



Přírodní léčiva

ENCYKLOPEDIE
přírodní
MEDICÍNY

CHARAKTERISTIKA HLAVNÍCH HOMEOPATICKÝCH LÉKŮ

Homeopatické léky se připravují z bylin, minerálů a látek zvířecího původu. Podporují imunitní systém. V našich lékárnách se většinou prodávají homeopatika firmy BOIRON. Nejčastěji používané ředění je 5 CH, 9 CH a 30 CH. Monokompozitní (jednosložkové) homeopatické léky by se neměly používat bez doporučení lékaře.

Homeopatika pro vnitřní použití

A

Acidum muriaticum

Působí hlavně na sliznice a pokožku, játra, nervový systém. Použití: akutní nemoci na bázi lymfatické hemofilie, chronické zvýšení teploty s výraznou ztrátou síly, vředovitost hrdla, difterie (záškrt), vředovitost různého původu, kurděje, kožní nemoci, poruchy trávení, onemocnění jater, průjem.

Acidum nitricum

Působí především na kosti a okostici, také na lymfatický systém. Použití: nemoci kostí a okostice, revmatismus, kožní nemoci, vředovitost, zápal plic u starších lidí, onemocnění jater (žloutenka), průjem, onemocnění dělohy, spála.

Acidum Phosphoricum



Acidum
Phosphoricum

Působí hlavně na mozek a nervový systém. Použití: nervové vyčerpání s hojným, studeným, lepkavým pocením, vyčerpání organismu v důsledku značné ztráty krve nebo dlouhotrvajícího průjmu, u mladých lidí také jako následek příliš rychlého růstu; časté pocení; časté nucení na močení, především v ranních hodinách, vypadávání vlasů způsobené nervovým vyčerpáním; bolesti hlavy; chronický katar horních cest dýchacích doprovázený hnisavým hlenem nebo hlenem se stopami krve a hojným pocením; bezděčné pomočování; diabetes.

Acidum sulfuricum

Působí hlavně na sliznice, pokožku a krev. Použití: ranní žaludeční nevolnost, nervová horečka, zimnice, nespavost, poruchy trávení, chronické průjmy, chronické katary horních cest dýchacích, poruchy menstruace, vleklé nemoci očí a očních víček, nemoci kůže.

Aconitum

Působí hlavně na kosti, okostici, žlázo-lymfatický systém.



Aconitum

Použití: návaly krve do hlavy, akutní horečnaté stavy doprovázené bolestmi; zánět žaludku, jater, zápal plic, zvýšené teploty spojené se zánětem jater, katar průdušek, zánětlivé stavy dělohy, žloutenka.

Aesculus hippocastanum

Působí hlavně na městnání krve v žilách v oblasti konečníku. Použití: hemoroidy (málo krvácející), veškerá onemocnění zatěžující krevní oběh v oblasti břišní dutiny, lumbální bolesti – zejména na křížové a kyčelní kosti, zácpa.

Aethusa cynapicum

Působí hlavně na žaludek a střevo. Použití: dětské otravy jídlem provázené zvracením a řídkou stolicí.

Agaricus muscarius

Působí především na senzorycké a pohybové nervy a na činnost slinných a potních žláz. Použití: mírní nadměrné pocení (horečnatá onemocnění, plicní tuberkulóza, diabetes, Basedovova nemoc, neurasténie), především dlaní a chodidel; léčí slinotok, nervové tiky; používá se u Raynaudovy nemoci, křečích očních víček a křečích kruhového očního svalu.

Apis mellifica

Působí na lymfatický a krevní oběh, sliznice a pokožku. Použití: všechny nemoci spojené s otokem hrdla: růže, akutní zánět kloubů, Quinceyho otok; kopřivka; exsudativní zánět pohrudnice; odchlípení sítnice; akutní zánět spojivek, hnisavý zánět slzného váčku; zánět vaječnicků; chronický zánět prostaty.



Apis

Argentum nitricum

Působí především na žaludeční a střevní sliznici, mozek, míchu, zrak. Použití: postinfekční pohybová paralýza, žaludeční a střevní neurozy, úbytež mišni, zánět zrakového nervu.

Arnica montana

Působí především na obvodové cévy, způsobuje jejich rozšíření, působí také na svaly celého těla. Použití: jakékoliv poranění se zhmožděním, bolesti svalů způsobené nadměrnou námahou, bolesti srdce, bušení srdce, srdeční infarkt, astma, rozedma plic, mozková mrtvice, krvácení do oční sítnice, odchlípení sítnice v důsledku úrazu, nežity (vředy), žaludeční katar (pocit tíhy v žaludku ihned po jídle), snížení ledviny, snížení dělohy a pochvy.

Arniku je možno také použít zevně – matečnou tinkturu použijeme na obklady (20 kapek na 1/2 sklenice vody).

Arsenicum album

Působí především na horní cesty dýchací, pokožku, žaludek, střeva, ledviny, játra. Použití: všechny nemoci spojené s oslabením a vyčerpáním, neuralgie, průjmy, kožní vyrážky spojené s olupováním kůže a tečkovitým krvácením, lupénka, drobné podkožní výrony, průduškové astma (zejména když ke zhoršení dochází vlivem vlhkého počasí), zápal plic, malárie.

Aurum jodatum

Působí hlavně na stěny srdečních a mozkových tepen a aorty. Použití: skleróza cév, skleróza aorty.

Aurum metallicum

Působí především na srdeční sval, zrak (když nemocný má dojem, že vidí jen dolní polovinu předmětu), nervový systém. Použití: srdeční nedostatečnost, arytmie, zánět rohovky, duhovky, sítnice, chronické formy glaukomu (zeleného očního zákalu).

Aurum muriaticum

Působí hlavně na věnčité cévy a průtok krve ve vnitřních orgánech. Působení: srdeční nedostatečnost, myomy dělohy.

B



Barium carbonicum

Barium carbonicum

Působí především na svalstvo končetin, obličej a jiných částí těla, svaly svěřačů a mandle. Má rovněž vliv na celý organismus. Velmi se doporučuje pro léčbu mentálního opoždění u dětí, u starších osob se doporučuje v případech sklerózy a celkového oslabení organismu. Působí na minerální výměnu a žlázozyvý systém.

Použití: hypertenze, skleróza a rozšíření aorty, stařecká arterioskleróza, chronický zánět mandlí, dětská oligofrenie (mentální opoždění), náchylnost k nachlazení.

Belladonna

Působí především na kapiláry, tepny, nadměrné prokrvení pokožky, krční sliznice. Použití: záněty kůže, sliznice, spojivek, hrdla, průdušek, pohrudnice, osrdečníku a plic, žaludku a střev, urogenitálních orgánů, kloubů, svalů, kostní tkáň, lymfatických uzlin a také ledvin.

Berberis

Působí hlavně na trofické pochody v organismu, upravuje poruchy látkové výměny v případě dny. Použití: dna, poruchy činnosti jater.

Bryonia alba

Působí především na sliznice průdušnice, průdušek, srdeční sval, játra a střeva.

Použití: akutní zánět průdušek, katar průdušek, suchý zánět pohrudnice, výpotkový zánět pohrudnice, zápal plic jako následek zánětu průdušek, bolesti hlavy způsobené revmatickým onemocněním, srdeční nedostatečnost, revmatické nemoci – také revmatický zánět očí (bolesti se objevují při pohybu, mizí v klidu).

C

Cactus grandiflorus

Působí především na srdce a tepny. Použití (indikace): porucha inervace věnčitých tepen spojená s poruchou krevního oběhu v srdečním svalu, zvětšení srdce (dušnost a píchání v okolí srdce).

Calcarea carbonica ostrearum

Působení: na kostní tkáň, na lymfoidní tkáň (uzliny a orgány), krevní oběh s náchylností k překrvení, tvorbu polypů.

Použití: rhinopharyngitidy (u dětí), křivice a poruchy růstu, plicní tuberkulóza, poruchy zažívání, žlučnickové kameny.



Calcarea fluorica

Calcarea fluorica

Působí hlavně na zubní kostní tkáň, žíly a staré jizvy. Použití: staré jizvy srůstové nebo pooperační v oblasti hrudníku, břišní dutiny, na kůži, také jizvy vzniklé v důsledku popálenin, zánět středního ucha, vazivový zánět kostí, křečové žíly.

CHARAKTERISTIKA HLAVNÍCH HOMEOPATICKÝCH LÉKŮ

Homeopatické přípravky se vyrábějí z bylin, minerálů a látek živočišného původu.
Podporují imunitní systém. Použití konzultujte s lékařem.

Homeopatika pro vnitřní použití

C

Calcarea jodata

Působí hlavně na látkovou přeměnu v organismu. Použití: chronický zánět mandlí, skrofulické zduření lymfatických uzlin.

Calcarea phosphorica

Působí léčivě na poruchy růstu kostních tkání. Použití: zlomeniny kostí, tuberkulóza kostí, chronický zánět kostní dřevě, obrna, plicní tuberkulóza. U dětí – rachitida, hubnutí, bolesti při prořezávání zubů, bolesti hlavy u školáků.

Calendula officinalis

Působí hlavně na sliznice a kůži. Homeopatické antiseptikum, které zajizvuje rány. Použití: zevní – na obklady, zábaly, koupele a mokré tampóny v případě vředů, kožních opruzenin a prasklin, ekzémů a puchýřů. Vnitřní použití: působí antisepticky na zraněná a infikovaná místa. Používá se v nízkých potencích.

Camphora

Působí hlavně na srdce a centrální nervový systém. Použití: srdečně cévní insuficience s žilním městnáním, kolaps, oslabení srdečního svalu, akutní zánět střev, průjem, otrava jídlem doprovázená zvracením a průjmem.

Nejčastěji se užívá jako tinktura, 2–3 kapky na cukr.

Cantharis

Působí hlavně na močové a pohlavní orgány (velmi silně, pálivě, palčivé bolesti v oblasti ledvin, které vystřelují k močovému měchýři), sliznice a kůži. Použití: chronický zánět ledvin, zánět močového

měchýře, hnisavý zánět pohrudnice, popáleniny, pálivé vyrážky, výrony, které způsobují pálivou bolest.

Carbo vegetabilis

Působí hlavně na poruchy ve výživě organismu, střeva a látkovou výměnu. Použití: plynatost, zažívací potíže, oslabení, rozedma plic, různé potíže stařeckého věku (astma, syndrom stárnoucího srdce).

Causticum

Působí hlavně na zažívací, močový, dýchací systém a na kůži. Použití: zácpa, spontánní močení při kašli, kýčání, smíchu a ve spánku, paralýza močového měchýře se zadržováním moče s nutkáním bez výsledku, suchý kašel s pocitem živé rány v hrtanu, bradavičky pod nehty, staré rány a jizvy po spáleninách.

Chamomilla

Působí hlavně na játra, žlučník, střeva. Vhodná u zvýšené citlivosti na bolest, zažívacích potíží,



podráždění. Použití: veškerá onemocnění jater doprovázena bolestí na pravé straně těla (bolest vystřelující k lopatce), bolesti zubů (zejména bolestivé prořezávání zubů u kojence).

Chelidonium majus

Působí hlavně na játra, žlučník, střeva. Objevuje se žluté zbarvení stolice, moči, jazyku, vaginálního výtoky. Použití: veškerá onemocnění jater s bolestmi na pravé straně (bolest vystřelující k lopatce).

China

Působí hlavně na srdce, slezinu, cévy, dýchací cesty, látkovou přeměnu, kůži. Použití: pulsující bolesti hlavy, šum v uších, občasná hluchota, závratě, zvracení, hnisavý katar průdušek, ztráta sil, anemie, zažívací potíže (průjem, plynatost), rekonvalescence po horečnatých onemocněních.

Cocculus indicus

Působí hlavně na bludný nerv. Použití: nevolnost při cestování dopravními prostředky, Ménierova nemoc, nespavost po přepracování, zvracení při těhotenství, menstruační potíže s velkou slabostí, nevolností a závratěmi, žaludeční nevolnosti a závratě všeobecně.

Colocynthis

Působí hlavně na sliznice žaludku a střev, a také na sedací nerv. Použití: záněty a katary žaludku a střev, střevní, jaterní a ledvinové koliky, bolestivé průjmy, neuralgie trojklaného nervu, neuralgie sedacího nervu (zejména nalevo).

Conium

Působí hlavně na nervový systém, močový měchýř, oční nerv, prsní žlázy, prostatu. Použití: mozková



Conium

ateroskleróza, nádorová onemocnění prsních žláz, prostaty, vaječnicků, ztvrdnutí uzlin a žlázových tkání, paralýza očních nervů, močového měchýře, dolních končetin, zelený zákal.

Cantharis



Crotalus

Působí hlavně na krev a cévy. Použití: časté krvácení, snížená srážlivost krve, krvácení z očí, úst, uší.

Cuprum Metallicum

Působí hlavně na centrální nervový systém. Použití: asijská cholera, černý kašel, průduškové astma, spasmata s prudkou bolestí a náhlým začátkem a koncem, křeče všeobecně.

D

Digitalis

Působí hlavně na srdeční choroby. Použití: srdeční arytmie, fibrilace síní, poruchy srdeční činnosti různého druhu projevující se zrychleným nebo nepravidelným tempem.

E

Euphrasia

Působí hlavně na sliznice očí, nosu a krku. Použití: akutní a chronický zánět spojivky a rohovky se zčervenáním a pocitem písku v očích. Hojný výtok dráždivých slz.



Euphrasia

Prudký výtok čirého a nedráždivého sekretu z nosu. Často se připojuje kašel. Senná rýma a zarděnky.

Euphrasia se podává vnitřně, v ředěních 5 CH a 9 CH, avšak pouze v případě akutního zánětu spojivek, které doprovází akutní zánět horních cest dýchacích s tekutým sekretem z nosu a očí. V ostatních případech se užívá jen zevně (tinktura) – k proplachování a k obkladům:

F

Ferrum metallicum

Působí hlavně na krev a její složky. Použití: anemie způsobená nedostatkem železa, s příznaky psychické únavy, slabostí, bledostí

kůže, náchylností k menstruačním poruchám, snížením obsahu kyseliny solné v žaludku a prudkým poklesem hemoglobinu při správném množství erytrocytů.

G

Gelsemium

Působí hlavně na psychiku, periferní motorické nervy, krevní oběh, oči. Použití: pozáškrtový kolaps, záněty svalů a nervů, zánět



Gelsemium

srdečního svalu jako důsledek záchrtu, návaly migrény v důsledku nadměrné stimulace nebo únavy mozku, tréma a její důsledky, neuralgie spojená se záškuby v jednotlivých svalech nebo v celých skupinách svalů, nachlazení a chřipkové stavy s bolestí hlavy a zvýšenou tělesnou teplotou, neudržení moče způsobené kolapsem svalů močového měchýře, ochabnutí horního víčka, šilhání, zánět očního nervu, čerstvé případy odchlípnutí sítnice.

Glonoinum

Působí hlavně na koronární, mozkové a srdeční cévy. Použití: nedostatečné prokrvení srdečního svalu, pocity návalu krve do srdce s prudkým bušením srdce, palpitate s proměnlivým pulsem, pocity prudkého návalu krve s bušením v hlavě.

Graphites

Působí hlavně na kůži, jizvy a zhrubnutí, mokré ekzémy, látkovou výměnu. Použití: akutní i chronický ekzém, hemoroidy s análními trhlinami, jizvy vzniklé po popáleninách kůže, záněty spojivek, infekce záhybů kůže na očních

víčkách, zánět rohovky, chronický zánět středního ucha, pooperační zácpa, zažívací poruchy s plynatostí a nadýmáním, krvácení z nosu, návaly horka při menopauze.

H

Hamamelis

Působí hlavně na cévní systém – rozšířené, citlivé a bolestivé cévy, zejména dolních končetin a řitního otvoru, na pochvu a varlata. Použití: křečové žíly dolních končetin, krvácející hemoroidy, příliš dlouhá a příliš silná menstruace, bércové vředy.

Hepar sulfuris

Působí hlavně na kůži, žlázy, vnější záněty; zvyšuje imunitu organismu. Použití: hnisavé procesy kůže, podkožní tkáně a vnitřních orgánů; zápal plic, chronický katar průdušek, vředový zánět víček, flegmona slzné žlázy. Pozor! Tento lék by se měl užívat pouze na lékařský předpis. Při samoléčení se doporučuje použít pouze vysokou potenci léku (od 15 CH).

Hyoscyamus

Působí hlavně na nervovou soustavu, jednotlivé svaly a jejich skupiny, zvláště svaly obličeje. Použití: maniodepresivní psychóza, vysoká nervová dráždivost a nespavost u dětí, nervové tiky obličejových svalů, noční spasmatický kašel.

I

Ignatia

Působí hlavně na mozkovou hmotu, prodlouženou míchu, míšní kořen, kůži, sliznice. Nadměrná citlivost na bolest a na všechny podněty. Použití: důležitý lék na nervovou přecitlivělost, kolapsy a ochablost hysterického původu, křeče čelistních svalů, křeč zažívacího traktu, žaludku, hlasivek.



Ignatia

CHARAKTERISTIKA HLAVNÍCH HOMEOPATICKÝCH LÉKŮ

Homeopatické léky se připravují z bylin, minerálů a látek živočišného původu. Podporují imunitní systém. Použití konzultujte s lékařem.

Homeopatika pro vnitřní použití

I

Ipeca

Působí hlavně na bludný nerv, sliznici průdušek a jejich okolí, cévy, a také na žaludek a střeva.

Použití: průjmy, špatné trávení, silné nebo chronické katary žaludeční sliznice, katar průdušek, zvracení v těhotenství, průduškové astma, černý kašel, krvácení z ledvin, plic, střev, močového měchýře a rozedma plic.

Iris

Působí hlavně na slinné žlázy, slinivku břišní, žaludek a střeva.

Použití: překyselení, pocit pálení v tlustém střevě, slinotok, chronický zánět slinivky břišní.

J

Jodum

Působí hlavně na sliznici nosu, hrtanu, průdušnici, průdušky, žaludek, kůži a srdce.

Použití: ateroskleróza, zánět lymfatických uzlin, zvětšení mízních uzlin, zánět Eustachovy trubice (středního ucha), katar hltanu a nosu, zbytnělost mandlí.

K

Kalium bichromicum

Působí hlavně na sliznici nosu, žaludku a oči.

Použití: žaludeční vředy, vředy dvanácterníku, zapáchající rýma, záněty nosních dutin.

Kalium carbonicum

Působí hlavně na nervový systém, duševní depresi a všeobecnou hypersenzibilitu, na sliznice zažívacího, respiračního a genitálního systému a na anémii, která se projevuje slabostí, únavou a závratěmi.

Použití: obtížné pohlavní dospívání, výtoky, které trvají po potratu, be-

derní ústřel po těhotenství a v menopauze, poruchy trávení s nadýmáním, zácpou a hemoroidy, astma, anémie.

L

Lachesis mutus

Působí na celý organismus, hlavně při chronických onemocněních se záněty, vředy a zapáchajícími výměšky, a také na cévy.



Lachesis

Použití: bolesti hlavy, migrény, tvorba modřin při žilním městnání, klimakterické potíže s návaly horka.

Pozor: tento lék nelze skladovat delší dobu, protože ztrácí účinnost.

Ledum palustre

Působí zejména na klouby s akutním nebo chronickým zánětem a na kůži se suchými a svědivými vyrážkami.

Použití: traumatické indikace (hlavně traumatismus oka), poranění bodnými nástroji, bodnutí hmyzem, dna u palců na nohou, bolesti v kolenou, bolestivá citlivost v chodidlech, staré bolestivé vředy.

Lolobelia

Působí hlavně na rozvětvení bludného nervu v průduškách, a zároveň ovlivňuje funkci dýchacích orgánů.

Použití: průduškové astma, kolaps.

Lycopodium clavatum

Působí hlavně na žaludek a střeva, ovlivňuje chuť k jídlu a celkovou náladu nemocného.

Použití: problémy s trávením a látkovou výměnou, plynatost, koliky, únava.

M

Magnesium

Homeopatie využívá tři preparátů hořčíku: Magnesia carbonica (uhlíčitán hořčíku), Magnesia muriatica (chlorid hořčíku) a Magnesia phosphorica (fosforečnan hořčíku). Všechny působí hlavně na mozek, nervový systém, žlázy s vnitřním vylučováním, játra, žaludek a střeva. Použití: nemoci způsobené nadměrnou citlivostí nervů, Parkinsonova nemoc, nemoci žláz s vnitřní sekrecí, trávicí potíže způsobené špatnou funkcí žlučníku, svědivé vyrážky.

Mercurius bijodatus

Působí na celý organismus, posiluje imunitní systém (prostřednictvím působení na látkovou výměnu), působí na lymfatické uzliny a tukové žlázy.

Použití: akné, zánět lymfatických uzlin.

Mercurius corrosivus

Působí hlavně na záněty tenkého střeva a sliznice dutiny ústní.

Použití: zánět tenkého střeva, vředový zánět ústní sliznice s výjimkou zánětu způsobeného otravou rtutí.

Mercurius cyanatus

Působí hlavně na sliznici hltanu, nosohltanu, hrtanu.

Použití: dnes u angin, v minulém století u difterie a záškrtu.



Mercurius cyanatus

Mercurius dulcis

Působí hlavně na játra, pomáhá při vylučování žluče, má vliv na

vylučování žaludečních šťáv.
Použití: zánět žlučových cest, vřed dvanácterníku, žaludeční vředy.

Mercurius solubilis

Působí na sliznice, tkáň a na celý organizmus.

Použití: záněty kůže, podkožní tkáň, sliznice, svalů, lymfatických žláz, mandlí, žil, dělohy, vaječnicků, jater, ledvin, střev, slinivky břišní, středního ucha, očí; záněty dutiny ústní.

N

Naja

Působí hlavně na zakončení bludného nervu v srdci.

Použití: srdeční neuróza, povzbuzení činnosti bludného nervu v srdci.

Natrum muriaticum

Působí především na výživu (tendence k překyselení žaludku, anémii), na sliznice a kůži a na nervový systém s depresivním syndromem.

Použití: hubnutí (rekonvalescenti po akutních nebo velmi únavných chorobách, stavy dehydratace), některé ekzémy, lokalizované na okraji vlasů a v ohybech kloubových flexí, určité druhy juvenilní akné, depresivní stavy (citová zklamání, potíže ve škole, bolesti hlavy u studentů). Senná rýma, některá astmata.

Nux vomica

Působí na mozek, míchu, zažívání, krevní oběh ve vrátnici (portální žíle), upravuje krevní tlak.



Nux vomica

Použití: žaludeční choroby, průjmy, zácpy způsobené záněty střev a pánevních orgánů u lidí, kteří konzumují velké množství masa.

P

Petroleum

Působí hlavně na kůži.

Použití: chronický ekzém ve střední části hřbetu dlaní (méně často v obličeji), brnění rukou a nohou (obzvláště při vyšších venkovních teplotách), opruzení (hlavně v záhybech kůže).

Phosphorus

Působí hlavně na krevní oběh v kapilárách, zlepšuje látkovou výměnu, ovlivňuje játra a krevní oběh v kostní tkáni.

Použití: zánět a cirhóza jater, chronický zánět ledvin, slinivky břišní a ostatních vnitřních orgánů; chronický zánět kostní dřeně; zánět sítnice a očních cév; pokročilá krátkozrakost.

Platinum metallicum

Působí na dělohu, vaječnický, mozek a nervovou soustavu.

Použití: nervová onemocnění u žen, silná menstruace, děložní krvácení, mdloby, neplodnost způsobená onemocněním vaječnicků.

Plumbum metallicum

Působí hlavně na svalstvo (zvláště na natahovače) a cévy.

Použití: spastická dětská obrna v důsledku poporodního úrazu, křečovitě zácpy (tmavá, tvrdá stolice, která připomíná kameny), ochablá peristaltika střev, epilepsie.

Podophyllum

Působí hlavně na sliznici žaludku a střev.

Použití: při průjmu a silné plynatosti.

Pulsatilla

Působí na krevní oběh v portální žíle, má vliv na ušní onemocnění, působí také na cévy a nervový systém.

Použití: žaludeční vředy způsobené konzumací tučných jídel, spalničky, neurastenie, zánět Eustachovy trubice, porucha menstruace a ovulace, silný zánět spojivek.

Pyrogenium

Působí na těžké infekční stavy s velkým nepokojem pacienta, kdy existuje nesoulad mezi teplotou a pulsem.

Použití: Na základě klinických výzkumů se zjistilo, že pyrogenium je vhodné na všechny zánětlivé stavy, které mají tendenci ke hnisání, a také na prevenci těchto stavů.

R

Rhus toxicodendron

Působí na šlachy svalstva, šlachovité tkáň, a také na kůži.

Použití: akutní a chronický kloubový revmatismus, revmatický zánět srdeční, ischias, mokřavý ekzém,



Rhus toxicodendron

natažené klouby, chronický katar hrtanu, revmatický zánět oční.

S

Secale cornutum

Působí hlavně na hladké svaly a nervová zakončení.

Použití: poruchy prokrvení končetin s blednutím a modráním, migrény, gynekologická krvácení.

Senna

Působí hlavně na zažívací potíže se žaludeční nevolností a zvracením, které vyčerpává, a s charakteristickým zápachem dechu, který připomíná nával acetonemie u dětí. Použití: acetonická krize u dětí (dochází k ní často po nadměrném požití čokolády, cukrovinek nebo tuků).

Sepia

Působí hlavně na vazomotorické nervy, krevní oběh v portální žíle, městnání krve v ženských pohlavních orgánech.

