Liečivé rastliny používané na zosilnenie vylučovania moču s obsahom flavonoidov II.

Zverejnené: 29. októbra 2026 | Autor: PharmDr. Michaela Barkociová, PhD.



Oleae folium – list olivy (*Olea europaea* – oliva európska, Oleaceae)

Listy olivy sa používajú na zvýšenie vylučovania moču v miernych prípadoch zadržiavania vody v tele (po vylúčení závažného ochorenia). Najčastejším spôsobom použitia je pitie záparu z čerstvej alebo sušenej drogy, stretnúť sa ale môžeme aj s práškovanou drogou vo forme tabliet či kapsúl určených na perorálne použitie. Doba užívania je zvyčajne 2 – 4 týždne.

Existuje niekoľko klinických štúdií s listami olivy, v ktorých boli preukázané ich antiflogistické, antihyperlipidemické, antidiabetické, diuretické a antihypertenzívne účinky, jedna štúdia naznačuje aj ich potenciál v prevencii osteoporózy. Keďže ich však nie je dostatok, použitie olivy stále ostáva na úrovni tradičného rastlinného lieku. Okrem flavonoidov sa účinky olivy pripisujú aj fenyletanoidom, derivátom kyseliny škoricovej ale najmä sekoiridoidom, ako je oleuropeín a ligstrozid.

Pitie záparu je kontraindikované pri vážnych ochoreniach srdca alebo obličiek, ktoré vyžadujú znížený príjem tekutín, pri tuhých liekových formách by sa títo pacienti pred užívaním olivy mali vždy poradiť s lekárom. Závažné nežiaduce účinky alebo liekové interakcie neboli v klinických štúdiách zdokumentované, vyskytla sa však hypersenzitivita na aktívne zložky a kašeľ či vertigo, ktorých incidencia bola podobná ako v kontrolnej skupine liečenej kaptoprilom. Niektoré zdroje varujú aj pred biliárnou kolikou u pacientov s cholelitiázou, nakoľko oliva môže zvýšiť vylučovanie žlče.

Neodporúča sa u tehotných a dojčiacich žien a ani u detí a to až do 18 rokov z dôvodu chýbajúcich údajov o bezpečnosti.

Orthosiphonis folium – list ortosifónu (*Orthosiphon aristatus* – ortosifón klasnatý, Lamiaceae)

List ortosifónu je dostupný vo forme čajoviny určenej na prípravu záparu, ako aj vo forme prášku či rôznych druhov tekutých a suchých extraktov, ktoré sa užívajú perorálne na zmiernenie príznakov ľahších ochorení močových ciest po dobu maximálne dvoch týždňov.

Pokiaľ sa počas jeho užívania príznaky ochorenia zhoršia, objaví sa krv v moči, horúčka alebo bolesť, alebo ak príznaky pretrvávajú aj po dvoch týždňoch užívania, je nutné vyhľadať lekára. Pre zaistenie zvýšenia vylučovania moču je počas liečby ľahších ochorení močových ciest nevyhnutný dostatočný príjem tekutín.

Klinických štúdií s listom ortosifónu je veľmi málo. V jednej z nich bola dokázaná jeho slabá diuretická aktivita u ľudí, v ostatných však výsledky neboli štatisticky významné oproti placebu. Preklinický výskum takisto priniesol zmiešané výsledky týkajúce sa diuretickej aktivity, naznačuje však možnú antiflogistickú, antimikrobiálnu, antihypertenzívnu a antidiabetickú aktivitu.

Kontraindikáciami použitia listu ortosifónu sú hypersenzitivita na jeho aktívne zložky a zápar je kontraindikovaný pri ochoreniach srdca alebo obličiek, ktoré vyžadujú znížený príjem tekutín. Neboli popísané žiadne nežiaduce účinky ani liekové interakcie.

Z dôvodu chýbajúcich údajov o bezpečnosti sa neodporúča jeho užívanie počas obdobia gravidity a laktácie. Z rovnakého dôvodu sa tiež neodporúča použitie u detí do 18 rokov.

Zdroje

Nagy, M. – Mučaji, P. – Grančai, D. Farmakognózia. Biologicky aktívne rastlinné metabolity a ich zdroje. Herba, 2017, 399s.

https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-report/final-assessment-report-olea-europaea-l-folium-first-version_en.pdf

https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-report/final-assessment-report-orthosiphon-aristatus-blume-miq-var-aristatus-folium-revision-1_en.pdf