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

Zverejnené: 26. marca 2024 | Autor: PharmDr. Michaela Barkociová, PhD.



Maté folium – list cezmíny (maté, *Ilex paraguariensis* – cezmína paraguajská, Aquifoliaceae)

Maté sa používa ako tradičný rastlinný liek výlučne vo forme záparu z listov cezmíny. Za svoj diuretický účinok vďačí nielen trieslovinám, ale aj xantínovým derivátom (kofeín, teofylín, teobromín), triterpénovým saponínom, flavonoidom a derivátom kyseliny škoricovej.

Účinky maté na redukciu hmotnosti, či zmiernenie príznakov únavy a slabosti boli predmetom viacerých klinických štúdií, ani jedna z nich sa však nesústredila na jeho diuretický účinok. V preklinickom výskume bola zdokumentovaná antioxidačná, antiflogistická, choleretická a kardioprotektívna aktivita a efekt na podporu

metabolizmu a redukciu hmotnosti.

Listy cezmíny sú kontraindikované pri ochoreniach srdca a obličiek, kedy je nutné znížiť príjem tekutín a pri hypersenzitivite na ich obsahové látky. Kvôli obsahu xantínových derivátov sa ich použitie neodporúča ani pri žalúdočných a dvanástnikových vredoch, hypertyroidizme, hypertenzii a arytmii.

Zápar z listov by sa nemal piť pred spaním a dĺžka užívania by nemala presiahnuť dva týždne. Použitie u detí sa z dôvodu chýbajúcich údajov o bezpečnosti neodporúča až do 18 rokov. Z rovnakého dôvodu sa neodporúča ani použitie v období gravidity a laktácie, kofeín prechádza placentou a vylučuje sa aj do materského mlieka. Dávka vyššia ako 300 mg kofeínu denne počas tehotenstva je spájaná s úmrtím plodu a zníženou pôrodnou hmotnosťou.

Konzumácia maté sa vo viacerých štúdiách spájala s rakovinami hltana, hrtana, ústnej dutiny, či pažeráka. Nakoľko však účastníci týchto štúdií boli okrem pravidelného užívania maté aj pravidelnými užívateľmi alkoholu a tabaku, izolovaný vplyv maté na rozvoj týchto rakovín zostáva nejasný. Autori týchto štúdií diskutujú aj o možnom karcinogénnom vplyve vysokej teploty pri príprave maté či kontaminácie listov karcinogénnymi polycyklickými aromatickými uhľovodíkmi. Nežiaducimi účinkami kofeínu sú nespavosť, úzkosť, tras, zvýšený krvný tlak, búšenie srdca a zvýšená tvorba žalúdočných štiav či gastroezofageálny reflux. Pri jeho pravidelnom užívaní hrozí riziko rozvoja tolerancie a závislosti, pričom najčastejším príznakom symptómu z vynechania je bolesť hlavy.

Kofeín vykazuje antagonistický účinok voči antihypertenzívam a benzodiazepínom, mierne zvyšuje stimulačný efekt nikotínu a zvýrazňuje vedľajšie účinky sympatomimeticky účinkujúcich liečiv. V kombinácii s inhibítormi MAO hrozia arytmie a závažná hypertenzia. Kofeín je metabolizovaný enzýmom CYP 1A2, ktorého inhibíciou (napr. chinolónovými atb, ketokonazolom, primachínom) dochádza k zvýšeniu plazmatickej hladiny kofeínu. Stimulačný účinok kofeínu môže byť potencovaný súbežným užívaním prípravkov zo ženšenu. Prípravky z echinacey inhibujú CYP 1A2 a môžu teda spomaľovať metabolizáciu kofeínu.

Ribis nigri folium – list ríbezle čiernej (*Ribes nigrum* L. – ríbezľa čierna, Grossulariaceae)

Listy ríbezle sa na zvýšenie vylučovania moču používajú perorálne vo forme práškovanej drogy alebo suchého extraktu. Okrem trieslovín sú za ich účinok zodpovedné aj flavonoidy a deriváty kyseliny škoricovej.

Ich účinky neboli potvrdené žiadnymi klinickými štúdiami, zvieracie štúdie a *in vitro* štúdie však naznačujú ich analgetickú, antiflogistickú, diuretickú, antioxidačnú a antimikrobiálnu aktivitu.

Tiež neboli vykonané žiadne štúdie, ktoré by stanovili bezpečnosť listov ríbezle v období gravidity a laktácie, užívanie sa preto neodporúča. Z rovnakého dôvodu by sa nemali používať ani u detí a to až do 18 rokov.

Zdokumentované neboli žiadne nežiaduce účinky ani liekové interakcie. Kontraindikáciami sú ochorenia srdca a obličiek, pri ktorých sa odporúča znížený príjem tekutín.

PharmDr. Michaela Barkociová, PhD.