Používá se při obtížích: prohnutí a pokles dělohy, neplodnost, výtoky, bolesti hlavy způsobené špatnou funkcí ženských pohlavních orgánů, mokřavý ekzém na zápěstí a prstech s četnými puchýři naplněnými tekutinou, šupinatost kůže, záněty očních víček.

CHARAKTERISTIKA HLAVNÍCH HOMEOPATICKÝCH LÉKŮ

*Homeopatické léky se připravují z bylin, minerálů a látek živočišného původu.
Podporují imunitní systém. Použití konzultujte s lékařem.*

Homeopatika pro vnitřní použití

S

Silicea

Působí hlavně na nervovou soustavu, hnisavé procesy, kůži, jizvy a srůsty na vnitřních orgánech. Použití: vředy, hnisavý zánět



Silicea

potních žláz, zánět prsních žláz a lymfatických uzlin, rány s gangrénou, zánět kostní dřevě, jizvy způsobené popálením, srůsty v hrudníku a dutině břišní, křivice, nemoci nehtů, zánět rohovky, zákal oční čočky, zjizvení očních víček, ječné zrna, neurózy.

Spigelia

Působí hlavně na srdce, oči, trojklaný nerv.

Použití: srdeční neuróza s bodavými bolestmi v hrudníku (levá strana), akutní revmatický zánět srdečního svalu, chronický zánět osrdečníku, revmatický zánět očí.

Spongia

Působí hlavně na sliznici hrtanu a štítnou žlázu.

Použití: angína (po přečtené



Spigelia

chřipce), chronické krční záněty, struma.

Staphysagria

Působí na nervovou soustavu a psychiku, urogenitální soustavu, kůži a sliznice.

Použití: na všechny psychické a psychosomatické jevy následující po hněvu nebo rozhořčení, sexuální posedlost, cystitida novomanželů, prostatické potíže, na exémy na kůži porostlé chloupky a na tváři (dráždivé mokvání a prudké svědění), také na ječná zrna, zejména na horním víčku.

Sticta pulmonaria

Působí zejména na respirační sliznice.

Použití: tracheitida se suchým kašlem, který se v noci zhoršuje, frontální sinusitida. Senná rýma, jestliže je nos ucpaný, ačkoliv pacient kýchává.

Stramonium

Působí na svalstvo hrtanu, nervový systém, psychiku.

Použití: duševní poruchy a deprese, koktání v dětském věku, škytavka.

Sulfur

Působí hlavně na centrální nervovou soustavu, vegetativní nervovou soustavu, metabolismus, kůži, portální žílu, zažívání, průdušky,



Sulfur

tlusté střevo, svaly, kosti, oči.

Použití: vředy, zánět vlasových kořínek, kopřivka, ekzém, lupénka, katar průdušek, pomočování, zácpa s bolestivým vyprazdňováním, zánět spojivek s hnisavým sekretem, senná rýma.

T

Tabacum

Působí na oběhovou soustavu

s hypertenzí a na zažívací a respirační sliznice.

Použití: cestovní nevolnost (auto, loď, letadlo atd.), zvracení v těhotenství, Meniérový závratě, závratě aterosklerotiků.

Tarentula hispanica

Působí především na nervovou soustavu.

Použití: paradoxní a hysterické chování s nepokojem a spasmaty, zejména u dětí, nevyrovnanost ve škole, sexuální vzrušení.

Tartarus emeticus

Působí hlavně na plicní tkáň a bludný nerv.

Použití: průduškové astma, černý kašel, zvracení.

Thuja

Působí hlavně na kůži, sliznici a tkáň.

Použití: srůsty v podobě uzlů na povrchu vnitřních orgánů (nádory, polypy, bradavice, kloubní výrůstky, hemoroidy, výrůstky na povrchu pohlavních orgánů), veškeré kožní nádory, jizvy vzniklé poraněním kůže, zánět prostaty.

U

Urtica

Působí hlavně na kůži a podkožní tkáň.



Urtica

Použití: kopřivka, Quinckého otok.

V

Vaccinotoxinum

Působí zejména na kůži a sliznice.

Použití: výborný lék na opar



CHARAKTERISTIKA HLAVNÍCH HOMEOPATICKÝCH LÉKŮ

*Homeopatické léky se připravují z bylin, minerálů a látek živočišného původu.
Podporují imunitní systém. Použití konzultujte s lékařem.*

a oparový terén, také na následné bolesti po pasovém oparu.

Veratrum album

Působí na zažívací soustavu a na nervovou soustavu s vyčerpáním a střevními křečemi.

Použití: velmi hojně průjmy s kře-

Homeopatika pro vnitřní použití

čovitými bolestmi, velkým vyčerpáním a hojným pocením.

Z

Zincum metallicum

Působí hlavně na nervovou soustavu, srdce, oči, zažívací trakt.

Použití: míšni úbytě, noční křeče v lýtkách, epilepsie, zánět sedacího nervu, bérčové křečové žíly, poruchy srdečního rytmu, chronické záněty spojivek, žaludeční neuróza, slabá menstruace, syndrom "neklidných nohou", duševní únava a přetížení ve škole.

T

Tinctura Aconitum

Tento léčivý přípravek se úspěšně používá v případě místního zánětu, který obvykle napadá okostici a klouby. Aplikace na kůži masírováním nebo obklady z ředěného extraktu odstraňuje bolesti a zlepšuje funkci kloubů. Doporučuje se současně užívat vnitřně Aconitum D6, 5 kapek každé 3 hodiny.

Dospělým osobám se podává 10 kapek ve sklenici vody, dětem do 12 let pouze 6 kapek na sklenici vody.

Tinctura Arnica

Používá se hlavně k častým obkladům v případě úrazů nebo vymknutí, při nichž nedošlo k poranění kůže. Pokud se při použití ředěného roztoku objeví na kůži vyrážka nebo otok, znamená to zvýšenou citlivost na arniku, která je obsažena v roztoku. V takovém případě je třeba zředit extrakt větším množstvím vody. V případě velmi silné reakce na tuto složku lze roztok s arnikou nahradit roztokem Bellis perennis. Způsoby ředění roztoku Arnica:

- Obvykle se používá 1 dávka na 6 dávek vody.
- Osobám alergickým na tuto složku se doporučuje ředění 1 dávka extraktu na 12 dávek vody.
- K proplachování očí nebo dásní se používá roztok 1 : 20.
- Dětem do 6 měsíců se podává roztok v poměru 1 dávka na 30 dávek vody.

Homeopatika pro zevní použití

Dětem od 6 měsíců až do 2 let lze podávat 1 díl extraktu ve 20 dílech vody.

Tinctura Bellis perennis

Tento léčivý přípravek se doporučuje osobám citlivým na arnikový extrakt v případě úrazů, pohmožděnin a vymknutí.

Ředění: 1 díl extraktu na 6 dílů vody.

Tinctura Calendula

Je velice vhodným prostředkem k vymývání ran a k obkladům, jednalo se o hluboké nebo tržné rány. Napomáhá rychlejšímu hojení ran a zmírňuje tvoření jizev. Doporučuje se užívat při různých odřeninách a otevřených vředech. Používá se stejně ředění jako v případě arnikového extraktu.

Tinctura Cantharis

Používá se ve všech případech, kdy se pod kůži objevuje tekutina (většinou u popálenin). Nejlépe účinkuje, když se přípravek aplikuje ihned po popálení. Ve starší podobě - viz. Tinctura Causticum. Tento přípravek neúčinkuje na popáleniny, při nichž se na kůži nevytvoří puchýře.

Používá se ředění D2 (3 kapky extraktu rozpouštíme v jedné lžici stolní vody).

Tinkuru je vhodné nechat působit na ránu delší dobu - v případě, že přiložíme obvaz, je nutné jej průběžně zvlhčovat.

Tinctura Causticum

Tento přípravek se používá při popáleninách, ke kterým došlo již dříve a byla použita jiná léčba. Obklad výborně působí na hluboké popáleniny, které se pomalu hojí a zanechávají jizvy a otoky. K léčbě se používá Causticum D12 (30 kapek extraktu na 1 lžici vody). Obklady je třeba měnit každou půlhodinu.

Tinctura Euphrasia

Používá se při různých očních onemocněních (zánět víček, zarudlé oči, únava, zhoršení zraku, slzení) jako obklad nebo roztok k vyplachování očí. Obvykle se používá ředění 10 kapek ve 2 lžicích vody. Chceme-li proplachovat oči, odměřujeme extrakt ve skleničce v poměru 2-3 kapky na skleničku vody.

Tinctura Hamamelis

Má silně stahující účinek. Proto se používá k zmírňování krvácení z nosu, krvácejících rán nebo silného krvácení po odstranění zubu, a také krvácení z městek a při obtížích se vředy.

Obvykle se používá lžička extraktu do sklenice vody.

Tinctura Helianthus

Používá se při bolestí způsobené pohmožděním nebo při tržném zranění.

Obvykle se používá 20 kapek extraktu na sklenici vody.

CHARAKTERISTIKA HLAVNÍCH HOMEOPATICKÝCH LÉKŮ

Homeopatické léky jsou preparáty z bylin, minerálů a látek živočišného původu, které posilují imunitní systém.

Zevní homeopatické přípravky

T

Tinctura Hypericum

Doporučuje se u hlubokých poranění s poškozením nervů a také v případech, kdy postup nemoci působí nepříznivě na nervovou soustavu nemocného.

Užívá se 1 lžička tinktury ve sklenici vody.

Tinctura Rhus toxicodendron

Doporučuje se u vyvrtnutí kloubů, natržení svalů a šlach a také v případech revmatických bolestí v oblasti bederní páteře (ústřel) způsobených vlhkem, které se zhoršují při pohybu a pak mizí. Zmírňuje rovněž potíže způsobené drobnými vyrážkami, které mají charakter vřídků nebo puchýřků.

Užívá se ve stejném ředění jako arniková tinktura.

Tinctura Rhuta

Doporučuje se na obklady při proleženinách - 20 kapek do šálku vody, používá se také k promývání unavených očí - 5 kapek na 1 kalíšek vody.



Tinctura Rhuta

Tinctura Staphysagria

Používá se k obkladům na všechny krevní podkožní podlitiny způsobené uhozením nebo tlakem - 10 kapek na sklenici vody.

Tinctura Symphytum

Velmi účinný prostředek urychlující srůst zlomených kostí.

Aplikujeme formou obkladů - 1 lžička tinktury na 5 lžiček vody.

Tinctura Thuja

Používá se neředěná k potírání bradavic - 2-3krát denně.

Tinctura Urtica

Používá se u popálenin, pokud nenaskočí puchýře, pokožka je zarudlá a silně oteklá.

Používáme stejné ředění jako u tinktury Cantharis.

Polykompozitní homeopatické léky

Polykompozitní homeopatické léky jsou komplexy několika homeopatik.

A

Acidum benzoicum complex

Složení: Acidum benzoicum D3, Apocynum D4, Colchicum D4, Herniaria D4, Ononis spinosa D3, Physalis D3, Solidago D3.

Indikace: záněty močového měchýře, nadměrná citlivost močového měchýře u žen, chronický zánět močového měchýře při alkalické reakci moči (zápach koňské moči), poruchy činnosti močového měchýře u onemocnění prostaty nebo revmatizmu, noční pomočování, bolesti vystřelující ze zad po vymočení.

Dávkování: 3-4krát denně 10 kapek rozpustit ve troše vody.

Acidum hydrofluoricum complex

Složení: Acidum hydrofluoricum D4, Arnica D3, Aurum D5, Kalium bichromicum D4, Natrum silicum D3, Phosphorus D6, Rubia D3, Sarsaparilla D3, Viola tricolor D3.

Indikace: místní chronické hnisavé záněty s náchylností k vytváření furunkulů v důsledku hnisavého zánětu prstů, záněty okostice, kostní dřevě, furunkuly řitního otvoru,

tuberkulóza.

Dávkování: 3-4krát denně 20 kapek.



Acidum phosphoricum complex

Složení: Acidum phosphoricum D3, Argentum colloidal D4, Belladonna D4, Glonoinum D4, Kola D4, Nux vomica D4.

Indikace: stavy vyčerpanosti po prodělaných nemocích, poruchy krevního tlaku s náchylností ke kolapsům, průjmy u nervózních osob, nadměrné pocení, plešatost způsobená poruchou činnosti lebečních nervů, stavy vyčerpanosti u zánětu ledvin.

Projevy: velká vyčerpanost, nemocný se potí při každém, i nejmenším pohybu, nadměrná dráždivost.

Dávkování: 3krát denně 20 kapek.

Aesculus complex

Složení: *Achillea moschata D3*, *Aesculus hippocastanum D3*, *Aloe D4*, *Collinsonia D3*, *Geranium D3*, *Millefolium D4*, *Nuxvomica D4*, *Teucrium scorodonia D3*.

Indikace: náchylnost k hemoroidům, které jsou bolestivé, ale nekrvácejí, chronické zácpy, revmatické bolesti páteře v křížové oblasti (ústřel), onemocnění pánevních orgánů způsobená jejich nadměrným prokrvením, obtíže způsobené onemocněním předstojné žlázy (prostaty).

Projevy: pocit bolesti, pálení, plnosti, bolestivost okolí řitního otvoru, pocit oslabení a ochrnutí páteře v oblasti bederní.

Dávkování: 3-4krát denně 20 kapek.

Agnus castus complex

Složení: *Agnus castus D3*, *Apis D4*, *Belladonna D4*, *Glonoinum D5*, *Juglans D3*, *Phosphorus D6*.

Indikace: často se opakující angína, zvětšení a zbytnělost mandlí se zánětlivým zduřením a bolestivými krčnými uzlinami, zvětšení a zbytnělost mandlí šířící se do ucha a uzlin, akutní záněty zvětšených uzlin, zejména u dětí a mladých lidí trpících v období puberty hemofilii, poruchy vnitřní sekrece se zvláštním zřetelem ke štítné žláze.

Dávkování: 3krát denně 20 kapek zředěných vodou.

Alumina complex

Složení: *Alumina D3*, *Argentum colloidal D4*, *Magnesium D3*, *Oleander D4*, *Plumbum aceticum D4*, *Zincum valerianicum D4*.

Indikace: oslabení činnosti střev a ochablost střev jako následek operace dutiny břišní, ochrnutí způsobené mozkovou mrtvicí nebo nervovým onemocněním.

Dávkování: 3krát denně dvojitá dávka na špičku nože.

Ambra complex

Složení: *Ambra D4*, *Asa foetida D4*, *Ergotinum D4*, *Ferrum phosphoricum D3*, *Kalium carbonicum D3*, *Magnesium phosphoricum D3*, *Valetriana D2*.



Indikace: průduškové astma (zejména u žen s příliš krátkou nebo nepravidelnou menstruací), potíže v období přechodu, zbytnění prostaty.

Dávkování: 3-4krát denně dvojitá dávka na špičku nože.

Ammonium bromatum complex

Složení: *Ammonium bromatum D4*, *Arnica D3*, *Sisymbrium D3*.

Indikace: katary horních cest dýchacích, také ty, které probíhají bez teplot, první fáze kataru hrtanu, katar hrdla u kuřáků, namožení hlasivek, katary hrtanu u zpěváků, chrapot, pocit pálení, bolest při polykání, náchylnost ke kašli.

Dávkování: 3-4krát denně 20 kapek.

Apomorphinum complex

Složení: *Apomorphinum hydrochloricum D6*, *Cocculus D4*, *Ipecacuanha D4*, *Kalium bichromicum D4*, *Magnesium chloratum D3*, *Veratrum viride D4*.

Indikace: žaludeční nevolnost, také u průjmů se zvracením, otravy jídlem, zvracení v těhotenství, nevolnost v dopravních prostředcích, mořská nemoc.

Dávkování: v závislosti na závažnosti potíží 5-10 kapek rozpuštěných v malém množství vody a když lék začne působit, 3-4krát denně 10 kapek v malém množství vody až do odeznění obtíží.

Argentum complex

Složení: *Argentum D4*, *Atropinum sulfuricum D4*, *Bismutum subgallicum D4*.

Indikace: nadměrné vylučování žaludeční šťávy u poruch žaludeční činnosti, žaludeční katar, žaludeční a dvanácterníkové vředy (zejména v počáteční fázi nemoci), pocit plnosti v žaludku, pocit tlaku, mírná bolest, žaludeční křeče spojené se změnou chuti.

Dávkování: 3-4krát denně dvojitá dávka na špičku nože.

Arnica complex

Složení: *Aconitum D4*, *Arnica D4*, *Belladonna D4*, *Bryonia D4*, *China D3*, *Helleborus D4*, *Nuxvomica D4*.



Indikace: onemocnění se zvýšenou teplotou, nachlazení, nakažlivá onemocnění podobná chřipkovým stavům, pomalu se vyvíjející s vleklým průběhem, bolesti hlavy, výrazné oslabení, náchylnost ke kolapsům.

Dávkování: 3-4krát denně 20 kapek.

CHARAKTERISTIKA HLAVNÍCH HOMEOPATICKÝCH LÉKŮ

Homeopatické léky jsou preparáty z bylin, minerálů a látek živočišného původu, které posilují imunitní systém.

Polykompozitní homeopatické léky

Polykompozitní homeopatické léky jsou komplexy několika homeopatik.

A

Aurum triphyllum complex

Složení: *Anisum D2, Arsenicum album D4, Aurum triphyllum D4, Carbo vegetabilis D2, Erysimum D2, Hepar sulfuris D4, Manganum peroxydatum D3, Olibanum D3.*

Indikace: zánět horních cest dýchacích, zánět nosohltanu, hlasivek, hrtanu. Užívat střídavě s *Ammonium bromatum complex*.

Příznaky: výrazně pozměněný, chraptivý hlas; hustý hlen v krku, kterého se lze jen stěží zbavit vykašláváním.

Dávkování: 3krát denně dávku na špičku nože.

Asclepias complex

Složení: *Asclepias D3, Arsenicum jodatum D4, Bryonia D4, Camphora D4, Colchicum D4, Equisetum D3, Digitalis D4.*

Indikace: onemocnění dolních cest dýchacích a pohrudnice, zánět



Asclepias complex

průdušnice a průdušek, zánět pohrudnice, zánět osrdečníku - všechny případy doprovázejí horečnaté stavy.

Dávkování: 3-4krát denně 20 kapek.

B

Baptisia complex

Složení: *Acidum oxalicum D4, Aloe D4, Arsenicum album D4, Baptisia D3, Bryonia D4, Chelidonium D3.*

Indikace: infekční horečnatá onemocnění s převládajícími žaludečnými potížemi (břišní tyfus, chřipka, malárie).

Dávkování: 3-4krát denně 25 kapek.

Basilicum complex

Složení: *Asperula D3, Absinthium D3, Basilicum D3, Cochlearia D3, Gratiola D3, Salvia D3, Vinca minor D3.*

Indikace: žaludeční a střevní potíže jako následek špatného stravování, chřipka se žaludečně-střevními příznaky, onemocnění močové trubice a močových kanálků.

Dávkování: 3-4krát denně 25 kapek.

Berberis complex

Složení: *Berberis D3, Acidum oxalicum D4, Cajeputum D4, Gnaphalium D3, Colocynthis D4, Ledum D3, Lycopodium D3, Pulsatilla D4, Terebinthina D3.*

Indikace: chronický ústřel, revmatické potíže svalů a kloubů, zánět kolenního kloubu, kolenních a chodidlových kloubů, onemocnění křížové oblasti; bolest nervového původu v oblasti hrudníku, v oblasti

křížové a bederní; jako prevence proti žlučnickovým kaménkům, kaménkům pánvičky ledvinové



Berberis complex

a močového měchýře u lidí, kteří jsou k těmto onemocněním náchylní. Užívá se i jako prevence ztuhlosti všech končetin (ráno), pocitu ranní únavy a bolesti v celém těle (vysoká koncentrace usazenin v moči). Dávkování: 3-4krát denně 20 kapek.

Bromum complex

Složení: *Arsenicum album D4, Arsenicum jodatum D4, Bromum D4, Mercurius cyanatus D6.*

Indikace: šumění a pískání v uších, problémy se sluchem v důsledku prodělání infekčních onemocnění, srůsty a onemocnění vnitřního ucha, potíže s aterosklerózou. Bromum complex je třeba užívat střídavě s *Cimicifuga complex* nepřetržitě v průběhu celého měsíce.

Dávkování: 3krát denně delší dobu 15 kapek.

C

Calcium carbonicum complex

Složení: *Calcium carbonicum D3, Calcium jodatum D4, Calcium phosphoricum D3, Natrum sulfuricum D3, Silicea D4.*

Indikace: onemocnění nosních dutin u dětí, vyrážky z jídla, senná rýma, dušnost, průduškové astma, růstová porucha, ledvinové a žlučnickové kameny, poruchy srdečního rytmu.

Dávkování: 3krát denně dvojitou dávku na špičku nože.

Camphora complex

Složení: *Ammonium chloratum D3*,
Atropinum sulfuricum D4,
Camphora D4, *Nux vomica D4*,
Moschus D4, *Veratrum album D4*.

Indikace: oslabení organismu při



Calcium carbonicum complex

cukrovce, srdeční disfunkce s poruchou krevního oběhu, poruchy krevního oběhu nervového původu, mdloby.

Dávkování: 3-4krát denně 20 kapek.

Cetraria islandica complex

Složení: *Cetraria islandica D3*,
Ipecacuanha D4, *Sanguisroba D3*,
Primula D3, *Glechoma D3*,
Eucalyptus D3, *Polygonum D3*.

Indikace: onemocnění nosních dutin s hojně vytékajícím hlenem, chřipka, chronické průduškové onemocnění, dušnost, průduškové astma. *Cetraria islandica complex* je nutno užívat střídavě s *Kreosotum complex*.

Dávkování: 3krát denně 20 kapek.

China complex

Složení: *Arsenicum album D4*,
Bryonia D4, *China D3*, *Gossypium D3*,
Helianthus D3, *Ipecacuanha D4*,
Veratrum album D4.

Indikace: průjemy na základě žaludečních potíží.

Dávkování: 3krát denně 20 kapek.

Cholesterinum complex

Složení: *Anagallis D3*,
Belladonna D4, *Berberis D3*,
Carduus arianus D3, *China D3*,
Cholesterinum D4, *Leptanadra D3*,
Nux vomica D4, *Podophyllum D3*,
Terebinthina D4.

Indikace: jaterní a žlučnickové problémy, počáteční fáze hnisavého zánětu žlučvodů, žloutenka, žlučnicková kolika, zánět žlučvodů.

Dávkování: 3krát denně 20 kapek, v případě žlučnickové koliky v rozmezí 5 minut užívat střídavě s *Fel tauri complex*.

Cimicifuga complex

Složení: *Asa foetida D4*, *Aurum D6*,
Cimicifuga D3, *Hydrastis D4*,
Mercurius corrosivus D4,
Platinum chloratum D4, *Sabina D4*,
Secale cornutum D4.

Indikace: potíže související s klimakteriem, svalové bolesti a bolesti kloubů, křeče v křížové oblasti, v bederních a kolenních kloubech, otoky (obzvláště horních končetin); šumění a hučení v uších; bolesti v jedné polovině hlavy, neurastenie sexuálního typu.

Dávkování: 3krát denně 20 kapek.

Cocculus complex

Složení: *Belladonna D4*,
Chamomilla D3, *Cocculus D4*,
Cuprum aceticum D4, *Cytisus D3*,
Glonoinum D4, *Oenanthe crocata D3*,
Platinum D4.

Indikace: křeče, epileptický záchvat, sklony k nervozitě, roztroušená skleróza, migréna, podráždění trojklaného nervu, apatické stavy, závra-

tě, mořská nemoc, nevolnost při cestování autem nebo vlakem.

Poznámka: Jsou-li hlavními příznaky závratě, doporučuje se užívat *Cocculus complex*, v případě příznaků žaludečně-střevních je vhodný lék *Apomorphinum complex*.



Cocculus complex

Dávkování: 3krát denně 20 kapek.

Conium complex

Složení: *Arsenicum album D4*,
Arsenicum jodatum D4,
Condurango D3, *Conium D4*,
Phosphorus D6, *Hydrastis D4*.

Indikace: zvětšení žláz (hlavně po prodělání spalniček, chřipky, černého kašle), chronické žaludeční problémy s rizikem zániku sliznice a s nadměrnou produkcí žaludeční kyseliny.

Dávkování: při onemocněních žaludeční sliznice a vředovém onemocnění užívat 3-4krát denně po jídle 5 kapek, u žlázových potíží 3krát denně před jídlem 10 kapek.

Crataegus complex

Složení: *Aconitum D4*, *Arsenicum album D4*,
Apocynum cannabinum D3,
Cactus grandiflorus D3,
Colchicum D4, *Crataegus D4*,
Glonoinum D5.

Indikace: ateroskleróza, křečové žíly, angina pectoris, srdeční dušnost, disfunkce srdečního svalu, problémy související s křečovými žilami konečnicku a z nich vyplývající poruchy krevního oběhu.

Dávkování: ve dvouhodinových intervalech užívat 10 kapek.

CHARAKTERISTIKA HLAVNÍCH HOMEOPATICKÝCH LÉKŮ

Homeopatické přípravky se vyrábějí z bylin, minerálů a látek živočišného původu. Podporují imunitní systém. Použití konzultujte s lékařem.

Homeopatické komplexy

Homeopatické komplexy jsou spojením několika homeopatických léků.

