

PŘÍRODNÍ LÉČBA CHŘIPKY A NACHLAZENÍ

NACHLAZENÍ A CHŘIPKA, A JAK SE ODLIŠUJÍ

Nachlazení („common cold“) je pojmem pro onemocnění horních a dolních dýchacích cest, obvykle charakterizované zánětem sliznic respiračního traktu, provázené zvýšenou teplotou, profuzní rýmou, kašlem, kýcháním, bolestmi v krku, bolestmi hlavy atd. Převážně je vyvoláno viry (paramyxoviry, pikornaviry, adenoviry, koronaviry a herpesviry).¹ Délka trvání se bez ohledu na zvolenou léčbu blíží 7–10 dnům.²

Chřipka je na rozdíl od benigního nachlazení vysoce nakažlivou chorobou, s epidemickým až pandemickým šířením. Má náhlý začátek, s typickými příznaky v popředí – vysokou horečkou (až 40 °C), zimnicí (třesavkou), bolestmi kloubů, svalů, hlavy, schváceností, žaludeční nevolností a průjemem a dráždivým, neproduktivním kašlem. Nebývá však vodnatá sekrece z nosu a kýchání. Ročně postihne chřipka 10–50% světové populace. Nečastější komplikací je zánět plic (z bakteriální superinfekce) a též dekompenzace souběžných nemocí. Chřipka může mít fatální průběh s relativně vysokou mortalitou (v ČR 2 000 – 3 000 osob/rok). Jejím původcem je virus chřipky typu A, B nebo C. Onemocnění trvá běžně 5–7 dnů;³ dostatečně dlouhá rekonvalescence je podmínkou návratu fyzických sil k normálu.

Oběma nemocem je společné, že určitý segment dospělého obyvatelstva řeší nachlazení a chřipku v rámci samoléčení, a lékaře navštíví pouze při následných komplikacích. Proto se odborníkům pracujícím v lékárně otevírá široké pole působnosti, aby pacientům doporučili vhodný OTC přípravek postihující většinu obtěžujících symptomů.

Ze zkušeností vyplynulo, že 65% nemocných v léčbě symptomů chřipky a nachlazení preferuje kompozitní přípravky,³ dávkované 1–2krát denně.

MOŽNOSTI PŘÍRODNÍ LÉČBY

Z přírodních léčiv jsou ve shora uvedených indikacích upřednostňována zejména taková, která se dlouhodobě osvědčila, jejich užívání je tradiční a navíc byla jejich účinnost potvrzena nedávnými výzkumy a klinickými studiemi.

Takzvaný americký nebo kanadský ženšen (**všehoj pětilistý**, *Panax quinquefolius* L., *Araliaceae*) roste v Kanadě, Pensylvánii, Karolíně a Marylandu, pro farmaceutické využití kořenů se pěstuje. Obsahuje 4–6%

Robert Jirásek Edukafarm, Praha

Sychravé počasí a prochladnutí při nedostatečném oblečení, podvýživa, stres, únava, přidružená jiná chronická onemocnění a vyšší věk – to vše může vést ke snížené imunitní odpovědi lidského organismu při setkání s původci respiračních infekcí přenášených kapénkovou cestou. Důsledkem je pak prosté nachlazení, ale i daleko závažnější nemoc – chřipka.

triterpenických saponinů (bisdosmosidy, ginsenosidy a panaxany) s velmi nízkou hemolytickou aktivitou a silici s panacemem, limonenem a citralem, steroly, polyacetyleny a polysacharidy.⁴ Z minerálních látek je zajímavý obsah germania⁵ se zatím nejasným působením, jehož některé organické sloučeniny usmrcují streptokoky.⁶ Extrakt z kořenů všehoje účinkuje jako adaptogen, stimuluje centrální nervový systém, podporuje syntézu bílkovin, tvorbu erytrocytů a protilátek, zvyšuje odolnost proti nachlazení, přehřátí a chemickým a bakteriálním intoxikacím. Snižuje hladinu cholesterolu a glukózy, zvýšený krevní tlak; zlepšuje paměť a činnost mužských gonád. Doporučuje se při ztrátě vitality, vyčerpání a problémech s koncentrací.⁵ Navíc byl popsán protizánětlivý účinek a antialergenní působení.⁷

