

## Przepis na utratę zdrowia

Kto to widział, żeby normalny człowiek dostarczał organizmowi dziennie 6 kg marchwi i 30 filiżanek zielonej herbaty? Ludzie są częścią przyrody i powinni funkcjonować, jako jej element. Tymczasem inwazja środków, które sami sobie aplikujemy, staje się zjawiskiem niepokojącym.



Od setek tysięcy lat ludzie spożywali naturalne produkty i funkcjonowali. Jeszcze 30 lat temu ludzie jedli sałatę, marchew, jabłka. Nie było suplementów. Poprzez ich wprowadzenie przechodzimy ewolucję - do naszych organizmów wprowadzamy substancje w postaci skoncentrowanej o niebywałym działaniu - ocenia prof. Ewa Widy-Tyszkiewicz z katedry farmakologii doświadczalnej i klinicznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Jedna tabletką betakarotenu to ekwiwalent wymienionej ilości marchwi. Jedna kapsuła ekstraktu camellia sinensis oznacza "równowartość" ok. 5 filiżanek herbaty. Entuzjaści szybkiego zrzucenia kilogramów łykają kilka takich pigułek dziennie, często dorzucając do tego garść multiwitamin. To doskonały sposób na utratę zdrowia lub życia.

Podstawowym problemem jest to, iż przeciętny konsument nie odróżnia leków, także roślinnych, od suplementów diety. Tymczasem szacunkowo około połowa suplementów zawiera rośliny, które nie są obojętne dla naszego zdrowia.

- Ekstrakt z ziela dziurawca obniża stężenie cyklosporyny we krwi, stężenie leków przeciwwirusowych i niektórych przeciwnowotworowych oraz wpływa na skuteczność niektórych leków przeciwdepresyjnych. Ekstrakt z miłorzębu w interakcji z warfaryną lub niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi zwiększa ryzyko krwawienia. Korzeń z rzewienia i aloes powodują zwiększone wydalanie potasu, co zwiększa siłę działania środków antyarytmicznych - wymienia Andrzej Ostrowicz z Polskiego Komitetu Zielarskiego.

O ile leki, zarówno syntetyczne, jak i roślinne, podlegają procesowi rejestracji i dopuszczeniu do obrotu przez Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych wraz z informacją o przeciwwskazaniach czy możliwości wystąpienia działań niepożądanych, o tyle suplementy mogące zawierać witaminy, minerały oraz surowce i przetwory ziołowe, traktowane są, jako produkty spożywcze i wystarczy ich zgłoszenie do inspekcji sanitarnej.

Nieuczciwa prezentacja i wszechobecna reklama suplementów przypisująca im nieuzasadnione właściwości lecznicze, bez ostrzeżeń o możliwych negatywnych skutkach stosowania, prowadzi do ich nad konsumpcji - 20 lat temu na rynku amerykańskim było ok. 4 tys. preparatów roślinnych, w 2011

roku już 55 tysięcy, o wartości rynkowej ok. 90 mld dolarów. W Europie stosuje je nawet 20% populacji - ocenia prof. Widy-Tyszkiewicz.

### **Niezdrowe jak witaminy**

Jakie są konsekwencje bezkrytycznego nadużywania ekstraktów roślin? Europejska Agencja Leków (EMA) oceniła, że powszechnie stosowany u niemowląt wyciąg z owoców kopru włoskiego (np. W herbatkach typu instant) nie powinien być podawany dzieciom poniżej 4 roku życia, z uwagi na zawarty w nim estragol, który ma działanie genotoksyczne, oraz anetol, który wykazuje aktywność estrogenną. Badania pokazały, że u dziewczynek nafaszerowanych koprem stężenie estradiolu w surowicy krwi wynosiło 18, 25, a nawet 30 nanogramów na decylitr, przy normie 1,5 ng/dl.

- Powszechnym zjawiskiem jest dodawanie do preparatów roślinnych witamin i minerałów z uwagi na przekonanie, że ich właściwości antyoksydacyjne eliminują wolne rodniki i wpływają na poprawę wyglądu. Tymczasem stosowanie witamin z aktywnością antyoksydacyjną jest powodem poważnych problemów. W latach 90 ubiegłego wieku badano wpływ betakarotenu i witaminy a u osób, które były narażone na raka płuc ze względu na kontakt z azbestem. Badanie przerwano, bo zaobserwowano zwiększoną umieralność w tej grupie badanych - podała prof. Widy-Tyszkiewicz.