C

Cyclamen complex

Složení: *Artemisia D3, Cyclamen D3, Crocus D4, Gelsemium D4, Majorana D3, Sabadilla D4, Scopolaminum D6, Staphysagria D4, Stillingia D4.*

Použití: migréna, nespavost nervového původu, lehčí případy amnézie.

Dávkování: 15 kapek 3-4krát denně.

D

Dolichos complex

Složení: *Amylium D4, Carduus marianus D3, Chelidonium D4, Dolichos D3, Leptandra D3, Podophyllum D4.*

Použití: chronická škytavka, žloutenka s onemocněním jater. Nepoužívat při mechanické žloutence.

Dávkování: 20 kapek 3-4krát denně.

Drosera complex

Složení: *Aconitum D4, Belladonna D4, Chamomilla D3, Cuprum aceticum D4, Drosera D3, Ipecacuanha D4, Iodum D4, Veratrum album D4.*



Použití: zánět hrtanu při nachlazení, ale rovněž infekční nemoci a záchvaty dávkového kašle sílicí v nočních hodinách.

Dávkování: 10 kapek 3-4krát denně. Při záchvatu kašle 10 kapek každých 15 minut.

E

Echinacea complex

Složení: *Articum lappa D3, Corydalis D3, Baptisia D3, Rhus toxicodendron D4, Echinacea D2, Arsenicum album D4, Mercurius cyanatus D4, Sulfur D4.*

Použití: veškeré potíže při hnisavých zánětech. V případě chronického zánětu krčních mandlí kombinujte střídavě s *Sulfur iodatum D6* - 20 kapek 3krát denně.

Dávkování: v akutních případech 20 kapek 5-6krát denně, při chronických zánětech 20 kapek 3krát denně.

Essentia aurea ("zlaté kapky")

Složení: *Strophantus D4, Camphora D2, Cactus D4, Crataegus D3, Aurum D4.*

Použití: veškeré potíže spojené s poruchami krevního oběhu, jako jsou neklid, dušnost apod. Počáteční degenerace srdečního svalu, angina pectoris, chronické potíže srdeční soustavy projevující se u kuřáků, alkoholiků a narkomanů. Důležitý lék posilující krevní oběh v akutních případech kloubového revmatizmu, tuberkulózy a zánětu pohrudnice.

Dávkování: 20-40 kapek na kostce cukru 3krát denně.



Essentia aurea

Eupatorium complex

Složení: *Aconitum D4, Bryonia D4, Eupatorium D3, Galanga D3, Ignatia D4.*

Použití: chřipka spojená se zvracením žluči, kostními bolestmi a zánětem hrtanu (viz rovněž: *Arnica complex, Drosera complex, Gelsemium complex*).

Dávkování: 3-4krát denně dvojitá dávka na špičku nože.

F

Fel tauri complex

Složení: *Atropinum sulfuricum D4, Apomorphinum hydrochloricum D4, Cholesterinum D4, Fel tauri D3, Magnesium phosphoricum D3, Natrium salicylum D4, Podophyllum D4.*

Použití: akutní a předakutní zánět žlučníku, žlučnicková kolika, zánět žlučnickových cest, jaterní kolika.

Dávkování: 3-4krát denně dvojitá dávka na špičku nože.

Ferrum complex

Složení: *Aloe D3, Ferrum oxydatum D2, Platinum D4, Arsenicum album D4.*

Použití: chudokrevnost, anémie, klimakterické potíže.

Dávkování: 3krát denně dvojitá dávka na špičku nože.

Fucus complex

Složení: *Alchemilla D2, Antimonium crudum D2, Calcium aceticum D2, Fucus D2, Lycopus D4.*



Fucus complex

Použití: obezita, ztučnění srdečního svalu. Lék urychluje spalování tuku; doporučuje se používat střídavě s Vespa complex.

Dávkování: 3-4krát denně dvojitá dávka na špičku nože.

G

Gelsemium complex

Složení: *Belladonna D4, Chamomilla D3, Chininum arsenicum D4, Colocynthis D4, Gelsemium D4, Mezereum D4, Spigelia D3.*

Použití: chřipka s nervovými a neuralgickými příznaky, neuralgie tváře, obličejových svalů, mezižeberní bolesti svalů, ischias (viz také *Arnica complex, Berberis complex*), křeče tlustého střeva.

Dávkování: 20 kapek 3-4krát denně.

Geranium complex

Složení: *Aloe D4, Arsenicum album D4, Cuprum aceticum D4, Camphora D4, Geranium D3, Tabacum D3, Veratrum album D4.*

Použití: akutní střevní zánět s vodnatým průjmem, pocitem oslabení, kolikou, bolestmi a krví ve stolici.

Dávkování: 20 kapek 3-4krát denně.

Grindelia complex

Složení: *Aranea D4, Agnus castus D3, Ceanothus D3, China D3, Chionantus D3, Capsicum D3, Grindelia D3, Scolopendrium D4.*

Použití: zvětšení sleziny spojené s bolestmi, zpomalený metabolismus, bledá zemité barva, náchylnost k nachlazení.

Dávkování: 20 kapek 3-4krát denně.

H

Hamamelis complex

Složení: *Bufo rana D4, Calcium chloratum D3, Clematis D4, Hamamelis D3, Hydrastis D4, Trillium pendulum D3.*

Použití: silné, špatně zastavitelné tmavé krvácení z nosu, plic, dělohy, hemoroidů, křečových žil, žaludku, střev, ledvin, močového měchýře; krvácení u žen po přechodu.

Dávkování: 20 kapek 3-4krát denně.

Hepar sulfuris complex

Složení: *Calcium carbonicum D3, Calcium fluoratum D3, Calcium phosphoricum D3, Hepar sulfuris D3, Manganum aceticum D3, Silicea D3, Kalium iodatum D4.*

Použití: neústupná vředová onemocnění sliznice, hnisavý zánět ucha, vřidky, náchylnost ke vzniku vředů, hnisavý zánět žláz, vředová onemocnění kůže, hnisání mandlí, hnisavý zánět prstů, infekční holenní vředy.

Dávkování: na začátku hnisavého zánětu podáváme lék (na špičku nože) každé 2 hodiny až do lokalizace vředu, dále 3krát denně.

Hypericum complex

Složení: *Chamomilla D3, Hamamelis D3, Hydrastis D4, Hypericum D3, Senecio D3, Viburnum opulus D3.*

Použití: špatná nálada a přecitlivělost způsobená podrážděním pánevních ústrojí (křeč močového měchýře, menstruační poruchy, zastavení menstruace spojené s poruchami močení atp.).



Hypericum complex

Dávkování: 20 kapek 3-4krát denně.

I

Insulinum complex

Složení: *Allium sativum D3, Alchemilla D3, Arsenicum album D4, Belladonna D4, Bufo rana D4, Ceanothus D2, Kreosotum D4, Strychninum D4, Syzygium D3, Taraxacum D3.*

Použití: cukrovka, nepříjemná žízeň, poruchy trávení, onemocnění slinivky břišní a jater.

Dávkování: 3 týdny 20 kapek 3-4krát denně, měsíční přestávka a opakování léčby.

Ipecacuanha complex

Složení: *Belladonna D4, Drosera D3, Hyoscyamus D4, Ipecacuanha D4, Oleum synapsis D4, Oleum terebinthinae D4, Senega D3.*

Použití: onemocnění dýchacích cest, průdušnice, průdušek, v případě, že je dominantním projevem nemoci suchý kašel sílicí vleže a objevuje se náchylnost ke zvracení a kýchání.

Dávkování: 20 kapek 3-5krát denně.



CHARAKTERISTIKA HLAVNÍCH HOMEOPATICKÝCH LÉKŮ

Homeopatické přípravky se vyrábějí z bylin, minerálů a látek živočišného původu. Podporují imunitní systém.
Použití konzultujte s lékařem.

Homeopatické komplexy

Homeopatické komplexy jsou spojením několika homeopatických léků.

I

Iodum complex

Složení: *Arsenicum iodatum D4, Belladonna D4, Chamomilla D3, Iodum D4, Kalium bichromicum D4.*

Použití: opakující se akutní a chronická rýma, angíny se zduřením krčních žláz.

Dávkování: 3krát denně 20 kapek.

Ipecacuanha complex

Složení: *Belladonna D4, Drosera D3, Hyoscyamus D4, Ipecacuanha D4, Oleum sinapsis D4, Oleum terebinthina D4, Senega D3.*

Použití: onemocnění dýchacích cest, průdušnice, průdušek, je-li dominantním projevem suchý kašel, který sílí vleže, s náchylností ke zvracení a kýchání.

Dávkování: 20 kapek 3-5krát denně.

K

Kalium chloratum complex

Složení: *Acidum nitricum D4, Arsenicum iodatum D4, Kalium chloratum D4, Mercurius cyanatus D6, Phosphorus D6.*



Kalium chloratum complex

Použití: chronická rýma s hnisavou sekrecí.

Dávkování: 20 kapek 3-4krát denně.

Kalium iodatum complex

Složení: *Arsenicum album D4, Clematis D3, Kalium iodatum D4.*

Použití: chronické zduření žláz (především ve slabinách); chronický katar průdušek s lepkavou, řídkou sekrecí; zánět čelních dutin; počáteční stadium kornatění věnčitých tepen a vaskulárního systému, kornatění mozkových cév; preventivně před hrozcí mozkovou mrtvicí; chronický zánět kloubů; dna.

Dávkování: 20 kapek 3-4krát denně.

Kalium phosphoricum complex

Složení: *Ambra D6, Ferrum phosphoricum D3, Kalium phosphoricum D3, Muira pauma D3, Yohimbinum D4.*

Použití: stav vyčerpání po prodělaných chronických nemocích, únava, poruchy spánku u precitlivělých osob, oslabený pohlavní pud, neschopnost duševní práce, stařecké oslabení mozkové činnosti, dušnost u astmatiků a osob s plicní rozedmou. Působí povzbudivě na osoby se sexuální neurastení.

Dávkování: 3krát denně dvojitá dávka na špičku nože.

Kalmia complex

Složení: *Argentum D5, Conium D4, Digitalis D4, Helleborus D4, Kalmia D3, Spigelia D3.*

Použití: Onemocnění srdečního svalu po prodělení kloubového revmatizmu (nedostatečnost srdce),



Kalmia complex

především při nepravidelném pulzu; srdeční poruchy způsobené onemocněním štítné žlázy; oslabení krevního oběhu.

Dávkování: 4krát denně 20 kapek.

L

Ledum complex

Složení: *China D3, Colchicum D4, Ledum D3, Natrum cirticum D2, Phalaris D3, Ulmus D3.*

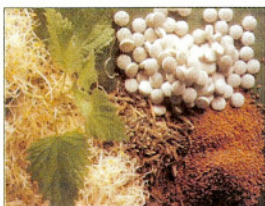
Použití: revmatické potíže, bolesti svalů, artritické bolesti (bez zvýšení tělesné teploty), následky nachlazení a fyzické únavy. *Ledum complex* působí účinně na potíže způsobené zpomaleným vylučováním moči, s náchylností k zánětům kloubů a k usazování kyseliny močové. Určen zejména pro obézní lidi.

Dávkování: 3-4krát denně 20-30 kapek.

Lobelia complex

Složení: *Acidum hydrocyanicum D6, Aconitum D4, Arsenicum album D4, Cicuta D4, Hyoscyamus D4, Ignatia D4, Lobelia D4, Opium D4, Stramonium D4, Strychninum D5, Urethan D4.*

Použití: bolesti, neuralgie, křeče v době spánku, dna, bolesti trojklaného nervu, epileptické křeče a křeče způsobené nemocí sv. Víta.



Lobelia complex

Dávkování: 20 kapek 3-4krát denně.

Lupulinum complex

Složení: *Anethum D3, Coriandrum D3, Hypericum D3, Lupulinum D2, Oleander D4, Urethan D4, Valeriana D3, Veratrum viride D4.*

Použití: poruchy spánku v kulminačním stádiu pubertálního období a také v době klimakteria obou pohlaví, stav pohlavní citlivosti, bolestivé erekce, poruchy způsobené pohlavní abstinencí.

Dávkování: 20 kapek do lžice vody po obědě a před spánkem. Začíná působit po 8-10denním příjímání léku.

M

Majorana complex

Složení: *Aloe D3, Arsenicum album D4, Belladonna D4, Kola D3, Kalium iodatum D4, Nux vomica D4, Majorana D3, Kreosotum D4.*

Použití: potíže způsobené křečovými žilami, úporný zánět slinivky.

Dávkování: 20 kapek 3-4krát denně.

Mercurius cyanatus complex

Složení: *Ammonium bromatum D2, Acidum nitricum D4, Camphora D4, Juniperus D3, Mercurius cyanatus D6, Spongia D3.*

Použití: akutní angíny s poškozením slinivky a zduřením mízních žláz, záškrt s náchylností ke gangréně.

Dávkování: 10-20 kapek 3-4krát denně.

Mercurius solubilis complex

Složení: *Aurum D5, Kalium iodatum D4, Kalium phosphoricum D3, Mercurius solubilis D4, Natrium nitricum D3, Natrium sulfuricum D2.*

Použití: akutní a mírné záněty, v okolí vzniku lokalizovaného vředu, lišejovitá onemocnění pokožky, zánět sliznice ústní dutiny.

Dávkování: 3-4krát denně dvojitá dávka na špičku nože.

Millefolium complex

Složení: *Belladonna D4, Bursa pastoris D3, Chininum sulfuricum D3, Dulcamara D4, Millefolium D3, Nux moschata D3, Nux vomica D4, Sanicula D3.*

Použití: oslabená činnost močového měchýře a ledvin, krvavá moč, časté močení.

Dávkování: 20 kapek 3-4krát denně ve vodě.

Momordica complex

Složení: *Chamomilla D3, Colocynthis D4, Chininum sulfuricum D5, Momordica D3, Magnesium muriaticum D3, Oleander D4, Opuntia D3, Pulsatilla D4.*

Použití: plynatost s nepříjemnými pocity v oblasti pravé krajiny žeberní, nadýmání, trhavě štípná a zachvatová bolest jater.

Dávkování: 20 kapek 3-4krát denně.

N

Natrium carbonicum complex

Složení: *Arsenicum album D5, Bufo rana D8, Kalium phosphoricum D5, Lithium carbonicum D5, Natrium phosphoricum D5, Phosphorus D6, Terebinthina D3.*

Použití: revmatická neuralgie, chronický revmatismus, dnové tofy, revmatické bolesti kloubů, poruchy činnosti močového měchýře jako projev revmatických a artritických onemocnění. Určen zejména pro štíhlé lidi.

Dávkování: 20 kapek 3-4krát denně.

Nux vomica complex

Složení: *Aconitum D4, Bryonia D4, China D3, Ipecacuanha D4, Ilex aquifolium D4, Lycopodium D3, Nux vomica D4, Phosphorus D6, Podophyllum D5.*

Použití: žaludeční a střevní potíže u akutních infekčních nemocí, katar zažívacího traktu způsobený špatnou stravou, nadýmání, říhání, zácpy, škytavka, žaludeční katar u kuřáků a osob nadměrně požívajících alkohol.

Dávkování: 20 kapek 3-4krát denně.

P

Paeonia complex

Složení: *Calendula D3, Ignatia D4, Mezereum D4, Nux vomica D4, Rathania D3, Paeonia D3, Ruta D3.*

Použití: trhliny a píštěl konečníku, hemoroidy a s nimi související zácpy a svědění konečníku.

Dávkování: 20 kapek 3-4krát denně.



CHARAKTERISTIKA HLAVNÍCH HOMEOPATICKÝCH LÉKŮ

Homeopatické přípravky se vyrábějí z bylin, minerálů a látek živočišného původu. Podporují imunitní systém.
Použití konzultujte s lékařem.

Homeopatické komplexy

Homeopatické komplexy jsou spojením několika homeopatických léků.

P

Passiflora complex

Složení: Aloe D4, Arsenicum album D4, Baptisia D3, Camphora D4, Myrrha D3, Passiflora D3.

Použití: chřipka s poruchami nervového původu, stavy vzrušení a nespavost.

Dávkování: 20 nebo 30-40 kapek v heřmánkovém odvaru 3-4krát denně.

Plumbum aceticum complex

Složení: Arsenicum album D4, Camphora D4, Nux vomica D4, Melissa D3, Oleander D4, Plumbum aceticum D5.

Použití: úporná zácpa, když už nemocný nereaguje na často podávaná projímadla, ateroskleróza končetinových tepen, ateroskleróza mozkových tepen, příznaky mozkové mrtvice, vysoký tlak, svalová atrofie, počáteční stadium sraštění ledvin.

Dávkování: 25 kapek 3-4krát denně.

Polygonum complex

Složení: Aloe D4, Aralia D3, Apis D3, Helonias D3, Lachesis D8, Pulsatilla D4, Polygonum D3, Sabina D4.

Použití: klimakterické potíže, obzvláště u žen, které vykonávaly těžkou fyzickou práci.

Dávkování: 20 kapek 3-4krát denně.

Primula complex

Složení: Adonis D4, Apocynum cannabis D3, Convallaria D4, Crataegus D3, Helleborus D4, Primula D3, Strophantus D4, Veratrum album D4.

Použití: oslabení srdečního svalu, slabě hmatatelný tep, dušnost při fyzické námaze (u obézních osob).

Dávkování: 10 kapek ve vodě 2-3krát denně.

R

Rhododendron complex

Složení: Aurum D5, Clematis D4, Cubeba D4, Pulsatilla D4, Rhododendron D3, Sabal serrulata D4, Spongia D3.

Použití: zánět nebo hypertrofie prostaty.

Dávkování: 20 kapek 3-4krát denně.

Rhus toxicodendron complex

Složení: Bryonia D4, Cajeputum D4, Camphora D4, Mercurius bichloratus D4, Oleum gualtheriae D4, Oleum terebithinae D3, Rhus toxicodendron D4.

Použití: poškození svalů, vazů, vazových pochviček vzniklé po námaze nebo při nachlazení (obzvláště při vlhkém počasí), bolesti svalů, menší nádory, ischias, dna, revmatismus.

Dávkování: 20 kapek 3-4krát denně.

Rubia complex

Složení: Annagalis D3, Belladonna D4, Oleum gualtheriae D4, Oleum terebithinae D3, Opium D4, Rubia D1.

Použití: prevence vzniku kamének, obzvláště po odstranění ledvinových nebo žlučnickových kamének, při rozpouštění ledvinového písku, při bolestech v bederní oblasti páteře.

Dávkování: 20 kapek 3-4krát denně.

S

Salvia complex

Složení: Agaricus D4, Atropinum sulfuricum D5, Cocculus D4, Hydrastis D4, Salvia D3.

Použití: veškeré změny teploty při infekčních nemocích a chřipce, často se vracející teploty, pocení nohou a rukou.

Dávkování: 20 kapek 3-4krát denně, při začínajících teplotách 10 kapek každých 20 minut.

Scabiosa complex

Složení: Apis D3, Arsenicum iodatum D4, Bellis D3, Camphora D3, Hydrargyrum bichloricum D5, Sambucus nigra D3, Scabiosa D3, Viola tricolor D3.



Scabiosa complex

Použití: vřidkový lišej (obzvláště u dětí) s hustým sérózním sekretem a nepříjemným zápachem, úporné strupy, ekzém očních víček.

Dávkování: 20 kapek 3-4krát denně.

Secale cornutum complex

Složení: *Crocus D4, Geranium D3, Ledum D3, Ruta D3, Secale cornutum D4, Senecio D3.*

Použití: náchylnost k potratům, krvácení, nervové křeče cév, Raynaudova nemoc.

Dávkování: na začátku každých 15 minut, později 20-40 kapek ve vodě každé 2 hodiny.

Selenium complex

Složení: *Aurum D4, Ginseng D2, Chininum sulphuricum D4, Conium D4, Damiana D4, Ferrum phosphoricum D3, Kola D4, Natrium carbonicum D3, Selenium D3.*

Použití: stavy psychického a fyzického vyčerpání způsobené přepracováním, silnými emocemi nebo poruchami se sexuálním pozadím.

Dávkování: jedna dávka na špičku nože 3-4krát denně.

Silicea complex

Složení: *Argentum colloidal D5, Antimonium crudum D3, Arsenicum album D5, Calcium fluoratum D4, Ferrum phosphoricum D3, Manganum phosphoricum D3, Manganum peroxydatum D3, Mercurius solubilis D4, Pilum solubilis D3, Silicea colloidal D3.*

Použití: chronické záněty kůže, sliznice, žláz a kostí; hnisavé procesy kožní a slizniční, nedostatečná imunita proti stafylokokům a streptokokům.

Dávkování: 3-4krát denně dvojitá dávka na špičku nože.

Sinapsis nigra complex

Složení: *Ailanthus D3, Aralia D3, Arsenicum album D4, Rosa D3, Sabadilla D4, Salix D3, Sinapsis nigra D3.*

Použití: akutní katar nosní sliznice, hrdla a průdušek, zánět spojivek, senná rýma a náchylnost k onemocnění chřipkou v letním období.

Dávkování: 20 kapek 3-4krát denně.

Spiraea complex

Složení: *Artemisum vulgare D3, Convallaria D4, Cyclamen D3, Gelsemium D4, Kalmia D3, Melissa D3, Oleander D4, Rhus aromaticus D4, Spiraea D3, Valeriana D3.*

Použití: plynatost, srdeční poruchy při nechutenství, srdeční neuroza, návaly krve do srdce, srdeční poruchy při vyléčeném nebo trvajícím revmatizmu.

Dávkování: 20 kapek 3-4krát denně.



Spiraea complex

Staphysagria complex

Složení: *Acidum phosphoricum D4, Arsenicum album D4, Asarum D3, Kalium phosphoricum D4, Lycopodium D3, Pilum solubilis D3, Sabadilla D4, Staphysagria D4.*

Použití: svědění pokožky na hlavě, vypadávání vlasů (při nehygienické životosprávě).

Dávkování: 20 kapek 3krát denně.

Sulfur complex

Složení: *Acidum citricum D3, Alumen D3, Magnesium sulfuricum D3, Natrium sulfuricum D3, Sulfur D2.*

Použití: kožní potíže alergického původu, nežity, hnisavé záněty kůže, vředy, pyémie, chronické zduření mandlí a lymfatických žláz, svědění konečníku a vagíny, náchylnost ke vzniku bradavic, chronické zácpy s periodicky krvácejícími městky a ekzémy konečníku. *Sulfur complex* se podává rovněž pro zkrácení průběhu nemoci.

Dávkování: 20 kapek 3-4krát denně.

Sumbulus complex

Složení: *Asa foetida D5, Cicuta D4, Comocladia D3, Corydalis D3, Ignatia D4, Oleum gualtheriae D4, Staphysagria D4, Sumbulus D3, Urethan D4, Valeriana D3.*

Použití: fyzická i psychická precitlivělost, náchylnost ke křečím. *Complex* není vhodný pro drogově závislé v průběhu odvykací kúry.

Dávkování: 20 kapek 3-4krát denně.



T

Thuja complex

Složení: *Arsenicum iodatum D4, Benzoes D3, Chininum D4, Clematis D3, Hamamelis D3, Hydrargyrum bichloricum D5, Onopordon D3, Phosphorus D6, Platinum D6, Thuja D3.*

Použití: chronické nádory na pokožce a sliznici, bradavice, bujení sliznice, polypy, chronické nádory děložního hrdla, polypy konečníku a tlustého střeva.

Dávkování: 20 kapek 3-4krát denně.



LÉKY K POSÍLENÍ IMUNITY

Pocházejí z rostlinných i zvířecích zdrojů, obsahují různé směsi účinných látek a působí na různých úrovních imunitního systému. Podstatná je jejich schopnost aktivovat přirozenou obranyschopnost organismu v boji s viry, bakteriemi, plísněmi, ale i s nádorovými buňkami.

E

Echinacea

Zdrojem účinných imunostimulačních látek je rostlina *Echinacea purpurea* (třapatka nachová) nebo *Echinacea angustifolia* (třapatka úzkolistá). Pochází ze Severní Ameriky, kde ji indiáni využívali k léčbě špatně se hojících ran, spálenin, proti bolestem hlavy, zubů a při zánětech horních cest dýchacích. Na začátku 20. století byla přivezena do Evropy a začala se pěstovat pro farmakologické účely i jako okrasná trvalka.

Léčivé složky se získávají z kořene nebo vyluhováním celé rostliny v alkoholu. Imunostimulační účinek se připisuje polysacharidům (složeným cukrům) rozpustným ve vodě: kyselině cichoriové a echinakosidu. Pod jejich vlivem si bílé krvinky zodpovědné za imunitu rychleji poradí s mikroby. Jiné složky echinacey (např. alkaloidy) působí navíc



mírně protibolestivě a protizánětlivě. Extrakty z třapatky se používají vnitřně při opakovaných infektech dýchacích nebo močových cest.

Důležité je co nejčasnější podání při prvních příznacích nachlazení: 50 kapek tinktury jako první dávka, pak 10 kapek každou hodinu po 1-3 dny. Po zlepšení stavu pak 20 kapek 3krát denně až do úplného překonání infekce. Úspěšná je také prevence v době hromadného výskytu viróz, kdy dávka 20 kapek 3krát denně udržuje aktivitu imunitního systému a umožňuje zcela se vyhnout nemoci. Echinaceu lze používat i zevně na opary nebo špatně se hojící rány.

Léky s obsahem třapatky by se měly užívat jen po omezenou dobu, nejvíce po 8 týdnů. Nesmějí se užívat při AIDS, tuberkulóze, leukémii, kolagenóze a roztroušené skleróze. Injekční formy se nepodávají alergikům a těhotným ženám, opatrnost je namístě i u diabetiků. U dětí se volí sirupy místo alkoholových tinktur.

