

Léčivá síla přírody: Na co pozor

Léčivé rostliny provázejí člověka desetitisíce let. Až do 19. století byly vlastně jedinou účinnou zbraní proti chorobám. V minulém století je zastínil bouřlivý rozvoj synteticky vyráběných léčiv. Jejich nadužívání, často přemrštěná cena a vedlejší účinky však mnohé lidi vracejí doslova zpět ke kořenům. Ke kořenům, kořínkům, květům a listům, jež sbírají a z nichž si léčivé přípravky sami chystají. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je už dnes léčba rostlinami praktikována třikrát až čtyřikrát častěji než klasická medicína. Rozbouřená doba navíc přeje nostalgii. Zatímco přírodu si idealizujeme jako bezpečnou, na vědu a technologie se stále častěji nahlíží skepticky. Jsou však doma připravené preparáty skutečně účinnější než ty koupené v lékárně? Profesor **RNDr. LUBOMÍR OPLETAL, CSc.**, z katedry farmaceutické botaniky královéhradecké Farmaceutické fakulty Univerzity Karlovy upozorňuje, kdy je lepší spolehnout se přece jen na lékárnou. A popisuje, které doplňky stravy mají skutečně smysl.



■ Léčivé rostliny a přípravky z nich vyrobené v posledních letech zažívají návrat na výsluní. Získaly si takovou pozornost, jakou si zaslouží, už i u klasické medicíny?

Oficiální medicína léčivé rostliny stále příliš neuznává, protože má pocit, že nejsou příliš účinné. Já tento pocit dovedu pochopit, moje děti medicínu vystudovaly, takže vím, co se na lékařských fakultách učí. Pohled farmaceuta je trochu jiný. Úkolem lékaře je diagnostikovat a léčit, úkolem farmaceuta je připravit odpovídající léčivý přípravek, doporučit, jak má být co nejlépe užíván a jaké jsou jeho interakce s dalšími léčivy. Řada lékařů se domnívá, že použití léčivých rostlin není příliš efektivní, což historicky vychází z jejich obav, aby si neudělali ostudu tím, že léčí nějakým neúčinným babským prostředkem. Lékařské povolání je velmi citlivé na prestiž. Já to chápu a akceptuji, protože návrat zdraví a ochrana života je to nejcennější.

■ Přesto – jsou jejich obavy či skepse namístě?

Ve Spojených státech při zkoumání historie používání přírodních látek došli k závěru, že v přírodní předloze má původ 62 % oficiálních léčiv. Ta lze rozdělit na sedm skupin, mezi nimiž jsou například i očkovací látky nebo mikrobiální produkty jako antibiotika. Nicméně jedna věc

jsou léčivé rostliny jako prostředek k léčbě a druhá jsou léčivé rostliny jako zdroj pro izolaci čistých léčiv, jež se potom používají už v čisté formě jedné jediné látky v tabletech, tobolce a podobně. To bohužel řadě lidí z lékařského oboru uniká, protože nemají povědomí o chemii přírodních látek, nestudují farmakognozi (*obor zabývající se popisem léčiv přírodního původu, pozn. red.*), takže už většinou nevědí, že slavná kyselina acetylsalicylová, která pů-

„Ne všechno z přírody je neškodné.“

sobí proti horečkám, má předlohu v kůře vrby. Z ní se prostou obměnou vyrobilo léčivo, jež dosud pomohlo nespočítatelnému množství lidí. Jde tedy o látku původně z přírody, která už je dnes chemickým léčivem (*běžně používaným např. pod obchodními názvy Aspirin, Acylpyrin, Anopyrin, pozn. red.*).

■ Jaká úskalí léčivé rostliny naopak skrývají?

