

ČAJI IN ZELIŠČA V NOSEČNOSTI

Nosečnost je prav posebno obdobje v življenju vsake ženske. Pomembno je, da v tem času še posebej dobro skrbimo za dobro počutje, zdravo prehrano, dovolj tekočine in tudi za primerno gibanje in razgibavanje nosečnice.

V času nosečnosti je dobro, da se ne pretirava niti s čaji niti s kakšnimi zdravili, sploh ne z zdravili za samozdravljenje. Vedno je potreben posvet s farmacevtom in z zdravnikom, da se pridobijo primerne informacije. Na spletu je moč najti razne forume, kjer si nasvete in izkušnje izmenjujejo bodoče nosečnice, bodoče mamice ali pa že izkušene mamice in pa seveda forumi, kjer na različna vprašanja odgovarjajo različni strokovnjaki. Pri toliko informacijah pa je pomembno, da najdemo neko srednjo pot, da upoštevamo neko povprečje odgovorov, saj vse trditve ne veljajo enako in v enaki meri za vse uporabnike in uporabnice.



V nosečnosti se svetuje predvsem pitje čaja iz malinovitih listov in čaja plahtice za olajšanje samega poroda. Nosečnice naj bi ga pile predvsem od 32-36. tedna nosečnosti naprej.

Nekoč...

V ljudski medicini so si ženske v nosečnosti že dolgo pomagale z zelišči. Z zelišči so celo skušale doseči začasno neplodnost v smislu kontracepcije in prekiniti nezaželeno nosečnost, pa tudi obratno, spodbujati plodnost in telo pripraviti na porod. Vse, kar so uporabljale, ni bilo varno. Še zlasti nevarni za zdravje matere in plodu ali zarodka so bili pripravki za prekinitev nosečnosti. Kakšna sreča, da so ti časi minili! Sedaj zeliščna zdravila v nosečnosti in pred njo uporabljamo predvsem za obnavljanje energije, za pomirjanje in za krepitev duševnosti, pa tudi za spodbujanje delovanja posameznih notranjih organov.

Z zelišči si lahko pomagamo že takoj na začetku nosečnosti, ko nas prične mučiti jutranja slabost, težava, ki se v resnici pojavi kadarkoli čez dan. Blažijo pa tudi nosečniške tegobe naslednjih mesecev, recimo, zaprtje, zgago, otekanje zaradi zastajanja vode in celo slabokrvnost. Nekoč so ženske pred porodom pile čaj iz malinovitih listov (to se uporablja še danes), da jim je pomagal sprostiti mišice v spodnjem delu medenice. Potem so laže rodile.

...in danes

Marsikaj od tistega, kar so si ženske nekoč pripravljale same, danes ne bi svetovali. Zelišča so res naravna, a narava ponuja vse - od strupov in zdravilnih rastlin do placebo učinkovin. In zdravilna zelišča so zdravila, nekatera celo zelo močna. Preden jih užijete, je treba natanko vedeti, kaj lahko pričakujete. Zato bo najbolje, da se po zdravilna zelišča odpravite v zeliščno lekarno (ali tudi v navadno lekarno), kjer vam bodo znali odgovorno svetovati strokovnjaki in vam bodo tudi povedali, koliko zelišč smete uporabiti. Kar v majhnim količinah koristi,

lahko v velikih škodi! Poleg tega morate vedeti, ali gre za zelišče, ki je zelo močno in bo učinek močan, ali tako šibko, da sploh ne bo pomagalo - kar se lahko zgodi, če ni strokovno nabrano, sušeno in hranjeno. V nosečnosti ne morete zaužiti pripravkov, ki so narejeni na osnovi alkohola.

Lahko pa uporabite tinkture na osnovi alkohola, ki so za zunanjo rabo.

Največ zelišč se v nosečnosti uživa kot poparek. Poparek ni enak čaju! V poparku običajno namakamo približno 30 g posušenih zelišč, kar je enako kot 75 g svežih zelišč. Večino se jih namaka deset minut (lahko pa tudi nekaj ur) v vreli vodi, ki pa jo prelijemo čez zelišča, nato pa ne kuhamo več. Poparek se po določenem času odcedi, pije pa se včasih toplega, včasih pa tudi mrzlega.

Pomembno je, da se v lekarni omeni, da kupujete za nosečnico in prosite, da vam svetujejo, kaj in koliko lahko uporabite. In kupujte v zeleni lekarni enako odgovorno, kot bi si v običajni lekarni kupovali zdravila tradicionalne medicine.

