

# Využití bylinné léčby



**Hormony ženu zkrášlují, působí jako ochrana proti ateroskleróze, brání usazování lipidů v cévách, chrání ženu před cévními mozkovými příhodami i infarktem myokardu. Také ji však např. v období přechodu dokáží pořádně potrápít.**

Nejdůležitějšími hormony ženských pohlavních žláz – vaječnicků – jsou estrogény a gestageny. Jsou odpovědné za ženské rysy, podkožní tuk v oblasti břicha, hýždí a stehy, odpovídají za růst kostní tkáně, ovlivňují menstruační cyklus a také odpovídají za průběh těhotenství. Odpovídají i za ženské nálady, ale také za výskyt některých onemocnění, když přestanou fungovat.

## Kdy a proč sáhnout po přírodních hormonech

V době klimakteria u ženy dochází k výrazným hormonálním změnám, které jsou doprovázeny poklesem tvorby pohlavních hormonů. Přichází menopauza, ukončení pravidelného menstruačního krvácení. Následkem nižší produkce estrogenů dochází k atrofii vaginálního epitelu. S ní jsou spojeny další nepříjemné a kvalitu života zhoršující příznaky, jako snížení fyziologické lubrikace, bolestivost při pohlavním styku, změna pH ve vagině a náchylnost k vaginálním infekcím, potíže při močení nebo časté nutkání na močení a inkontinence. U některých žen se objevují změny nálady, deprese, podrážděnost a návaly horka. Kromě toho je závažným důsledkem pro pozdější období života ženy úbytek kostní hmoty s rizikem vzniku osteoporózy a změny spektra krevních lipidů, spojené se zvýšeným rizikem onemocnění srdce a cév.

Nejúčinnější terapií je podávání chybějících estrogenních hormonů. Přestože jsou nežádoucí účinky u dnešních přípravků minimalizovány, stále není podávání hormonů úplně bez rizika. U některých žen, např. po prodělané hluboké žilní trombóze, u žen s karcinomem dělohy nebo prsu, je hormonální léčba kontraindikována. Řešením je užívání přírodních fytoestrogenů (izoflavony), které jsou přítomny v sóje nebo v červeném jeteli, vojtěšce, případně ve lnu setém nebo ploštičnicku. Selektivně se v organismu vážou na tzv. estrogenové receptory, a působí proto velmi pozitivně na klimakterické potíže a prevenci osteoporózy. Při užívání izoflavonů se také zřetelně zlepšuje lipidový profil.

Tyto „přírodní hormony“ jsou dobře snášeny. Jejich účinek je sice pomalejší, ale často dobře srovnatelný s chemickou hormonální substituční terapií. Produkty s obsahem rostlinných hormo-

## v klimakteriu

nů působí u žen příznivě i na projevy premenstruačního syndromu. Nejčastěji se u nás používá červený jetel neboli jetel luční, který obsahuje čtyři izoflavony (genistein, daidzein, biochanin A, formononetin) s fytoestrogenními účinky.

## Od návalů přes úzkosti až po průjmy...

Na vazomotorické projevy, jako jsou návaly horka a pocení, lze použít šalvěj. Při zvýšené únavě a podrážděnosti blahodárně působí nať meduňky, na zklidnění a proti špatné náladě třezalka. Používají se však i další bylinky se zklidňujícími účinky na hladké svalstvo vnitřních orgánů. Tradičně se v těchto indikacích užívá hluchavka, řebříček, kontryhel, máta, ale i bez černý, na nespavost kozlík lékařský.

Šalvěj obsahuje silice (hlavně thujon a cineol), flavonoidy, třísloviny a hořčiny. Sbírá se nať (*Salviae herba*) a list (*Salviae officinalis folium*) a používá se hlavně pro své protizánětlivé účinky, ke zmírnění nočního pocení a pro své příznivé účinky na zažívání. U citlivých osob může vyvolat alergické reakce. Šalvěj se nesmí užívat dlouhodobě a ve vysokých dávkách. Nesmí se užívat v době těhotenství a kojení.

Meduňka obsahuje silice, organické kyseliny (rozmarýnovou kyselinu), třísloviny a flavonoidy. Používanou částí je nať (*Melissae herba*) a list (*Melissae folium*). Užívá se při nadýmání, žaludečních křečích, žaludečních neurózách, střevní kolice, migréně a obecně nervových problémech, včetně poruch spánku, nechutenství, bolestivé menstruaci, závratích a při vysokém krevním tlaku. Meduňka působí jako sedativum, proto se užívá také při stavech úzkosti a psychických poruchách. Bylo prokázáno, že stimuluje tvorbu žluče, dále i protivirové působení zvláště proti herpetickým virům. Dlouhodobé používání snižuje hladinu krevního cholesterolu. Lidová medicína užívá meduňku při hysterii i proti melancholii. Kontraindikace nejsou známy. Meduňka může snižovat pozornost. Pokud se kombinuje s dalšími léčivými přípravky se zklidňujícím účinkem, může zesilovat jejich působení.

Hluchavku používaly už naše babičky na křeče v břiše během menstruace, nadýmání a proti plynatosti. Hluchavka bílá má i mírné protizánětlivé a uklidňující účinky. Používá se nať (*Lamii*

*albi herba*) a květ (*Lamii albi flos*). Z obsahových látek jsou významné iridoidní glykosidy, saponiny, kávová kyselina a její deriváty, flavonoidy a slizy. Kontraindikace ani nežádoucí účinky nejsou u hluchavky zaznamenány.

Kontryhel se dodnes v lidovém léčitelství používá jako svíravý prostředek při průjmech nebo při silné menstruaci. Má i mírný protikřečový a močopudný účinek. Používá se nať (*Alchemillae herba*), která obsahuje třísloviny, flavonoidy a hořčiny. Nejsou známy žádné kontraindikace, nežádoucí účinky ani interakce s touto bylinou.