Tím zásadním je obecná představa lidí, že léčivá rostlina člověku nemůže uškodit. Lidová moudrost říká, že co je z přírody,



je zásadně neškodné, a tudíž všechno přírodní neničí organismus tak jako chemické léčivo. Takže jen jeden příklad: přírodní látkou, která by neměla škodit, je také akonitin – alkaloid obsažený v oměji šalamounku (*zřejmě nejedovatější rostlina v Evropě, pozn. red.*). Když vám někdo přidá 10 gramů usušené hlízy do jídla, možná to nepoznáte, ale se životem se nejspíš rozejdete. Takových příkladů je mnoho, a tudíž je tento třídící systém na „přírodní a umělé“ zcela chybný. Chybou také bývá neznalost rostlin. Třeba jarní listy ocunu jsou občas zaměněny za listy česneku medvědího, a to je tragédie (*ocun je prudce jedovatý, pozn. red.*). Lidé se snaží léčit se přírodními prostředky, čemuž nadbíhají komerční instituce, jež vedle oficiálních léčiv, kam řadíme fytofarmaka a klasická léčiva ve formě tobolek a mastí, nabízejí širokou skupinu přípravků spadajících do skupiny doplňků stravy. Doplněk stravy přitom ze zákona nesmí obsahovat žádnou informaci o jakékoliv léčbě, např. o snížení krevního tlaku nebo o potlačení zhoubného bujení (*u těchto preparátů se proto jejich léčebná účinnost vůbec nekontroluje, pouze jejich zdravotní nezávadnost, pozn. red.*). Jenže i doplněk stravy se tváří, že má pacienta léčit. Boj o zákazníka se tak stává velmi nekorektním, vezmeme-li v potaz, že náklady na vývoj nového léku se v současnosti pohybují až kolem 1,5 miliardy amerických dolarů, zatímco vývoj doplňku stravy přijde maximálně na dva miliony. A často i na částku nižší, protože vychází ze sloučenin či rostlin, které se používají od pradávna, pouze se připraví

jejich extrakt a přidá se do tablety nebo tobolky.

■ Mnozí odborníci navíc varují, že spousta typů doplňků stravy je pouze marketingový tah a obsahují jen mizivé množství účinné složky. Pokud se jich nechci úplně vzdát, jaké základní parametry slože-

ní bych měla sledovat při jejich výběru, abych nekoupila jen placebo?

Základní parametr je konzultovat svůj výběr s lékařem se znalostí. V případě doplňků stravy jde opravdu velmi často o marketingový tah. Vybavuji si konkrétně výsledky nezávislého testování u pří-

pravků s omega-3 mastnými kyselinami z rybího tuku, kde i firma, kterou jsem do té doby považoval za seriózní, měla opravdu překvapivě nízké výsledky. Základní suroviny se totiž často kupují lacině z Číny, odkud – jak jsem se sám přesvědčil u některých léčivých rostlin – bývá velmi nízká kvalita. Z této základní suroviny pak vznikne produkt, jenž má vlastní účinné látky velmi málo. Musíme mít zkrátka stále na paměti, že zatímco složení léčiva je striktně určené velmi přesnou legislativou zákona o léčivech, resp. Českým lékopisem, doplněk stravy odpovídá zákonu o potravinách, jež naopak – a zcela pochopitelně – nemůže legislativně určovat, kolik které léčivé látky má obsahovat. Stejně jako není na chlebu uvedeno, kolik obsahuje lepek nebo soli. U doplňků stravy je tedy poměrně snadné klamat spotřebitele.

■ Pokud bychom se tedy v případě drobných zdravotních obtíží či posílení imunity chtěli spolehnout čistě na léčivé byliny, kde začít?

▼ Čím dál více lidí v poslední době nejen při nachlazení používá doma připravené léčivé přípravky. I ty tradiční ověřené by však měli konzultovat s lékařem či lékárníkem, např. kvůli možné kontraindikaci s oficiálními léky.



Přiznám se, že já jsem k domácím sbírání léčivých rostlin a jejich používání skeptický. Protože léčivé rostliny, které si sami pěstujeme nebo sbíráme, většinou používáme ve formě čajové směsi nebo jako jednodruhové čajoviny, a čaj v podstatě po každé uvaříme jinak. Jednou je slabší, jindy ho vylouhujete zase příliš. Leckdy mohou být suché léčivé rostliny i nevědomky špatně uskladněné, takže kvalita takového léčivého přípravku je diskutabilní. Proto jsem spíše zastáncem používání solidních přípravků zakoupených v lékárně, např. ve formě tobolek s výtažkem dané léčivé byliny, jež jsou klasifikovány jako fytofarmakum. Jeho kvalitu pak mohou konzultovat s odborníky. Různé medicínské a farmaceutické instituce si už dnes neberou servítky, aby poukázaly na to, které přípravky jsou víceméně k ničemu.

