

Checklista bezpieczeństwa adaptogenów

Ashwagandha i inne adaptogeny - kiedy NIE stosować i co skonsultować z lekarzem. Wydrukuj lub zapisz na telefonie i przejdź listę przed zakupem.

1. Bezwzględne przeciwwskazania - NIE stosuj

- ☐ **Ciąża**
Możliwe działanie poronne - odradzane przez cały okres ciąży.
- ☐ **Karmienie piersią**
Brak danych o bezpieczeństwie dla dziecka.
- ☐ **Wiek poniżej 18 lat**
Brak badań u dzieci i młodzieży.
- ☐ **Choroby autoimmunologiczne**
RZS, toczeń, Hashimoto, stwardnienie rozsiane - może pobudzać układ odpornościowy i nasilać objawy.

2. Skonsultuj z lekarzem przed użyciem

- ☐ **Choroby tarczycy**
Może podnosić poziom hormonów tarczycy - ryzyko przy nadczynności i przy lekach tarczycowych.
- ☐ **Choroby wątroby**
Opisano przypadki uszkodzenia wątroby; przy chorobach wątroby unikaj.
- ☐ **Cukrzyca i leki przeciwcukrzycowe**
Może obniżać poziom cukru - ryzyko hipoglikemii.
- ☐ **Leki na nadciśnienie**
Może dodatkowo obniżać ciśnienie.
- ☐ **Leki uspokajające, nasenne, przeciwpadaczkowe**
Ryzyko nadmiernej senności (dotyczy też alkoholu).
- ☐ **Leki immunosupresyjne**
Może osłabiać ich działanie.
- ☐ **Planowana operacja**
Odstaw co najmniej 2 tygodnie wcześniej.

3. Zasady bezpiecznego stosowania

- ☐ **Trzymaj się dawki 300-600 mg standaryzowanego wyciągu dziennie**
Nie przekraczaj dawki zalecanej przez producenta.
- ☐ **Rób przerwy**
Po 8-12 tygodniach ciągłego stosowania zaplanuj przerwę.
- ☐ **Poinformuj lekarza**
Wspomnij o suplemencie przed każdą konsultacją i przed badaniami.
- ☐ **Nie łącz z alkoholem**
Nasila senność i obciąża wątrobę.

4. Sygnały ostrzegawcze - odstaw i zgłoś się do lekarza

- ☐ **Zażółcenie skóry lub białek oczu, ciemny mocz, jasny stolec**
Możliwe objawy uszkodzenia wątroby.
- ☐ **Uporczywe nudności, ból brzucha (zwłaszcza pod prawym żebrem), świąd skóry, silne zmęczenie**

Przerwij stosowanie i skontaktuj się z lekarzem.

5. Jak wybrać preparat

- ☐ **Standaryzacja na witanolidy**
Szukaj podanego procentu witanolidów - bez tego trudno porównać produkty.
- ☐ **Nazwa własna wyciągu**
KSM-66, Sensoril lub Shoden to zwykle dobry znak jakości.
- ☐ **Porównuj gramy wyciągu, nie proszku**
Dawka wyciągu mówi więcej niż masa sproszkowanej rośliny.
- ☐ **Badania czystości i certyfikaty**
W badaniach części preparatów wykrywano śladowe metale ciężkie - wybieraj testowane niezależnie.

Materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem ani farmaceutą. Adaptogeny to suplementy diety, a nie leki - przy chorobach przewlekłych i przyjmowaniu leków decyzję o suplementacji podejmij z lekarzem.

Materiał pochodzi z artykułu:

<https://uroda-zdrowie.pl/dieta/suplementacja/ashwagandha/>

© uroda-zdrowie.pl