PŘÍPRAVKY:

Echinaceové bylinné kapky

Složení: lihové kapky s obsahem echinacey.

Dávkování:

- * preventivně - 3krát denně 20-30 kapek,
- * akutně - co nejdříve 50 kapek, potom každou hodinu 10-20 kapek.

Před spolknutím ponechat chvíli v ústech.

Není určeno dětem do 2 let.

Immunal

Složení: lihový výtažek z echinacey.

Dávkování:

- * děti 1-6 let 5-10 kapek 3krát denně,

- * děti 6-12 let 10-15 kapek 3krát denně,

- * dospělí a děti od 12 let 20 kapek 3krát denně.

Kapky podávat rozpuštěné v menším množství tekutiny.

Echinaceové bonbony

Složení: bonbony s obsahem třapatky a mentolu.

Dávkování:

doporučuje se 3-4krát denně nechat v ústech zvolna rozpustit jeden bonbon. Nevhodné pro děti do 3 let.

Echiňáčci

Složení: tablety s obsahem třapatky, ve tvaru medvídko koaly s příchutí čokolády nebo černého rybízu.

Dávkování:

1 tableta denně. Nevhodné pro děti do 3 let.

Echinyl

Složení: sirup s obsahem třapatky s jahodovou příchutí.

Dávkování:

- * děti 1 čajová lžička denně,
- * dospělí 1 čajová lžička 1-2krát denně.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Echinacea + vitamin C

Složení: kapsle s obsahem třapatky, vitamínu C, propolisu a jitrocelového extraktu.

Dávkování:

1 tableta denně nebo 1 tableta za 2 dny. Přípravek není vhodný pro děti do 10 let.

G**Glukany**

Beta-glukany jsou přírodní polysacharidy složené z rozvětveného řetězce jednotek glukózy, které jsou spojeny jinak než ve známějších polysacharidech celulóze a škrobu. V přírodě se beta-glukany vyskytují v obilovinách, pekařských kvasnicích a houbách. Jednotlivé beta-glukany se liší podle původu svou velikostí a biologickou aktivitou. Jejich účinky jsou dány schopností aktivovat imunitní systém. Vážou se na makrofágy (bílé krvinky), které patří k první obranné linii těla. Následuje celá řada dějů zahrnujících pohlcování a zabíjení bakterií a uvolňování dalších zprostředkovatelů imunitních reakcí. Beta-glukany aktivují i lymfocyty, které mají řídicí vliv na imunitní soustavu. Glukany zvyšují účinnost řady podávaných antibiotik a chemoterapeutik v průběhu léčby a napomáhají k odstraňování jejich nežádoucích účinků.

PŘÍPRAVKY:**Glukan komplex**

Složení: tablety obsahující glukán, mořskou řasu spirulinu, sójový olej, lecitin, vitaminy C, E, minerály - zinek, vápník, hořčík.

Dávkování: 1 tableta denně.

J**Juwim**

Jedná se o směs přírodních látek obsahující nukleotidy (základní prvky nukleových kyselin), oligopeptidy a aminokyseliny (základní prvky bílkovin). Jejich přísun je důležitý v zátěžovém období (infekce, stres) a u rostoucích dětí. Působí povzbudivě hlavně na imunitu zprostředkovanou buňkami typu T - lymfocyty a tzv. přirozenými zabíječi (NK buňkami). Ovlivňují tak zejména protivirovou obranu. Pomá-



hají obnovit imunitu po prodělané infekční mononukleóze. Preventivní užívání snižuje výskyt zánětů horních cest dýchacích. Příznivě ovlivňují také léčbu cukrovky a snižují potřebu podávání inzulínu nebo tabletových antibiotik.

PŘÍPRAVKY:**JuWital Aqua**

Složení: kapky s obsahem juwimu, vitamínu C, jódu a lithia. Vhodný zvláště pro děti a seniory.

Dávkování:

- * děti od 3 let 2-3 kapky denně,
 - * dospělí 4-5 kapek denně.
- Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

JuWital Drink

Složení: šumivý nápoj s obsahem juwimu, vitamínů C a E, jódu, kvercetin, taurinu, cholinu. Cholin a taurin mají ochranné účinky na jaterní buňky.

Dávkování:

- * děti od 3 let 1 sáček denně,
- * dospělí 1-2 sáčky denně.

JuWital Baby Drink

Složení: šumivý nápoj s obsahem juwimu, vitamínu C a E, jódu a zinku. Zvláště vhodný pro děti. Nápoj s jahodovou příchutí.

Dávkování:

- * děti od 3 let 1 sáček denně.

JuWital Energy Drink

Složení: šumivý nápoj s obsahem

juwimu, kofeinu a vitamínu C. Vhodný pro okamžité potlačení pocitu únavy a vyčerpanosti.

Dávkování: 1 sáček denně.

Není vhodný pro děti do 10 let.

JuWital Vita C

Složení: tablety s obsahem juwimu, vitamínu C a kvercetin, prevence při chřipkách a nachlazení.

Dávkování: 1 tableta denně.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

JuWital Vita B

Složení: tablety s obsahem juwimu, zinku, vitamínů skupiny B. Doporučují se při duševní a tělesné námaze, vhodné i pro diabetiky.

Dávkování:

- * děti od 3 let 1 tableta denně,
 - * dospělí 2 tablety denně.
- Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Juwik

Složení: kapky s obsahem juwimu, vitamínu C, lithia, jódu.

Dávkování:

- * děti od 3 let 2-3 kapky denně,
 - * dospělí 3-5 kapek denně.
- Při zvýšené zátěži užívat 5-7 kapek denně.

Preventan

Složení: tablety s obsahem juwimu.

Dávkování: 1 tableta denně.

Při zvýšené únavě, vyčerpanosti a při vážnějším onemocnění 2-3 tablety denně.

Imugamin

Složení: dražé s obsahem pivovarských kvasnic jako přírodního zdroje vitamínů skupiny B a juwimu.

Dávkování:

- * děti 3krát denně 1 dražé,
 - * dospělí 2-3krát denně 2 dražé.
- Doporučuje se obal dražé rozpustit v ústech, pak spolknout. Není vhodný pro děti do 3 let.

✿ LÉKY K POSÍLENÍ IMUNITY

Pocházejí z rostlinných i zvířecích zdrojů, obsahují různé směsi účinných látek a působí na různých úrovních imunitního systému. Podstatná je jejich schopnost aktivovat přirozenou obranyschopnost organismu v boji s viry, bakteriemi, plísněmi, ale i s nádorovými buňkami.

H

Hlíva ústříčná

Houba hlíva ústříčná (*Pleurotus ostreatus*), v Japonsku známá pod názvem Hiratake, se po staletí používá v tradiční čínské a japonské medicíně. Bylo prokázáno, že tato houba obsahuje řadu léčivých a biologicky aktivních látek. Hlíva ústříčná obsahuje velké množství imunostimulačně a radioprotektivně působících polysachridů - glukanu (především beta-1, 3- D glukanu) a řadu dalších látek, např. mevinolin (lovastatin), vitaminy B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, D, C, K, proteiny, steroly a minerály (Fe, K, P, Na, Zn, Se, Cr, Cu, B, I), mastné kyseliny a aminokyseliny. Má protizánětlivé, protivírové, protibakteriální a protiplísňové účinky. Působí také příznivě při léčbě hemoroidů, křečových žil, bérceových vředů, popálenin, ran, ekzémů a kožních alergií. Byly prokázány její preventivně ochranné účinky proti rakovinovému onemocnění a proti účinkům radioaktivního a UV záření. Působí i na snižování hladiny cholesterolu v krvi.



Hlíva ústříčná
(*Pleurotus ostreatus*)

PRÍPRAVKY:

Glukarex

Složení: přípravek obsahující tekutý extrakt hlívy ústříčné (glukany, vitaminy, proteiny, minerály, steroly).

Dávkování: preventivně 1 kávovou lžičku 1-3krát denně po dobu 1-2 měsíců. Dávku možno podle potřeby zvýšit.

Glukarin A

Složení: tablety s obsahem extraktu hlívy ústříčné obohacené přírodní eukalyptovou a balšámovou silicí. Pro obsah silic vhodný zejména při nemocech z nachlazení a dýchacích ústrojí.

Dávkování: preventivně 1-3 tablety denně po dobu 1-2 měsíců. Dávku možno dle potřeby zvýšit.

Glukarin C

Složení: tablety s obsahem extraktu hlívy ústříčné obohacené vitamínem C. Vhodný pro snížení negativních vlivů radioterapeutické a chemoterapeutické léčby a pro omezení účinků UV záření na lidský organizmus.

BELIX - F

(Bielokarpatský elixír -forte)

Složení: lihové kapky obsahující výtažek hlívy ústříčné.

Dávkování: 3krát denně 12-15 kapek, po konzultaci s lékařem je možno dávku 3-5 krát zvýšit. Přípravek není určen dětem do 15 let.

Glukavin

Složení: Přípravek obsahující pivovarské kvasnice jako přirozený zdroj vitamínů B, výtažek hlívy ústříčné a třapatky.

Dávkování:

- * děti 3krát denně 2 tablety,
- * dospělí 3krát denně 4 tablety.

J

Jolais -Imun

Jolais - Imun vybočuje z řady přípravků stimulačních imunitu. Při jeho používání dochází pouze k nastartování zcela přirozené funkce imunitního systému. Přípravek odstraňuje blokády při rozvoji vlastní imunity. Obsahuje přírodní komplexy s obsahem rostlinných výtažků zpracované energoinformační technologií.

Složení: Přípravek je ve formě kapek. Rostlinný komplex obsahuje extrakty fenyklu obecného, pelyňku pravého, pupalky dvouleté, jalovce obecného, bedrníku anýzu.

Dávkování: 10 kapek 1-2 krát denně 20 minut před jídlem. Přípravek není vhodný pro děti.

L

Lactobacillus

Je to druh velmi užitečných bakterií, které zkvašují mléčný cukr laktózu na kyselinu mléčnou. Mají řadu příznivých účinků:

- * Brání růstu patogenních a hnilobných bakterií jednak tvorbou kyseliny mléčné, jednak produkcí peroxidu vodíku a řady antibiotik (acidolin, acidofilin, bulgarican, laktolin, laktocidin).

- * Napomáhají trávení bílkovin a laktózy.
- * Produkují vitaminy B1, B2, B6, B12, niacin, kyselinu listovou a pantothenovou.
- * Brání tvorbě kancerogenních aminů.
- * Snižují hladinu cholesterolu tvorbou kyseliny orotové a hydroxymethylglutamové.
- * Stimulují imunitu aktivací makrofágů a zvyšováním hladiny imunoglobulinu IgG2.

PŘÍPRAVKY:

Acidophilus

Složení: tobolky obsahující aktivní bakterie *Lactobacillus acidophilus* a jejich přirozený metabolický produkt.

Dávkování: 1 tobolka asi 30 minut před každým jídlem. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Lactobacillus acidophilus

Složení: kapsle obsahující 2 miliardy živých buněk *Lactobacillus acidophilus* (*L. rhamnosus*), laktózu, syrovátku a vitamin C. Měsíční ztráta při uchování v chladu je 2-3%, což není na závadu.

Dávkování: 1 kapsle denně během jídla.

Lactobacillus acidophilus ND

Složení: kapsle bez obsahu laktózy. Vhodné pro osoby s intolerancí laktózy.

Kosmici

Složení: cucavé tablety ve tvaru kosmické rakety s kokosovou příchutí obsahující 25 mg bakterií *Lactobacillus acidophilus*.

Dávkování: 1 tabletu denně hned po hlavním jídle. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Lactovita

Složení: šumivé tablety obsahující bakterie *Lactobacillus acidophilus* a vitaminy skupiny B (thiamin, riboflavin, pyridoxin a nikotinamid).

Dávkování: jako potravinový doplněk 1 tableta denně. Při zažívacích potížích 2-3 tablety denně až do jejich odeznění. Při léčbě antibiotiky podávat nejméně po celou dobu jejich používání. Nejvýše 3 tablety denně. Tabletou rozpustit ve 200 ml vody. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let a osoby trpící fenylketonurií.

Yogurt

Složení: kapsle obsahující mléčné bakterie.

Dávkování: 1 kapsle 3krát denně. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Actimel

Složení: jogurtový nápoj s živou kulturou *Lactobacillus casei immunitas*.

Dávkování: 1 nápoj denně, nejlépe před snídaní.

Dr. Ebi Pro Bio

Složení: oplatky s Pro Bio kulturou.



Olej ze žraločích jater

Přípravky ze žraloka jsou zejména na Dálném východě používány tradičně jako doplněk zdravé výživy. Olej ze žraločích jater konzumují severští rybáři již více než 1000 let. Olej je používán i jako součást hojivých masťů na špatně se hojící rány. Žraločí olej obsahuje alkylglyceroly, nenasycené mastné kyseliny (EPA a DHA), squalamin a vitaminy A, E, D. Squalamin obsažený ve žraločích játrech má silný protibakteriální účinek, který je srovnatelný s antibiotiky. Alkylglyceroly podporují funkci imunitního systému a zvyšují tak odolnost organismu. Lidské tělo do určité míry alkylglyceroly produkuje.

Nacházíme je v kostní dřeni a mateřském mléce. Alkylglyceroly vykazují také protiradiační účinky, urychlují

hojení ran a působí protizánětlivě. Vitaminy obsažené v oleji ze žraločích jater rovněž podporují imunitní systém. Nenasycené mastné kyseliny EPA a DHA mají preventivní účinek proti vzniku aterosklerózy. Olej ze žraločích jater se podílí na zlepšení krevního oběhu, obnově tkání, zpomaluje stárnutí a zlepšuje celkovou fyzickou kondici. Jako přírodní látka působí preventivně, posiluje imunitní systém a zvyšuje tak celkovou obranyschopnost organismu.

PŘÍPRAVKY:

Alkymer

Složení: kapsle s obsahem oleje ze žraločích jater. 50 mg alkylglycerolů ve 250 mg oleje.

Dávkování:

- * dospělí 1-2 kapsle 2-3krát denně,
 - * děti od 6-15 let polovinu.
- Přípravek není určen dětem do 6 let.

SHARK - olej ze žraločích jater

Složení: kapsle s obsahem oleje ze žraločích jater.

Dávkování:

- * dospělí 2 kapsle denně,
 - * děti 3-6 let 1 kapsli denně,
 - * děti 6-15 let 2 kapsle denně.
- Přípravek není určen dětem do 3 let.



Valoimun

Přírodní rostlinný komplex příznivě působící na zvýšení imunity. Aktivizuje vlastní obranné mechanismy v těle. Slouží jako ochrana proti běžným infekcím, obzvláště při prochladnutí. Vhodný pro alergiky, lidi s poruchou sleziny a zvýšenou sedimentací. Podporuje krevotvorbu.

Složení: měsíček lékařský, šalvěj lékařská, chininovník pravý, grindelia rozložitá.

Dávkování: 2krát denně 8 kapek. Podáváme 20 minut před jídlem. Přípravek není určen dětem.

LÉKY NA JÁTRA A ŽLUČNÍK

Játra jsou největší žlázou v lidském těle a zároveň největším vnitřním orgánem. Plní důležitou úlohu zejména při látkové přeměně. Jsou považovány za hlavní biochemickou laboratoř v lidském organizmu. V jaterních buňkách dochází ke konečnému zpracování přijaté potravy. Rozkládají se zde složité chemické látky, jiné se naopak tvoří (bílkoviny). Játra se rovněž podílejí na odstraňování jedovatých substancí (alkoholu, léků) z těla. Další funkcí jater je tvorba obranných látek a likvidace bakterií a infekčních organizmů. V játrech dochází k tvorbě žluče, která se pak ve žlučnÍku zahušťuje. Všechny infekční, metabolické a jiné nemoci, ale i užívání škodlivých látek a léků představují zvýšenou zátěž pro organizmus, v první řadě pro játra. Proto se klade velký důraz na prevenci a ochranu jaterních buněk.

A

Artyčok

Artyčok zeleninový (*Cynara scolymus*) je známá zelenina, druh bodláku, pocházející z oblasti Středomoří. Předmětem sběru pro farmaceutické účely je list, sbíraný během květu v červenci a srpnu.

Hlavní účinnou látkou je hořčina cynarin. Artyčok obsahuje i flavonoidy, sliz, organické kyseliny, inulin, tanin, vitaminy A a B a další účinné látky. Patří mezi nejučinnější léčivky ovlivňující činnost jater a žlučnÍku. Artyčok zvyšuje tvorbu žluče a také její vylučování, podporuje detoxikační činnost jater a vylučování škodlivin močí. Snižuje hladinu krevního cukru, má protialergické účinky (je vhodný při léčbě ekzémů). Podporuje tvorbu trávicích enzymů v slinivce břišní a doporučuje se při poruchách její funkce.

PŘÍPRAVKY:

Artyčok a pampeliška

Složení: kapsle s obsahem extraktu z artyčoku a pampelišky.

Dávkování: 2 kapsle před hlavním jídlem. Přípravek není vhodný pro děti.

Artischocken Vital-Drageés

Složení: dražé s obsahem rozemletých listů artyčoku.

Dávkování: 3krát denně 3 dražé. Užívat po dobu 3 měsíců.

Botadyn

Složení: dražé s obsahem prášku z artyčokových listů.

Dávkování:

- * 3krát denně 3 dražé před jídlem zapít tekutinou,
- * po odeznění příznaků 3krát denně 1 dražé.

Užívat po dobu 3 měsíců.

Cynarosán

Složení: kapky s obsahem extraktu artyčoku, rebarbory, pampelišky, řepíku a tinktury heřmánku a máty peprné.

Dávkování: 2-3krát denně 20 kapek do sklenice vody. Přípravek obsahuje alkohol.

E

Esenciální fosfolipidy

Esenciální fosfolipidy jsou nezbytnou součástí buněčných membrán, obsahují nenasycené mastné kyseliny (především linolenovou a linolovou). Jejich význam spočívá v přenášení látek přes buněčnou membránu. Obvyklou složkou přípravků obsahujících esenciální fosfolipidy jsou vitaminy, především ze skupiny vitaminů B.

PŘÍPRAVKY:

Essentiale forte A

Složení: přípravek obsahující esenciální fosfolipidy, thiamin, pyridoxin, nikotinamid, riboflavin, tokoferol, kyanokobalamin.

Dávkování: 3krát denně 1 tobolka, při poškození jater na začátku léčby 3krát denně 2 tobolky.

K

Klanopraška

Magnolka čínská (*Schizandra chinensis*) je dřevnatějící, vytrvalá liána původem z Dálného východu. Léčivé látky jsou obsaženy ve všech částech rostliny, nejvíce se však používají listy a plody. Plody mají hodně organických kyselin, vitamin C, látky podobné rutině, antokyany a sacharidy.

Semena obsahují mastný olej se silicemi, vitamin E, nenasycené mastné kyseliny a steroly. V celé rostlině je velké množství minerálních látek, lignany a celá řada stimulačních látek (schizandrin). Klanopraška má mimořádně širokou škálu použití, mj. příznivě působí na funkci jater.

PŘÍPRAVKY:

Hepamix

Přípravek podporující celkové očištné procesy v organizmu, hlavně v játrech.

Složení: extrakt klanoprašky, brusnice borůvka, ostropestřec mariánský, jinan dvoulaločný, lékořice lysá.

Dávkování: 2-3krát denně 30 kapek do 150-200 ml nápoje. Přípravek není určen dětem.

L

Laktulóza

Laktulóza je disacharid, který se v tlustém střevě štěpí na nízkomolekulární látky kyselé povahy a tím brání vstřebávání amoniaku. Stimuluje činnost střev, účinkuje do 12 až 24 hodin. Používá se při těžkém poškození jater, při chronické zácpě.

PŘÍPRAVKY:

Duphalac

Složení: sirup s obsahem laktulózy.

Dávkování: 3krát denně 2-6 polévkových lžic.

Lactulosa Infusia

Složení: sirup s obsahem laktulózy.

Dávkování: 3krát denně 2-6 polévkových lžic.

Lecithin

Je to fyziologicky významná látka ze skupiny fosfolipidů obsahující vitageny cholin a inositol. Tvoří přirozenou součást každé buněčné membrány lidského těla. Přírodním zdrojem lecithinu je sójový olej. Kromě jiných účinků, lecithin působí proti tukové degeneraci jater. Jeho další účinky a přípravky s obsahem lecithinu budou podrobněji popsány v jiných kapitolách.

PŘÍPRAVKY:

Přírodní lecithin

Složení: kapsle s obsahem 1200 mg lecithinu.

Dávkování: 1-2 kapsle denně, nejlépe s jídlem.

Lipovitan

Je to kombinovaný přípravek obsahující vitaminy skupiny B, vitamin E a tzv. vitageny, látky podobné vitaminům - cholin, methionin a inositol. Tyto látky chrání jaterní buňky,

podporují funkci jater, napomáhají odstraňování škodlivých látek z organismu, uplatňují se při prevenci ztučnění jater (tukové degenerace jater).

Složení: cholin, methionin, inositol, vitamin E, vitamin B₁, B₂, B₆, B₁₂, dexpanthenol, nikotinamid.

Dávkování:

- * dospělí a děti od 12 let 3krát denně 2-3 dražé,
- * děti od 5 do 12 let 3krát denně 1 dražé,
- * u dětí do 5 let dávkování určuje lékař.

Dražé se užívají po hlavních jídlech, polknou se nerozkousaná a zapijí tekutinou. Lipovitan se užívá dlouhodobě.

Liver aid - přípravek k ochraně jater

Přípravek má ochranný účinek na játra, pomáhá neutralizovat škodlivé a toxické produkty, chrání jaterní buňky před poškozením a napomáhá vylučování amoniaku.

Složení: L-arginin, L-cystein, L-ornithin, methionin, alfa-ketoglutarová kyselina, L-karnitin, cholin, alfa-lipoová kyselina, chróm, selen.

Dávkování: 3-6 kapslí denně. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

O

Ostropestřec mariánský

Ostropestřec mariánský (*Silybum marianum*) je druh bodláku, který pochází z oblasti Středozemního moře. Extrakcí plodů ostropestřce získáme účinnou látku silymarin. Je to směs flavonoidů silymarinového typu (silybinu, isosilybin, silydianinu a silychristinu). Silymarin příznivě ovlivňuje zánětlivé reakce ve tkáních, zneškodňuje volné kyslíkové radikály, zlepšuje metabolismus, stabilizuje membrány jaterních buněk a snižuje tvorbu vaziva. Tím

dochází k obnově detoxikační, metabolické a syntetizující schopnosti jater. Působí také na snížení hladiny cholesterolu a je účinnou prevencí procesu kornatění cév. Dlouhodobé užívání silymarinu vede ke zvýšené schopnosti krve pohlcovat volné radikály. Výrobci přípravků zpravidla kombinují v přípravcích silymarin s vitaminy, především s komplexem vitaminů B (podporují reparaci poškozených jater) nebo vitaminu C a E (mají antioxidační účinky). Ukázalo se, že tyto vitaminy vhodně doplňují a zesilují celkové biologické účinky silymarinu.

PŘÍPRAVKY:

Průmyslově vyráběné preparáty s obsahem silymarinu:

Flavobion
Legalon 70
Silymarin AL
Silygal

Hepabene

Složení: kombinovaný přípravek s obsahem extraktu ostropestřce mariánského a zeměděmu lékařského.

Simepar

Složení: kombinovaný přípravek s obsahem silymarinu, vitaminu B₁₂, B₁, B₂, B₆, nikotinamidu a kalcium pantotenátu.

Dávkování (u všech vyjmenovaných přípravků s obsahem silymarinu): obvykle tableta nebo kapsle 3krát denně. V těžších případech - 3krát 2 tablety nebo kapsle. Přípravky nejsou vhodné pro děti do 5 let.

Silymarin

Složení: tablety s vitaminem C a E.

Dávkování:

- * obvykle 3krát denně 1 tableta,
- * v případě potřeby 3krát denně 2 tablety.



LÉKY NA JÁTRA A ŽLUČNÍK

Čaj Ostropestřec mariánský (porcovaný nebo sypaný)

Složení: plod ostropestřce mariánského.

Dávkování:

- * porcovaný - 2-3krát denně 1 sáček na šálek vody,
- * sypaný - 2-3krát denně 1 lžičku plodů na šálek vody.

Ungolen

Složení: čajová směs obsahující nať řepíku, plod ostropestřce mariánského, nať benediktu a řebříčku, kořen pampelišky, nať máty peprné, plod fenýklu.

Dávkování: 1 lžice do 2 dcl vody, 2-3krát denně, pít vždy čerstvě.

Valohep

Přírodní bylinný komplex příznivě působící na činnost jater.

Složení: výtažky z ostropestřce mariánského, plavuně vidlačky, smetanky lékařské, sporýše lékařského.

Dávkování: 2krát denně 8 kapek na lžičku vody 20 minut před jídlem.



Rabanon

Přípravek příznivě ovlivňuje činnost jater, žlučníku, podporuje trávení, má močopudné a čistící účinky.

Složení: 100% extrakt z černé ředkve.

Dávkování: 1-2 ampule denně nejlépe ráno, lze ředit citronovou šťávou. Přípravek není určen dětem.

Regalen

Přípravek příznivě ovlivňuje játra a žlučník. Má regenerační a detoxikační účinek.



Složení: pelyněk brotan, rozrazil lékařský, bedrník obecný, mochna nátržník, svízel syřišťový, jitrocel kopinatý, řepík lékařský, lomikámen zrnatý, ostropestřec mariánský, hořec žlutý, jablečník obecný, vlašovičnick větší, smetánka lékařská.