■ **Blíží se podzimní období, pro které je typický nástup respiračních onemocnění, letos navíc zkomplikovaný pandemií nemoci covid-19. Jak se díváte na užívání doma připravených léčiv proti nachlazení, jako je cibulový nebo tymiánový sirup, případně sirup z mladých smrčkových vý-**



▲ Tymián je pro své účinné složky thymol a karvakrol jednou z nejčastějších přísad léčivých přípravků proti kašli, a to z lékárny i těch podomácku vyrobených.

honků, jež v poslední době získávají na popularitě?

Konkrétně s cibulovým sirupem mám osobní zkušenost z dětství díky mé extrémně přísné babičce, která mi ho kdysi vnutila, takže před ním dodnes prchám. (úsměv) Myslím, že zásadní komplikací, která nám v současné době hrozí, je snížená imunita, jejímž hlavním faktorem je neuspořádaný způsob života a stres. Druhým zásadním faktorem je neadekvátní způsob stravování. A třetím fyzická nezdatnost. I teď v rámci léčby covidu se

ukázalo, že bychom měli mít v organismu určitý status vitaminů, které tam nebudou obsaženy jen na stopové úrovni, kdy pro nás mnoho nedělají.

■ **Které vitaminy to jsou?**

Extrémně důležité jsou především vitaminy D a A. Jejich hladina v organismu je zásadním parametrem, jenž sledujeme u tzv. chronických onemocnění například v souvislosti se zhoubným bujením. U onkologicky nemocného pacienta, který má nízkou hladinu těchto dvou vitaminů, může být vždy větší nebezpečí komplikací

než u pacientů s normální hladinou. Přičemž vitamin A může být nahrazen beta-karotenem, který se v těle štěpí a vytváří právě takové množství vitaminu A, jaké tělo potřebuje. Takto posílená imunita samozřejmě nezabrání tomu, abychom onemocněli, ale průběh nemoci bude s největší pravděpodobností lehčí.

■ **Dá se potřebná dávka vitaminu D získat jen dostatkem slunečního záření a konzumací mořských ryb?**

To je obtížně zjištěitelné, protože kvalita ryb, které na komerčním trhu v Česku seženete, je velmi proměnlivá. Pokud to nejsou živé ryby, velmi záleží na způsobu skladování produktu a jeho primárním zpracování. Řadě lidí navíc ryby nechutnají nebo jsou pro ně příliš drahé. Spíše bych se přiklonil k tomu, že je nutné vitamin D doplnit, protože adekvátní dávka v tomto období by podle statistických údajů měla být kolem 800 mezinárodních jednotek – takové množství je ale zhruba ve čtvrt kilogramu rybiho filé a myslím, že málokdo z nás je schopen takové množství rybiho masa denně spořádat. Omega-3 mastné kyseliny, jež vitamin D

obsahují – je tam přítomen buď přirozeně, nebo uměle přidáván – jsou navíc důležité pro vývoj mozku, protože mají reparační (opravnou) funkci pro buněčné stěny neuronů, a nejen jich. V některých případech tedy fungují jako jakási malta, která opravuje poškozená místa, a mají také protizánětlivý účinek.

„U doplňků stravy je snadné klamat spotřebitele.“

■ **Spousta lidí považuje za základ posilování imunity užívání vitaminu C, který jste vůbec nezmínil...**

Vitamin C je do jisté míry problematická záležitost. Na imunitě se samozřejmě výrazně podílí, je to běžná a účinná látka, ale názory na jeho užívání se dost polarizují. Jeden tábor říká, že stačí sníst jedno jablko denně a občas přidat citronovou šťávu. Druhý tábor tvrdí, že denní nutná dávka vitaminu C jsou 2 až 3 gramy. Jak už to tak bývá, pravda je někde uprostřed.

