

Bezpieczeństwo stosowania ziół i dawkowanie

written by Ewa Kozioł

Czy zioła są „łagodniejszą formą leków”? Jeśli tak, to czy są dla nas niebezpieczne, czy możemy je przedawkować, czy mają skutki uboczne? Ktoś mógłby powiedzieć: zioła są naturalne, dlatego też są całkowicie bezpieczne. Należy pamiętać, że zioła są jednymi z najbardziej bezpiecznych rzeczy dostępnych człowiekowi. Nie oznacza to, że wśród ziół nie ma roślin, które nie są toksyczne lub nie mogą spowodować skutków ubocznych. Owszem, znajdziemy takie w świecie roślin. Nie są one jednak dostępne w sprzedaży w sklepach zielarskich, gdyż są nielegalne. Z pewnością nie znajdziecie ich tutaj. Co więcej, nawet powszechnie stosowane zioła mogą na daną osobę wyrzucić niepożądany skutek, co nie oznacza, że są one trujące. Podobnie jak np. fasolka, dla jednych oznacza rewolucję żołądkową, a dla innych nie. Wszystko zależy od indywidualnych predyspozycji. Najgorszym scenariuszem po zastosowaniu powszechnie używanego zioła może być reakcja organizmu polegająca na np. krótkotrwałych problemach z wysypką, mdłościami, problemami żołądkowymi, czy łzawiącymi oczami, które przemijają po odstawieniu preparatu. W przepisach, które znajdziecie w tym kursie problematyczne może być stosowanie niewielkich dawek ziół, które mają przynieść pożądaný skutek niż ich nadmiar. Pamiętajmy jednak o tym, że kiedy używamy danego zioła po raz pierwszy, w szczególności u dzieci, musimy zachować ostrożność.

Każdy organizm może w inny sposób reagować na te same substancje. Dlatego jeśli jesteś osobą alergiczną, zanim wypijesz mieszankę ziół, wypróbuj pojedyncze zioła, aby sprawdzić reakcję organizmu na nie.

Stosowanie ziół w ciąży i laktacji



Zioła były pomocne kobietom ciężarnym już od starożytności. Pomimo to, współczesna zaawansowana farmacja tworzy coraz to nowsze leki „bezpieczne” w ciąży. Jednocześnie farmaceuci nie weryfikują informacji, wiedzy poprzednich pokoleń, pochodzących ze starych ksiąg zielarskich. Mówiąc o bezpieczeństwie stosowania jakichkolwiek medykamentów czy to ziołowych czy syntetycznych napotykamy na jeden problem związany z etycznością testowania takich leków. Nieetyczność testowania leków na nowym życiu sprawia, że komercyjne leki w większość nie były tak naprawdę sprawdzane w tym delikatnym okresie. W związku z tym ich bezpieczeństwo dla mamy i dziecka jest bardzo wątpliwe. Ziołowe leki testowane były empirycznie przez cały okres bytowania człowieka na Ziemi i wydają się być naprawdę przetestowane przez pokolenia kobiet. Pomimo, że zioła z reguły są bezpieczne i istnieje sporo badań potwierdzających ten fakt, brak negatywnych wyników testów nie jest równoznaczny z ich bezpieczeństwem. Dlatego zwłaszcza w okresie ciąży należy używać jedynie tych ziół, które stosuje się już od wielu pokoleń i uznawane są za bezpieczne. Wśród

praktyków ziołarstwa istnieje kilka światopoglądów na temat ziół w ciąży. Niektórzy mówią, że nie powinno się wtedy stosować żadnych czy to komercyjnych, czy też naturalnych specyfików. Z drugiej strony często pojawia się stanowisko osób, które uważają, że zioła konsumowane nie jako leki, ale jak pożywienie w niewielkich ilościach, mogą jedynie pomóc w ciąży. Dlatego najlepszym rozwiązaniem jest po prostu przeanalizowanie i porównanie z własnego punktu widzenia zarówno komercyjnych, jak i ziołowych medykamentów. Każdy indywidualnie powinien dokonać analizy zysków i strat, korzyści i skutków ubocznych. Na tej podstawie możliwe jest wybranie tych, które wydają się nam najlepszą opcją. Bez względu na podjętą decyzję, należy skontaktować się z lekarzem (nie ginekologiem), który stwierdzi czy to dobre rozwiązanie. Podstawową zasadą używania ziół w ciąży, jest omijanie ich w pierwszym trymestrze, chyba że nie ma innego wyjścia.



Zioła bezpieczne w ciąży

**Pite umiarkowanej ilości każdego dnia
pite w formie naparów to:**

Rumianek, liść maliny, rumianek, pokrzywa, melisa czy też owoc dzikiej róży. (Pamiętaj mowa tutaj o niewielkich ilościach herbatki pitych raz na jakiś czas, liść maliny jeśli stosować go będziemy w ostatniej fazie ciąży może wywołać skurcze macicy).