Dávkování: 1-3krát denně 1 kávovou lžičku. Po třech týdnech užívání následuje třítýdenní pauza.

Žlučník je hruškovitý tenkostěnný vak uložený na spodní straně jater. Žluč vytékající z jater se ve žlučníku mnohonásobně zahušťuje. Žluč podporuje trávení tuků a je nezbytně nutná pro jejich vstřebávání a také pro vstřebávání některých vitaminů, hlavně vitamínu D. Kromě toho povzbuzuje peristaltiku tenkého a tlustého střeva. Látky, které působí na vytváření žluči v játrech a mají vliv na její vylučování do dvanácterníku, se jmenují cholagoga. Dělíme je na tzv. choleretika a cholekinetika. Choleretika povzbuzují vyměšování žluči tím, že přímo dráždí játra k větší sekreci žluči. Cholekinetika povzbuzují vyprazdňování žlučového měchýře a žlučových cest.

Cholagogní rostliny jsou:

boldovník vonný, řepík lékařský, artyčok kardový, smil písečný, oman pravý, lněnice květel, jablečník obecný, kurkuma dlouhá, potočnice lékařská, ředkev setá, rozmarýn lékařský, ostropestřec mariánský.



Čajové směsi

The Salvat

Složení: nať řepíku, nať jablečníku, list boldo, kůra krušiny, úbory heřmánku, nať máty peprné, kořen pampelišky.

Dávkování: jednu polévkovou lžici zalít 0,25 l vroucí vody. Nechat 15 min. vyluhovat. Pít 3krát denně půl hodiny před jídlem.

Species cholagogae

Složení: nať řepíku, nať jablečníku, kořen jehlice, kořen rebarbory, kořen omanu, list maliny.

Dávkování: jednu polévkovou lžici zalít 0,25 l vroucí vody. Nechat 15 min. vyluhovat. Pít 3krát denně půl hodiny před jídlem.

Játra a žlučník

Složení: list máty peprné, kořen kurkumy cicvárové, nať a kořen pampelišky.



Dávkování : 1 sáček do 250 ml vody, nechá se 10-15 min vyluhovat. nejlépe pít hořký. Nevhodný pro děti do 3 let.



G

Gastrofitky

Kapsle pro zlepšení trávení.

Složení: komplex látek rostlinného původu získaných extrakcí artyčoku, máty, heřmánku, rebarbory, řepiku a pampelišky.

Dávkování: 2 až 3krát denně jedna kapsle.
Není určen pro děti do 3 let.

Ch

Cholagol

Složení: barviva kořene kurkumy, frangulaemodinum, magnesium salicylas.

Dávkování : 3krát denně 5-10 kapek na cukr půl hodiny před jídlem, při výrazných potížích až 20 kapek jednorázově. Při zhoršené snášenlivosti možnost podávání během jídla nebo i po něm.

Š

Švédské hořké kapky

Pro dřívější i dnešní varianty receptur Švédských kapek je charakteristická dobře vyvážená kombinace různých bylin a substancí.

Složení:

- * *kořen anděliky* - obsahuje hořčiny, dále silice a éterické oleje. Podněcuje tvorbu a vylučování žaludeční, žlučnickové a pankreatické šťávy a zlepšuje chuť k jídlu.
- * *pupava* - má bakteriostatické vlastnosti a působí na žaludek. Má také močopudný účinek.
- * *cicvárový kořen* - podněcuje sekreci žaludečních šťáv a žluči.
- * *kořen reveně* - používá se při zánětech žaludku a střev a působí jako mírné projímadlo.
- * *myrha* - na vzduchu vysušená šťáva afrického stromu *Commiphora molmol*. Tvoří zrníčka, která obsahují pryskyřici, jež působí vnitřně při střevních infekcích a nadýmání, používá se také zevně jako svírající a dezinfikující látka.
- * *aloe* - používá se zahuštěná šťáva z listů, která podporuje činnost střev.
- * *mana* - získává se nařezáváním kůry manového jasanu, z které vytéká mléčná šťáva a suší se na volném vzduchu. Působí jako mírné projímadlo vhodné dokonce i pro malé děti. Snižuje vstřebávání tekutin v tenkém střevě, a tím podněcuje činnost střev.
- * *list senny* - má projímavý účinek (ve švédských kapkách se však projímavý účinek uplatní slabě vlivem hořčin).
- * *šafrán* - má sedativní účinek, zklidňuje a uvolňuje křeče.
- * *theriac* - prášková směs ze sedmi drog a koření (kořen anděliky, kořen štěničnicku, kořen kozlíku, skořicová kůra, kořen cicváru, kardamon, myrha).
- * *kafr* - získává se podobně jako mana z kastrovníku a podporuje prokrvení.

Příprava: všechny tyto byliny a přírodní látky se smísí a extrahují v 80% alkoholu. Po uplynutí desetidenní extrakční doby se obsah alkoholu zředí vodou na přibližně 40%. Po 10 dnech a každodenním protřepáváním možno byliny scedit a elixír je připraven k použití.

Je možno také zakoupit v lékárně hotovou směs pro přípravu Švédských kapek, kterou poté vyluhujeme v žitné lihovině.

Švédské kapky se používají vnitřně i zevně. Při vnitřní aplikaci aktivují procesy látkové přeměny, podněcují játra ke zvýšené detoxikační činnosti a podporují zároveň vylučovací procesy v ledvinách a střevě.

Použití: očistné kúry při revmatických potížích a při alergiích. Vhodné při poruchách trávení (pocit plnosti, nadýmání, bolestivost při tlaku na břicho, křeče v břiše, zácpa, nesnášenlivost určitých potravin, nevolnost, pálení žáhy, nechutenství).

Dávkování : 3krát denně čajovou lžičku před jídlem. Po těžkém jídle je vhodné ještě užít 1-2 čajové lžičky po jídle. Při očistných kúrách užívat po dobu 8-10 týdnů 2krát ročně. Hořkou chuť Švédských kapek můžeme zmírnit naředěním do sklenice vody, bylinného čaje nebo šťávy. Při průjmu se musí používání Švédských kapek přerušit.

V

Valochol

Přírodní bylinný komplex příznivě ovlivňuje trávení a činnost žlučnicku.

Složení: bylinný komplex obsahující kozlík lékařský, pampelišku obecnou, hořec žlutý, heřmánek pravý, sporýš lékařský.

Dávkování: 2krát denně 8 kapek na lžičku vody, při nevolnosti a žaludečních problémech 15-20 kapek. Přípravek není určen dětem.

LÉKY UŽÍVANÉ PŘI KLIMAKTERIU

Klimakterium, tj. období přechodu, probíhá u většiny žen mezi 40.-60. rokem života. Klimakterium je příznakem ztráty reprodukční schopnosti. Nejdříve vynechává ovulace a ve vaječniku se nevytváří žluté tělísko. Tímto ustává tvorba gestagenů. To může být příčinou nepravidelného menstruačního krvácení, případně vynechání menstruace.

Později ustává i tvorba hlavních ženských hormonů - estrogenů. Důsledkem jsou subjektivní potíže, které nazýváme klimakterickým syndromem. Jedná se o takové příznaky jako pocení, návaly horka, nespavost, neschopnost soustředit se a také deprese.

Kromě těchto zjevných potíží přináší úbytek hormonů i další závažné zdravotní problémy. Nedostatek estrogenů způsobuje zvýšenou ztrátu vápníku z kostí a tím riziko řídnutí kostí, tzv. osteoporózy, následují změny v látkové výměně tuků, zvýšení hladiny cholesterolu v krvi a jeho ukládání v cévách. Vzniká tak riziko kardiovaskulárních chorob, zhoršuje se průchodnost cév a prokrvení všech orgánů. Projevuje se i zvýšené riziko dalších chorob, např. Alzheimerovy choroby (ztráta intelektuálních schopností, zapomnětlivost až demence), potíže s močovou soustavou (neschopnost udržet moč, pálení a řezání při močení, ochabnutí vaziva a pokles vnitřních rodidel).

Nejčastěji se k léčbě klimakterických potíží používá hormonální substituční léčba, která patří do rukou lékaře a je aplikována po řadě vyšetření a po zvážení možných rizik a výhod této léčby. Pro ženy, které ze zdravotních důvodů nemohou anebo nechtějí používat substituční hormonální léčbu, je v dnešní době řada dalších možností. Patří k nim úprava životního stylu, tzn. dostatek pohybu, cvičení, kvalitní a pestrá strava bez nadbytku tuku a přírodní preparáty, které potlačují příznaky spojené s klimakterickým syndromem. Tyto přírodní přípravky jsou vytvořeny na bázi rostlinných výtažků a většinou obsahují také včelí produkty, zejména včelí mateří kašičku a fermentovaný květní pyl - pergu.

A

Ambrosie H

Složení: včelí pyl, mateří kašička, hyaluronan hořečnato-sodný, vitamin C.



Součástí přípravků doporučených k léčbě klimakterických potíží je fermentovaný pyl - perga.

Dávkování: 1 kapsli denně, ráno nalačno. V počátečním období menopauzy se doporučuje po dobu 10 dní 3krát denně 1 kapsli před jídlem, během dalších 10 dní 2krát denně 1 kapsli před jídlem, po dobu následujících 10 dní 1krát denně 1 kapsli před jídlem.

B

Bio-glandin 25

Složení: kapsle s obsahem čistého oleje brutnáku lékařského (z čehož 25% tvoří kys. gamma-linolová GLA) a stabilizovaného D-alfa-tokoferolu.

Dávkování: 1-2 kapsle denně. Přípravek není určen dětem do 6 let.

E

Estrovone 75 mg

Přípravek obsahující isoflavony. Jsou to přírodní komplexy s vlastnostmi podobnými estrogenu. Z více než 1000 známých isoflavonů vyskytujících se v přírodě, čtyři mají struktury podobné lidskému estrogenu, a proto mají schopnost vyvolání estrogenových efektů. Isoflavony jsou vlastně přírodní estrogény.

Složení: tablety obsahující standardizované extrakty získané ze sóje (Novasoy TM) obsahující isoflavony daidzein a genistein a extrakty získané z červeného jetele obsahujícího isoflavony genistein, daidzein, formononetin, biochanin.

Dávkování: 1-2 tablety denně. Doporučuje se také těhotným a kojícím matkám.

F

Floravit

Složení: tablety s obsahem extraktu z pylu (bílkoviny, minerální látky, enzymy, vitaminy).

Dávkování: 1-3 tablety denně. Nevhodné pro osoby alergické na včelí produkty. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Fytokliman

Bylinná čajová směs pro zmírnění klimakterických potíží.

Složení: třezalka tečkovaná, řebříček obecný, dobromysl obecný, meduňka lékařská, chmel otáčivý, hloh jednosemenný a bříza bělokorá.

Dávkování: 1 nálevový sáček přelit 1/4 l horké vody a nechat 10 minut vyluhovat. Čaj se pije vlažný, 1 šálek na noc. Přípravuje se vždy čerstvý, bezprostředně před použitím.

G**Gynex**

Lihové kapky nebo sirup s obsahem bylin.

Složení: mochna husí, všedobr horní, kakost smrdutý, jestřabina lékařská, fenykl obecný, svízel syříšťový, chaluha bublinatá, lékořice lysá, tnovník akát, měsíček lékařský, jetel luční, hluchavka bílá, kontryhel žlutozelený.

Dávkování: 1-3krát denně 1 kávovou lžičku. Po třech týdnech užívání následuje jeden týden pauza.

H**Hera - bylinná čajová směs**

Čajová směs pro zmírnění klimakterických potíží.

Složení: kokoška pastuší tobolka, kontryhel žlutozelený, meduňka lékařská, kozlík lékařský, řebříček lékařský, šalvěj lékařská.



Přípravky na bázi rostlinných výtažků jsou alternativou hormonální léčby.

Dávkování: 3krát denně 1 polévkovou lžící na šálek vody, jednorázová kúra může trvat max. 10 dnů, po desetidenní přestávce lze opakovat.

M**Melbromenox**

Složení: fermentovaný pyl perga, lyofilizovaná mateří kašička, propolis, vitamin C, koenzym Q10.

Dávkování: 3krát denně 1 kapsli před jídlem po dobu prvních 10 dní, 2krát denně 1 kapsli před jídlem po dobu dalších 10 dní, 1krát denně 1 kapsli před snídaní po dobu následujících 10 dní. Doporučuje se dlouhodobě užívat 1 kapsli denně. Nevhodné pro osoby alergické na včelí produkty a pyl. Přípravek není určen malým dětem a těhotným ženám.

Melbrosia

Složení: čištěný pyl, fermentovaný pyl perga (hlavní účinné látky jsou aminokyseliny, vitaminy, stopové prvky a flavonoidy), lyofilizovaná mateří kašička, acerola extrakt (vitamin C), želatina.

Dávkování: 1-3 kapsle denně před jídlem, zapít tekutinou. Nevhodné pro osoby alergické na pyl. Přípravek není určen dětem do 6 let a těhotným ženám.

Ménobiol

Přípravek pomáhá odstraňovat nežádoucí projevy menopauzy, jako jsou návaly horka a noční pocení, psychická nestabilita, poruchy spánku, pocíty únavy a problémy s oběhovou soustavou.

Složení: cerebrální fosfolipidy, nenasycené mastné kyseliny, citroflavonoidy, vitamin C, E, beta karoten, zinek, vitamin B₁₂, kyselina listová, železo.

Dávkování: 2-3 kapsle večer, pravidelně podle potřeby. Přípravek není určen dětem.

Menopauza Šalvěj

Složení: mikronizát z listů šalvěje (*Salvia officinalis*).

Dávkování: 1-2 kapsle denně před hlavním jídlem. Pro lepší zažívání po každém hlavním jídle vychlazený odvar, 3 kapsle na 1 šálek. Přípravek není určen dětem.

S**Sarapis**

Složení: kapsle obsahující květní pyl, fermentovaný pyl, želé Royale lyofilizované v poměru 3:1, koenzym Q10, beta karoten, vitamin C, E, selen, železo, sójový olej, želatinu, lecithin.

Dávkování: prvních 10 dní 3krát denně 1 kapsli, dalších 10 dní 2krát denně 1 kapsli, posledních 10 dní 1 kapsli denně.

První kapsli z denní dávky je nejlépe užít ráno před prvním jídlem a zapít tekutinou. Doporučuje se dlouhodobě užívat 1 kapsli denně. Přípravek není určen dětem do 12 let. Nevhodné pro osoby alergické na včelí produkty.

V**Valoflur**

Přírodní bylinný komplex ve formě kapek příznivě působící na činnost vaječnicků s obsahem extraktů z bylin.

Složení: měsíček lékařský, kontryhel obecný, kokoška pastuší tobolka.

Dávkování: 2krát denně 8 kapek na lžičku vody 20 minut před jídlem. Přípravek není určen dětem.

Z**Zinerin**

Složení: kapsle s obsahem safrorového a zázvorového oleje.

Dávkování: 1-2 kapsle denně zapít vodou. Pro jiné použití (např. obnova žaludeční činnosti) děti od 3 let 1 kapsli obden, děti od 6 let 1 kapsli denně, podávat ráno a večer.



LÉKY UŽÍVANÉ PŘI OSTEOPORÓZE

Osteoporóza je onemocnění vyznačující se úbytkem mineralizované kostní hmoty a poruchou její struktury. Nedostatek vápníku v kostech zvyšuje jejich náchylnost ke zlomeninám. Závažné stavy osteoporózy musí být léčeny a kontrolovány lékařem. Přípravky uvedené v této kapitole slouží k prevenci nebo jako podpůrná terapie k léčbě naordinované lékařem a po konzultaci s ním.

Většina přípravků pro prevenci a léčbu osteoporózy obsahuje hlavně vápník, hořčík, fosfor, vitamin D (zejména vitamin D₃ - cholekalciferol), další minerální látky a vitaminy. Časté jsou kombinace těchto jednotlivých složek.

Vápník - je základní součástí kostí. Při osteoporóze může vápník podaný v dávce 800 mg denně zpomalit úbytek kostního minerálu, nebylo však prokázáno, že by vyšší dávky byly účinnější. Využitelnost vápníku z různých přípravků se značně liší, významnější rozdílů jsou známy i u přípravků obsahujících shodnou sůl vápníku. Vhodné jsou zejména ty přípravky, které poskytují ionizovaný vápník, protože pouze tento může v organizmu působit.

Hořčík - patří po vápníku k nejdůležitějším iontům v organizmu. Největší množství je obsaženo ve skeletu.

Vitamin D - je to souborné označení pro látky, které vznikají působením UV záření z provitaminu D. Člověk je schopen z cholesterolu vytvořit provitamin D₃, který se v kůži pod vlivem UV záření mění na vitamin D₃ (cholekalciferol). Podporuje ukládání vápníku a fosforu v kostech.

Fosfor - 85% fosforu obsaženého v lidském těle je uloženo v kostech.

Fluor - prvek, který se zabudovává do kostní hmoty a tím snižuje její rozpustnost. Léky na osteoporózu obsahující fluor musí naordinovat lékař a léčba probíhá pod jeho dohledem.

Přípravky obsahující uhličitán vápenatý



Calcium

Složení: tablety s obsahem glukonanu vápenatého, octanu vápenatého a hydrogenfosforečnanu vápenatého.

Dávkování: 20 tablet denně, dle snášenlivosti i více.



Maxi-Kalz 500, 1000

Složení: šumivé tablety s obsahem uhličitánu vápenatého.

Dávkování: 1-3 tablety denně, vhodné i pro diabetiky.



Tabulettae calcii carbonici

Složení: tablety s obsahem vápníku.

Dávkování: 2-3krát denně 1,25 g vápníku, při závažných stavech 2-3krát denně 2,5g vápníku.

Kombinované přípravky



Bio-kalcium+D₃

Složení: tablety obsahující vápník, hořčík, křemík, vitamin D₃.

Dávkování: 1krát denně 1-4 tablety. Nevhodný pro děti do 12 let.

Bio-kalcium+D₃+K

Složení: kapsle s obsahem vápníku, vitaminu D₃, vitaminu K.

Dávkování: 1-2 kapsle denně.

Biomín H

Složení: přípravek s obsahem vápníku z vaječných skořápek, hořčíku, fosforu.

Dávkování: 2krát denně 1 sáček.



Ca-C

Složení: šumivé tablety s obsahem vápníku a vitaminu C.

Dávkování: 1-3krát denně 1 tabletu.

Cal-C-Vita

Složení: šumivé tablety s obsahem vápníku, vitaminu C, pyridoxinu, vitaminu D₃.

Dávkování: 1-2krát denně 1 tabletu.

Calcidrink

Komplexní želatinový nápoj pro výživu kostí vhodný při zvýšené spotřebě vápníku. Přípravek obsahuje enzymaticky štěpený kolagenní hydrolyzát s obsahem peptidů podporujících tvorbu kostí, důležitých stavebních kostních minerálů a vitaminů podporujících kostní metabolismus.

Složení: vápník, hořčík, zinek, mangan, měď, fluor, jód, vitamin C, E, D₃, K₁, beta-karoten, maceráty smetánky lékařské, ořešáku královského, přesličky rolní.

Dávkování: 1-2krát denně 1 odměrku do 200-300 ml vody nebo minerálky. Přípravek není určen dětem do 10 let a lidem trpícím fenylketonurií.

Calcidrink Preventic

Kapsle pro výživu kostí vhodné při zvýšené spotřebě vápníku.

Složení: vápník, hořčík, zinek, man-

gan, měď, fluor, jód, vitamin C, E, D₃, K₁, beta-karoten, maceráty smetánky lékařské, ořešáku královského, přesličky rolní.

Dávkování: 1krát denně 9-15 kapslí nebo 3krát denně 3-5 kapslí. Nevhodné pro děti do 10 let a lidi trpící fenylketonurií.

Calcium

Složení: šumivé tablety s obsahem vápníku a riboflavinu.

Dávkování: 1-2krát denně 1 tabletu.

Calcium and magnesium

Složení: přípravek obsahující vápník z ústřicových lastur a hořčík.

Dávkování: 1krát denně 1 tabletu. Přípravek není určen dětem do 4 let.

Calcium C

Složení: šumivé tablety s obsahem vápníku a vitamínu C.



Dávkování: 1-3x denně 1 tabletu.

Calcium D

Složení: tablety obsahující vápník, vitamin D a stopové množství minerálů z ústřicových lastur (měď, železo, mangan, křemík, zinek).

Dávkování: 1krát denně 1 tabletu. Přípravek není určen dětem do 4 let.

Calcmavit

Složení: šumivé tablety s obsahem vitamínu C, pyridoxinu, vitamínu D₃, vitamínu K₁, vápníku a hořčíku.

Dávkování: 1krát denně 1 tabletu. Nevhodné pro děti do 3 let a lidi trpící fenylketonurií.

D

Dolomit

Přípravek s obsahem dolomitu - přírodního zdroje vápníku a hořčíku.

Složení: tablety nebo granulát s obsahem vápníku a hořčíku.

Dávkování: tablety - 4 tablety denně, granulát - 2krát denně 1 čajovou lžičku zapít vodou.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

K

Kalcinova

Složení: tablety s obsahem vápníku, vitamínu A, vitamínu D₃, vitamínu C, pyridoxinu.

Dávkování: 8krát denně 1 tabletu.

Kamavit

Složení: tablety s obsahem vápníku, hořčíku, zinku, vitamínu D₃.

Dávkování: 3-4 tablety denně. Přípravek není určen dětem do 3 let a lidem trpícím fenylketonurií.

O

Os-cal

Složení: vitaminy B₁, B₂, B₅, B₆, D₃, C, vápník, křemík.

Dávkování: 4 tablety denně najednou nebo rozdělené do 2 deních dávek (jako prevence postačí 2 tablety denně).

Osteforce

Speciální přípravek pro ženy s úbytkem kostní hmoty.

Složení: stélka mořské řasy *Lithothamnion calcareum* (přírodní vápník), vitamin D₃, prášková nať přesličky rolní.

Dávkování: 3-6 kapslí denně.

Osteostop

Speciální přípravek pro ženy s úbytkem kostní hmoty.

Složení: vápník, hořčík, zinek, mangan, vitamin D₃, vitamin K, bór, přeslička rolní.

Dávkování: 2-3 tablety denně. Přípravek není určen pro děti do 3 let.

P

Piimax CD Kalkki+Boori

Přírodní přípravek vhodný pro prevenci osteoporózy.

Složení: tablety s obsahem vápníku, hořčíku, křemíku, vitamínu C, bóru, biotinu, vitamínu K₁, D₃.

Dávkování: 4 tablety denně, podávat ráno a v poledne při jídle nebo po něm.

Přípravek není určen dětem do 3 let. Neobsahuje cukr ani laktózu.

V

Vápník, hořčík, bór

Složení: tablety s obsahem vápníku, hořčíku a bóru.

Dávkování: 1-3 tablety denně. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Vápník, hořčík, mangan

Složení: tablety s obsahem vápníku, hořčíku a manganu.

Dávkování: 1-3 tablety denně, nejlépe po jídle.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Vápník, hořčík, zinek

Složení: tablety s obsahem vápníku, hořčíku a zinku.

Dávkování: 1-2 tablety denně během jídla.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Vita-Calc

Složení: šumivé tablety s obsahem vápníku, vitamínu C, vitamínu D₃, pyridoxinu.

Dávkování: 1krát denně 1 tabletu.



LÉKY NA PROSTATU

Prostata je součástí mužských močopohlavních orgánů. Je to žláza uložená pod močovým měchýřem. V prostatě se spojuje močová trubice se dvěma chámovody, které přivádějí sperma vytvořené ve varlatech a obohacené o výměšky semenných váčků. Sama prostata rovněž přidává do spermatu svoje sekrety, které přispívají k větší životnosti spermií. Za normálních okolností prostata dosahuje zhruba velikosti kaštanu. V důsledku hormonální nerovnováhy dochází u starších mužů ke zbytnění prostaty, která se může vyklenovat do močového měchýře a zhoršovat průtok močovou trubicí. Projevuje se to různými obtížemi při močení. Kromě nezhoubného zbytnění jsou muži ohroženi i vznikem rakoviny prostaty. Proto před započítím domácí léčby je nutné urologické vyšetření, aby se vyloučilo zhoubné onemocnění. Používání bylinných přípravků je třeba konzultovat s lékařem.

Jako prevenci onemocnění prostaty lze užívat semena dýně. K rostlinám, které jsou nejčastěji součástí přípravků na prostatu, patří vrbovka malokvětá, zlatobýl obecný, kopřiva dvoudomá. Mnohé přípravky kombinují jednotlivé drogy a tím zesilují jejich působení.

D

Dýně

(Cucurbita pepo)

Dýně, odborně tykev obecná, patří mezi plodiny pěstované na našich zahrádkách. V medicíně se používají hlavně semena, méně často dužina plodů, která má spíše využití kulinární. Semena obsahují především fytoosterol cucurbitol, kumarin, pryskyřice, hořčinu cucurbitin, olej, bílkoviny. Mají také vysoký obsah zinku, draslíku a fosforu. Příznivý je naopak nízký obsah sodíku. Veliký význam mají semena dýně v urologii, protože ovlivňují svalovinu svěrače močového měchýře a zvyšují tak tlak moči, což je prospěšné zvláště při stařeckém zbytnění prostaty u starších mužů. V tomto případě je možno doporučit jako doplněk fyto terapie 3-4 polévkové lžíce loupaných semen denně po dobu 3-4 měsíců i opakovaně.