Já bych doporučoval u dospělého člověka denní dávku do 200 miligramů rozdělenou na dvě části, ráno a večer. Toto užívání by ovšem mělo být stálé, po řadu let. U vyšších denních dávek vitaminu C už byly zaznamenány metabolické potíže, například u některých lidí může nadměrné užívání vitaminu C způsobit časem problémy v močových cestách. Hygienici říkají, že denní nutná potřeba vitaminu C se pohybuje v průměru kolem 80 miligramů v závislosti na tom, o jakého příjemce jde: zda o dítě, dospělého těžce pracujícího člověka, kuřáka, seniora... A pokud mluvíme o vitaminu C, neměli bychom zapomenout na vitamin E, který se teď přidává prakticky do všech vitamínových přípravků.

■ **Vitamin E mám spojený spíš s kosmetikou. K čemu je nám v těle prospěšný?**

V kosmetice se hojně používá proto, že má velmi příznivý efekt na pokožku, také se označuje jako „fertilní vitamin“, tedy vitamin pro zvýšení plodnosti, a užívá se při některých komplikacích s těhotenstvím a snížené plodnosti mužů. Vitamin E je dobré užívat v kombinaci právě s vitaminem

Na co které byliny účinkují?

Léčivé byliny nejvíce využíváme ve formě bylinných čajů, mastí, sirupů či kapek. „Z jednodruhových čajů je nejprodávanější heřmánek, řepík, meduňka, lípa, šalvěj či kopřiva. Ze směsí pak čaje na léčbu urologických obtíží, při problémech s průduškami, při nachlazení, nespavosti či zažívacích obtížích. Druhé místo obsazují sirupy a pastilky na kašel, většinou vyrobené z jitrocele, mateřídoušky, islandského lišejníku, tymiánu, proskurníku a břečťanu,“ říká PharmDr. Ivana Lánová, členka představenstva České lékárnické komory a v minulosti Lékárnice roku.

NACHLAZENÍ, KAŠEL, IMUNITA

Zázvor lékařský: „Většina pacientů hlásí, že při užívání zázvorových tobolek Eligin prakticky nestonali. Ale samozřejmě existuje i placebo efekt,“ říká profesorka MUDr. Jiřina Bartůňková, DrSc., přednostka Ústavu imunologie 2. lékařské fakulty UK a FN Motol. Na vývoji tobolek se podílela a sama je užívá. „Prakticky se mi vyhýbají infekce, nebolí mě klouby. A hlavně vím, co v nich je.“ Prof. Bartůňková ovšem upozorňuje, že jíst zázvor „zasyrova“ nemá cenu. Je potřeba ho minimálně přelít horkou vodou. Až po zahřátí v něm vzroste obsah účinných látek. Nastrouhaný zázvor ve vřícím čaji, který se pak scedí a dochutí citronem a medem, je ostatně letitý recept našich babiček. **Proskurník lékařský:** léčebné účinky má především kořen a list, působí močopudně, usnadňuje odkašlávání. Prvosenka jarní: na suché záněty dýchacích cest a při dráždivém kašli, rozpouští hleny a usnadňuje odkašlávání.

Fenykl obecný: zvyšuje vylučování hlenu v dýchacích cestách a zároveň zamezuje nákaze mikroby. **Šalvěj lékařská:** má protizánětlivé a antibakteriální účinky, nálev se používá pro výplach úst a kloktání při angíně a infekčních zánětech hltanu a hrtanu. Čaje jsou dobré při rýmě, nachlazení a kašli. Pozor na to, že může snižovat účinek léků na poruchy spánku (např. Dormicum) a léků na alergie (Allegra nebo Ewofex). **Mateřídouška úzkolistá:** zvyšuje vylučování hlenu, dezinfikuje sliznici při suchém kašli, pomáhá při zánětu průdušek. **Hluchavka bílá:** usnadňuje odkašlávání, rozpouští hleny. Nedoporučuje se v těhotenství a při kojení. **Bez černý:** květy i plody pomáhají při nemocech z nachlazení, podporují pocení. Plody pomáhají i při migréně a bolestech svalů a kloubů při nachlazení. **Lékořice lysá:** odvar z kořene se používá k tlumení dráždivého kašle. Obsahuje

saponiny (ty hleny naředí, čímž se usnadní vykašlávání) a glycyrrhizin (je 50krát sladší než cukr, maskuje se jím hořká chuť). Brzdí i tvorbu žaludeční kyseliny. Neužívat v těhotenství a při kojení.

