ROŚLINY W DIETETYCE cz. 1

Mamy często pytają o różne suplementy i naturalne substancje i rośliny, stosowane w lecznictwie i zbilansowanych dietach oraz ich użycie w okresie laktacji, oto najczęściej wymieniane i ich wpływ na laktacje i dziecko.

SZAŁWIA HISZPAŃSKA – *Salvia hispanica, CZYLI CHIA* [I]



foto: www.huffingtonpost.com

Nasiona Chia są bogatym źródłem wielu substancji takich jak białka niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka, czy kawasy omega 3, zaleca się spożycie co najmniej 200 mg DHA dziennie przez matki karmiące, tym czasem 2 łyżki stołowe Chia zawierają ich aż 3000 mg (15x więcej, co ważne takich naturalnych substancji nie można przedawkować). Dodatkowo wysoka zawartośc DHA ma wpływ na obiżenie we krwi cholesterolu frakcji LDL i podniesienie frakcji HDL. Nasiona Chia mają też w sobie dużo błonnika, niezwykle korzystnego zwłaszcza w okresie połogu, kiedy nadal może pojawiać skłonność do zaparć.

Chia należy do rodziny jasnotowatych, i jest gatunkiem szałwii. Powszechnie wiadomo, że szałwia ma działanie przeciwzapalne, ale także pomaga w nawale, czy podczas odstawienia dziecka od piersi. W takim razie czy można w okresie laktacji spożywać nasiona Chia, bez szkody dla

karmienia piersią?

Jak zwykle odpowiedź jest prosta, że spożywanie w umiarze jest bezpieczne, dodatkowo jeśli karmienie piersią przebiega regularnie, wpływ na zmniejszenie laktacji przy stałym popycie dziecka nie będzie mieć wpływu.

Ile w takim razie można można dziennie zjeść Chia?

Badania podają że 2 łyżki stołowe dziennie są bezpieczne dla laktacji.

CZYSTEK KRETEŃSKI – *Cistus incanus*[II]



foto: www.healthembassy.co.uk

Herbata z czystka jest ostatnio bardzo popularna, głównie ze względu na swoje wyjątkowe właściwości.

Czystek wbrew powszechnym opiniom nie ma właściwości detoksykujących, oczyszczających chociaż takie właściwości się mu przepisuje, to ani nie ma takich składników ani… hmmm nawet nie przeprowadzono w tym kierunku badań (bo po co skoro nie ma takich substancji), a więc nie, nie ma działania oczyszczającego, a to dobra wiadomość!

Dlaczego? Dlatego, że w okresie ciąży i karmienia nie należy przeprowadzać kuracji oczyszczających, gdyż uwalniające

substancje przedostają się do pokarmu. a przecież nie chcemy truć dziecka.

Co za zawiera? Zawiera polifenole i inne przeciwutleniacze, które wykazują działanie: przeciwzapalne (a wiec wszystkie choroby zapalne są wskazaniem do picia naparów z czystka: reumatoidalne zapalenie stawów – jak najbardziej, alergie (czytek zawiera kwertecynę, o której też pisałam tutaj: Alergia mamy), zapalenia skóry o podłożu atopowym i łojotokowym, łuszczyce – jak najbardziej, wszelkie infekcje górnych i dolnych dróg oddechowych – jak najbardziej, w celu podniesienia odporności, zwłaszcza w połączeniu z witaminą C – jak najbardziej można. Dodatkowo warto czystka łączyć z witaminą E, gdyż ją wzmacnia, a jak wiemy wszelkie antyoksydanty mają dobry wpływ na cerę, a więc czystek i witamina E – jak najbardziej.

Konkludując, tak czystka można jak najbardziej pić w okresie przed w czasie ciąży, w czasie karmienia piersią a nawet podawać dzieciom okresie rozszerzania diety (bez cukru, można dosmaczyć sokiem, miodem etc, a może lemoniada czystkowa na upały ??)

MORWA BIAŁA – *Morus alba* [III, IV]



richnature.com

Roślinna mająca działanie obniżające poziom cukru we krwi, a także obniżająca poziom cholesterolu frakcji LDL. Nie przeprowadzono wystarczającej liczby badań aby potwierdzić bezpieczeństwo używania morwy w okresie laktacji, są jednak przesłanki wskazujące, na niebezpieczeństwo stosowania w okresie karmienia piersią i niekorzystny wpływ na dziecko. Substancje mogą przenikać do pokarmu i obniżać poziom glukozy w krwi dziecka, co może być dla niego niebezpieczne. Ze względu na brak jednoznacznych badań nie zaleca się na dzień dzisiejszy stosowania morwy w okresie ciąży i laktacji.