Různé druhy **aloe** (*Aloe ferox* Mill.; *Aloe barbadensis* Mill. (syn. *Aloe vera* Mill.); *Aloe arborescens* Mill. aj.; *Liliaceae*) patří k suchomilným rostlinám s tlustými, ostnitě zubatými dužnatými listy s kutinizovanou pokožkou (tj. hydrofobní ochrannou bariérou).^{8,9} Domovem je v Africe, Arábii a na přilehlých ostrovech, pěstuje se na Barbadosu, ve Venezuele atd.¹⁰ Zpracovává se šťáva z vnitřních částí listů. Ta je bohatá na organické kyseliny (jablčnou, citronovou, vinnou), polysacharidy a aminokyseliny a dále obsahuje stopové prvky nikl, titan, stroncium, měď, zinek, molybden aj., z vitaminů mj. thiamin a biotin. Díky obsahovým látkám šťávy působí aloe imunomodulačně, protizánětlivě, antialergicky a protituberkulózně.¹¹

Zinek se řadí k jasně esenciálním (benefitním) prvkům nezbytným pro lidské zdraví. Je kofaktorem více než 200 enzymů; jeho nedostatečný přísun se projevuje náchylností k infekcím, zhoršeným hojením ran, sexuálním infantilismem, u dětí poruchami růstu; dále alopecií, výpadkem vnímání chuti, po-

ruchami menstruace, snížením počtu a pohyblivosti spermií, depresiemi, letargií, vyšší incidencí alergií a nádorů. Při horečnatých onemocněních klesá hladina zinku v séru, což se projeví poklesem chuti k jídlu. Zvýšená potřeba vzniká při časté konzumaci kynutých jídel, alkoholismu, stresové zátěži, parenterální výživě a dialýze. Přirozenými zdroji jsou houby, ústřice, droždí, játra a maso.^{12,13}

Vitamin C (kyselina askorbová) zasahuje do řady metabolických pochodů a náleží mezi významné antioxidanty. Zvyšuje odolnost vůči infekcím, přispívá k plné tělesné výkonnosti, pozitivně ovlivňuje mozkovou vigilitu a pravděpodobně chrání před aterosklerózou.¹⁴ K jeho bohatým zdrojům počítáme kysané zelí, křen, dřínky, šípky, černý rybíz, papriku aj.

ZÁVĚREČNÉ DOPORUČENÍ

Doplňek stravy **VirusBlock** spojuje zmiňované přírodní složky do jedné tobolky a přináší jedinečnou šanci na cílený zásah při počínajícím respiračním onemocnění dospělých.

Literatura

1. Vojtišková J. Sezónní nachlazení a jeho léčba. *Lékařské listy* 2008;57:24–28.
2. Fendrich Z, Višňovský P, Kotal P. Samoterapie symptomů nemoci z nachlazení. *Čes Slov Farmacie* 1998;47:206–210.
3. Kapla J. Chřipka. *Medicína pro praxi* 2009;6:14–16.
4. Starý F. Žen-šen: kořen života? *Živa* 2000;48:17–18.
5. Portych J. *Geriatika*. In: Kameníková L, ed. *Materia pharmaceutica* 6. Martin: Osveta, 1989.
6. Vetejška K, Zahradník L, Mazáček J. *Vzácné a stopové prvky*. Praha: SNTL, 1967.
7. Protialergické účinky ženšenu. *Lékařské listy* 2004;53:5.
8. Minařík J. *Farmakognosie*. Praha: Avicenum, 1979.
9. Nováček F. *Fytochemické základy botaniky*. Olomouc: Fontána, 2009.
10. Starý F. Aloe – droga arabského lékařství. *Živa* 2000;48:258–260.
11. Košťálová D. Aloa a jej terapeutické použití. *Naše léčivé rostliny* 1986;23:9–11.
12. Vliv stopových prvků na naše zdraví. *Zdravotnická pracovnice* 1978;28:178–179.
13. Stopové prvky a lidské zdraví. Pracovní den, Státní zdravotní ústav, Praha, 12. 11. 1997.
14. Mika K. *Fytoterapie pro lékaře*. Martin: Osveta, 1991.