Echinacea (třapatka): umí zmírnit nachlazení a bojovat s různými infekcemi. **Jitrocel kopinatý:** listy pomáhají léčit záněty sliznic. Jitrocel totiž snižuje tvorbu hlenu, proto je vhodný při kašli, na rýmu, ucpané průdušky, sennou rýmu a astma.

TRÁVENÍ

Řepík lékařský: při chronických chorobách jater, zánětech žaludku, žlučníku a střev, zvyšuje vylučování žluči a pomáhá při průjmům. Čajový nálev je vhodný i pro děti. **Třezalka tečkovaná:** uvolňuje křeče trávicího ústrojí, žlučových cest, zvyšuje tvorbu žaludečních šťáv. Má i uklidňující účinky při neurózách a depresích. Nedoporučuje se v těhotenství, výrazně také snižuje účinky hormonální antikoncepce, léků

na snížení cholesterolu (Atorvastatin Actavis či Atorvastatin Mylan) a ovlivňuje i dobu účinku medikamentů na vysoký tlak (Verapamil AL). Zároveň se po jejím užívání důrazně nedoporučuje chodit na sluníčko, protože obsahuje fotocitlivé barvivo a hrozí kožní reakce. **Máta peprná:** aktivuje činnost žaludku a střev, díky tomu pomáhá při zvracení a nadýmání. Uvolňuje křeče v zažívacím ústrojí, zvyšuje tvorbu trávicích enzymů. **Majoránka zahradní:** zlepšuje zažívání, uvolňuje křeče, pomáhá při snížené sekreci žaludeční šťávy spojené s plynatostí a hnilobnými procesy ve střevech. **Heřmánek pravý:** působí protizánětlivě při žaludečních a střevních potížích.

MOČOVÉ ÚSTROJÍ A LEDVINY

Mezi byliny tradičně používané pro péči o močové cesty patří zlatobýl obecný, třapatka nachová nebo heřmánek pravý. A také... **Medvědice lékařská:** Díky úsilí prof. Ludka Jahodáře z Farmaceutické fakulty UK v Hradci Králové patří k vůbec nejprozkoumaněj-

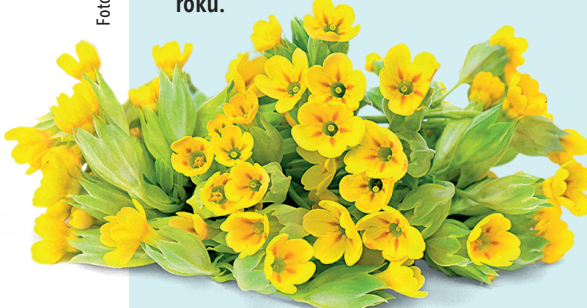


Brusinky

ším bylinám u nás. A testy jednoznačně potvrdily, že pomáhá při léčbě infekcí močových cest. „Medvědice zabírá na začátku onemocnění, kdy je intenzita zánětu nízká. Zhruba po třech dnech popíjení čaje cítí pacient výraznou úlevu,“ říká prof. Jahodář. **Brusinky:** uznávaný specialista na léčbu ledvin profesor MUDr. Vladimír Tesař, DrSc., přednosta Kliniky nefrologie 1. LF UK a VFN v Praze, říká, že se u brusinek účinek na močové infekce jednoznačně prokázal. „Sice bakterie v moči nezníčí, ale zabrání jim, aby se přichytily na sliznici močového měchýře nebo močovodu. Na klinice jsme testovali preparát s manózou-fosfátem, který v brusinkách tuto schopnost „zařizuje“, a opravdu to fungovalo. Urologické čaje? Ty mají močopudné účinky. Fungují tak, že když máte vyšší příjem tekutin, odplavíte tím bakterie. Že by ale měly výrazné účinky na ledviny, zatím nebylo adekvátně prokázáno.“ -tm-



Máta peprná



Prvosenka jarní

C, protože se v buňce navzájem ovlivňují a společně působí velmi příznivě. Vitamin E se vyskytuje v rostlinných produktech – např. v olejnatých semenech. A pochopitelně i v živočišné stravě (*hlavně ve vepřovém mase a vnitřnostech, pozn. red.*). Přijímat jej tímto způsobem ovšem může být komplikované, protože tak do sebe dostanete i řadu jiných látek, z nichž některé nemusejí být pro organismus v daný okamžik žádoucí. Proto je velmi vhodné používat jej jako čistou léčivou látku.