ZA KAJ	ZELIŠČE	KAKO POMAGA	PRIPRAVA
»JUTRANJA« SLABOST	poprova meta melisa ingverjeva korenina	- zmanjša slabost; pomaga prebaviti hrano, ker poveča količino prebavnih sokov - preprečuje bruhanje in pomirja prebavila	pijemo poparek po vsakem obroku pijemo poparek
ZAPRTOST	regrat	spodbuja delovanje ledvic in jeter, razstruplja	jemo ga kot solato in pijemo poparek
ZGAGA	rdeči brest	blaži prebavo	prašek raztopimo v vodi
ZASTAJANJE VODE	koruzni laski	diuretik, sprošča mehur, lajša izločanje vode	pijemo poparek
ZASKRBLJENOST IN NAPETOST	čeladnica	blaži napetost, nemir in stres, sprošča in pomiri	pijemo poparek
ŽALOST, ČRNE MISLI, DEPRESIJA	šentjanževka	blaži žalost in depresijo	pijemo poparek

Predvsem pri šentjanževki je treba izredno paziti, da se je ne zaužije preveč. Če se le da, je ni priporočeno piti v nosečnosti.

Pri napihnjenosti pa se npr. priporoča pitje čaja iz kumine in komarčka, ne pa iz kamilice.

Malinjak (*Rubus idaeus*) se uporablja za:

- prehrano: plodovi (ki so zelo dobri);
- zdravljenje oziroma podpora: listi.

Učinkovanje – pregled skozi različne prakse:

Pripisujejo mu krčilne, protikrčne in krčne lastnosti. Zaradi krčilnih se v ljudski medicini rabi notranje proti driski in želodčno-črevesnim vnetjem, zunanje pa za grgranje in izpiranje vnetih ust, žrela in glasilk, pa tudi kot očesni losion ob vnetju očesne veznice.

Zaradi protikrčnih lastnosti naj bi blažil krče med nosečnostjo, zaradi krčnih pa krepil pritisk porodne krče in olajšal porod.

Je sestavina mešanic za odvajanje blata in "čiščenje krvi" ter domačih čajev.

Uporablja se tudi ob želodčno-črevesnih, dihalnih in srčno-žilnih motnjah, pa tudi proti prehladu, vročini in za znojenje, ob menstrualnih težavah, sladkorni bolezni, primanjkljaju vitaminov, za odvajanje vode, žolča in za "čiščenje krvi in kože"...

Različne babiške prakse uporabljajo malinove liste med nosečnostjo in porodom... in v nekaterih drugih primerih:

- lajšal naj bi jutranjo slabost pri nosečnicah;
- preprečeval naj bi poporodne krvavitve;
- preprečeval naj bi krvavitve iz dlesni (kar je včasih težava nosečnic);
- med porodom pomagal pri sproščanju (Burn & Withell, 1941) in krčenju maternice – oboje skupaj potem pomaga k bolj učinkovitemu delovanju maternice;
- pomagal naj bi pri iztisu otroka in posteljice;
- bogat vir – železa, mangana, magnezija, vitaminov B1, B3, E;
- pozitivno naj bi vplival na dojenje;
- pozitivno naj bi deloval glede plodnosti;
- pomagal naj bi urejati premočne in neredne menstruacije;
- pomagal naj bi pri premagovanju okužb;
- pomagal naj bi pri driski.

Nasploh se verjame, naj bi krajšal in olajšal porod.

Odmerek za odrasle

Pri nas se malinovi listi uporabljajo v glavnem v obliki čaja.

Krop se prelije čez poldrugi gram droge in po 5 minutah precedi. Žlička droge tehta približno 0.8 g.

Prakse uporabe med porodom

Močan čaj zmrznejo in ga dajejo po kockah ženski med porodom.

V nekaterih državah imajo na voljo izvleček malinovitov listov v različnih že pripravljenih oblikah – tablete, tinkture.

Nekateri svetujejo redno pitje čaja že pred nosečnostjo in potem še naprej v



nosečnosti.

Nekateri svetujejo npr. pitje ene skodelice na dan v prvem trimesečju, v drugem trimesečju dve skodelici na dan in v tretjem trimesečju štiri do pet skodelic na dan – ta nasvet je bil povezan z merico: ena čajna vrečka za eno skodelico. Drugi svetujejo pitje čaja nekje po 32. tednu nosečnosti do poroda.

Novejša dognanja v farmaciji



Vodni izvlečki malinjakovih listov vsebujejo dejavne sestavine z druga drugimi nasprotnimi farmakološkimi učinki, prve spodbudijo mišično dejavnost, druge jo zavrejo, za spodbudne učinke so posebno dovzetne maternične mišice, najbolj nosečnic. Za čreslovine se ve, da imajo krčilne lastnosti. Protivirusne lastnosti plodov pripisujejo fenolnim sestavinam, med njimi čreslovinam. Učinkovine: organske kisline, polipeptidi, čreslovine in flavonoidi; je blag adstringens, uterotonik ...