Cucurbita

Složení: kapsle s obsahem tykvového oleje.

Dávkování: 3krát denně 2 kapsle.

Cucurbitae

Složení: kapsle s obsahem tykvového oleje.

Dávkování: 1-2 kapsle denně. Přípravek není vhodný pro děti do 15 let.

Dýně

Složení: kapsle s výtažkem ze semen štyrské dýně.

Dávkování: 1-2 kapsle denně.

Peponen

Složení: kapsle s obsahem tykvového oleje.

Dávkování: 3krát denně 1-2 tobolky.

Pumpkin

Složení: kapsle s obsahem tykvového oleje.

Dávkování: 1 tobolka denně, zapít vodou. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let. Vhodné i pro diabetiky.

K

Kopřiva dvoudomá

(Urtica dioica)

Mechanismus působení této obecně známé rostliny na prostatu není dosud zcela objasněn.

Prostavit

Složení: vitamin E, hořčík, kyselina orotová, zinek, olej z dýňových semen, výtažek z kopřivy, beta-sitosterol, extrakt z ortosifonového listu, třapatkový a sabalový (trpasličí palma) výtažek, lecitin, včelí vosk, křemík.

Dávkování: 3krát denně 1 kapsli. Přípravek není určen dětem.

Utriron

Složení: kombinovaný přípravek s obsahem extraktu z kopřivy dvou-domé a beta-sitosterolu.

Dávkování: zpočátku 3krát denně 1 tobolku, později lze dávku snížit na 2krát denně 1 tobolku. Užívat celkem po dobu 6-8 týdnů.

S

Serenoa plazivá

(Serenoa repens)

Extrakt ze sušeného zralého plodu americké trpasličí palmy serenoa plazivé obsahuje řadu aktivních látek, např. steroidní saponiny, mastné kyseliny, fytoosteroly, taniny. Kromě příznivého účinku při léčbě zduření prostaty se užívá také při obtížném močení a nucení na močení, při impotenci, při snížené funkci vaječnicků, při žaludečních potížích a onemocněních dýchacích cest.

Capistan

- výdej tohoto přípravku v lékárně je vázán na lékařský předpis urologa a je částečně hrazen zdravotní pojišťovnou.

Složení: tablety s obsahem extraktu z palmy serenoa plazivá.

Dávkování: 2krát denně 2 tablety (dlouhodobě).

Účinek se projeví po 4-6 týdnech.

Mini palma

Složení: kapsle s obsahem extraktu z palmy *Serenoa serulata*.

Dávkování: 1 kapsle s hlavním jídlem. Přípravek není určen dětem do 6 let.

Prostamax

Složení: výtažek z plodů *serenoy plazivé*, výtažek ze *zlatobýlu obecného*.

Dávkování: 5 kapek v polévkové lžici vody 3krát denně před jídlem. Účinek léku se zvyšuje při současném podávání zinku. Účinek se projeví za 1-2 týdny, nejdéle za 4 týdny. Přípravek není určen dětem a lidem s těžkým onemocněním ledvin.

Slivň africká

(*Pygeum africanum*)

Výtažky z této rostliny se používají v přípravcích doporučených při léčbě zbytnění prostaty. Produkty metabolismu této rostliny obsahují látky lipofilní povahy (fytoosteroly nebo sitosteroly). Mají komplexní účinek, který není dosud zcela objasněn.

Prostatonin

- kombinovaný přípravek na bázi bylinných extraktů působící proti zvětšování prostaty (hlavně v počátečním stadiu) s mírným protizánětlivým, protiedémovým a diuretickým účinkem. Výdej v lékárnách je vázán na lékařský předpis urologa, přípravek je částečně hrazen zdravotní pojišťovnou.

Složení: směs standardizovaných extraktů z kůry *slivně africké* a kořene *kopřivy dvoudomé*.

Dávkování: obvykle 2krát denně 1 tobolku po jídle. Tobolky se polykají celé, nerozkousané, zapijí se malým množstvím tekutiny. Léčba trvá zpravidla 8 týdnů, příp. i déle. V případě potřeby je možno léčbu po přestávce opakovat. Přípravek pouze mírní obtíže především

v počátečních stádiích benigní hyperplazie prostaty, nepůsobí na již vzniklé zvětšení objemu prostaty a nenahrazuje případný chirurgický výkon. Léčbu je nutno konzultovat s urologem!

Tadenan

- výdej tohoto přípravku v lékárně je vázán na lékařský předpis urologa a je částečně hrazen zdravotní pojišťovnou.

Složení: kapsle s obsahem extraktu *slivně africké*.

Dávkování: 2krát denně 1 kapsli po dobu 6-8 týdnů. V případě potřeby lze léčbu opakovat.

V

Vrbovka malokvětá

(*Epilobium parviflorum*)

Vrbovka malokvětá je trvalka, která je známá už poměrně dlouhou dobu, avšak uplatnění v medicíně našla teprve nedávno. Sbírá se na začátku květu. Používá se hlavně při léčbě zánětu prostaty, chronickém prostatonizmu a při stařeckém zbytnění prostaty. Používá se samostatně nebo v kombinaci s jinými bylinami příznivě působícími na prostatu.

Apollo (čaj)

- bylinná čajová směs.

Složení: *zlatobýl*, *heřmánek*, *bříza*, *pampeliška*, *maliník*, *vrbovka*, *jehlice trnitá*, *rozrazil*.

Dávkování: 1 polévkovou lžici do sklenice vody 2-3krát denně.

Apollo (sirup)

- bylinný sirup z *vrbovky malokvěté* (s cukrem i DIA).

Složení: *extrakt z vrbovky malokvěté*, *kyselina citronová*, *kyselina sorbová* (konzervanty). *V sirupu*

určeném pro diabetiky je cukr nahrazen aspartamem.

Dávkování: 1-2 polévkové lžice denně. Přípravek není určen dětem.

Epilobin

- bylinná čajová směs.

Složení: *nať vrbovky malokvěté*, *nať zlatobýlu*, *list bucco*, *květ měsíčku*.

Dávkování: 1 sáček na šálek vody 2-3krát denně, vždy čerstvý. Přípravek není vhodný pro děti.

Prostatin

- instantní nápoj pro prevenci prostatických potíží, využívající účinky *vrbovky malokvěté* a *kopřivy dvoudomé*.

Složení: *výtažek z vrbovky malokvěté* a *kopřivy dvoudomé*, *malto-dextrin*, *sacharóza*, *kyselina citronová*, *aspartam*, *vitamin C, E*, *zinek*, *draslík*, *fosfor*.

Dávkování: 1 čajová lžička přípravku se rozmíchá v 300 ml vody. Užívají se 1-2 dávky denně (ráno a večer) alespoň po dobu 2 měsíců. Vhodný i pro diabetiky.

Proval

- přírodní bylinný komplex, příznivě působící na regulaci činnosti prostaty.

Složení: *měsíček lékařský*, *třapatka úzkolistá*, *vrbovka malokvětá*.

Dávkování: 2krát denně 8 kapek do lžičky vody - vždy 20 minut před jídlem.

Vrbovka malokvětá (čaj)

- bylinný čaj, porcovaný nebo sypaný.

Složení: *nať vrbovky malokvěté*.

Dávkování: 1 sáček (případně 1 lžici sypané drogy) zalít sklenicí horké vody a nechat 10 minut vyluhovat. Podávat vždy čerstvě připravený. Čaj není vhodný pro děti do 3 let.



LÉKY NA ZPEVNĚNÍ CÉV

Látky ovlivňující cévní stěnu působí zejména na snížení její křehkosti a regulaci její propustnosti, na stabilizaci vnitřní výstelky cév. Výsledkem je zlepšení funkce cév, snížení otoků, zlepšení okysličení tkání.

Flavonoidy - jedná se o hojně rozšířené, žlutě barvící látky. Pro životní funkce jsou velmi důležité a proto jsou často nazývány bioflavonoidy. V rostlinných drogách zesilují působení hlavních účinných látek. Terapeuticky se využívá jejich schopnost normalizovat propustnost kapilár, odstraňovat jejich lámavost. Zmírňují také krvácení a zmenšují otoky, zabraňují šíření bakteriálních toxinů a tím pomáhají při léčbě infekčních onemocnění. Některé působí močopudně, rozšiřují cévy, snižují krevní tlak. Používají se izolované, častěji však v rostlinných drogách nebo jejich extraktech. Nejrozšířenějšími bioflavonoidy jsou rutin, hesperidin, kvercitrin. Rutin (vitamin P) se používá při léčbě krvácení, vysokého krevního tlaku, alergie a jako pomocná látka při infekčních onemocněních. Hesperidin se používá spolu s vitamínem C při lámavosti kapilár, krvácení a hypertenzi. Je asi 10krát účinnější než rutin.

Přípravky s obsahem izolovaných flavonoidů

Ascorutin

Přípravek s obsahem flavonoidů. Odstraňuje otoky, chrání a zpevňuje žilní stěny. Přípravek je hrazen zdravotní pojišťovnou.

Složení: tablety s obsahem rutinu a vitamínu C.

Dávkování: 1-2 tablety (v případě nutnosti až 3 tablety) 3krát denně.

Cyclo 3 Fort

Přípravek má protizánětlivý účinek a zpevňuje cévy. Je částečně hrazen zdravotní pojišťovnou.

Složení: tablety s obsahem hesperidinu, extraktu z *Ruscus aculeatus*, vitamínu C.

Dávkování: hemoroidy: při akutních stavech 2-3 tobolky 2krát denně, při chronických stavech 1 tobolku 2krát denně. Ostatní indikace: 1 tobolku 2krát denně, doporučuje se podání s jídlem.

Endotelon

Přípravek snižuje propustnost cévních stěn a chrání výstelku cév před nepříznivými vlivy.

Složení: tablety obsahující extrakt ze zrnků bílého hroznového vína.

Dávkování: 2krát denně 1 tabletu po dobu 20 dnů, pak 10 dnů přestávka. V době těhotenství a kojení je nutná konzultace s lékařem.

Hesperutin

Složení: tablety obsahující vitamín C, komplex bioflavonoidů, hlavně rutin, hesperidin a další.

Dávkování: 1 tableta denně - nechat rozpustit v ústech a zapít.

Rutas

Složení: tablety s obsahem rutinu a vitamínu C.

Dávkování: 1 tableta denně.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Rutin

Složení: tablety s obsahem přírodního rutinu získaného z pohanky.

Dávkování: 1 tableta denně.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Jinan dvoulaločný (*Ginkgo biloba*)

Jinan dvoulaločný je dvoudomý strom, který se vyskytoval na Zemi již před 300 miliony let. U nás se ojediněle pěstuje v sadech a parcích. Předmětem sběru jsou listy s obsahem flavonoidů, terpenických laktónů, organických kyselin, karotenoidních látek a dalších. Uplatňuje se hlavně při poruchách prokrvení končetin, mozku, srdce. Rozšiřuje zúžené tepny a vlasečnice v celém těle. Působí jako antioxidant, čím brzdí projevy zánětů a částečně i aterosklerózy, chrání nervové buňky před poškozením a upravuje jejich funkci, omezuje tvorbu krevních sraženin. Zlepšení nastává již za 2 týdny, výrazný účinek se projeví za 4-6 týdnů.

Přípravky s obsahem výtažku z jinanu dvoulaločného

Gingosan

Složení: kapsle s obsahem výtažku

z listů jinanu dvoulaločného.

Dávkování: 1 kapsle denně.

Výrobek není určen dětem.

Ginkgo

Složení: kapsle o obsahem jinanu dvoulaločného.

Dávkování: 1 tableta denně.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Ginkgo biloba

Složení: tablety s obsahem jinanu dvoulaločného, hlohu, vitamínu E.

Dávkování: 1 tabletu denně.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Ginkgo biloba plus Royal Jelly plus Q10

Složení: kapsle s obsahem jinanu dvoulaločného, lyofilizované materií kašičky, koenzymu Q10, vitamínu C.

Dávkování: 1-3 kapsle denně zapít vodou asi 10 minut před jídlem.

Nevhodné pro osoby alergické na včelí produkty, nedoporučuje se těhotným ženám a dětem.

Tanakan

Přípravek není vázán na lékařský předpis a je částečně hrazen zdravotní pojišťovnou.

Složení: tablety nebo roztok s obsahem extraktu z jinanu dvoulaločného.

Dávkování: 3krát denně 1 tabletu nebo 1 ml roztoku po dobu 8 týdnů.

Tebokan

Přípravek není vázán na lékařský předpis a je částečně hrazen zdravotní pojišťovnou.

Složení: tablety nebo roztok s obsahem extraktu z jinanu dvoulaločného.

Dávkování: 3krát denně 1 tabletu nebo 1 ml roztoku.

Jírovec maďal

Obecně známý jako kaštan. K nejdůležitějším látkám získaným z tohoto stromu (hlavně ze semen) patří směs saponinů, escinu, kumarinového glykosidu eskulinu, flavonoidů, škrobu, proteinů. Escin a extrakty se používají při normalizaci zvýšené propustnosti cév, proti tvorbě otoků, při normalizaci chorobně zvýšeného napětí v cévách. Má také protizánětlivý účinek. Na účinku se spolupodílejí také flavonoidy a kumariny. Používá se při bércových vředech, hemoroidech, otocích traumatického původu jak ve formě tablet nebo kapslí, tak zevně jako masti a gely.

Přípravky s obsahem výtažku z jírovce pro vnitřní použití

Aescin

Přípravek není vázán na lékařský předpis a je částečně hrazen zdravotní pojišťovnou.

Složení: tablety s obsahem escinu.

Dávkování: počáteční dávka 3krát denně 2 tablety, dále 3krát denně 1 tabletu po jídle, zapít dostatečným množstvím tekutiny.

Nesmí se užívat ve velkých dávkách a při otocích jiného než traumatického původu. Možnost výskytu nežádoucích účinků.

Korolen

Složení: lihové kapky nebo sirup s obsahem jinanu dvoulaločného, lapacha, třezalky tečkované, jírovce maďalu, bělotrnu kulatohlavého, vachty třílísté, krvavce totenu, violky trojbarevné, levandule pravé, vojtěšky seté, brusinky obecné, dubu lesního, kmínu kořeného, kopru vonného, zázvorníku lékařského, chrpy a česneku.

Dávkování: 1-3krát denně 1 kávovou lžičku. Po třech týdnech užívání následuje jeden týden pauza.

Reparil

Přípravek není vázán na lékařský předpis a je částečně hrazen zdravotní pojišťovnou.

Složení: draže s obsahem escinu.

Dávkování: počáteční dávka 3krát denně 2 dražé, dále 3krát denně 1 dražé po jídle, zapít dostatečným množstvím tekutiny.

Nesmí se užívat ve velkých dávkách a při otocích jiného než traumatického původu. Možnost výskytu nežádoucích účinků.

Valoven

Složení: přírodní bylinný komplex s obsahem extraktů z jírovce maďalu, prhy chlumní, ostropestřce mariánského.

Dávkování: 2krát denně 8 kapek na lžičku vody - 20 minut před jídlem.

Venal

Složení: kapsle obsahující vitamin C, B₁, extrakt z listnatce kopinatého, rutin, extrakt z jírovce maďalu, thiamin, sójový olej, želatinu, sorbit, lecithin, silice.

Dávkování: 2krát denně 2 kapsle.

Venenkraft

Složení: draže s obsahem extraktu z jírovce maďalu.

Dávkování: ráno a večer 2 dražé. Dodržovat přesně zvolený interval. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Yellon

Přípravek není vázán na lékařský předpis a je částečně hrazen zdravotní pojišťovnou.

Složení: kapsle s obsahem escinu.

Dávkování: počáteční dávka 3krát denně 2 kapsle, dále 3krát denně 1 kapsli.

Nesmí se užívat ve velkých dávkách a při otocích jiného než traumatického původu. Možnost výskytu nežádoucích účinků.

Přípravky s obsahem výtažku z jírovce pro zevní použití

Kaštanový gel

Složení: gel s obsahem extraktu z jírovce maďalu, mentolu, vitamínu E.

Dávkování: několikrát denně aplikovat na postižené místo.

Reparil A

Přípravek není vázán na lékařský předpis a je částečně hrazen zdravotní pojišťovnou.

Složení: gel k zevnímu použití s obsahem escinu a diethylamin salicylátu.

Dávkování: 1-3krát aplikovat na postižená místa a okolí.

Sportupac

Přípravek není vázán na lékařský předpis a je částečně hrazen zdravotní pojišťovnou.

Složení: mast nebo roztok s obsahem escinu, extraktu z jírovce maďalu, heparinu.

Dávkování: 1-3krát aplikovat na postižená místa.

Venen

Složení: gel s obsahem extraktu z jírovce maďalu a z květů měsíčku lékařského.

Dávkování: několikrát aplikovat na postižené místo.

Venitan

Složení: gel nebo krém s obsahem extraktu z jírovce maďalu.

Dávkování: několikrát aplikovat na postižené místo.

Yellon

Přípravek není vázán na lékařský předpis a je částečně hrazen zdravotní pojišťovnou.

Složení: gel s obsahem escinu a heparinu.

Dávkování: 1-3krát denně aplikovat na postižená místa.

Yven

Složení: gel s obsahem extraktu z jírovce maďalu a extraktu z máty peprné, mentolu, kafry.

Dávkování: několikrát denně aplikovat na postižené místo.

Yven H

Složení: gel s obsahem extraktu z jírovce maďalu, extraktu z máty peprné, mentolu, kafry, heparinu.

Dávkování: několikrát denně aplikovat na postižené místo.

✿ LÉKY PROTI ZÁCPĚ

Zácpa patří k velmi častým potížím, avšak její definování je velmi obtížné. Při zácpě je třeba vždy posoudit její příčiny a teprve potom zvolit vhodná projímadla podle typu zácpy a typu pacienta. Nedílnou součástí léčby je dieta, často je nezbytná změna stravovacích návyků i životního stylu. Projímadla vždy používáme co nejkratší dobu. Dlouhodobé užívání může mít nežádoucí účinky, včetně vzniku rezistence na používaná projímadla a nutnosti zvyšování dávek. Při dlouhodobém užívání projímadel je vhodné střídát přípravky s různými mechanismy působení.

Projímadla dělíme na kontaktní (působí dráždivě přímo na sliznici tenkého střeva), osmotická (obsahují nevstřebatelné látky, které váží vodu a vedou k jejímu vylučování do stolice), objemová (působí stejně jako vláknina, zvětšují svůj objem vázáním vody) a prostředky změkčující stolici. Kontaktní projímadla jsou spolehlivá a vhodná při akutní zácpě. Nedoporučují se však k dlouhodobé léčbě chronické zácpy. Osmotická projímadla jsou vhodná jako doplňková terapie chronické zácpy. Objemová projímadla jsou lékem první volby u chronické zácpy. Změkčující projímadla jsou určena pouze k jednorázovému použití. Projímadla se používají také k pročištění střev před různými vyšetřeními.

A

Antrachinony

Rostlinné drogy s obsahem antrachinonů se používají jako kontaktní projímadla. Působí na základě lokálního dráždění tlustého střeva a zvyšují jeho peristaltiku. Vyšší dávky mohou způsobit zvracení, bolesti a krvavé průjmy. Účinek nastává za 6-12 hodin. Mezi antrachinonové drogy patří aloe, listy a lusky senny, kůra krušiny olšové, kůra řešetláku, kořen reveně.

List senny (čaj)

Složení: sušený list senny (porcovaný nebo sypaný).

Hlavní účinné látky jsou antrachinonové sennosidy.

Dávkování: 1 sáček nebo 1 polévková lžice drogy se přelije 250 ml vroucí vody, nechá se vyluhovat a po 15 minutách se scedí. Výluh se užívá teplý 1-3krát denně. Nevhodný pro děti do 12 let a pro těhotné a kojící ženy.

Projímací čajová směs

Složení: porcovaná čajová směs obsahující list senny, nat' řebříčku, plod fenyklu, nat' máty peprné, kořen lékořice.

Dávkování: 1 nálevový sáček se přelije 250 ml vroucí vody a nechá 15 minut vyluhovat. Podává se teplý 1krát denně, nejlépe na noc.

Regulax

Složení: rostlinné kostky obsahující list senny, lusk senny a parafinový olej v rostlinném základu z fíků a švestek.

Dávkování: dospělí: 1/2 až 1 kostku rozžvýkat a zapít tekutinou. Užívat na noc. Dávkování pro děti starší 12 let: 1/4 až 1/2 kostky rozžvýkat a zapít tekutinou (užít nejlépe před spaním). Účinek se dostaví za 8 hodin.

Přípravek není vhodný pro diabetiky.



Tisasen

Složení: tablety s obsahem sennosidů (účinných látek z listu senny).

Dávkování: dospělí: obvykle 1-2 tablety na noc, děti starší 2 let: 1 tableta na noc.

G

Glycerin

Osmotické projímadlo s šetrným účinkem. Podává se ve formě čípků. Přímě stimuluje stěnu tlustého střeva. Vhodný pro děti i těhotné ženy.

Suppositoria glycerini

Složení: rektální čípky s obsahem 85% glycerinu.

Dávkování: 1 čípek při potížích, v případě potřeby i několikrát denně.

I

Inulin

Inulin se získává z kořene čekanky. Podporuje přirozenou střevní flóru, působí preventivně proti rakovině tlustého střeva, podporuje vyprazdňování střev, snižuje krevní tlak a hladinu cukru v krvi.

Inubio Forte

Složení: kapsle s obsahem inulinu.

Dávkování: 2 tablety denně před hlavním jídlem. Přípravek není určen dětem do 3 let.



J

Jitrocel vejčitý

Jitrocel vejčitý (*Plantago ovata*), známý také jako *ispaghula*, je rostlina rostoucí v Indii, Íráku, Pakistánu. Semena a osemení se používají jako doplňkové objemové projímadlo při zácpě k úpravě činnosti střev, jako složka diet k úpravě váhy, pro změkčení stolice. Mají-li semena a osemení dostatek vody, bobtnají, což způsobuje roztahání střevní stěny její podráždění. Svalovina střev začíná pracovat a dochází k vyprázdnění. Účinek následuje za 8-10 hodin. Jitrocel vejčitý není určen k přípravě čaje, protože vysoká teplota ničí slizové látky.

Agiolax

Složení: granulát, kombinovaný přípravek obsahující semena a osemení jitrocele vejčitého a lusky seny.

Dávkování: obvykle 5-10 g granulátu 2krát denně, na noc a ráno před snídaní.

Bekunis

Složení: granulát s obsahem semen jitrocele vejčitého a sacharózy.

Dávkování: 1-2 polévkové lžíce granulátu 1-2krát denně, zapít 0,5 l vody. Denní dávka tekutin má být 2-3 l. Používat nejdéle 1 měsíc, pak na 14 dní přerušit. Nevhodné pro diabetiky.

Ispaghula

Složení: osemení jitrocele vejčitého.

Dávkování: 1-3 lžičky přípravku se nechají nabobtnat v 250 ml studené vody. Po užití nabobtnalých semen je třeba vypít ještě sklenici vody.

Psyllium

Složení: osemení jitrocele vejčitého.

Dávkování: 3-4 g nechat nabobtnat v 250 ml studené vody a podávat 1-2krát denně (ráno, večer). K dosažení požadovaného účinku je třeba vypít až 2 litry tekutin denně.

L

Laktulóza

Patří do skupiny osmoticky působících laxativ. Je to disacharid, který se v tlustém střevě prakticky nevstřebává a bakterie tlustého střeva jej štěpí na nízkomolekulární látky kyselé povahy. Stimuluje pohyb střeva. Účinek následuje za 12-24 hodin.

Vhodné projímadlo pro děti.

Duphalac

Přípravek je určen dětem a je částečně hrazen zdravotní pojišťovnou.

Složení: sirup s obsahem laktulózy.

Dávkování: je odstupňováno podle věku dítěte. Dospělí a děti starší 14 let 1krát denně 10-30 g ráno nebo 3krát denně 5-7,5 g. Odměrka přiložena.

Lactulosa (sirup)

Přípravek je vhodný pro děti je částečně hrazen zdravotní pojišťovnou.

Složení: sirup s obsahem laktulózy.

Dávkování: je odstupňováno podle věku dítěte. Dospělí a děti starší 14 let 1krát denně 10-30 g ráno nebo 3krát denně 5-7,5 g. Odměrka přiložena.

Len setý

(*Linum usitatissimum*)

Je to jednoletá bylina známá již od starověku. Pěstuje se zejména pro vlákno, olej a semena. Sliz nacházející se v osemení slouží jako mírné objemové projímadlo. Pro dosažení projímavého účinku se používají celá nebo drcená semena. Drcení provádíme těsně před přípravou, protože drcená semena rychle žluknou.

Lněné semeno

Složení: lněné semeno.

Dávkování:

- 1. den:** 3krát denně 1 polévkovou lžici syrového semene - rozkousat a sníst.
- 2. a 3. den:** 3krát denně 2 polévkové lžíce.
- 4. den:** látka začíná účinkovat, proto od tohoto dne užíváme pouze udržovací dávku (2krát denně 1 polévkovou lžici) po dobu 2-3 týdnů. Pak dávky pomalu snižujeme až na nulu. Nesmí se najednou vysadit.



Lněné semeno



LÉKY PROTI ZÁCPĚ

I

Inubio Forte

Přípravek obsahující inulin získaný z kořene čekanky. Podporuje přirozenou střevní flóru, působí preventivně proti rakovině tlustého střeva, podporuje vyprazdňování střev, snižuje krevní tlak a hodnotu cukru v krvi.