■ **Jak jsou na tom v otázce posílení imunity léčivé rostliny jako třapatka (echinacea) nebo rakytník, jenž je v posledních letech velmi populární?**

Neznám randomizované studie prokazující účinky rakytníku na imunitu, ale je pravda, že jak v plodech, tak v semenech je obsažena řada látek přírodního charakteru, které imunitu zvyšovat mohou. Výlisky z rakytníkových plodů vznikající při lisování šťávy, tedy jako odpad z potravinářské výroby, se dokonce přidávají do krmiva hospodářských zvířat, a výsledky na zdraví zvířat jsou opravdu zajímavé. Je tedy zřejmé, že pěstování a využívání rakytníku je v Česku na vzestupu. Ale musím přiznat, že když mi jeden kolega, který se zabýval šlechtěním této rostliny, dal ochutnat rakytníkovou šťávu, její chuť byla tak strašná, že jsem se cítil jako Sokrates a vůči rakytníku jsem pojal určitý ostych. (*úsměv*) Jeho efekt však nepo-



▲ **Fenyklový čaj je po mateřském mléku jednou z prvních tekutin, které matky svým novorozěným dětem podávají, když trpí střevní kolikou. Profesor Opletal však nabádá k opatrnosti – siličné složky aromatické rostliny nejsou u kojenců zcela bez rizika.**

pírám. Ostatně od té příhody uplynulo asi 30 let, jsou už jiné, efektivní odrůdy rakytníku, a tak této rostlině fandím. V případě třapatky (echinacey) bylo dokázáno,

„Pro imunitu jsou zásadní vitaminy A a D.“

že některé sekundární metabolity na imunitu opravdu příznivě působí, a přípravky z echinacey se běžně používají. Například v Německu přímo jako fytofarmakum, tedy léčivý přípravek.

■ **Echinacea ovšem není původně česká. Odkud pochází?**

Původně ze Severní Ameriky, ale poslední roky se celkem běžně pěstuje v celé Evropě včetně České republiky. Konkrétně v Německu se čerstvá nať lisuje, vylišovaná šťáva se potom odpařuje, zpracovává a vzniklý prášek se používá do tobolek či tablet. Jinak se běžně extrahuje suché kořeny, v nichž jsou obsaženy fenolové látky. V každém případě produkce echinacey není náročná a troufl bych si říct, že je možné pěstovat ji s ekonomickým ziskem.

■ **Mění se účinky léčivé rostliny v závislosti na tom, zda vyrostla v zemi svého původu, nebo jinde?**

Většinou ne. Jsou rostliny, na něž místo růstu vliv má, například pokud byste opiový mák pěstovala u nás, bylo by opium z něj nesrovnatelné s mákem vypěstovaným v Afghánistánu nebo Turecku, nehledě na to, že u nás je to nezákonné. Ve střední Evropě také budete obtížně pěstovat kurkumu. Většinu rostlin ovšem lze i z teplejších oblastí do Česka přenést bez toho, že by se jejich léčivé účinky změnily. Tedy kromě některých siličných rostlin (např. skořicovník, pepř černý, vanilka...) a také za předpokladu, že jsou blízko našemu zeměpisnému pásmu a že podnebí je do určité míry srovnatelné s původní domovinou.

■ **Máte nějaký soubor bylin, jež považujete za dobré mít doma jako určitý základ pro běžné zdravotní obtíže?**

Nejsem zastáncem čajových směsí z důvodů, které jsem už popsal. Jediný způsob, jak docílit konstantní kvality s každou stejnou dávkou účinných látek, je příprava rozpustného čaje z instantní směsi. Ta se připravuje z odsušením bylinného extraktu.



