



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Reg. č. projektu: CZ.02.2.69/0.0/0.0/16_015/0002362

Autor: kolektiv autorů pod vedením prof. MUDr. Petra Zacha, CSc. z Ústavu Anatomie
3. LF UK

Příklad řešení úlohy k samostatnému řešení:

Zadání:

Jaké bude mít účinky a využití čaj ze směsi: kořen Eleuterokoku, nať Meduňky, nať Mučenky, nať Vrbovky úzkolisté. Popiš účinky a využití jednotlivých rostlin/rostlinných částí.

Řešení:

Účinky, využití a rizika jednotlivých složek směsi:

Kořen Eleuterokoku se používá při zvýšené únavě, slabosti a celkové ztrátě energie. Je to adaptogen jeho účinek spočívá ve schopnosti adaptace. Zvyšuje odolnost těla vůči infekci, stresorům i škodlivým chemikáliím. Zároveň podporuje imunitní systém a zlepšuje fyzickou i duševní výkonnost. Doložený je i jeho příznivý vliv na glykémii, cholesterolemii, krevní tlak a redukci žaludečních vředů. Z pokusů na zvířatech také víme, že Eleuterokok je schopný snižovat teplotu, zvyšovat anabolismus a posilovat sexuální tendence. Osvědčilo se také jeho podávání v průběhu rekonvalescence po nemoci. Jeho účinky se mohou uplatnit i při léčbě revmatoidní artritidy. Eleuterokok taky zlepšuje aktivitu oxidačních enzymů a aerobní metabolismus.

Zkoumá se též schopnost inhibovat agregaci trombocytů, což se zatím projevilo pouze in vitro. Snížení hladiny protrombinu bylo zaregistrováno i in vivo.

Měl by se užívat jen u dětí/dospělých nad 12 let a ne déle než 2 měsíce. Nedoporučuje se také těhotným a lidem s krevním tlakem vyšším než 180/90 mmHg.

Nať Meduňky má využití vícero. Jednak pomáhá uvolnit stres a navozuje spánek – má sedativní účinky. Mezi další spektrum využití patří léčba gastrointestinálních potíží, jako je nadýmání a plynatost. Její účinky jsou

tedy relaxační, anxiolytické a spasmolytické. V nižších koncentracích také zlepšuje pozornost.

Je vhodná i k dlouhodobému používání. Zevně se dá použít i na opary rtu. Tradičně ji využíváme k léčbě menstruačních bolestí, astma, tachykardie, bolesti zubů, při kašli, migrénách a inkontinenci.

Nat' Mučenky se podobně jako meduňka využívá pro utlumení stresu a kvalitnější spánek. Zaznamenány byly též protizánětlivé účinky (potlačení migrace leukocytů do místa zánětu) a pozitivní inotropní účinky. Tradiční použití zahrnuje i léčbu bolestí při menstruaci, neuralgie a tachykardie z nervových příčin. Při vysokých koncentracích byla zaznamenána i toxicita. Po aplikaci mučenky u zvířat došlo k výskytu kontrakcí dělohy, tudíž by ji neměly užívat těhotné ženy.

Nat' Vrbovky úzkolisté - Vrbovka úzkolistá má dnes uplatnění hlavně při poruchách vylučovací soustavy, konkrétně benigní hyperplazii prostaty. Účinky má tedy především antiproliferační a protizánětlivé, ale i antioxidační a analgetické. Vrbovka ale také příznivě ovlivňuje psychiku, snižuje úzkost a napětí, ale nepůsobí tlumivě, vyrovnává neurohormonální hladiny a pomáhá k navození psychické i fyzické pohody. Doložené jsou i její příznivé účinky na poruchy močového traktu a ledvin, dá se využít i jako diuretikum.

V historii se vrbovka používala i k léčbě průjmu, gastritid, žaludečních vředů a nespavosti. Její účinky pomáhaly i při hojení ran nebo zástavě krvácení.

Lze používat dlouhodobě, jen pro osoby starší 18 let.

Využití směsi

Čaj lze tedy doporučit lidem, kteří jsou ve stresové situaci, trpí (i dlouhodobě) úzkostí, napětím a nervozitou, nespavostí jako následky dlouhodobého stresu, obtížně se soustředí, jsou neklidní, případně mají i vegetativní příznaky stresu jako průjem atp. Tato směs jim pomůže se uvolnit a zklidnit, ale zároveň díky tonizačním vlastnostem je centrálně netlumí a budou schopni se lépe koncentrovat. Směs ale přispívá ke zkvalitnění spánku během noci a celkovému načerpání nových sil. Používá se nálev (10 – 15 min vyluhovat). Užívá se během dne – buď pravidelně, nebo podle potřeby. Pro osoby starší 18 let (vzhledem k nedostatečným informacím o užívání u dětí). Kontraindikace v těhotenství a při kojení.

Zdroje: <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/eleutherococci-radix> <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/melissae-folium>

<https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/passiflorae-herba>
<https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/epilobii-herba>

<http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42052/9241545372.pdf?sequence=2>

<https://www.who.int/medicines/publications/traditional/MedPlantsMonographs3.pdf>
<https://www.who.int/medicines/areas/traditional/SelectMonoVol4.pdf?ua=1>

https://www.sukl.cz/modules/medication/detail.php?code=0115268&tab=text_s

<https://www.sukl.cz/modules/medication/detail.php?kod=0180803>

<https://www.sukl.cz/modules/medication/detail.php?kod=005768> 8



Eleuterokok ostnitý (*Eleutherococcus senticosus*)



Meduňka lékařská (*Melissa officinalis*)



Mučenka pletní (*Passiflora incarnata*)



Vrbovka úzkolistá (*Epilobium angustifolium*)