Pozostałych ziół nie używajmy w tym czasie wewnętrznie, zewnętrznie unikajmy jedynie ogórecznika, żywokostu oraz podbiału(Romm, 2003).

Kolejną zasadą jest, według Susan Weed, używanie jednego zioła naraz. Dodatkowo ta jedna z najpopularniejszych zieleń w Stanach Zjednoczonych, do grupy bezpiecznych ziół, dodaje pietruszkę. Natomiast echinacea(jeżówka) rozmaryn i szalwia, ze względu na silne działanie, nie powinny być długo stosowane. Dopuszcza się ich użycie jedynie doraźnie, kiedy istnieje wyraźna potrzeba, np. podczas przeziębień czy bólu gardła. W takim przypadku pijmy nie więcej niż 5-20ml nalewki lub mocnego naparu dziennie.

Ziołami, których absolutnie nie wolno używać to lukrecja, wrotycz, jemioła, mięta, czy pieprz cayenne.

W ciąży zawsze należy zgłosić się do ginekologa jeśli: krwawimy, mamy wysypkę, ból brzucha, ból głowy, opuchniętą twarz i dłonie, czujemy skurcze, nie czujemy ruchu dziecka, odczuwamy dotkliwy ból głowy lub mamy problemy ze wzrokiem

Dawkowanie

Czy pijasz kawę z rana? Jeśli tak, to doskonale wiesz jak działają zioła, ponieważ kawa może być uznana jako stymulator ziołowy. Ponadto, dla jednych mocna kawa, która przynosi pobudzenie zaraz po wypiciu to ta z kilku łyżeczek zmielonego ziarna, a dla innych wręcz przeciwnie – napar/wywar powstały z połowy łyżeczki jest już wystarczający. Każdy z nas jest inny i należy o tym pamiętać.

Jeśli walczymy z utrzymującymi się problemami, takimi jak alergia czy artretyzm, powstałymi w wyniku długotrwałych zaniedbań wynikających z diety, stylu życia czy naszej genetyki, jest on bardziej wymagający w leczeniu.

Napar, wywar: 3-4 szklanek ziół dziennie przez kilka tygodni

Syrop: 1 do 2 łyżek dwa razy dziennie

Nalewki: $\frac{1}{2}$ do 1 łyżeczki dwa do trzech razy dziennie, nie więcej niż trzy łyżeczki w ciągu dnia

Jeśli walczymy z czymś tak nagłym jak przeziębienie i chcemy działać szybko i wydajnie, będziemy stosować mniejsze dawki w większej częstotliwości spożywania, gdyż wtedy są bardziej efektywne.

Napar/ wywar: $\frac{1}{4}$ szklanki co 30 minut, w ciągu dnia pijemy do 4 szklanek

Syropy: $\frac{1}{2}$ do 1 łyżeczki co 2 godziny, maksymalnie 10 łyżeczek dziennie

Nalewki: $\frac{1}{4}$ do $\frac{1}{2}$ łyżeczki co 30 minut do 6 łyżeczek dziennie

DAWKOWANIE U DZIECI I NIEMOWLĄT

Z dziećmi zaczynamy zawsze od najmniejszej ilości specyfiku i jeśli nie jesteśmy obyci w ziołach, warto być pod opieką medyczną, zachować ostrożność i zasady powszechnie stosowane wśród zielarzy. Poniższe zestawienie pochodzi z książki Medical Herbalism Dawida Hoffmanna. Tabelka bierze pod uwagę dawkę dla dorosłego – 1 łyżeczkę (100 kropli). Według Dr Younga cytowanego u Dawida Hoffmanna w takim wypadku stosujemy następujące dawki dla dzieci:

$$(Waga\ dziecka \times Dawka) / 70$$

Wiek	Waga dziecka (kg)	obliczenia	Dawka w kroplach
Noworodek	3,4	$(3,4 \times 100) / 70$	4,9
1 do 3 miesięcy	4,2	$(4,2 \times 100) / 70$	6,0
3 do 6 miesięcy	5,6	$(5,6 \times 100) / 70$	8,0
6 do 12 miesięcy	7,7	$(7,7 \times 100) / 70$	11,0
12 do 36 miesięcy	10	$(10 \times 100) / 70$	14,3
36 miesięcy do 7 lat	14	$(14 \times 100) / 70$	20,0
7 do 12 lat	23	$(23 \times 100) / 70$	32,9
12 +	37	$(37 \times 100) / 70$	52,9
Dziewczynka	56	$(56 \times 100) / 70$	80,0
Chłopiec	68	$(65 \times 100) / 70$	97,1

Należy pamiętać, że:

1 łyżeczka to 5 ml

1 łyżka to 15 ml



Bibliografia

Ernst, E. (2002) Herbal medicinal products during pregnancy: are they safe?,

Romm, J. A. (2003) The Natural Pregnancy Book: Herbs, Nutrition, and Other Holistic Choices

Weed, S. (1985) Wise Woman Herbal for the Childbearing Year.