LEBIODKA POSPOLITA – *Origanum vulgare* – OLEJEK Z OREGANO [V, VI]



ZDJĘCIE: klaudynahebda.pl

Oregano, czyli lebiodka to popularne zioło w kuchni, zwłaszcza w potrawach kuchni włoskiej. Olejek wytwarzany z z tej rośliny cieszy się coraz większym zainteresowaniem ze względu na przypisywane mu wyjątkowe właściwości lecznicze.

No właśnie, ale jakie właściwie? Dzięki zawartości substancji KARWAKROL, antyoksydantów można go używać jako suplementu diety (o suplementach pisałam tutaj Lek, suplement diety, dietetyczny środek specjalnego przeznaczenia medycznego, nazwa handlowa, substancja aktywna) w schorzeniach górnych dróg oddechowych, wspomagająco w infekcjach grzybiczych, ponadto

wspomagająco przy alergiach, infekcjach bakteryjnych, w problemach żołądkowych, infekcjach uszu, zatok, przy jelitówkach wirusowych, na niektóre insekty.

BYŁO PIĘKNIE, cudna substancja to teraz popsuję trochę ten zachwyt. Olejek z oregano ma BARDZO INTENSYWNE I SILNE DZIAŁANIE więc trzeba go stosować bardzo OSTROŻNIE i bardzo mało, wszelkie szczegóły znajdziecie w tym fantastycznym artykule, który gorąco polecam: Olejek z oregano, znajdziesz tu bardzo szczegółowy opis działania i zastosowania oraz tego jak używać więc na prawdę warto ten artykuł przeczytać zanim sięgniesz po olejek z oregano.

A co z laktacją?

> *OREGANO*
> *Origanum vulgare L.*
> *Nie powinien być stosowany w czasie ciąży lub u dzieci. Może powodować podrażnienie skóry, błon śluzowych. Możliwość wystąpienia wysokich poziomów hepatotoksyczności.*
>
> *(…)*
>
> *Ze względu na silne działanie uszkadzające skórę i śluzówkę nie powinien być stosowany na takie delikatne powierzchnie jak brodawki, czy błona śluzowa ust dziecka wspomagająco w okresie infekcji Candida albicans.*
>
> *Ze względu na silne działanie olejku, jako koncentratu, oraz właściwości stopujące laktacje jakie posiada oregano, nie zaleca się stosowania olejku z oregano na piersi i doustnie, aby nie zaburzyć laktacji [VI]*

POKRZYWA ZWYCZAJNA – *Urtica dioica [VII, VIII, IX]*



Roślina do niedawna uznawana za parzący chwast, znana jednak ze swoich prozdrowotnych właściwości dziś przezywa renesans.

Możemy ją pozyskiwać w różnych postaciach: suszonych liści, soku z młodych łodyg i liści, zbieranych w maju przed kwitnieniem, korzeń.

Napar z suszonych liści pokrzywy ma działanie silnie moczopędne, a więc jest polecany w okresach zatrzymania wody w organizmie, wadą jest to, że wraz z odprowadzeniem nadmiaru wody traci się także cześć mikroelementów takich jak jony…. z tego względu nie zaleca się długotrwałego stosowania.

Sok młodych pędów, czyli części zielonej, powszechnie uważany ze dobre źródło żelaza, faktycznie jest dobrym ale aby ponieść poziom warto skorzystać z **korzeni** zbieranych jesienią, lub wczesną wiosną, natomiast sam sok ma silne działanie oczyszczające krew, poprzez swoje działanie moczopędne. Ponadto dzięki zawartości wit C poprawiają wchłanialność żelaza, a dzięki wit K i flawonoidom tworzenie nowych krwinek, a wiec w walce z anemią. Pobudza wytwarzanie kwasów żołądkowych i odbudowę równowagi jelitowej, oraz kwasowo – zasadowej.

