

Zhovárali sme sa s farmaceutkou

Mgr. Emou Kostovčíkovou

doktorandkou FaF UK v Bratislave na tému



Deti a využitie potenciálu liečivých rastlín pri liečbe ochorení horných dýchacích ciest

✓ Kde sa nachádzajú horné cesty dýchacie a ktoré ochorenia nás trápia najviac?

Horné dýchacie cesty sú zložené zo všetkého, čo sa nachádza medzi nosom a hlásivkami vrátane, ďalej sem patria prínosové dutiny a stredné ucho. Ochorenia horných dýchacích ciest patria medzi najčastejšie ochorenia. Patrí medzi ne rinitída, sinusitída, infekcie ucha, faryngitída, tonzilofaryngitída, epiglotitída a laryngitída. Väčšinu infekcií spôsobujú vírusy.

Pri nádche či bolesti hrdla ľudia často ako prvú pomoc navštívia lekára. Vo voľnopredajnom sortimente lekárne v boji proti ochoreniam dýchacích ciest nájdeme najmä rastlinné lieky, bylinné zmesi na prípravu záparov alebo odvarov, či výživové doplnky s obsahom rastlinných výťažkov. U dospelých ľudí, ktorí sú inak zdraví, môžeme na infekciu horných dýchacích ciest použiť takmer čokoľvek, čo sa na danú indikáciu používa. U detí treba byť trochu opatrnejší.

✓ Ktoré z liečivých rastlín sú vhodné pre deti, napr. pri bolesti v krku, či podporné pri kašli? Sú také, ktoré môžu chrániť sliznice dýchacích ciest?

Jednou z liečivých rastlín, ktorú je možné použiť aj u detí je pluzgierka islandská (lišajník islandský) *Cetraria islandica* z čeľade Parmeliaceae. Lišajník obsahuje najmä heteropolysacharidy (slizy) a lišajníkové kyseliny. Najmä vďaka slizom pôsobí ako demulciant pri podráždení ústnej dutiny, hltana a suchom kašli s ním spojenom. Demulciantný účinok znamená, že uľavuje

od zápalu alebo podráždeniu ústnej dutiny a hltana, tým že vytvorí ochranný film na povrchu sliznice, a tým vo všeobecnosti zníži pocit podráždenia a nutkania na kašeľ. Ak sa lišajník používa ako tradičný rastlinný liek, tak u detí od jedného roka vo forme sirupu, u detí od štyroch rokov vo forme rôznych cmúľacích pastiliek a u detí nad 12 rokov sa pri ochoreniach horných dýchacích ciest môže používať aj ako zápar.

Takmer všetky liečivé rastliny s obsahom slizov môžeme použiť na úľavu od bolesti a podráždenia ústnej dutiny a hrdla. Často používanou rastlinou je aj skorocel kopijovitý, *Plantago lanceolata*, Plantaginaceae. Okrem slizov obsahuje aj iridoidy, fenyletanoidy, flavonoidy a triesloviny. Podobne ako lišajník, aj skorocel sa používa pri podráždení ústnej dutiny alebo hltana, a pri suchom kašli, ktorý vzniká pri tomto podráždení.

✓ Poznáme aj rastliny ktoré tlmia zápal a pôsobia proti bolesti?

Protizápalovo pôsobiace liečivé rastliny, ktoré možno takisto použiť pri bolesti hrdla, sú repík lekársky, *Agrimonia eupatoria*, Rosaceae, a rumanček kamilkový, *Matricaria recutita*, Asteraceae. Repík obsahuje triesloviny, flavonoidy a triterpény, rumanček flavonoidy, silicu kumaríny a polysacharidy. Zápary oboch rastlín sa dajú použiť ako kloktadlá pri bolesti a zápaloch hrdla a ústnej dutiny. Rastliny z čeľade Asteraceae sú však častým pôvodcom alergií, preto je na to vhodné rodičov detí upozorniť a vyvarovať sa použitiu, ak sa v minulosti potvrdila alergia na akúkoľvek z astrovitých rastlín.

✓ Je niečo čo nám príroda ponúka aj na zmiernenie príznakov prechladnutia?

Na Slovensku existujú aj prípravky z rastlín echinacea purpurová, *Echinacea purpurea*, Asteraceae, muškát granátový, *Pelargonium sidoides*, Geraniaceae a cineol z eukalyptu, *Eucalyptus globulus*, Myrtaceae, ktoré zmiernujú príznaky nádchy a prechladnutia. Ak sa používajú ako rastlinné lieky, tak sa prípravky z muškátu odporúčajú už aj pre deti od jedného roka a z echinacey a eukalyptu od 12 rokov.

✓ Je vhodné kombinovať liečivú rastlinu a prípravok s jej obsahom?

Z odborného hľadiska nie je vhodné kombinovať rastlinné čajoviny a prípravky s obsahom rastlinných extraktov v rastlinných liekoch. V rastlinných liekoch a hromadné vyrábaných prípravkoch by malo byť presne stanovené dávkovanie, ktoré je účinné pri danom ochorení. To garantuje množstvo prijímaných účinných látok. Pre citlivé skupiny obyvateľstva, napríklad aj pre menšie deti, môže byť správna sila účinku liečivej rastliny, a teda aj stanovený obsah účinných látok, dôležitá z hľadiska bezpečnosti liečby. Pri kombinácii viacerých zdrojov by mohlo dôjsť aj k predávkovaniu alebo k zhoršeniu ochorenia, či k nežiaducim účinkom. Vo všeobecnosti sa rastliny, samozrejme, môžu medzi sebou kombinovať, niekedy je to dokonca žiaduce. V lekárni sa nachádza viacero prípravkov s vhodnými kombináciami. Ak zdravotné problémy pretrvávajú dlhšiu dobu, treba vyhľadať odbornú pomoc.