Gallo, M. i inni (2000) "Pregnancy outcome following exposure to echinacea: A prospective controlled study," Archives of Internal Medicine 160

Simpson, M, i inni (2001) "Raspberry leaf in pregnancy: its safety and efficacy in labor," Journal of Midwifery & Women's

Vutyavanich, T Kraissarin, R Ruangsri (2001) "Ginger for nausea and vomiting in pregnancy: randomized, double-masked, placebo-controlled trial," *Obstet Gynecol* 97,

Mandelsohn, R. (1984) *How to Raise a Healthy child... in spite of your doctor*. The Random House Publishing Group: USA.

NINDS (2013) Febrile Seizures Fact Sheet. The National Institute of Neurological Disorders and Stroke. Dostępny online:

http://www.ninds.nih.gov/disorders/febrile_seizures/detail_febrile_seizures.htm

NHS 3 (2013) Your baby after birth. National Health Service. Dostępny online:

<http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/your-baby-after-birth.aspx#close>

NHS 4 (2013) Fever. National Health Service. Dostępny online: <http://www.nhs.uk/Conditions/feverchildren/Pages/Introduction.aspx>

Sillanpää, M. i inni (2011) Academic and social success in adolescents with previous febrile seizures. *Seizure*. Vol (20) 4. pp.326-330. Dostępny online

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1059131111000094>

Bartram, T. *Bartram's Encyclopedia of Herbal Medicine*

Benett, R. R. (2014) *The Gift of Healing Herbs: Plant Medicines and Home Remedies for a Vibrantly Healthy Life*.

Blair, K. (2014) *The Wild Wisdom of Weeds: 13 Essential Plants for Human Survival*

Bone, Kerry and Mills, Simon. *Principles and Practice of Phytotherapy: Modern Herbal Medicine*. Toronto: Churchill Livingstone.

Bose B. (1982) Honey or sugar in treatment of infected wounds?

Lancet 1982;

Boukraa, L. Honey in Traditional and Modern Medicine
(Traditional Herbal Medicines for Modern Times)

Braun, L. i Cohen, M. Herbs and Natural Supplements Inkling:
An Evidence-Based Guide

Buchner, S. Herbal Antibiotics, 2nd Edition: Natural
Alternatives for Treating Drug-resistant Bacteria

Burney, L. (2012) Boost Your Child's Immune System. Hachette
Digital: London

Cech, Richo. Making Plant Medicine. Williams, OR: Horizon
Herbs

Czikow, Ł Rośliny lecznicze i bogate w witaminy

Green J. The Herbal Medicine-Maker's Handbook: A Home Manual

Grieve, M. A Modern Herbal, Vol. I

Grieve M. A Modern Herbal, Vol.II

Gumowska, I. Ziółka i my

Harrod, S. (2014) Herbal Antivirals: Natural Remedies for
Emerging & Resistant Viral Infections

Hoffman F. Medical Herbalism: The Science and Practice of
Herbal Medicine

Hoffman, F. Holistic Herbal: A Safe and Practical Guide to
Making and Using Herbal Remedies

Kneipp, S. 1997 Domowa apteczka

Lad, V. (2009). Ayurveda: The Science of Self-Healing. Twin
Lakes, WI: Lotus Press

Tobyn, G. Denham, A. i Whitelegg, M. The Western Herbal

Tradition: 2000 years of medicinal plant knowledge

Tierra, M. (1980) The Way of Herbs. Santa Cruz: Unity Press

Mandelsohn, R. (1984) How to Raise a Healthy child... in spite of your doctor. The Random House Publishing Group: USA.

NHS 4 (2013) Fever. National Health Service. Dostępny online: <http://www.nhs.uk/Conditions/feverchildren/Pages/Introduction.aspx>

Olechnowich-Stępień, W. i Lamer-Zarawska, E. Rośliny lecznicze stosowane u dzieci

Percival SS, Heuvel JPV, Nieves CJ, Montero C, Migliaccio AJ, Meadors J. (2012). Bioavailability of herbs and spices in humans as determined by ex vivo inflammatory suppression and DNA strand breaks. J Am Coll Nutr. 31(4):288 – 294.

Poprzęcki, W. Ziołolecznictwo

Weiss, R. F. Weiss's Herbal Medicine

Wood, M. The Practice of Traditional Western Herbalism: Basic Doctrine, Energetics, and Classification

Wood, M. The Earthwise Herbal: A Complete Guide to Old World Medicinal Plants

Zielińska E. (1997) Xsięga Zielarska