



Zioła – kiedy pomagają, a kiedy szkodzą?

Ilek. Kamil Chudziński
Klinika Anestezjologii
i Intensywnej Terapii
CSK MSWiA w Warszawie

07.05.2019

Ziołolecznictwo kiedyś

- Starożytne Chiny (3000 lat p.n.e.) – cesarz Nung – „Pisma o zioła” – pierwsze opisy zastosowania ziół w chorobach
- Starożytna Grecja i Rzym – domena filozofów, uczonych i kapłanów
- Średniowieczna Europa – zakony (benedyktyni, św. Hildegarda z Bingen) – manuskrypty, pierwsze apteki
- Odkrywanie świata, poznawanie nowych gatunków roślin, rozwój botaniki
- 1805 r. – F. Serturner – wyizolowanie morfiny z maku

Ziołolecznictwo dziś

- Ekstrakcja i produkcja syntetyczna substancji aktywnych występujących w ziołach
- 70% leków ma pochodzenie roślinne
- Odwrót od ziołolecznictwa w związku z powstawaniem kolejnych leków
- Zioła jako łagodne uzupełnienie terapii, ale nadal jako medycyna tradycyjna
- Zioła jako produkt manipulacji przez wiele osób zajmujących się „medycyną niekonwencjonalną”

Zioła dziś

- Powszechnie stosowane jako przyprawy
- Coraz rzadziej zbierane i przetwarzane, coraz częściej ekstrakcja i synteza chemiczna substancji aktywnych występujących w ziołach
- Łagodne działanie lecznicze w prostych schorzeniach, czasami działanie wspomagające farmakoterapię
- Nierzadko niebezpieczne – stają się przyczyną nieskuteczności terapii bądź działań niepożądanych

Zioła stosowane w przeziębieniu

- Malina (owoce, liście) i dzika róża (wit. C)
- Jeżówka i aloes (odporność)
- Lipa (kwiat), wierzba, sosna (salicylany)
- Czosnek, imbir (bakterie, wirusy)
- Szałwia, rumianek (płukanki)
- Majeranek, tymianek, kamfora (rozgrzewanie)

Zioła stosowane w przeziębieniu



Zioła łagodnie uspokajające

- Kozłek lekarski (waleriana), szyszki chmielu, melisa lekarska – p/lękowo i nasennie
- Dziurawiec (hiperycyna)- p/depresyjnie, p/lękowo, nasennie

Jedno z najbardziej niebezpiecznych ziół!
(fototoksyczność, liczne interakcje z lekami)

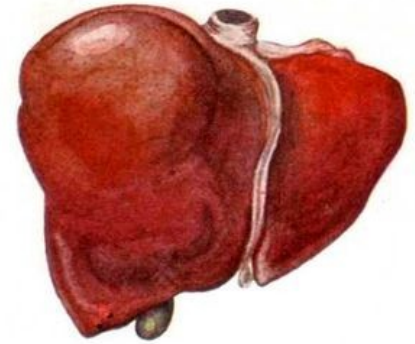


Zioła w leczeniu zaparć

- Naturalne źródła błonnika – Liście babki płesznika, siemę lniane – właściwe parzenie, zaburzenia wchłaniania innych związków
- Przyspieszanie ruchów perystaltycznych jelit – liście senesu (senozydy), aloes, kawa (fusy)



Zioła wspomagające czynność wątroby



- Ostropest plamisty (detoksyfikacja)
- Karczoch
- Mniszek lekarski
- Kurkuma



Zioła moczopędne i odkażające



- Pokrzywa (dodatkowo źródło żelaza)
- Nawłóć pospolita
- Skrzyp polny
- Pietruszka
- Żurawina (działanie antyseptyczne)



Inne popularne zioła

- Zioła nasercowe (głóg, naparstnica, jemiola, konwalia majowa)
- Zioła na otępienie (żeń – szeń, młorzęb japoński – ginkgo biloba)
- Zioła na odchudzanie (zioła chińskie - efedryna, pieprz czerwony, zielona herbata)



