

# Pluskwica groniasta - właściwości, działanie, preparaty, cena

O pluskwicy groniastej można usłyszeć wiele - łagodzi kaszel i bóle menstruacyjne, pomaga na wzdęcia, zwalcza bóle stawów i mięśni, działa przeciwzapalnie. Niewykluczone, że każde z tych stwierdzeń jest prawdą. W tym artykule uwagę poświęcę szczególnie jednej - dość dobrze udokumentowanej właściwości tej rośliny.

## Pluskwica groniasta (*Cimicifuga racemosa*)

Zwana inaczej *Świecznicą groniastą* lub z angielskiego *Black Snakeroot*. Pochodzi z Ameryki Północnej. **Pluskwica groniasta stosowana była przez plemiona indiańskie m.in. w łagodzeniu bólu porodowego, a w Europie w leczenie nerwobólów czy stanów zapalnych.** Obecnie znajduje coraz większą popularność. Przede wszystkim wiąże się nadzieję z możliwością zastosowania jej w łagodzeniu objawów menopauzalnych, takich jak np. uderzenia gorąca.

## Pluskwica groniasta - właściwości

Cymicyfugina - grupa substancji dających się łatwo wyizolować z kłącza rośliny, odpowiedzialna jest za jej właściwości prozdrowotne.

Objawy menopauzy związane z poważnymi zmianami w gospodarce hormonalnej (zmniejszonej ilości estrogenów) są bardzo uciążliwe. Należą do nich tzw. objawy naczynioruchowe, czyli charakterystyczne uderzenia gorąca pojawiające się w okolicy klatki piersiowej i wędrujące w kierunku szyi i twarzy. Towarzyszą temu zimne poty i dreszcze. Reakcja warunkowana jest zmianą w działaniu neuroprzekaźników w mózgu w obrębie ośrodka termoregulacji (odpowiadającego za utrzymanie odpowiedniej temperatury ciała). To jednak nie jedyne przykre odczucie towarzyszące klimakterium. U wielu kobiet okres ten wiąże się z występowaniem obniżonego samopoczucia, depresji, bezsenności. Standardowym rozwiązaniem jest obecnie terapia estrogenowa - hormonalna terapia zastępcza (HTZ), której skuteczność w łagodzeniu objawów naczynioruchowych sięga nawet 90%. Nie wszystkie kobiety decydują się na nią ze względu na ewentualne skutki uboczne i zwiększone ryzyko udaru mózgu i żyłnej choroby zakrzepowej. W związku z tym poszukuje się nowych środków przynoszących ulgę w tym trudnym okresie. **Naturalnym środkiem pretendującym na zastępcę HTZ jest właśnie pluskwica groniasta.** Choć nie wszystkie badania potwierdzają jej skuteczność, jak dotąd pojawiło się kilka rokujących bardzo optymistycznie. W jednym z nich porównano efekt zastosowania *Cimicifuga racemosa* z terapią estrogenową i nie zaobserwowano istotnej różnicy (oba rozwiązania przyniosły korzystne efekty). Pluskwica nie tylko zmniejszyła częstość napadów gorąca, ale także wpływała korzystnie na stan psychiczny redukując uczucie przygnębienia czy bezsenność.

**Preparaty z pluskwicy wydają się być dobrą alternatywą w łagodzeniu objawów menopauzalnych wśród kobiet cierpiących w przeszłości lub obecnie na nowotwory piersi, które stanowią przeciwwskazanie do przyjmowania estrogenów (mogą powodować proliferację - rozrost komórek nowotworowych piersi)**

Połączenie izoflawonów sojowych oraz wyciągu z pluskwicy i dzięgiela chińskiego przyniosło istotną poprawę w łagodzeniu migreny związanej z menstruacją. Ponadto może także znosić uczucie szumu/dzwonienia w uszach.

Nieudokumentowane jednak obecne w obiegowej opinii jest także działanie obniżające stany gorączkowe oraz przeciwbólowe pluskwicy groniastej.

To w jaki sposób związki zawarte w Pluskwicy wywołują swój efekt w ludzkim organizmie nie jest jeszcze wiadome. Przypuszcza się, że oddziałują one bezpośrednio na receptory estrogenowe, a ponadto modulują stężenie dopaminy i serotoniny (istotnych neuroprzekaźników).

## Pluskwica groniasta – preparaty i cena

**Klimadynon (ok. 22 zł za 60 kapsulek - wystarcza na miesiąc terapii) to preparat stosowany w praktyce lekarskiej w łagodzeniu objawów menopauzy. Zawiera wyciąg z kłącza pluskwicy groniastej.** Standardowo zażywa się go 2 razy dziennie. Pierwsze efekty pojawiają się zazwyczaj po 3 miesiącach stosowania. Nie należy łączyć go z przyjmowaniem estrogenów. Wyciągi z pluskwicy są składnikiem także innych środków dostępnych bez recepty łagodzących przykre dolegliwości związane z przekwitaniem.

**W sklepach internetowych natrafić możemy także na mielony korzeń pluskwicy (ok. 20 zł). Zgodnie z zaleceniem producenta 2 łyżeczki preparatu należy gotować ok. 20 minut w pół litra wody. Dzienna zalecana dawka to 5-6 łyżek zimnego wywaru.**

Często ulegamy złudnemu przekonaniu, że to co naturalne jest jednocześnie bezpieczne. W większości przypadków zażywanie preparatów z pluskwicy nie wiązało się z poważnymi skutkami ubocznymi, najczęściej były to łagodne dolegliwości żołądkowo-jelitowe. Odnotowano jednak co najmniej 42 przypadki uszkodzenia wątroby wśród osób stosujących preparat z pluskwicy (nie we wszystkich jednak udokumentowano związek przyczynowo-skutkowy). Ważne jest więc, aby przyjmować go pod kontrolą lekarza monitorując funkcje wątroby. Jeżeli podczas stosowania *Cimicifuga racemosa* występują objawy takie jak nadmierne zmęczenie, utrata apetytu, zażółcenie skóry, ciężkie bóle w górnej części brzucha z nudnościami czy ciemna barwa moczu – należy odstawić preparat i skonsultować się ze specjalistą. Oczywiście preparat przeciwwskazany jest dla kobiet w ciąży i dzieci.

Literatura:

- *Cimicifuga racemosa*; Monograph; Alternative Medicine Review; Volume 8, Number 2, 2003
- Kanadys Wiesław Maciej I in., Skuteczność i bezpieczeństwo stosowania Pluskwicy groniastej w leczeniu objawów naczynioruchowych – przegląd badań klinicznych; Ginekol Pol., 2008, 79.,
- Stanowisko Zespołu Ekspertów Polskiego Towarzystwa Menopauzy i Andropauzy na temat zastosowania preparatu Klimadynon® w leczeniu objawów menopauzy; Menopause Rev 2016; 15(2)

Author: Paulina Hetwer

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/pluskwica-groniasta-wlasciwosci-dzialanie-preparaty->

[cena](#)

BonaVita.pl 