Složení: kapsle s obsahem inulinu.

Dávkování: 2 tablety denně před větším jídlem.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

M

Maca

Maca neboli řeřicha peruánská (*Lepidium meyenii*) byla známá už v říši Inků. V dnešní době se pěstuje především v Peru ve výškách kolem 3500 - 4000 m n.m. Předmětem sběru je kořen. Obsahuje velké množství sacharidů, bílkoviny, tuky, vlákninu, dále fosfor, zinek, železo, jód, vitaminy skupiny B, vitamin C, E, hormonální látky podobné estrogenům, prostaglandiny a další. Má všestranné použití. Mezi jinými upravuje chronickou zácpu.

Maca

Složení: sušený extrakt z řeřichy peruánské.

Dávkování: dospělí 2 tobolky denně, děti od 3 let 1 tobolka denně.

R

Ricin

Skočec obecný (*Ricinus communis*), obecně zvaný ricin, pochází z tropické Afriky. Nyní se u nás častěji pěstuje jako okrasná rostlina. Předmětem sběru je semeno, ze kterého se získává olej. Semena jsou velmi toxická! Olej svařením s vodou ztrácí svoji jedovatost. Ricinový olej se používá jako projímadlo a zevně v dermatologii. Působí na tenké střevo tím, že povzbuzuje jeho peristaltiku. Účinek se projevuje asi za 2,5 hodiny.

Dlouhodobé používání ricinového oleje způsobuje návyk.

Dávkování: děti 1krát denně 10 ml, maximálně 15 ml, dospělí 20-50 ml denně, maximálně 60 ml. Nepříjemnou chuť lze zmírnit ovocnými šťávami.

T

Tekutý parafin

Je to směs nevstřebatelných tekutých vyšších sacharidů používaných jednorázově jako léčivo změkčující stolicí k léčbě akutní zácpy. Podává se buď ústně nebo ve formě rektálního klyzmatu. Nesmí se užívat dlouhodobě!

Dávkování: dospělí ústně nebo rektálně 1-3krát denně 15-45 ml, děti starší 6 let 1-3krát denně 5-10 ml, děti 2-6 let 1krát denně 5-10 ml (pouze rektální klyzma).

Bez závažného důvodu nepodávat déle než 10 dní.

U

Unilakt

Přípravek komplexně působí na celou trávicí soustavu. Normalizuje činnost žaludku a příznivě působí na sliznici zažívacího traktu, stimuluje peristaltiku střev a upravuje pravidelnost stolice, brání růstu patogenních bakterií v trávicím traktu. Vhodný i pro redukci hmotnosti.

Složení: bílkoviny, sacharidy, cukry, tuky, nenasyčené mastné kyseliny, vláknina, sodík, pektin, vitamin C, A, železo, kyselina listová, vitamin B12, jablečná vláknina, bifidolaktón, sušená zelená řasa *Chlorella*.

Dávkování: 15 tablet - denní minimum, 30 tablet - denní maximum, ve třech dávkách. Jednotlivé dávky zapít nejméně 250 ml vody.

V

Vláknina

Pojmem vláknina označujeme nestra-

vitelné zbytky v potravě, které váží vodu a bobtnají. Tím zvětšují objem stolice a aktivují funkci střev. Mezi jednotlivými druhy vlákniny jsou rozdíly. Celulóza váže málo tekutin, naopak hemicelulóza a pektiny váží vodu ve velkém množství. K potravinám s vysokým obsahem vlákniny patří některé ovoce a zelenina, cereálie. Důležitý je přísun velkého množství tekutin. Vláknina používá se také při redukčních dietách.

Bifita

Složení: tablety obsahující jablečnou vlákninu, sušené mléko s bifidogenní kulturou, vitamin C.

Dávkování: 5krát denně 6 tablet nebo 3krát denně 10 tablet, maximálně 30 tablet denně. Zapít nejméně 250 ml tekutiny.

Bio-vláknina

Složení: tablety s obsahem čtyř druhů vlákniny - hemicelulóza 48%, pektin 25%, celulóza 23% a lignin 4%.

Dávkování: 4-12 tablet denně podle potřeby, hodně zapít vodou.

Přípravek není určen dětem do 12 let.

ChromaSlim

Složení: tablety s obsahem 5 druhů vlákniny a chrómu.

Dávkování: 1 tabletu denně.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Grain Bran

Složení: tablety s obsahem ovesných a pšeničných otrub.

Dávkování: 4-8 tablet denně, zapít velkou sklenicí vody.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Sita

Složení: tablety obsahující řepnou vlákninu, sušené mléko, vitamin C.

Dávkování: 5krát denně 6 tablet nebo 3krát denně 10 tablet, maximálně 30 tablet denně. Zapít nejméně 250 ml tekutiny.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

LÉKY PROTI PRŮJMU

Průjmem se rozumí vyprazdňování vodnaté nebo kašovitě stolice víckrát denně. K průjmu dochází v důsledku zrychleného průchodu střevního obsahu tenkým a tlustým střevem. Tímto se znemožňuje dostatečné vstřebávání živin. Příčin průjmu může být několik a podle tohoto pak přistupujeme k léčbě. Při akutních průjmech doprovázených teplotou, zvracením a bolestmi hlavy nebo při déletrvajících průjmech s teplotou, snižováním tělesné hmotnosti, bolestmi břicha, krví ve stolici je vždy nutné lékařské vyšetření. Z přírodních preparátů k léčbě zácpy používáme střevní absorbenty (do této skupiny patří např. aktivní uhlí) a adstringentní látky (látky se svíravým, stahujícím účinkem). Absorbentia jsou nevstřebatelné látky s velkým povrchem, které jsou schopny vázat nejrůznější substance, léčiva a toxiny. Adstringencia reagují s bílkovinami. Na vnitřních stěnách střev vytvářejí ochrannou vrstvu a tak nedochází k jejich dalšímu dráždění.

A

Aktivní uhlí

Aktivní uhlí (*Carbo medicinalis*) je uhlík získaný z rostlinných materiálů vhodným postupem, kterým se dosáhne velké plochy částec této látky. Používá se při léčbě některých typů infekčních průjmů, způsobených otravami, při dietních chybách.

Carbo medicinalis

Složení: tablety s obsahem aktivního uhlí.

Dávkování: dospělí 2-5krát denně 1-4 tablety. Tablety je vhodné před použitím rozdrobit a smíchat s vodou.

Carbocit

Složení: kombinovaný přípravek s obsahem aktivního uhlí, bismutu (zpomaluje střevní činnost) a vitamínu C.

Dávkování: dospělí i děti 3-5krát denně 2-4 tablety.

Carbotox

Složení: kombinovaný přípravek s obsahem aktivního uhlí a thiosulfátu sodného (zrychluje střevní činnost) - vhodný pro rychlé odstranění škodlivých látek z organismu.

Dávkování: dospělí i děti 3-5krát denně 2-4 tablety.

Attapulgit

Patří do skupiny střevních absorbentů. Chemicky se jedná o hydratovaný křemičitan hořečnatohlinitý (přírodní hlinka).

Kaopectate

Složení: tablety a suspenze s obsahem attapulgitu.

Dávkování: dospělí 1-2 tablety denně, děti 3-5 let 1-2 odměrky, děti 6-12 let 1 tabletu denně. Malým dětem nepodávat déle než 2-3 dny.

D

Diosmectit

Patří do skupiny střevních absorbentů. Chemicky se jedná o hydratovaný křemičitan hořečnatohlinitý (přírodní hlinka).

Smecta

Složení: sáčky s obsahem diosmectitu.

Dávkování: dospělí 2-3krát denně 1 sáček, maximálně 4 sáčky denně, děti do 1 roku 1 sáček denně, děti od 1 roku maximálně 2 sáčky denně. Obsah sáčků rozmíchat ve sklenici vody.

T

Třísloviny

Jsou to organické látky rostlinného původu se stahujícím účinkem. Při reakci s bílkovinami vytvářejí sloučeniny odolné na působení proteolytických enzymů (mají adstringentní účinek). Na povrchu tkáně vytvoří ochrannou vrstvu, která chrání před škodlivými vnějšími vlivy a pod ní už mohou probíhat regenerační procesy. Používají se při onemocněních trávicí soustavy, omrzlinách, popáleninách (pouze na malých plochách), při hemeroidech (zastavují krvácení). Nejvíce tříslovin se nachází v dubové kůře, rataňovém a nátržníkovém kořeni. K dalším drogám s obsahem tříslovin patří jahodníkový list, nať mochny husí, kořen krvavce totenu, kontryhelová nať, ostružiníkový list, ořešákový

list, vilínový list, maliníkový list, borůvkový list, řepiková nať. Mnoho tříslovin obsahuje také černý čaj, který se musí nechat vyluhovat déle než 5 min.

Dubová kůra

Složení: dubová kůra.

Dávkování:

Nálev: 100 g drogy se přelije 1,5 l vroucí vody a po 25 min. vyluhování se scedí.

Odvar: 1-2 polévkové lžice se přelijí 1 l vody, po 10 minutách varu se 15 minut nechají vyluhovat a pak se scedí.

Tormentan

Čajová směs s účinkem proti průjmům a proti křečím.

Složení: porcovaná nebo sypaná směs obsahující plod borůvky, kořen nátržníku, kořen krvavce totenu, květ heřmánku, list šalvěje, nať máty peprné, kořen lékořice.

Dávkování: 1 lžice nebo 1 sáček směsi se přelije 1/4 l vroucí vody a nechá 15 minut vyluhovat, potom se scedí. Pije se 3krát denně po jídle.

U

Uzara

Přípravek proti průjmu obsahující extrakt z kořene jihoafrické rostliny *Xysmalobium undulatum* s protikřečovým účinkem, zmírňuje peristaltiku střev. Používá se v situacích, kdy jiné látky jsou neúčinné. Výdej v lékárnách je vázán na lékařský předpis.

Složení: tablety s obsahem extraktu uzarového kořene.

Dávkování: dospělí: úvodní dávka 3 tablety, dále 3-5krát denně 1 tabletu, děti od 6 let: úvodní dávka 1-2 tablety, dále 1-2krát denně 1 tabletu.



PŘÍRODNÍ PREPARÁTY S OBSAHEM ADAPTOGENŮ

Řada rostlin je zdrojem látek, které mají na lidský organizmus velmi příznivé, tonizující, tzn. povzbudivé a vzpružující účinky. Nejsou toxické ani návykové. Mechanismus jejich účinku není zatím dostatečně objasněn. Hodně rostlin tohoto typu roste na Dálném východě a byly od pradávna využívány tradiční medicínou. K nejznámějším patří ženšen a řada příbuzných druhů. Účinné látky a preparáty z těchto rostlin jsou pojmenovány jako adaptogeny, tj. látky zvyšující schopnost lidského organismu přizpůsobovat se neúměrně zvýšeným fyzikálním, chemickým a psychickým vlivům vnějšího prostředí. Můžeme je také nazvat rostlinnými harmonizátory, protože přispívají k vytvoření souladu mezi duševní a tělesnou činností, přeladují organismus tak, že je schopen lepšího soustředění a výkonnosti. Zvyšují také jeho odolnost tím, že posilují imunitu. Pomáhají lépe se vyrovnávat se stresem, snadněji překonávat únavu, zmírňují negativní dopad civilizačních faktorů, a také některé nepříjemné příznaky stárnutí.

A

Aralie mandžurská

Aralie mandžurská, neboli aralka (*Aralia mandshurica*) je rychle rostoucí keř pocházející z Dálného východu. Pro množství velkých černých hustých ostnů na málo rozvětveném stonku je také nazýván "čertův strom". Předmětem sběru je kořen obsahující aralosidy, vitaminy A, B, C, silice, glykosidy, pryskyřice. Aralka stimuluje centrální nervovou soustavu, je vhodná jako antidepresivum, zvláště při depresích melancholického typu, při psychogenně podmíněné slabosti. Zvyšuje odolnost organismu proti nepříznivým vlivům prostředí, svalovou sílu, a potenci, snižuje hladinu cholesterolu, lipidů a cukru v krvi. Je vhodná při fyzické a psychické zátěži, zvláště pak v kombinaci s mateří kašičkou. Nesmí se používat při epilepsii, hypertenzi a při stavech předrážděnosti.

Aralka mandžurská

Složení: kapky obsahující extrakt z aralky mandžurské.

Dávkování: 2-3krát denně až 30 kapek. Při nespavosti užívat jen ráno a večer. Přípravek není určen dětem.

E

Eleuterokokus ostnatý

Eleuterokokus ostnatý (*Eleutherococcus senticosus*) je známý také jako

čertův kořen nebo sibiřský ženšen. Jeho domovem je Dálný východ, amurská oblast, Korea, Japonsko, Čína. Využívá se zejména kořen, ale v zemích původu i jiné části rostliny. Hlavními účinnými látkami jsou eleuterosidy, dále obsahuje i fyto-steroly, pryskyřice, sacharidy a flavonoidy. Využívají se hlavně jeho adaptogenní a harmonizující účinky - zvyšuje obranyschopnost organismu proti účinkům stresu a fyzického i psychického přepětí organismu, urychluje rekonvalescenci po infekčních chorobách nebo po operacích. Zmírňuje následky ozařování a protirakovinné léčby. Snižuje hladinu cholesterolu a cukru v krvi. Přípravky obsahující eleuterokok můžeme používat jak vnitřně, tak i zevně. Při vnitřním použití je třeba, dávku zvyšovat pomalu, jinak se může projevit předrážděnost, vnitřní třes, neklid.

Eleuterokok

Složení: bylinné lihové kapky s obsahem eleuterokoku ostnatého.

Dávkování: 2-3krát denně 30 kapek po dobu 2-4 týdnů. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Eleuterokok ostnatý

Složení: kapky obsahující extrakt z eleuterokoku ostnatého.

Dávkování: 3krát denně 15 kapek. Přípravek není určen dětem.

Eleuterokoková tinktura

Složení: lihové kapky obsahující extrakt z eleuterokoku ostnatého.

Dávkování: 20-30 kapek zředít ve 150-200 ml nápoje. Přípravek není určen dětem.



Eleuterokok ostnatý

K

Klanopraška čínská

Magnolka čínská (*Schizandra chinensis*), známá spíše jako schizandra či klanopraška, je vytrvalá dřevnatějící opadavá liána dorůstající do délky až 10 m. Celá rostlina voní po citronech.

Pro léčebné účely se využívají listy, plody a semena. Plody mají hodně organických kyselin, vitamin C,

sacharidy, látky podobné rutině. Semena obsahují olej s nenasycenými mastnými kyselinami a vitamín E. Všechny části rostliny jsou bohaté na minerální látky, lignany, povzbudivě působící schizandrin a jeho deriváty. Schizandra má široké využití. Zvyšuje odolnost organismu při námaze, přepracování, únavě, prohlubuje dýchání, působí protihorečnatě, protibolestivě, stimuluje srdeční a cévní systém a zvyšuje krevní tlak. Příznivě ovlivňuje činnost jater, mírně snižuje hladinu krevního cukru.

Klanopraška čínská

Složení: kapky obsahující extrakt z čerstvých plodů klanoprašky čínské.

Dávkování: 3krát denně 15 kapek. Přípravek není určen dětem.

Klanopraška čínská

Složení: kapky obsahující extrakt z klanoprašky čínské.

Dávkování: 20-30 kapek zředit ve 150-200 ml nápoje. Přípravek není určen dětem.

Schizandra

Složení: tobolky obsahující plod schizandry, nemléčnou směs Richmix (hydrogenovaný sójový olej, kasein a lecitín).



Klanopraška čínská

Dávkování: 3krát denně 1-2 tobolky, děti od 6 let 1 tobolku denně.

Přípravek není vhodný při vysokém krevním tlaku, epilepsii (padoucnici), novém peptickém vředu a v těhotenství. Po infekčních chorobách jater je vhodná konzultace s lékařem. Není vhodné pro děti do 6 let.

M

Maralí kořen

Parcha saflorová (*Rhaponticum carthamoides*) známá jako leuzea či maralí kořen, je trvalka vysoká přes 1 m. Pochází z jižní Sibíře. Rostlina má několik pojmenování např. leuzea saflorová, leuzea světlicová, parcha saflorová. Na Altaji se jí říká maralí kořen proto, že v době říje jeleni marali vykopávají kopytky její kořen, spásají jej a tím zvyšují svou aktivitu. Pro léčebné účely se používá hlavně kořen, ale také nať. Obsahuje flavonoidy, triterpenové glykosidy, ne zcela známé alkaloidy, saponiny, třísloviny, fosfor a vitamín C. Leuzea zlepšuje odolnost organismu proti stresu, pomáhá při rekonvalescenci. Ovlivňuje hladinu cukru, tuků a cholesterolu v krvi, má příznivý účinek na činnost jater a oběhový systém. Ovlivňuje také některé typy deprese, působí jako afrodisiakum a pomáhá při léčbě impotence.

Čaj pro zdraví -parcha saflorová

Složení: čaj v nálevových sáčkích obsahující nať parchy saflorové.

Dávkování: 1 sáček denně zalít 200 ml vody. Nedoporučuje se pokračovat doporučenou dávkou. Čaj připravujeme vždy čerstvý.

Leuzea tinktura

Složení: lihové kapky obsahující extrakt z maralího kořene.

Dávkování: 20-30 kapek zředit ve 150-200 ml nápoje. Přípravek není určen dětem.

Maralan

Složení: čajová směs obsahující podzemní i nadzemní části maralího kořene.

Dávkování: 1/2 polévkové lžice zalít 250 ml vroucí vody a nechat 10 minut vyluhovat. Čaj pijeme ráno a v poledne, ne večer - mohlo by dojít k poruchám spánku. Užíváme 1-2krát denně. Nevhodný pro děti a těhotné ženy.

Maralon - Vzpružik

Složení: sirup obsahující extrakt z maralího kořene, vitamín C.

Dávkování: 1-2 lžičky denně, ráno nebo během dne. Přípravek není určen dětem a lidem s fenylketonurií.

Maralí kořen

Složení: kapky obsahující extrakt z maralího kořene.

Dávkování: 3krát denně 15 kapek. Přípravek není určen dětem.

Tonizační směs

Složení: kapky obsahující extrakty z čerstvých bylin třapatky nachové, maralího kořene, kořene eleuterokoku ostnatého.

Dávkování: 3krát denně 15 kapek. Přípravek není určen dětem.



PŘÍRODNÍ PREPARÁTY S OBSAHEM ADAPTOGENŮ

M

Maralí kořen (pokračování)

Maralan super

Složení: čajová směs obsahující nadzemní i podzemní části maralího kořene, sporýš, mátu, bazalku, anděliku.

Dávkování: 1/2 polévkové lžice zalít 250 ml vody, nechat projít varem 1-3 minuty a 10 minut luhovat. Čaj pijeme ráno a v poledne, ne večer. Mohlo by dojít k poruchám spánku. Užíváme 1-2krát denně.

Nevhodný pro děti a těhotné ženy. U osob s nízkým tlakem se doporučuje pít 1krát denně.

Maral kapky

Složení: kapky obsahující extrakt z maralího kořene.

Dávkování: 1 čajovou lžičku po dobu 2-3 týdnů, neaplikovat víc než 4 kúry do roka. Kapky užíváme ráno a v poledne 30 minut před jídlem. Mírný zákal není na závadu.

Kapky nejsou vhodné pro děti, těhotné a kojící ženy.

Propolis + maral

Složení: liho-vodný roztok obsahující rafinovaný propolis, výtažek z maralího kořene, mátu peprnou. Prodává se i jako kapky.

Dávkování: 5krát denně 20-30 kapek ve 100 ml vody. U aplikace ve spreji se doporučuje 3krát denně 3-5 vstříků do úst.

Nevhodné pro děti a těhotné ženy, pro osoby nemocné fenylketonurií a alergické na včelí produkty.

Mumio

„Mumio“ je slovo řeckého původu a znamená „zachovávající tělo“. Jde o unikátní přírodní látku pocházející z asijských velehor.

Mumio zvyšuje imunitu, stimuluje, harmonizuje, má protizánětlivý a regenerační účinek, normalizuje látkovou výměnu a krevní obraz, posiluje syntézu nukleových kyselin.

Tablettae extractum mumiyo

Složení: 1 tableta obsahuje 0,2 g extraktu z očištěného mumia (slučuje 25-40 organických a minerálních látek, mj. obsahuje 28 chemických prvků, 10 křemičitanových skupin, 6 druhů aminokyselin, balzamické látky a silice).

Dávkování: dospělí (denní dávka závisí na hmotnosti): do 70 kg 1 tabletu denně, do 80 kg 1,5 tablety denně, do 90 kg 2 tablety denně, děti (denní dávka závisí na věku): 3-8 let 1/4 tablety denně, 8-14 let 1/2 tablety denně.

Mumio se užívá 1-2krát denně (vždy denní dávka nebo její patřičná část), a to ráno 30 minut před jídlem a večer před spánkem (nejdříve 2-3 hodiny po večeři) po dobu 10-30 dní. Mezi jednotlivými kúrami se doporučuje přestávka 10-30 dní.

R

Rakytník řešetlákový

Rakytník řešetlákový (*Hippophae rhamnoides*) je hustě větvený trnitý keř dorůstající do výšky 2-10 m a dožívající se 50-70 let. U nás jeho výskyt není častý, pěstuje se jako okrasný keř v parcích. Rakytník je možno považovat za polyvitaminózní rostlinu. Používá se plod, olej, méně často listy a větve. Plody obsahují olej, cukry, organické kyseliny, pektiny, třísloviny, velké množství vitamínu C, vitaminy skupiny B, vitamín A, D, F, K, flavonoidy, vitamín P- rutin a další biologicky aktivní látky. V jiných částech rostliny je složení účinných látek obdobné, vyskytují se však v menším množství. Pro chuť a vůni plodů je nazýván „sibiřským ananasem“.

Kromě posílení oslabeného lidského organismu plody rakytníku tlumí bolest, podporují hojení ran, užívané vnitřně léčí žaludeční vředy, mají protisklerotický účinek. Rakytník pomáhá při odstraňování škodlivých látek z organismu. V lékařské praxi se používá především rakytníkový olej. Léčí se jím kožní choroby (ekzémy, lišaje), spáleniny, poškození

kůže radioaktivním zářením. Význam má i v gynekologii a při některých nemocech očí, uší a krku.

Rakytník řešetlákový

Složení: kapky obsahující extrakt z čerstvých plodů rakytníku řešetlákového.

Dávkování: 3krát denně 15 kapek. Přípravek není určen dětem.

Rakytníková tinktura

Složení: lihové kapky obsahující extrakt z rakytníku řešetlákového.

Dávkování: 20-30 kapek zředít do nápoje 150-200 ml.

Přípravek není určen dětem.

Rakytníkový olej

Složení: olej obsahující extrakt z rakytníku řešetlákového.

Dávkování: vhodný pro zevní použití.

Rakytníkový sirup

Složení: sirup obsahující extrakt z rakytníku řešetlákového.

Dávkování: 3krát denně 1 čajovou lžičku.

Rozchodnice růžová

Rod rozchodnice má asi 50 druhů a poměrně širokou oblast výskytu. Altajci ji nazývají „růžový kořen“ nebo „zlatý kořen“. Je to dvoudomá rostlina s masitými kořeny zlatavé barvy, které jsou v řezu bílé a po usušení růžové. Kromě rozchodnice růžové (*Rhodiola rosea*) tonizující účinky mají i další druhy. Kořeny obsahují fenolové glykosidy, třísloviny, silice, organické kyseliny. Významný je obsah manganu. Má vliv na obnovu fyzických a psychických sil organismu a používá se při léčbě neuroz, ke zlepšení chuti k jídlu, při nízkém tlaku a při poruchách sluchu. Známý je také jeho protihorečnatý, antidepresivní a pozitivní účinek na vaječníky.

RODIOLA Růžový kořen

Složení: kapky obsahující extrakt z rozchodnice růžové.

Dávkování: 20-30 kapek zředít ve 150-200 ml nápoje.

Přípravek není určen dětem.

Ž

Ženšen

Všehož léčivý (*Panax ginseng*) je základním představitelem skupiny harmonizérů čili adaptogenů.

Ženšen obsahuje panax-saponiny (ginsenosidy), panax-glykosidy, sílice, směs mastných kyselin (označovaných jako kyselina panaxová), panax-alkaloidy, škroby, nižší cukry, fytoosteroly, pektiny, třísloviny, pryskyřice, vitamin C, řadu vitaminů B, minerální látky. Používá se jako stimulační a posilující prostředek, k prevenci aterosklerózy, jako ochranný faktor při nepříznivém zdravotním stavu organismu. Zlepšuje látkovou výměnu, snižuje hladinu krevního cukru. Stimuluje výkonnost mozku, štítné žlázy, nadledvinek a pohlavních žláz. Chrání organismus před vyčerpáním a před selháváním adaptačních mechanismů. Obnovuje zhoršený sluch a zrak, podporuje regeneraci tkání. Aktivizuje krvetvorbu, brzdí tvorbu metastáz, reguluje krevní tlak, zvyšuje práh citlivosti na bolestivé podněty, urychluje hojení. Při kožních onemocněních je vhodná kombinace vnitřního a vnějšího použití.

Dlouhodobé užívání ženšenu není vhodné. Doporučují se 35-42denní kúry, zpravidla 2krát ročně.

Ginsana G 115 kapsle

Složení: kapsle obsahující standardizovaný extrakt z pravého korejského ženšenu.