Také řebříček tlumí křeče při menstruaci a křeče trávicího ústrojí. Podporuje trávení i metabolismus, snižuje krevní tlak. Je vhodný i při inkontinenci. Byly prokázány i jeho protizánětlivé účinky. Používanou částí je nať a květ. Obsahuje silice, flavonoidy, alkaloidy a třísloviny. Řebříček by se neměl užívat během těhotenství nebo laktace. Po řebříčku se objevují alergické reakce, které se projevují jako záněty kůže okamžitě po kontaktu s drogou, někdy až s časovou prodlevou po ozáření slunečním světlem (zcitlivění na ultrafialové paprsky). Silice může dráždit ledviny. Vysoké dávky mohou být v interakci s léčivými přípravky krevní tlak.

### Od křečí a nadýmání přes podráždění a bolest až po apatii...

O mátě je známo, že uvolňuje křeče, působí proti nadýmání a bolestem břicha, zlepšuje žaludeční nevolnost, příznivě působí na koliky a nemoci střev, zlepšuje chuť k jídlu, tiší bolesti při podrážděném žlučníku, snižuje únavu a posiluje celou nervovou soustavu. Ve farmácii se užívá nať (*Menthae piperitae herba*), list (*Menthae piperitae folium*) a získaná silice (*Menthae piperitae etheroleum*). V silici je hlavně menthol a jeho deriváty. Máta obsahuje i další důležité látky, jako jsou flavonoidy, třísloviny a hořčiny. Nežádoucí účinky ani interakce nejsou známy. Používá se i při žlučových kamenech.

Třezalka se po tisíciletí používá jako přírodní sedativum. Tradičně je užívána při podráždění, vzrušení, bolestech nervového původu, zánětu sedacího nervu a funkčních poruchách spojených s klimakteriem. Zmírňuje de-

prese, zlepšuje náladu a nespavost. Působí proti apatii i křečím. Používá se nať (*Hyperici herba*) s důležitými obsahovými látkami, jako jsou antrachinonová barviva, hlavně hypericin, třísloviny, flavonové glykosidy (hyperosid) a silice. Třezalku se nedoporučuje užívat v těhotenství a v době kojení. Třezalka může vyvolat alergické reakce, dochází k přecitlivělosti na sluneční záření (fotosenzibilizace). Po užití třezalky opožděný kontakt se slunečním zářením vyvolává na kůži záněty, které se mohou těžko hojit (fotodermatitis). Třezalka může ovlivňovat účinek některých současně podávaných léků užívaných k uklidnění a k léčbě depresí. Snižuje účinek některých antivirových a imunomodulačních přípravků, ale i hormonálních kontraceptiv a některých dalších látek. Jako vedlejší reakce se mohou objevit poruchy zažívání, alergické kožní reakce, únava a neklid. Vysoké dávky mohou ovlivnit účinek současně podávaných antidepresiv.

Květy bezu černého (*Flos sambuci*) obsahují hlavně glykosidy (např. sambunigrin nebo rutin), sliz, silice, třísloviny, organické kyseliny a látky s fytoncidním účinkem. Droga se používá při nachlazení, žaludečních potížích, plynatosti nebo migréně. Působí také při žlučkových potížích, při chorobách močových cest i jako prevence při vysokém krevním tlaku. Plody obsahují organické kyseliny (např. kyselina jablečná, vinná, citrónová, octová), cukr, silice, třísloviny, pryskyřice, hořčiny a vitaminy z řady A a B. Bez černý může vyvolávat alergické reakce.

Také olej z pupalky dvouleté (*Oenothera biennis*), který obsahuje nenasycené mastné kyseliny, zmírňuje potíže v klimakteriu nebo menstruační problémy.

Z plošticníku se užívá oddenek a kořen (*Cimicifugae radix*), obsahuje alkaloidy, třísloviny a terpenoidy. Používá se při bolestivé menstruaci, křečích v břiše a má celkově zklidňující účinky. Interakce nejsou uváděny, ale droga by se neměla používat v těhotenství ani v době kojení. Vysoké dávky mohou vést k nevolnosti, zvracení, únavě a zrakovým a nervovým poruchám.

Na závěr je třeba říci, že podstatný vliv na mírnění klimakterických problémů má i správná životospráva, dostatek tekutin, pravidelný režim, dostatek spánku a psychologická pohoda.



PharmDr. Marcela Kaňková, CSc.



## Klimakterin, bylinný čaj při menopauze Doplněk stravy

Obsahuje květ jetele lučního a nať meduňky. Jetel pomáhá ženám zvládat projevy spojené s menopauzou (návaly horka, pocení, neklid, podrážděnost) a meduňka pomáhá udržovat pozitivní náladu.

#### LITERATURA

Jahodář, L.: *Léčivé rostliny v současné medicíně*, Havlíček Brain Team, 2010, 240s.

Jahodář, L.: *Farmakobotanika*, Karolinum, 2012, 278s.

Jonáš, J., Kuchař, J.: *Svět přírodních antibiotik – Tajné zbraně rostlin*, Eminent, 2014, 352s.

Kolářová, M.: *Bolestivá menstruace*, Triton, 2003, 90s.

Fait, T.: *Klimakterická medicína*, Maxdorf, 2013, 189s.

Hild, A., Scheuermann, A.: *Přírodní hormonální léčba (z německého originálu *Natürliche Hormontherapie* přeložila M.Coufalová)*, ANAG, 2014, 143 s.

Hrdina, V., Hrdina R., Jahodář, L., Martinec, Z., Měrka, V.: *Přírodní toxiny a jedy*, Galén, 2004, 302s.