Liečivé rastliny používané na zosilnenie vylučovania moču s obsahom flavonoidov

Zverejnené: 23. januára 2025 | Autor: PharmDr. Michaela Barkociová, PhD.



Taraxaci folium – list púpavy, Taraxaci officinalis herba cum radice – vňať púpavy lekárskej s koreňom (*Taraxacum officinale* – púpava lekárska, Asteraceae)

List púpavy sa na zosilnenie vylučovania moču pri ľahších ochoreniach močových ciest používa vo forme rezanej drogy určenej na prípravu záparu, alebo vo forme tinktúry, či čerstvo vytlačenej šťavy z listov. Pri použití celej vňate púpavy spolu s koreňom sa v danej indikácii z rezanej drogy odporúča pripraviť buď zápar alebo odvar. Dĺžka užívania je maximálne dva týždne, počas užívania je nevyhnutné zaistiť aj dostatočný príjem tekutín.

Klinické štúdie s púpavou sa neuskutočnili, v preklinickom výskume však bola pozorovaná diuretická,

choleretická, antiflogistická, antioxidačná, hypolipidemická, antidiabetická a hepatoprotektívna aktivita. Za diuretickú aktivitu sú okrem flavonoidov zodpovedné aj fenolické kyseliny a vysoký obsah draslíka v droge.

Práve kvôli nemu a možnému riziku vzniku hyperkalémie sa použitie púpavy neodporúča u pacientov s poškodením obličiek, diabetes mellitus, či srdcovým zlyhávaním. Pokiaľ sa počas užívania príznaky ochorenia zhoršia, objaví sa krv v moči, horúčka alebo bolesť, alebo príznaky pretrvávajú aj po dvoch týždňoch užívania, je nutné vyhľadať lekára.

Púpava je tiež kontraindikovaná pri hypersenzitivite na jej obsahové látky či iné rastliny čeľade Asteraceae a pri aktívnom peptickom vrede a ochoreniach žlčníka, najmä žlčníkových kameňoch a obštrukciách žlčovodu. Zvyšuje totiž vylučovanie tráviacich štiav, pôsobí choleretický a cholekineticky, čo pri žlčníkových kameňoch môže spôsobiť ich vyplavenie, upchatie žlčových ciest, či vývodu pankreasu a následne akútnu pankreatitídu.

Najčastejšími nežiaducimi účinkami púpavy sú alergická reakcia, bolesti v epigastriu a hyperacidita v dôsledku zvýšeného vylučovania kyseliny chlorovodíkovej. Kvôli obsahu alergizujúcich seskviterpénových laktónov je možný vznik pseudoalergickej kontaktnej dermatitídy. Liekové interakcie neboli hlásené, avšak kvôli vysokému obsahu draslíka v droge je teoreticky možné riziko vzniku hyperkalémie pri konkomitantnom užívaní betablokátorov, ACE-i, digoxínu, cyklosporínu, NSAID, heparínu, ketokonazolu či kálium-šetriacich diuretík.

Z dôvodu chýbajúcich údajov o bezpečnosti sa neodporúča použitie púpavy u detí do 12 rokov, tehotných a dojčiacich žien.

Urticae folium – list pŕhľavy, Urticae herba – vňať pŕhľavy (*Urtica dioica* – pŕhľava dvojdomá, *Urtica urens* – pŕhľava malá, Urticaceae)

List a vňať pŕhľavy je možné použiť vo forme rezanej drogy určenej na prípravu záparu, ako aj vo forme prášku, šťavy, či rôznych druhov extraktov určených na perorálne použitie po dobu maximálne dvoch až štyroch týždňov. Počas užívania pŕhľavy pri ľahších ochoreniach močových ciest je nutné zaistiť aj dostatočný príjem tekutín.

Práve preto je kontraindikovaná pri ochoreniach srdca alebo obličiek, ktoré sú sprevádzané opuchmi a ktoré si vyžadujú znížený príjem tekutín a tiež pri známej precitlivenosti na jej obsahové látky. Medzi jej najčastejšie nežiaduce účinky patria kožné reakcie v podobe svrbenia, exantému, či žihľavky a tiež mierne gastrointestinálne ťažkosti, ako nauzea, vracanie či hnačka.

Pŕhľava bola predmetom niekoľkých klinických štúdií, skúmala sa však pri bolestivých ochoreniach kĺbov a pri ochorení diabetes mellitus 2. typu. Hoci v týchto štúdiách boli pozorované jej antireumatické, analgetické, antiflogistické a antidiabetické účinky, nie je ich dostatok na to, aby mohli byť prípravky z pŕhľavy registrované ako lieky.

Iba v jednej štúdii sa pŕhľava ukázala účinná aj v zmierňovaní príznakov ľahších ochorení močových ciest. V preklinickom výskume boli pozorované aj imunomodulačné, hypolipidemické a diuretické účinky. K diuretickej aktivite pŕhľavy okrem flavonoidov prispievajú aj deriváty kyseliny škoricovej a draslík.

Liekové interakcie nie sú známe. Kedysi sa kvôli obsahu vitamínu K varovalo pred jej kombináciou s warfarínom, reálne však jeho obsah v pŕhľave tvorí menej ako 1% dávky vitamínu K, ktorá je potrebná na antagonizovanie účinku antikoagulancií.

Keďže nebola skúmaná bezpečnosť užívania pŕhľavy počas obdobia gravidity a laktácie, jej použitie sa oficiálne

neodporúča. V štúdiách na zvieratách bolo pozorované zvýšenie kontraktility svalstva maternice. Počas obdobia laktácie sa však v ľudovom liečiteľstve používa bežne na zvýšenie tvorby materského mlieka a tiež ako potravina, keďže je nutrične veľmi bohatá a to najmä na látky dôležité pre správnu krvotvorbu, ako je železo, chlorofyl a vitamíny skupiny B.

Kvôli nedostatku údajov o bezpečnosti sa tiež neodporúča jej použitie u detí mladších ako 12 rokov.