W innym badaniu, w którym 40 tys. kobiet stosowało przez wiele lat suplementację witamin, magnezu, cynku, miedzi, żelaza, okazało się, że preparaty wielowitaminowe zwiększają ryzyko zgonu o 2%, witamina B6, kwas foliowy, żelazo, magnez, cynk nawet o 6%, a sama miedź o 18 procent. Mężczyźni, którzy stosowali multiwitaminy, dwukrotnie częściej umierali z powodu zaawansowanego raka gruczołu krokowego, zaś u zdrowych kobiet w wieku 47-50 lat, które przez 7,5 roku otrzymywały preparat wielowitaminowy (m.in. betakaroten, selen), występowało zwiększenie częstotliwości czerniaka skóry w porównaniu do grupy placebo.

Obserwowano również niekorzystne efekty suplementacji wapnia. W trwającym 11 lat badaniu porównano dwie grupy osób w średnim wieku, bez poważnych zdarzeń sercowo-naczyniowych. Jedna z nich stosowała suplementację wapnia w połączeniu z witaminami. W tej grupie odnotowano znaczny wzrost zawałów serca; przy suplementacji samego wapnia - wyraźny wzrost nie tylko zawałów serca.

- Podobne wnioski wynikały z australijskiego badania, w którym analizowano grupę 90 tys. kobiet w podeszłym wieku, które otrzymywały wapń z powodu osteoporozy. Znacznie wzrastała u nich częstość występowania zawału serca i udarów. Wniosek - wapń powinien być podawany drogą naturalną, bowiem minerał pochodzący z produktów spożywczych wchłania się stopniowo drogą fizjologiczną. Wyrzut wapnia z jakichkolwiek form minerałów w postaci tabletek powoduje gwałtowne osadzanie się go na blaszkach miażdżycowych - ocenia prof. Widy-Tyszkiewicz.

### **Odwodnienie czy rozwodnienie mózgu**

Osobną grupą nabywców suplementów są osoby chcące zrzucić zbędne kilogramy, najlepiej bez wysiłku. Ephedra sinica (prześl chińska) jest stosowana, jako składnik wielu suplementów stosowanych na odchudzanie, dostępnych w Polsce, mimo że amerykańska FDA w 2007 roku wycofała substancję z rynku z powodu zgonu po jej zażyciu.

Zwykła zielona herbata jest doskonałym napojem o właściwościach zdrowotnych, wpływając m.in. na zmniejszenie ryzyka zachorowania na choroby serca i kontrolowanie wagi ciała. Jednak produkty przygotowane ze skoncentrowanego ekstraktu camellia sinensis uszkadzają komórki wątrobowe, jeśli

stężenie zawartych w niej polifenoli jest zbyt wysokie. Jedna kapsułka suplementu jest odpowiednikiem ok. 5 filiżanek herbaty. Niektórzy łykają kilka takich kapsułek dziennie.

Z kolei zawarta w wielu suplementach garcinia cambodia nie działa. - Zawarty w roślinie kwas hydroksycytrynowy nie ma zdolności odchudzających. Za to opisano groźną interakcję u chorej na astmę, która zmarła przy jednoczesnym zażyciu suplementu i montelukastu. Na rynku znajduje się też wiele produktów podrobionych, zawierających aristolochię o działaniu nefrotoksycznym - mówi prof. Widy-Tyszkiewicz.

Inne suplementy o działaniu przeczyszczającym zawierające glikozydy antrachinonowe (np. aloes lub morwa indyjska) wpływają na równowagę elektrolitową i powodują zmiany w układzie krążenia, zaś przy długotrwałym stosowaniu mogą być środkami kancerogennymi.

Szereg suplementów zawiera też substancje, które mają wzmacniać efekty działania, w tym efedrynę, amfetaminę, leki przeciwdepresyjne wpływające na poprawę nastroju, leki anksjolityczne o działaniu kojącym oraz substancje moczopędne. Wiadomo - odwodnienie organizmu powoduje utratę wagi ciała. Ale nadmiar tłuszczu jak był, tak będzie.