



## Keamanan Suplemen

Sepertinya produk ini seharusnya tidak berbahaya. Lagi pula, Anda selalu menggunakan herba saat memasak. Tetapi beberapa mungkin tidak aman, terutama jika Anda memiliki kondisi medis tertentu atau minum obat. Bicarakan dengan dokter Anda sebelum mengonsumsi suplemen apa pun.



## St. John's Wort

Suplemen populer ini sering dikonsumsi untuk mengatasi depresi, kecemasan, dan masalah tidur. Tapi itu bisa menyebabkan efek samping seperti sakit kepala, mual, pusing, dan mulut kering. Dan itu mungkin membuat Anda lebih mungkin terkena sengatan matahari. Ini juga dapat menimbulkan masalah jika Anda mengonsumsi obat<sup>2</sup>an tertentu -- mulai dari obat jantung hingga antidepresan, dan bahkan pil KB. Dan itu bisa membuat bbrp kemoterapi menjadi kurang efektif.



## Kava

Ini seharusnya membantu mengatasi kecemasan dan insomnia. Tapi itu bisa menyebabkan kerusakan hati, seperti hepatitis. Jadi Anda tidak boleh meminumnya jika Anda memiliki masalah hati atau ginjal. Kava juga bisa berbahaya jika Anda minum alkohol atau mengonsumsi obat lain yang membuat Anda mengantuk.



## Ginkgo

Orang sering menggunakan ini untuk mencoba meningkatkan ingatan mereka. Beberapa percaya ginkgo biloba juga membantu sirkulasi, fungsi mental, dan penyakit ketinggian, di antara kondisi kesehatan lainnya. Tapi itu bisa mengencerkan darah Anda dan menyebabkan pendarahan. Itu sangat berisiko jika Anda mengonsumsi obat pengencer darah.



### Arnica

Beberapa orang percaya menggosok minyak dari tanaman ini pada kulit mereka membantu **meringankan rasa sakit akibat memar, serta bengkak dan nyeri**. Yang lain menggunakan suplemen untuk mencoba membantu mengatasi **sembelit**. Tapi **makan ramuan itu bisa meningkatkan tekanan darah dan menyebabkan detak jantung cepat dan sesak napas**. Itu bahkan dapat merusak hati Anda, atau menyebabkan koma atau kematian.



### Jahe

Orang menggunakan ini untuk mencoba **meredakan mual yang disebabkan oleh pembedahan, kemoterapi, atau mabuk perjalanan**. Dan terkadang digunakan untuk **mengobati radang sendi atau nyeri sendi lainnya**. Tapi jahe **bisa menyebabkan masalah pembekuan darah, irama jantung, tekanan darah, dan kadar gula darah**. Periksa dengan dokter Anda sebelum mengambil ini jika Anda menggunakan pengencer darah atau menderita diabetes.



### Goldenseal

Obat ini, yang memiliki sejarah panjang di kalangan penduduk asli Amerika, digunakan **untuk sembelit dan pilek, infeksi mata, dan bahkan kanker**. Tapi **goldenseal dapat memengaruhi ritme jantung Anda, memengaruhi pembekuan darah, dan menurunkan tekanan darah Anda**. Anda harus memeriksakan diri ke dokter terlebih dahulu jika Anda memiliki masalah pembekuan darah atau sedang dalam pengobatan tekanan darah.



### Lidah buaya

Menggosok tanaman ini pada **luka bakar atau luka** dapat membantunya sembuh atau merasa lebih baik. Tetapi beberapa orang juga **meminumnya**, dan itu **dapat menyebabkan irama jantung yang tidak normal atau masalah ginjal**. Ini juga dapat menurunkan kadar gula darah Anda jika Anda menderita diabetes.



## Ephedra

Juga dikenal sbg **ma huang**, ramuan ini telah digunakan selama ribuan tahun di Cina dan India **untuk mengobati batuk, sakit kepala, dan gejala pilek**. Baru<sup>2</sup> ini, telah digunakan untuk membantu orang menurunkan berat badan dan mendapatkan energi. Tetapi penelitian telah menemukan itu dapat meningkatkan kemungkinan masalah jantung dan stroke, dan menyebabkan peningkatan detak jantung dan tekanan darah. Dokter juga memperingatkan kemungkinan interaksi yg mematikan dgn banyak obat jantung. **FDA telah melarang ephedra sebagai suplemen makanan**, tetapi



masih dapat ditemukan di beberapa teh herbal.

## Ginseng

Beberapa orang menggunakan ini karena mereka berharap ini akan **memperlambat penuaan**. Yang lain meminumnya untuk **diabetes**, untuk **meningkatkan kekebalan**, atau untuk membantu seks. Tapi itu **bisa menyebabkan penurunan gula darah**, sehingga bisa menimbulkan masalah bagi penderita diabetes. Anda juga tidak boleh meminumnya jika Anda mengonsumsi pengencer darah.



## Cohosh Hitam

Suplemen ini sering digunakan untuk **gejala menopause** seperti *hot flashes* dan keringat malam. Beberapa wanita juga mencobanya untuk membantu PMS. Tapi itu **harus dilarang bagi siapa saja yang memiliki masalah hati**, karena ada kemungkinan dapat menyebabkan peradangan atau **kegagalan fungsi hati**. Itu juga harus dihindari oleh wanita dengan **kanker payudara** sampai lebih banyak diketahui ttg bagaimana hal itu dapat mempengaruhinya.



## Bawang putih

Beberapa orang percaya itu membantu dengan **tekanan darah tinggi** dan **dapat mengobati gejala pilek**. Studi menunjukkan itu **dapat sedikit menurunkan kolesterol** Anda juga. Aman bagi kebanyakan orang, tetapi bawang putih **dapat mengencerkan darah Anda**. Itu dapat meningkatkan risiko pendarahan jika Anda minum obat pengencer darah untuk masalah jantung.



### Akar licorice

Beberapa orang menggunakan ini untuk mengobati batuk, sakit maag, bronkitis, infeksi, dan sakit tenggorokan. Tapi itu bisa meningkatkan tekanan darah Anda dan menyebabkan masalah dengan irama jantung, jadi tanyakan terlebih dahulu kepada dokter Anda jika Anda memiliki masalah jantung. Jumlah yang berlebihan juga dapat menimbulkan masalah bagi penderita penyakit ginjal.



### Jelatang

Ini dianggap membantu alergi dan radang sendi, batu ginjal dan kandung kemih, dan infeksi saluran kemih. Beberapa orang menggunakannya di kulit kepala mereka untuk melawan ketombe. Tetapi jelatang dapat membuat tubuh Anda menahan air, jadi sebaiknya Anda tidak meminumnya jika Anda menahan cairan karena masalah jantung atau ginjal atau jika Anda mengonsumsi diuretik.



### Feverfew

Suplemen ini paling sering dikonsumsi untuk mencoba mencegah migrain. Beberapa orang juga meminumnya untuk radang sendi dan alergi. Feverfew, bagaimanapun, dapat menyebabkan masalah pembekuan darah, sehingga dapat menyebabkan masalah bagi penderita penyakit jantung atau kelainan darah.



### Sumber:

This tool does not provide medical advice. See additional information:

© 1996-2022 WebMD, LLC. All rights reserved.

Source slideshow on WebMD

[https://www.medicinenet.com/what\\_to\\_know\\_before\\_you\\_take\\_herbal\\_supplements/article.htm](https://www.medicinenet.com/what_to_know_before_you_take_herbal_supplements/article.htm)