Pojavljajo se tudi opozorila, da bi morale biti ženske, pri katerih je bil predhodni porod zelo hiter, pri uporabi malinovih listov zelo previdne. Tanini v malinovih listih lahko prispevajo k zaprtju (česar si nekatere nosečnice, ki trpijo zaradi zaprtja, ne bi želele).

Podobne učinke navajajo tudi za čaj plahtice, zato ni slaba izbira pitje obeh čajev, seveda izmenično, npr. eno skodelico plahtice zjutraj, zvečer pa skodelico malinovega čaja (veljajo samo listi). Lahko se pije nesladkan čaj ali pa ga sladkate (sladkanega z medom nekateri priporočajo med samim porodom za vračanje energije porodnici).

Za olajšanje poroda in za zmeščanje mišic omenjajo tudi ananasov sok, ampak ni znanstvenih dokazov, nima pa škodljivih učinkov. Pa še okusen je. Veliko dobrih učinkov teh zelišč se prenaša ustno od uporabnic in tudi nekaterih strokovnjakov (predvsem babic) do uporabnic, le malo teh učinkov pa je tudi znanstveno potrjenih, saj ni narejenih veliko študij.

Zelišča vplivajo na človekovo zdravje in počutje - psihično in fizično. Če niste poznavalec vpliva zelišč na nosečnost, bodite še posebno pozorni.

V NOSEČNOSTI SE PRIPOROČAJO:

- Lucerna ali nemška detelja (*Medicago sativa*): vsebuje hranila, minerale, prebavne encime, proteine, vitamine A, D, K ter Ca, Mg in Fe (proti anemiji, pomanjkanju vitaminov, krepi telo za porod);

- repinec (*Articum lappa*): vsebuje veliko Mg, P in tiamina. Vpliva na jetra in čisti kri, zmanjšuje probleme s kožo, stimulira prebavo in pomaga uravnati raven sladkorja v krvi.

- regrat: vsebuje veliko Fe, vitaminov, proteinov in mineralov. Pospešuje delovanje jeter, razstruplja telo, pospešuje prebavo, pomaga proti slabosti v nosečnosti, uravna krvni pritisk in raven sladkorja v krvi, deluje proti strijam.

- melisa: deluje protivirusno, pomirja, sprošča napetost, pospešuje prebavo;
- kopriva: vsebuje vitamine in minerale. Ohranja zdrave ledvice, čisti kri, deluje proti slabokrvnosti, varikoznim žilam...
- list maline, potrošnik: vsebuje veliko vitaminov in mineralov. Deluje na mišičje maternice in izboljša njeno delovanje med porodom (že omenjeno zgoraj).
- oves (*Avena sativa*): vsebuje veliko Ca in Mg - za pomirjanje in proti krčem v mišicah:
- suhe borovnice: pri težavah s prebavo.

V NOSEČNOSTI SE ODSVETUJEJO:

- krulika, sena, laneno seme (v velikih količinah), aloe vera, kislica in vratič (spodbujajo prebavo oziroma so močna odvajala);
- kordabenedikta, veliki onan, angelika, sok in olje semena pehtrana in pelina (vzpodbujajo delovanje maternice in s tem pospešujejo menstruacijo);
- ginseng (*Panax ginseng*), brinove jagode (*Juniperus communis*), sladki koren, žajbelj, rman, nadlišček, kolmež, pegasti badelj, timijan, rabarbara in vinska rutica (za zdravljenje amenoreje ali izostanka mesečnega perila).



Teh zdravilnih zelišč med nosečnostjo nikoli ne uporabljamo brez zdravnikovega nadzora, saj lahko pride do resnih komplikacij pri otroku in materi. Seveda so omenjene rastline nevarne le v velikih količinah.

- češmin, krvavi mlečnik, rman, brinove jagode in v večjih odmerkih majaron, origano, sivka in rožmarin, tudi kamilica in timijan v večjih količinah (vsebujejo alkaloide, torej grenčine ali eterična olja, ki so lahko strupeni). Priporočljiva so le blaga zelišča in citrusi.

Vse čaje, ki si jih pripravljamo, je treba popiti sveže pripravljene, ne pa jih pustiti stati cel dan in piti. Če le lahko, pijemo kar nesladkane. Če pa to ne gre, pa si jih lahko malo sladkamo, a ne preveč.

Valerija Plementaš Križnik, mag. farm.