Ważne interakcje ziół z lekami

- Zmniejszenie krzepnięcia krwi (leki p/zakrzepowe)

Czosnek, Imbir, żeń szeń, ginkgo biloba

- Osłabienie działania większości leków

Dziurawiec, ginkgo biloba

- Nasilenie działania leków uspokajających

Dziurawiec

Najbardziej niebezpieczne:

żeń szeń, dziurawiec, ginkgo biloba

Podsumowanie

- Zioła mogą być stosowane w krótkotrwałym leczeniu prostych schorzeń
- Niektóre zioła mogą wspomagać farmakoterapię
- Nie należy stosować ziół przy stosowaniu leków (zwłaszcza wpływających na krzepnięcie, psychotropowych, p/nowotworowych)
- Czym więcej leków lub czym poważniejsze choroby, tym bardziej nie stosuj żadnych ziół
- Przed planową operacją należy odstawić wszystkie zioła na min. 2 tygodnie (czosnek też!)

Test

- **W okresie zimowym Pan Jan spożywa codziennie 1 ząbek czosnku. Na początku lutego ma wyznaczony termin operacji przepukliny pachwinowej. Wskaż właściwą odpowiedź:**
 - a. Powinien kontynuować stosowanie czosnku, ponieważ zwiększa on odporność, tym samym mniejsze będzie ryzyko zakażenia rany po operacji
 - b. Powinien odstawić czosnek co najmniej na 2 tygodnie przed operacji, ponieważ może zwiększać on ryzyko krwawienia w czasie zabiegu
 - c. Powinien powiadomić o tym anestezjologa i chirurga
 - d. Odpowiedzi b i c są prawidłowe
 - e. Odpowiedzi a i c są prawidłowe

Test

- **W okresie zimowym Pan Jan spożywa codziennie 1 ząbek czosnku. Na początku lutego ma wyznaczony termin operacji przepukliny pachwinowej. Wskaż właściwą odpowiedź:**
 - a. Powinien kontynuować stosowanie czosnku, ponieważ zwiększa on odporność, tym samym mniejsze będzie ryzyko zakażenia rany po operacji
 - b. Powinien odstawić czosnek co najmniej na 2 tygodnie przed operacją, ponieważ może zwiększać on ryzyko krwawienia w czasie zabiegu
 - c. Powinien powiadomić o tym anestezjologa i chirurga
 - d. Odpowiedzi b i c są prawidłowe**
 - e. Odpowiedzi a i c są prawidłowe

Test

- Pani Barbara stosuje lek rozrzedzający krew – Acenokumarol z powodu arytmii. Od wnuczka otrzymała na urodziny preparat „zwiększający witalność” zawierający żeń – szeń. Wskaż właściwą odpowiedź:
 - a. Stosując ten preparat naraża się na wystąpienie krwawienia śródmózgowego przy błahym urazie
 - b. Przy wystąpieniu krwawienia z dziąseł powinna odstawić acenokumarol i udać się pilnie do lekarza
 - c. Przy wystąpieniu krwotoku z nosa powinna odstawić preparat ziołowy i udać się do lekarza
 - d. Wszystkie odpowiedzi prawidłowe

Test

- Pani Barbara stosuje lek rozrzedzający krew – Acenokumarol z powodu arytmii. Od wnuczka otrzymała na urodziny preparat „zwiększający witalność” zawierający żeń – szeń. Wskaż właściwą odpowiedź:
 - a. Stosując ten preparat naraża się na wystąpienie krwawienia śródmózgowego przy błahym urazie
 - b. Przy wystąpieniu krwawienia z dziąseł powinna odstawić acenokumarol i udać się pilnie do lekarza
 - c. Przy wystąpieniu krwotoku z nosa powinna odstawić preparat ziołowy i udać się do lekarza
 - d. **Wszystkie odpowiedzi prawidłowe**

Dziękuję

