

Holandia ostrzega przed stosowaniem popularnych ziół

3 czerwca 2024

Holenderski instytut zdrowia publicznego – RIVM ostrzega przed trzema popularnymi ziołami stosowanymi jako suplementy diety – Huperzia serrata, Tabernanthe iboga i Ashwagandha (Withania somnifera).

Każdy profesjonalista zajmujący się ziołolecznictwem – czyli tak naprawdę najstarszą metodą leczenia – wie, że stosowanie ziół wymaga dużej ostrożności. W tej dziedzinie liczy się wiedza, skrupulatność i doświadczenie. Obecnie jednak wiele osób stosuje zioła jak suplementy diety zupełnie ignorując ich wielorakie działanie. Na to właśnie zwrócił uwagę holenderski instytut zdrowia publicznego (RIVM).

RIVM przestrzega przed suplementami diety zawierającymi trzy popularne zioła. Jednym z nich jest znana Ashwagandha, nazywana też żeń-szeniem indyjskim. Jest to bardzo cenne zioło Ajurwedy (tradycyjnego indyjskiego systemu medycznego), jednak powinniśmy je stosować ostrożnie.

Z raportu RIVM wynika, że przeprowadzono wprawdzie niewiele badań dotyczących szkodliwego działania Ashwagandhy, jednak – zarówno w Holandii jak i innych krajach – lekarze zgłosili kilka przypadków zatrucia i szkodliwego wpływu tego zioła na wątrobę. W tym samym raporcie RIVM podaje, że w przeszłości w Chinach i Indiach Ashwagandhę stosowano do wywoływania aborcji. Obecnie stosuje się ją jako adaptogen uspokajający, pomaga też w zapaleniach stawów, w walce z bezsennością. Ashwagandha jest także bogatym źródłem żelaza i poprawia odporność organizmu. Przy stosowaniu tego zioła zaleca się ostrożność szczególnie dla osób chorujących na tarczycę. Przez efekt hipotensyjny i hipoglikemiczny Ashwagandha może nasilać działanie leków na nadciśnienie i cukrzycę.

Kolejnym ziołem, przed którym przestrzega RIVM jest Huperzia serrata, czyli mech jodłowy. Pomaga on w stymulacji pamięci i koncentracji. Od dawna wykorzystuje się go w tradycyjnej medycynie chińskiej. Holenderski instytut zdrowia publicznego ostrzega jednak przed możliwością wystąpienia takich objawów jak osłabienie mięśni, skurcze brzucha, biegunka, zwiększone wydzielanie śliny, łzawienie oczu i paraliż.

Trzecim ziołem, przy którego stosowaniu powinniśmy zdaniem RIVM zachować ostrożność jest Tabernanthe iboga. Od wielu lat niewielkie dawki ekstraktów z tej rośliny były stosowane przez rdzennych mieszkańców Afryki Zachodniej na zmęczenie, pragnienie i głód. Jednak w większych dawkach powoduje halucynacje, a przez szamanów wykorzystywano go do uzdrawiania duchowego. Obecnie stosuje się go w leczeniu uzależnień. RIVM przestrzega przed skutkiem ubocznym działania tej rośliny. Może być nim zaburzenie rytmu serca, nudności, drgawki, wspomniane halucynacje, a w niektórych przypadkach nawet śmierć.

Autorstwo: Paulina Markowska

Źródło: PolishExpress.co.uk