# Liečivé rastliny používané pri prechladnutí s diaforetickým účinkom

Zverejnené: 14. decembra 2023 | Autor: PharmDr. Michaela Barkociová, PhD.



Rastliny s diaforetickým účinkom podporujú potenie najčastejšie zvýšením prietoku krvi v cievach blízko k povrchu tela. Mechanizmus ich účinku zahŕňa uvoľnenie hladkého svalstva nielen v cievach, ale aj v póroch pokožky, čím ich otvárajú a umožňujú vylučovanie potu. Diaforetický účinok je pripisovaný flavonoidom kvercetínu a kempferolu, ako aj kyseline *p*-kumarovej.

**Sambuci flos – kvet bazy (*Sambucus nigra* – Baza čierna, Sambucaceae)**

Kvety bazy čiernej sa používajú ako tradičný rastlinný liek na zmiernenie skorých príznakov prechladnutia, buď vo forme rezanej drogy určenej na prípravu záparu, alebo vo forme tekutého extraktu, resp. tinktúry.

V preklinickom výskume bola dokázaná ich antibakteriálna, imunomodulačná, antiflogistická a diuretická aktivita, chýbajú však klinické štúdie u ľudí. Ich použitie je teda zatiaľ overené výlučne dlhodobými skúsenosťami a ľudovým liečiteľstvom, ktoré bazu odporúča aj ako prevenciu bežného prechladnutia.

Použitie u detí sa z dôvodu chýbajúcich údajov o bezpečnosti neodporúča do 12 rokov. Z rovnakého dôvodu sa neodporúča ani jej použitie v období gravidity a laktácie.

Neboli popísané žiadne nežiaduce účinky, ani liekové interakcie, či prípady predávkovania. Nebezpečné však môžu byť listy a nezrelé plody bazy, pretože obsahujú kyanogénny glukozid sambunigrín a po ich požití sa môže objaviť nevoľnosť, vracanie, hnačka či závrate.

**Tiliae flos – kvet lipy (*Tilia cordata* – Lipa malolistá, *Tilia platyphyllos* – Lipa veľkolistá, *Tilia* x *vulgaris* – Lipa obyčajná, Tiliaceae)**

Lipa sa pri prechladnutí najčastejšie používa vo forme záparu z kvetov, ale dostupná je aj vo forme tinktúry či tekutého extraktu.

*In vitro* a vo zvieracích štúdiách boli dokázané jej anxiolytické, sedatívne, spazmolytické, antimikrobiálne, diuretické a diaforetické účinky. Výskum tiež naznačuje antidiabetickú aktivitu. U ľudí bola vykonaná jedna štúdia s inhalovaním pár lipového záparu, ktoré u pacientov subjektívne zlepšovali príznaky prechladnutia výraznejšie a dlhšie ako placebo.

Neboli vykonané žiadne štúdie, ktoré by stanovili bezpečnosť užívania lipových kvetov v období gravidity a laktácie. Jej užívanie sa preto neodporúča. Z rovnakého dôvodu by sa lipa nemala používať ani u detí do 4 rokov. Medzi 4. a 12. rokom sa odporúča iba vo forme záparu.

Pri užívaní kvetov lipy neboli zaznamenané žiadne nežiaduce účinky ani liekové interakcie. Vyskytnúť sa však môže alergická reakcia, keďže lipový peľ patrí medzi bežné a pomerne časté alergény. Z tohto dôvodu je lipa kontraindikovaná pri známej precitlivenosti na aktívne zložky, resp. pri predchádzajúcej alergickej reakcii.

PharmDr. Michaela Barkociová, PhD.