SKŁAD CHEMICZNY
Prowadzone badania chemiczne wykazały obecność związków biologicznie czynnych w zielu, korzeniach oraz liściach pokrzywy zwyczajnej. Zawarte w niej składniki mogą stanowić źródło brakujących w organizmie substancji niezbędnych do prawidłowej przemiany materii, tj. witamin lub

biopierwiastków. W skład pokrzywy wchodzą: acetofenon, acetylocholina, aglutynina, alkaloidy, kwasy: masłowy, kawowy, kumarowy, mrówkowy, bursztynowy, palmitynowy, pantotenowy, neochlorogenowy, octowy, szczawiowy, fosforowy, kawoilojabłkowy, glikolowy oraz kwas linolowy i linolenowy, chlorofil, cholina, folacyna, histamina, flawonoidy: kemferol, astragalina; koproporfiryna, lektyny (0,05-0,6%), lecytyna, lignany, kwercetyna, skopoletyna (0,0001-0,01%), serotonina, sterole: β-sitosterol (0,2-1%), stigmasterol, kampesterol oraz terpeny, violaksantyna, ksantofil, witaminy A, C, E i K, antocyjany, ***mono- i oligosacharydy****: fruktoza, galaktoza, glukoza, mio-inozytol, maltoza, rafinoza.*

W liściach pokrzywy zwyczajnej występują*: chlorofil, ksantofil, karoten, taniny, witaminy C, K i B_2, kwas pantotenowy oraz garbniki i flawonoidy (kemferol, kwercetyna, rutyna, izoramnetyna). Oprócz wyżej wymienionych związków zidentyfikowano także składniki lotne (2-metyloheptanon), kwasy organiczne oraz znaczne ilości składników mineralnych (głównie wapń, magnez, żelazo, krzem).*

Natomiast w korzeniach występują: *skopoletyna, sterole, kwasy tłuszczowe, polisacharydy – ok. 0,85% (arabinogalaktany, glukan, glukogalakturoniany), przyswajalna krzemionka, garbniki, ceramidy, sfingozyna, monoterpendiole i ich glikozydy, lignany oraz izolektyny.*

Pokrywające całą roślinę włoski *wywołują pieczenie spowodowane występowaniem w nich takich substancji, jak kwas mrówkowy, histamina, serotonina, leukotrieny oraz acetylocholina.[VII]*

Czy pokrzywę można w każdej formie stosować w okresie laktacji? ZDECYDOWANIE TAK

Badania kliniczne potwierdzają skuteczność i bezpieczeństwo stosowania u kobiet karmiących piersią niemowląt lub do innego użytku.(…) nie zaleca się stosować na brodawki”[VIII]

MNISZEK LEKARSKI – *Taraxacum officinale* [X, XI, XII, XIII]



zdjęcie: *www.herbalrootszine.com*

Stosuje się go przy przewlekłych zapaleniach dróg żółciowych, kłębków nerwowych (pomocniczo), pęcherza czy kamicy [X]

Liście mniszka lekarskiego: regulują pracę wątroby i układu hormonalnego, moczopędne. Jest bezpieczny w trakcie karmienia piersią, w postaci naparów, syropów i sałatek. Pomaga w suplementacji witaminy K po porodzie liście mniszka są bogate w witaminę K, a pijąc podczas karmienia piersią może zaoferować dziecku bardzo potrzebne witaminy K, poziom witaminy K w pokarmie jest zależny od poziomu w krwi mamy.

Korzeń mniszka lekarskiego: Pobudza pracę wątroby i systemu trawiennego. Bezpieczny w normalnym spożyciu. Nie stosować jednak w dawce terapeutycznej.

Mniszek zawiera witaminy, minerały, terpenoidy, kwas kawowy i wielu innych związków.korzeń mniszka zawiera wysokie stężenie inuliny, ponadto: jest bogaty w żelazo, witaminy A i wapń. Jest „ogólnie uznany za bezpieczny”. Rzadko może powodować reakcje alergiczne, biegunki i zaburzenia żołądkowo-jelitowe. Stosowany w okresie laktacji prawdopodobne, aby zaszkodził niemowlęciu karmionemu

piersią.

SPIRULINA (cytobakterie, sinice – *Arthrospira platensis, Arthrospira maxima) [XIV, XV, XVI, XVII]*



zdjęcie: susanjanerome.com

Powszechnie uważana za algi, w rzeczywistości jest sinica, czyli rodzajem bakterii zamieszkującej słodkie wody, dawniej Sinice były zaliczane do roślin ze względu na dużą zawartość chlorofilu, najnowsza systematyka, jednak mówi nam, że są to jednak bakterie.