▲ **V době zvýšené nemocnosti se bez vitaminových přípravků podle Lubomíra Opletala neobejdeme a základní vitaminy A, D, C a E bychom měli přijímat nejen v přírodní formě.**

Potom dostanete „léčivou čajovinu“ standardní jakosti.

■ **Nepodepíše se tolik technologických procesů na kvalitě léčivého účinku?**

Technologické procesy už se natolik zdokonalily, že nic takového nehrozí. Takže ačkoliv s léčivými rostlinami pracuji, doma je nepoužívám, pouze byliny jako koření při vaření. Jednu univerzální směs ovšem doporučuji: velmi dobrou zkušenost mám s výluhem ze směsi řepeříku lékařského a heřmánku, který výborně hojí velké odřeniny, pokud například mokvají. Tento postup ovšem tkáň dost vysouší, takže je potřeba po koupeli použít nějakou mast, ideálně s pantothenanem vápenatým. Moji bývalí doktorandi však i tento postup považují za pravěk a na rány používají chlorofyl (*lze ho zakoupit i v lékárně, pozn. red.*). A je pravda, že zabírá perfektně. Co se týká vnitřního použití, takovou jistotou například na zažívací ústrojí jsou některé siličné rostliny jako máta peprná, bazalka či saturejka.

■ **Co třeba fenykl, který se hodně používá u kojenců trpících kolikou?**

Ten bych zrovna nedoporučil. Postupem doby se ukazuje, že jeho siličné složky mohou do určité míry ovlivňovat odbourávání jiných látek v organismu, různých léčiv či dalších siličných složek z rostlin. A to může být u kojence z hlediska jeho dalšího vývoje rizikové. Stejně tak dětský

„Po heřmánku můžou kojencům zlenivět střeva.“

čaj s heřmánkem (*je tradičně doporučován u malých dětí pro lepší zažívání, pozn. red.*) jsem vždy pokládal za nevhodnou záležitost. Jde i o zkušenost starých pediatriů – při pravidelném užívání heřmánkového nálevu u kojenců může dojít k určitému „zlenivění“ střevní činnosti. U malých kojenců dětí je jakákoliv jiná tekutina než mateřské mléko zbytečná, a pokud má

dítě skutečně žízeň, čistá voda je podle mého názoru naprosto dostačující. Starší kojenci už zvládnou i jiné tekutiny, ovšem siličnými nálevy bych je určitě nesytíl.

■ **Napadá vás nějaký mýtus spojený s léčivými bylinami, jemuž hodně lidí věří?**

Ano, mýtus panacea, tedy víra, že existuje univerzální lék na všechno a je představován nějakou léčivou rostlinou. Řada lidí za panaceu považuje ženšen. Ten má výrazné farmakoterapeutické účinky a běžně se používá, ale také má řadu vedlejších efektů. Pro pacienty s některými typy chorob je nevhodný (*např. s diabetem; také by se neměl užívat společně s některými léky na poruchy spánku a na alergie [Allegra nebo Ewofex], snižuje totiž jejich účinnost, pozn. red.*), takže rozhodně není univerzální. Ženšen má bezesporu dobrý terapeutický efekt například na centrální nervový systém při odstraňování negativních efektů stresu, ale podobně účinné mohou být i jiné tzv. adaptogenní rostliny, mezi něž ženšen patří.

■ **Na jakém principu fungují například přípravky proti kašli vyrobené z tymiánu nebo mateřídoušky?**

Jejich hlavními složkami jsou thymol a karvakrol, fenoly, těkavé složky tymiánové a mateřídouškové silice, jež působí do jisté míry antibakteriálně a zároveň zvyšují sekreci (vyměšování) hlenu v dýchacích cestách. To má za následek snížení bolesti při kašli – podrážděná tkáň dýchacích cest je kryta hlenem, a není tedy tolik bolestivá. Další složkou jsou flavonoidy, které se mohou podílet na biologickém účinku v zažívacím traktu. Obě tyto byliny však především působí dezinfekčně v dýchacích cestách, protože se po vstřebávání z určité části vylučují dechem.

