukrotnie.

Podsumowanie

Kobiety ciężarne ponoszą odpowiedzialność za zdrowie swoje oraz dziecka. Powinny szczególnie uważać na niebezpieczeństwa, jakie niesie nierozsądne zażywanie roślin, suplementów czy stosowanie restrykcyjnych diet [7].

Rośliny zielarskie oferują szansę na poprawę stanu zdrowia oraz samopoczucia kobiet w ciąży. Niezbędne są kolejne badania kliniczne, które zaoferują społeczeństwu obszerniejszą wiedzę na temat właściwości prozdrowotnych. Świat ziół oferuje ogromny potencjał leczniczy oraz alternatywne rozwiązania dla współczesnej medycyny opartej w szczególności na lekach syntetycznych. Właśnie z tego powodu zioła nie powinny być stosowane intuicyjnie, pomimo pozornej subtelności [6, 8]. ■

Bibliografia:

1. Bazyłko A.: Substancje roślinne, wskazania i przeciwwskazania do stosowania w czasie ciąży i przygotowania do porodu. *Farm Pol.* 2010; 66(7):478–83.
2. Berthold-Pluta A., Kurzyńska D.: Jakość mikrobiologiczna rynkowych przypraw i ziół. *Postępy Techniki Przetwórstwa Spożywczego.* 2010 (2), 42–46.
3. Brodowska A., Śmigiełski K., Nowak A.: Porównanie metod dekontaminacji przypraw i ziół. *Chemik.* 2014, 68(2).
4. Dąbkowska T.: Charakterystyka wybranych gatunków ziół i chwastów użytkowych zielonych. Trwałe użytki zielone w gospodarstwach ekologicznych. Seria Rolnictwo ekologiczne, J. Tyburski (red.). Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie. 2013, 85–114.
5. ESCOP Monographs, The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products. Wyd. Exeter: ESCOP, Stuttgart, New York: Thieme, 2003.
6. Habior A.: Zioła i suplementy diety a ryzyko uszkodzenia wątroby. *Gastroenterologia Kliniczna. Postępy i Standardy.* 2012, 4(2), 59–68.
7. Hurkacz M., Wiela-Hojeńska, A.: Dlaczego pacjent wymagający farmakoterapii powinien zgłaszać się po poradę do lekarza lub farmaceuty? *Opieka farmaceutyczna w aspekcie samoleczenia.* Instytut Sobieskiego. Warszawa. 2012.
8. Jassem-Bobowicz J., Domożalska-Popadiuk I.: Zioła i leki stosowane w okresie laktacji. In *Annales Academiae Medicae Gedanensis.* 2016 (Vol. 46, pp. 87–94).
9. Kennedy D.A., Lupattelli A., Koren G., Nordeng H.: Herbal medicine use in pregnancy: results of a multinational study. *BMC.* 2013;13:355.
10. Kennedy D.A., Lupattelli A., Koren G., Nordeng H.: Safety classification of herbal medicines used in pregnancy in a multinational study. *BMC.* 2016;16:102.
11. Łuczak A., Nowak M., Szałek E.: Bezpieczeństwo leków roślinnych w ciąży. *Safety of herbal medicines during pregnancy.* 2017, 10: 140–146.
12. Machałek P.: Siła ziół. Wydawnictwo Znak. Kraków. 2018.
13. Matławska I.: *Farmakognozja.* Wyd. 3. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UM im. K. Marcinkowskiego, 2008.
14. Parsons M., Simpson M., Ponton T.: Raspberry leaf and its effect on labour: safety and efficacy. *ACMI Journal.* 1999, 12(3): 20–25.
15. Rojas-Vera J., Patel A.V., Dacke C.G.: Relaxant activity of raspberry (*Rubus idaeus*) leaf extract in guinea-pig ileum in vitro. *Phytother Res.* 2001, 16(7): 665–668.