Zawiera bardzo dużo aminokwasów (białka stanowią nawet 60% suchej masy), jako jedyny produkt nie zwierzęcy zawiera tryptofan (pisałam o nim w artykułach: Nocne mleko, Trawienie pokarmów i fizjologia powstawania mleka), ponad to magnez i przeciwutleniacze, zawiera też różne składniki odżywcze, takie jak białka, witaminy z grupy B, witaminę E, chlorofil, beta-karoten (witamina A) oraz żelazo oraz kwasy tłuszczowe. Dzięki swoim składnikom wzmacnia system odpornościowy, chroni i wzmacnia wątrobę, reguluje poziom cholesterolu, reguluje też poziom ciśnienia krwi, hamuje procesy alergiczne oraz poprawia procesy poznawcze.

Dzięki nienasyconym kwasom tłuszczowym GLA, który jest niezbędnym kwasem tłuszczowym, posiadającym liczne zalety w organizmie. (pisałam o tym w artykułach: Trawienie pokarmów i fizjologia powstawania mleka, Analiza specyficznych składników

mieszanek mlekozastępczych, Nocne mleko, oraz tutaj Rośliny lecznicze w laktacji)

> *Wraz z kwasami tłuszczowymi omega-3, GLA ma silne właściwości przeciwzapalne. Oba kwasy tłuszczowe doskonale zapobiegają i znajdują zastosowanie w leczeniu chorób skóry, takich jak AZS, ŁZS, egzema, łuszczyca, wysypka, itp. GLA oznacza kwas gamma-linolenowego , jest kwasem tłuszczowym omega-6, które znajduje się przeważnie w olejach roślinnych. Kwasy tłuszczowe omega-6 są uważane za niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe: są one niezbędne dla zdrowia ludzkiego jednak organizm może 't uczynić je – to dlatego trzeba je zdobyć za pośrednictwem odżywiania. Omega-6 kwasy tłuszczowe, wraz z omega-3 kwasy tłuszczowe odgrywają kluczową rolę w funkcjonowaniu mózgu, jak również* ***normalnego wzrostu*** *i* ***rozwoju dla płodu i dziecka****.*



(…)

> *Spirulina jest najbogatszym obok wiesiołka źródłem kwasów omega 6. GLA obejmuje zawartości* ***25%*** *całkowitej zawartości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych w Spirulinie, czyli ponad 3x więcej niż w wiesiołku (tylko 7%)![XVI]*

Stosowanie w okresie laktacji:

> *Nie istnieją dane dotyczące wydzielania jakichkolwiek składników spirulina do pokarmu lub informacji dotyczących bezpieczeństwa i skuteczności spirulina w karmiących matek i niemowląt. Spirulina jest ogólnie dobrze tolerowane w*

przypadku hodowli w kontrolowanych warunkach. Mniejsze działania niepożądane obejmują biegunkę, wzdęcia, niestrawność, wzdęcia, obrzęk, ból głowy, ból mięśni, zaczerwienienie twarzy i pocenie. Produkty, które są uprawiane w niekontrolowanych warunkach mogą zawierać metale ciężkie i inne zanieczyszczenia. Niektóre produkty mogą być skażone niebiesko-zielonymi algami gatunków Microcystis aeruginosa, który produkuje hepatotksyny zwane Microcystins.[XV]

ŹRÓDŁA:

http://www.livestrong.com/article/461449-can-i-eat-chia-seeds-while-breastfeeding/[I]
http://klaudynahebda.pl/czystek-cistus-incanus/[II]
http://www.mulberrytea.org/effects/mulberry-tea-side-effects.html[III]
https://sciencebasedpharmacy.wordpress.com/2009/05/26/mulberry-for-weight-loss/[IV]
http://klaudynahebda.pl/olejek-z-oregano/[V]
http://kellymom.com/bf/can-i-breastfeed/herbs/oregano_oil/[VI]
http://klaudynahebda.pl/ziolowy-detox-pokrzywy-pij-codziennie-rano/[VII]
http://www.czytelniamedyczna.pl/3816,wlasciwosci-lecznicze-pokrzywy-zwyczajnej-urtica-dioica-la.html [VIII]
http://www.drugs.com/breastfeeding/stinging-nettle.html[IX]
http://klaudynahebda.pl/mniszek-lekarski/[X]
http://www.drugs.com/breastfeeding/dandelion.html[XI]
http://natural-fertility-info.com/is-it-safe-to-breastfeed-and-take-herbs-for-fertility.html[XII]
http://www.livestrong.com/article/510471-dandelion-breastfeeding/[XIII]
http://www.spirulina.pl/algi/spirulina/8-naukowych-faktow-o-spirulinie.html[XIV]
http://www.drugs.com/breastfeeding/spirulina.html[XV]
http://www.spirulinaacademy.com/spirulina-and-nursing-mothers-the-perfect-complement/[XVI]