U malých kojenců doporučuje prof. Opletal jen mateřské mléko, v případě žízně pak čistou vodu. Heřmánkový čaj, který se nejmenším dětem tradičně dává pro lepší zažívání, nedoporučuje. „Při pravidelném užívání může dojít k určitému „zlenivění“ činnosti střev.“



Ženšen byl svého času považován za univerzální všelék. Kromě řady léčivých účinků má však také mnohá úskalí, např. snižuje účinnost léků na poruchy spánku nebo alergie.

■ Jsou účinnější přípravky na bázi léčivých rostlin ve formě kapek, sirupů, nebo tablet?

Osobně jsem zastáncem netekutých forem, zejména příliš nefandím sirupům kvůli nadměrnému obsahu sacharózy, ačkoliv jako médium pro umístění extraktu dané byliny je velmi vhodná. V současnosti se už sacharóza v sirupech nahrazuje jinými pomocnými látkami a náhradními sladidly, protože pro většinu dětí je jiný lék než ve formě sirupu téměř nepřijatelný. Ale pokud je to možné, preferuji pevnou formu léku. Spolknete tabletu, účinná látka se uvolní, přejde do krevního oběhu a začíná pracovat tak, jak má. I když v případě některých onemocnění, například právě u dýchacích cest, je výhodné používat tekuté formy, mohou mít totiž rychlejší nástup.

■ Odborníci se shodují, že velké množství bylin na své objevení teprve čeká. Jaký proces vede k tomu, aby se v přírodě mohl najít dosud nepoznaný lék na novou nemoc?

Extrémně složitý. Zjednodušeně řečeno jsou dva typy cesty – jednak se využívá poznatků lidového léčitelství, avšak nejenom evropského, protože konkrétně v naší české flóře už mnoho možností



▲ V přírodní předloze, tedy účinných látkách léčivých rostlin, má původ 62 % oficiálních v současnosti používaných léčiv. Velká část léčivých rostlin navíc dosud zůstává neprozkoumaná.

k objevování nezbyvá. Máme k dispozici také studie rostlin z Jižní a Severní Ameriky, z Asie, Číny, Japonska, které byly po dlouhou dobu používány v tamním lidovém léčitelství, takže už se přesně ví, jestli jsou jedovaté, kolik které látky obsahují a podobně. To je jeden rezervoár léčivých rostlin. Druhou cestou je zkoumání starých přírodních léčiv běžně používaných na nové účinky. Řada dávno používaných látek má totiž farmakologické účinky, jež se objevily až v poslední době v souvislosti s obrovským rozvojem farmakologických testovacích metod a modelů. Tyto dvě cesty by mohly zjednodušit vývoj no-

vého léčiva a hlavně snížit jeho finanční náročnost, aby nestál oněch zmiňovaných 1,5 miliardy dolarů, jako je tomu nyní. Potom už je to záležitost víceméně technická, získání účinných látek z léčivé rostliny dnes není nijak složité, byť to také může být finančně náročné, protože to, co jde snadno provést v laboratoři, se v průmyslové velkovýrobě může zkomplikovat. Obě tyto cesty jsou řeckněme reprezen-

„Univerzální lék na všechno je mýtus.“

tativní; já nepochybuji o tom, že existuje řada rostlin, které do těchto cest nepatří a mohly by být zdrojem fantastických nových léčiv – ovšem najít je... Je to záležitost základního výzkumu, invence, šťastné ruky, a to všechno je dosti drahé.

■ Napadá vás konkrétní příklad dávno používané látky, u níž byl v poslední době objeven nový účinek?

Třeba právě kyselina salicylová, respektive acetylsalicylová (obsahují ji léky jako Aspirin, Acylpyrin, Anopyrin a podobně, pozn. red.). Tradičně se používala jako antipyretikum, tedy ke snížení horečky a podpoře pocení. Později se ovšem ukázalo, že její účinná látka snižuje také shlukování krevních destiček, takže by ji bylo možné použít preventivně proti vzniku krevních sraženin, a chránit tak pacienta před infarktózními stavy. A skutečně se tak už řadu let používá.



Helena Cejpová



▼ Díky stále se zdokonalujícím výzkumným metodám se vědcům daří objevovat nové účinky i u starých, dlouhodobě používaných léčivých rostlin.