Dávkování: obvykle 1-2 kapsle denně po snídani nebo 1 kapsli po snídani a jednu po obědě. Při stavech slabosti a vyčerpání v důsledku mimořádného vypětí je možno zvýšit dávku v 1-5 prvních dnech maximálně na dvojnásobek. U mladistvých je vhodné přiměřené snížení dávek. Při běžném dávkování je možné přípravek užívat 1-2 měsíce. Kapsli zapít sklenkou vody.

Při dlouhodobém užívání a překračování dávek se mohou vyskytnout poruchy spánku a případně i zvýšení krevního tlaku.

Ginsana G 115 Tonic

Složení: lihový roztok obsahující

standardizovaný extrakt z pravého korejského ženšenu.

Dávkování: obvykle 1 odměrku (15 ml) denně po jídle, nejlépe po snídani. Před upotřebením protřepat.

Při stavech slabosti a vyčerpání v důsledku mimořádného vypětí je možno zvýšit dávku v 1-5 prvních dnech maximálně na dvojnásobek. U mladistvých je vhodné přiměřené snížení dávek. Při běžném dávkování je možné přípravek užívat 1-2 měsíce. Kapsli zapít sklenkou vody.

Při dlouhodobém užívání a překračování dávek se mohou vyskytnout poruchy spánku a případně i zvýšení krevního tlaku.

Ginseng

Složení: kapsle obsahující extrakt z ženšenu, vitamin C, vitamin B₁, B₂, B₆, pantothenan vápenatý, stearan vápenatý, niacin, směs Richmix (obsahuje hydrogenovaný sójový olej, kasein a lecitin).

Dávkování: 2krát denně 1 tobolek po dobu 30 dnů.

V tomto dávkování je vhodný i pro osoby s vysokým tlakem. Při náročném fyzickém nebo duševním výkonu lze zvýšit dávku na dvojnásobek, ne však u lidí s vysokým krevním tlakem.

Ginseng Extra

Složení: kapsle obsahující extrakt z ženšenu, extrakt ze schizandry, vitamin C, směs Richmix, stearan hořečnatý

Dávkování: 2krát denně 1 tobolek.

Ginseng Plus

Složení: kapsle obsahující extrakt z ženšenu, vitamin E, betakaroten, lecitin, směs Richmix, stearan hořečnatý.

Dávkování: 2krát denně 1 tobolek po dobu 30 dnů. V dávkování 1 tobolek denně lze používat preventivně dlouhodobě.

Není určeno dětem do 3 let.

Ginseng Royal Jelly

Složení: ampule obsahující výluh korejského ženšenu, včelí mateří kašičku, med.

Dávkování: dospělí 1 ampuli (10 ml) s vlažnou vodou denně před snídání. Je možné podat ještě jednu ampuli

před spaním. Na jednu kúru lze použít maximálně 10 ampulí. Další kúru je možno opakovat za měsíc.

Přípravek není určen pro injekční podání.

Přípravek není určen dětem do 10 let, těhotným a kojícím ženám a lidem alergickým na včelí produkty.

Kaesong koryo insam tea

rozpuštěný ženšenový čaj

Složení: sáčky obsahující korejský ženšen pravý a plnidlo (laktóza nebo směs laktózy a sacharózy).

Dávkování: dospělí 1-1,5 sáčku denně, děti od 3 let 1/4 sáčku denně, děti od 6 let 1/2 sáčku denně.

Koryo insam indam

korejský ženšenový životabudič

Složení: kuličky obsahující extrakt korejského ženšenu.

Dávkování: 2-3krát denně 3-5 kuliček.

Přípravek není vhodný pro děti do tří let.

Manchurian ginseng

Složení: tobolek obsahující mandžurský ženšen.

Dávkování: 1 tobolek denně s jídlem nebo připravit jako čaj (1 tobolek rozpustit v šálku horké vody).

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Pupalka dvouletá + ženšen

Složení: tobolek obsahující pupalku dvouletou a korejský ženšen.

Dávkování: 2-4 tobolek denně.

Ženšen Elixír

Složení: lihový roztok ženšenu slazený acetsulfamem.

Dávkování: 2krát denně 1 čajovou lžičku před jídlem, doporučená regenerační kúra je 30 dnů. Děti od 3 let pouze v odůvodněných případech a po konzultaci s lékařem 1 kávovou lžičku denně.

Ženšenové kapky

Složení: lihové kapky obsahující extrakt kvalitního ženšenového kořene.

Dávkování: 3krát denně 15 kapek před jídlem do spotřebování obsahu lahvičky. Po měsíční přestávce lze kúru opakovat.



LÉKY PŘI ONEMOCNĚNÍCH LEDVIN A MOČOVÝCH CEST

Ledviny mají důležitou úlohu udržování vnitřního prostředí organismu, hlavně při regulaci rovnováhy iontů a tekutin. Odstraňují nadbytečné a škodlivé metabolity z těla. V ledvinách se také tvoří látka renin, která přispívá k regulaci krevního tlaku. Rovněž vitamin D je produktem ledvin. Kromě medikamentózní léčby (léčby klasickými léky) se při některých onemocněních močových cest ordinují i léčivé rostliny. Medvědice lékařská má protibakteriální působení. Zvýšené vylučování moče způsobují diuretické rostliny, jako např. jehlice trnitá, přeslička rolní, rdesno ptačí, obsahující zejména kyselinu křemičitou. Libeček lékařský se podává při sníženém vylučování sodíku a chloridů. V léčbě se upřednostňují rostliny s požadovanými doplňujícími látkami (protikřečové) nebo vhodné kombinace bylin. Avšak při značném poškození ledvinových buněk nebo při selhávání ledvin se nedoporučují byliny s dráždivými účinky na ledviny (plod jalovce, plod petržele). Volíme ty, které působí nejšetrněji (list břízy). Také při odstraňování malých močových kamínků hraje důležitou úlohu fytoterapie. Podporuje nejen zvýšené vylučování moče; bylinné čaje, dieta a minerálky také zvyšují nebo snižují kyselost moče a podle typu kamínků usnadňují jejich rozpouštění a vylučování z močových cest.

B

Bříza bělokorá

Bříza je jednodomý, štíhlý strom s bílou kůrou. Sbírá se především list a pupeny. List se používá hlavně jako nedráždivý močopudný prostředek při chorobách močových cest a ledvin a také v revmatických čajích. Spolu s vylučováním moče vzrůstá i vylučování chloridů a sodíku.

Betulic

Složení: tablety obsahující list břízy ve formě prášku.

Dávkování: 2-4 tablety denně, ráno a v poledne, nezávisle na jídle.

Výrobek není určen dětem do 3 let.

D

Diuretic

Složení: kapsle obsahující macerát z jalovce v sójovém oleji.

Dávkování: 3krát denně 1 kapsli před jídlem, zapít vodou.

Přípravek není určen dětem. Nesmí se používat v těhotenství a při poruchách ledvin.

CH

Chanca Piedra

Chanca Piedra (*Phyllanthus niruri*) je malá bylina pocházející z deštných pralesů Amazonky. Do češtiny se

Chanca Piedra dá přeložit jako lomikámen nebo roztříštěný kámen. Užívá se hlavně na žlučové a ledvinové kameny a jiné urologické potíže. Kromě toho má účinky spasmolytické, protibakteriální, protivirové a hlavně močopudné.

Chanca Piedra

Složení: tobolky s obsahem extraktu z Chanca Piedra.

Dávkování: 2 tobolky denně.

Přípravek není určen dětem.

I

Inurin

Složení: kapsle obsahující křemík, selen, mangan, olej z dýňových semenek, kůru z topolu, škumpu vonnou, přesličku, třezalku, dýňová jádra.

Dávkování: 2krát denně 1 kapsli, děti od 6 let 1krát denně 1 kapsli.

Přípravek není určen dětem do 6 let.

M

Max-brusinky

Složení: kapsle obsahující přírodní standardizovaný výtažek kanadských brusinek v prášku.

Dávkování: 1krát denně 1-2 kapsle, zapít vodou během jídla.

Přípravek není určen dětem do 3 let. Kapsle jsou vhodné i pro diabetiky.

Medvědice lékařská

Medvědice lékařská (*Arctostaphylos uva-ursi*) je vždyzelený nízký keřík, který roste v horských oblastech. V České republice je chráněná. Pro léčivé účely se používá list. Hlavní obsahové látky jsou fenolický glykosid arbutin, metylarbutin, flavon isokvercetin, hydrochinon, organické kyseliny, třísloviny.

Arbutin a metylarbutin se v močových cestách mění na látky podobné fenolu, které mají dezinfekční působení. K štěpení dochází pouze v zásadité moči, takže před vypitím čaje je vhodné podat jedlou sodu. Používá se jako dezinficiens při zánětech močových cest se současným močopudným účinkem. Její protizánětlivý účinek se uplatňuje také v trávicím traktu. Pokud nejsou lístky dostatečně rozmělněny, je nutno prodloužit dobu vyluhování. Bylina není vhodná pro dlouhodobé používání a pro těhotné a kojící ženy.

Species urologicae

Složení: porcovaná nebo sypaná čajová směs obsahující list břízy bradavičnaté, list medvědice lékařské, kořen jehlice trnité, kořen petržele kadeřavé, nať rdesna ptačího, květ černého bezu, nať kopřivy dvoudomé, nať řebříčku obecného.

Dávkování: 1 polévkovou lžici (5g) čajové směsi nebo 1 nálevový sáček se přelije 250 ml vařící vody a po 1/4 hodině vyluhování v přikryté ná-

době se scedí. Pije se teplý 3-5krát denně.

Čaj nepoužívat déle než 5 týdnů. Léčbu lze opakovat nejvýše 5krát za rok.

Nedoporučuje se během těhotenství a kojení ani dětem do 12 let.

Nesmí se používat při otocích způsobených nedostatečnou funkcí ledvin a srdce.

Urcyston

Složení: porcovaná čajová směs obsahující květ heřmánku pravého, květ černého bezu, list medvědice lékařské, nať přesličky rolní, nať brusnice borůvky, nať zlatobýlu obecného, nať tymiánu.

Dávkování: nálevový sáček přelijeme 200 ml vroucí vody a necháme 5-10 minut vyluhovat. Čaj se pije vlažný 3-5krát denně, neslazený. Nesmí se dlouhodobě používat (max. 5 týdnů).

Uroval

Přírodní bylinný komplex s příznivým účinkem na močový měchýř.

Složení: kapky obsahující výtažky z medvědice lékařské, měsíčku lékařského, vřesu obecného, svízele mařínkového.

Dávkování: 2krát denně 8 kapek na lžičku vody, 20 minut před jídlem. Přípravek není určen dětem do 3 let. Pokud jsou zasaženy i ledviny, doporučuje se kombinovat s přípravkem Neproval.

N

Neproval

Přírodní bylinný komplex příznivě působící při regulaci činnosti ledvin.

Složení: kapky obsahující výtažek z měsíčku lékařského, plavuně vidlačky, lomikamene zrnitého, vřesu obecného.

Dávkování: 2krát denně 8 kapek na lžičku vody, 20 minut před jídlem. Přípravek není určen dětem do 3 let.

R

Renol

Složení: lihové kapky obsahující sporýš lékařský, lopuch větší, lichořeřišnici větší, estragon (kozalec kořený), vrbovku malokvětou, jehlici trnitou, kakost smrdutý, vřes obecný, černý bez, černý rybíz, truskavec ptačí, celík zlatobýl, tužebník jilmový, dvouzubec trojdílný, turan kanadský.

Dávkování: 1-3krát denně 1 kávovou lžičku. Po třech týdnech užívání následuje týdenní pauza.

Přípravek není vhodný pro děti do 6 let.

Rowatinex

Přípravek vhodný při močových kamenech a onemocněních močových cest.

Složení: kapky nebo kapsle obsahující silice pinen alfa, pinen beta, kamfen, cineol, fenchon, borneol, anetol.

Dávkování: kapky - dospělí 4-5krát denně 3-5 kapek na kostku cukru nebo kousek sucharu, děti 6-14 let 3-4krát denně 1-2 kapky na kousek sucharu nebo piškotu před jídlem.

Kapsle - dospělí: 3-4krát denně 1 tobolku, děti 6-14 let 1-2krát denně 1 tobolku před jídlem.

Přípravek není vhodný pro těhotné (1. trimestr gravidity) a těhotné ženy. Nevhodný pro lidi s opakovanými kolikami a při těžkých a opakovaných infekcích močových cest.

S

Spasmocystenal

Kapky s protikřečovým a protizánětlivým účinkem na močové cesty, k tišení záchvatu koliky při močových kamenech.

Složení: lihové kapky obsahující extrakt rulíku zlomocného, mořeny barviřské a salicylan hořečnatý.

Dávkování: při záchvatu 20 kapek jednorázově, případně za 1/2 hodiny opakovat, jinak 3-5 kapek do vody nebo na cukr 1/2 hodiny před jídlem. Při často se opakujících záchvatech lze přechodně zvýšit dávku na 10 kapek 3krát denně. Při sklonu k překy-

slení žaludku užívat při jídle nebo po něm.

Z

Zlatobýl obecný

Zlatobýl obecný, známý také jako celík zlatobýl, je trvalka volně se vyskytující v naší přírodě. Předmětem sběru je nať nebo květ, které se sbírají těsně před rozkvetem rostliny. Obsahuje řadu flavonoidů (rutin, kvercetin, kempferol), betain, třísloviny, saponinové glykosidy, fenolové kyseliny, hořčiny, sliz, silice. Nepoužívá se samostatně, ale v čajových směsích na léčbu močových cest a prostatických potíží.

Močový měchýř a ledviny (čaj)

Složení: porcovaná čajová směs obsahující nať přesličky rolní, list břízy bradavičnaté, nať zlatobýlu, kořen jehlice trnité, list máty peprné, kořen lékořice lysé.

Dávkování: 1 sáček zalít 250 ml vařící vody, nechat 8-10 minut vyluhovat pod pokličkou. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Ledvinová směs

Složení: kapky obsahující extrakt z čerstvého celíku zlatobýlu, rdesna ptačího, rdesna blešniku.

Dávkování: 3krát denně 15 kapek. Přípravek není určen dětem.



LÉKY NA KLOUBY A KLOUBNÍ VÝŽIVA

Místa spojení kostí, umožňující jejich vzájemný pohyb, nazýváme klouby. Konce kostí jsou pokryty tuhou ohebnou chrupavkou, která snižuje tření a tlumí nárazy, jimž je kloub vystaven. Volnost pohybu umožňuje malý prostor mezi kostmi, tzv. kloubní dutina. Kloubní vazy kosti svazují, zabraňují vykloubení a omezují pohyblivost kloubů. Každý synoviální kloub (kloub umožňující určitou míru pohybu) je obalen kloubním pouzdem, které je vystláno synoviální membránou. Tato membrána produkuje kloubní maz, který promazává kloub, ale také vyživuje kloubní chrupavku (ta není zásobována cévní cestou), odstraňuje odpadní látky, zvlhčuje a napomáhá tak pohyblivosti a přilnavosti kloubních ploch.

Osteoartritida se považuje v podstatě za mechanické poškození, neboť vzniká převážně v důsledku opotřebování kostí věkem nebo při zvýšeném zatěžování kloubů (sportem, nadváhou) po delší dobu. Onemocnění se projevuje v kloubech vystavených zátěži (kyčelních, kolenních, páteři, kloubech rukou). Dochází k rozpadu chrupavky, která za normálních okolností absorbuje mechanické nárazy. Kostí pak o sebe třou, což vyvolává prudké bolesti a omezuje pohyblivost. Mění se také regenerační chemické procesy v kostní tkáni a nejsou již schopny zabránit tvrdnutí měkkých okrajů opotřebované chrupavky a vytváření kostních ostruh. Léčba osteoartritidy není jednoduchá a nejspěšnější je v začátcích. Správná léčba musí normalizovat narušený metabolismus a složení mezibuněčné hmoty, zvláště pak kolagenu a tím zastavit postup patologických pochodů, tj. utlumit odbourávání chrupavky, zlepšit výživu a zdroje energie a podpořit obnovení poškozené tkáně. Cílem je navrátit chrupavce její mechanické, fyzikální a chemické vlastnosti a zajistit její zdravou funkci.

A

Glukosamin sulfát

Podporuje novou tvorbu a regeneraci poškozených kloubních pouzder a vaziv. Zároveň zpomaluje jejich opotřebování a rozpad, omezuje jejich zánětlivost a zmírňuje bolestivost.

Arthrostop

Složení: kapsle obsahující glukosamin sulfát a výtažek z celeru.

Dávkování: 2krát denně 1 tabletu.

Dona

Výdej přípravku v lékárnách je vázán na lékařský předpis a je částečně hrazen zdravotní pojišťovnou.

Složení: sáčky obsahující glukosamin sulfát.

Dávkování: 1 sáček denně po dobu 4-12 týdnů, podávání je vhodné opakovat vždy s odstupem 2 měsíců. Přípravek se nesmí používat v době těhotenství.

Chondroitin glukosamin komplex

Složení: kapsle obsahující glukosamin sulfát a výtažek celerových semínek.

Dávkování: 2krát denně 1 kapsli. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Ultragel

Složení: nápoj obsahující želatinový hydrolyzát, glukosamin sulfát a chondroitin sulfát.

Dávkování: 1krát denně 2 zarovnané polévkové lžice rozpustit v 200 ml vody.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

H

Harpago

Extrakt z hlíz jihoafrické rostliny *Harpagophytum procumbens*. Působí protizánětlivě, snižuje bolestivost kloubů a urychluje odplavování nežádoucích látek z těla.

Harpago

Složení: kapsle obsahující extrakt z hlíz harpaga.

Dávkování: 3krát denně 1 kapsli zapít. Doporučuje se nejméně 3týdenní kúra, kterou lze opakovat. Přípravek není vhodný pro děti.

Regenerační ochrana kloubů

Složení: tablety obsahující glukosamin sulfát a extrakt z harpaga.

Dávkování: 1 tabletu denně, po poradě s lékařem je možno dávku zvýšit. Nejvhodnější je dávka 2krát denně 1 kapsli po dobu 2 měsíců. Potom je možné dávku snížit na udržovací

dávku 1 kapsli denně.

Zlepšení pohyblivosti a snížení otoků postiženého kloubu se obvykle projeví již po 4-6 týdnech užívání (u 80% pacientů).

CH

Chondroitin sulfát

Je základní stavební součástí mezibuněčné hmoty chrupavky. Při zvýšeném přísunu dochází k zlepšení mechanických a elastických vlastností chrupavky. Účinek se neprojevuje ihned, avšak přetrvává ještě nejméně 2 měsíce po ukončení terapie.

Condrosulf 400

Výdej přípravku v lékárnách je vázán na lékařský předpis a je částečně hrazen zdravotní pojišťovnou.

Složení: kapsle obsahující chondroitin sulfát.

Dávkování: dospělí: na počátku terapie 2krát denně 2 kapsle po dobu 2 týdnů, pak 2krát denně 1 kapsli, po 2-3 měsících podávání je třeba léčbu přerušit na dobu 3 měsíců.

Gelart Plus

Složení: roztok obsahující kombinaci želatinového hydrolyzátu s chondroitin sulfátem, obohacený L-prolinem, L-glycinem, taurinem a multivitaminem.

Dávkování: 1krát denně 10-20 ml, těhotné a kojící ženy 1krát denně 10 ml.



Kolagen (želatinové hydrolyzáty)

Kolagen je bílkovina, která v lidském organismu tvoří asi třetinu veškerých bílkovin a nachází se i v mezibuněčných prostorech všech chrupavek. Kolagenní, resp. želatinový hydrolyzát nepůsobí pouze jako zdroj stavebních látek potřebných pro regeneraci kolagenu, ale pozitivně ovlivňuje i řadu buněčných funkcí - diferenciaci, proliferaci, migraci a aktivitu.

A*O*Gel

Složení: nápoj rozpustný ve vodě nebo v mléce, obsahující želatinový hydrolyzát, vápník, hořčík, zinek, měď, vitamin C.

Dávkování: 1 lžici (9 g) rozmíchat nejprve v menším množství mléka nebo vody a doplnit na 100-300 ml. Namíchaný nápoj ihned spotřebovat. Doporučuje se 1 dávku denně po dobu alespoň 3 měsíců. Kúru je vhodné opakovat 2krát ročně. Je možno podávat i trvale. Přípravek je vhodný i pro diabetiky. Nevhodný pro fenylketonuriky.

ColaFit

Složení: čistý bovinní kolagen lyofilizovaný v kostičkách.

Dávkování: 1 kostičku denně ráno nalačno. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let. Vhodný pro diabetiky.

Colgen

Složení: lyofilizovaný kolagen vysoké čistoty.

Dávkování: 3krát denně 1/2 kávové lžičky (asi 4 vločky). Přípravek není určen dětem.

GELA Cys

Složení: tobolky obsahující hydrolyzát želatiny, vitamin C, L-cystin, rutin, vitamin B₆.

Dávkování: dospělí a děti od 12 let: 3krát denně 1-2 tobolky, sportovci dlouhodobě až 10 tobolek denně. Schváleno Antidopingovým výborem ČR. Přípravek není určen dětem do 12 let.

Geladrink

Složení: rozpustný nápoj do vody nebo mléka anebo kapsle obsahující enzymaticky štěpený hydrolyzát želatiny, resp. kolagenu (bílkoviny živočišného původu), obohacený vápníkem, hořčíkem a vitaminem C.

Dávkování: děti od 3-10 let 1-3krát denně 1/2 odměrky (5 g). Dospělí a děti od 10 let: 1-3krát denně 1 odměrku (10 g) do vody nebo mléka.

Geladrink Preventic

Složení: kapsle obsahující enzymaticky štěpený hydrolyzát želatiny, resp. kolagenu (bílkoviny živočišného původu), obohacený vápníkem, hořčíkem a vitaminem C.

Dávkování: Děti 3-10 let 3krát denně 1-4 kapsle, dospělí a děti od 10 let: 3krát denně 2-8 kapslí. Zapít dostatečným množstvím tekutiny. Přípravek není určen dětem do 3 let. Není vhodný pro fenylketonuriky.

Gelantina

Složení: tobolky obsahující vysoce účinný želatinový hydrolyzát.

Dávkování: dospělí 5-10 tobolek denně během dne, děti 2-3 tobolky denně během dne.

Gelatina

Složení: rozpustný nápoj obsahující vysoce čištěný želatinový hydrolyzát, přírodní aromatické látky, kyselinu citronovou, vitamin C.

Dávkování: 7-12 g (1 lžice) smíchat

s vodou (200 ml) a vypít. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Gelatina Plus

Složení: kapsle nebo prášek obsahující vysoce čištěný želatinový hydrolyzát s minerálními látkami (vápník, hořčík, železo).

Dávkování: Prášek: 7-12g (1 lžice) denně, smíchat s vodou (200 ml) a vypít. Kapsle: 2-3krát denně 3 kapsle.

Gelmodel biosol

Složení: roztok obsahující bílkovinný hydrolyzát, hořčík, vitamin B₁, B₂, B₆, B₅ (kyselina panthotenová).

Dávkování: prevence 10 ml denně po dobu 2-3 měsíců. Kúru opakovat 3krát ročně. Při bolestivých stavech 20 ml denně. Dávku rozpustíme ve vodě. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let a pro fenylketonuriky. Vhodný pro diabetiky.

Gelmodel marine

Složení: tablety obsahující enzymaticky hydrolyzovanou želatinu mořského původu.

Dávkování: 4 tablety denně najednou nebo rozdělit do 2 denních dávek.

Nápojová želatina

Složení: nápoj rozpustný ve vodě, obsahující želatinový hydrolyzát.

Dávkování: 1 polévkovou lžici (4,8 g) rozpustit ve vodě nebo bylinkovém čaji a vypít před každým jídlem. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Přírodní želatina

Složení: tobolky obsahující jedlou želatinu.

Dávkování: 3krát denně 2 tobolky s jídlem. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

LÉKY NA KLOUBY A KLOUBNÍ VÝŽIVA

H

Hlíva ústříčná

Tato houba byla již podrobněji popsána v kapitole o přírodních přípravcích podporujících imunitu. Na tomto místě zmíníme pouze přípravky zmírňující onemocnění kloubů.

Glukarex

Složení: kapky obsahující tekutý extrakt hlívy ústříčné.

Dávkování: preventivně 1-3krát denně 1 kávovou lžičku po dobu 1-2 měsíců. Dávku možno podle potřeby zvýšit.

Remesan

Složení: kapsle obsahující sušenou hlívu ústříčnou.

Dávkování: 2krát denně 1 kapsli, v poledne a večer po jídle.

K

Kočí dráp

Cat's claw, latinsky *Uncaria tomentosa*, je dřevnatá popínavá rostlina rostoucí v džungli amazonského pralesa. Pojmenování kočí dráp získala díky trnům pokrývajícím výhonek, umožňujícím přichytit se stromů a dostat se tak nahoru za světlem. Roste velmi pomalu a plné délky dosahuje za 20 let. Sbírá se pouze kůra, aby nedošlo k poškození kořenů. Tradičně se používá při léčbě artritidy (účinnou látkou jsou steroly), poruchách trávení, při ženských hormonálních poruchách a jako podpora léčby nádorových onemocnění. Prokázalo se také protivirové působení a schopnost mírnění zánětů.

Cat's claw

Složení: tobolky obsahující sušený extrakt *Uncaria tomentosa*.

Dávkování: 2 tobolky denně. Přípravek není určen dětem. Není vhodný pro těhotné a kojící ženy

a pacienti po transplantaci orgánů. U citlivých osob může vyvolat průjem.

L

Lecithin

Lecithin je přírodní látka, která má pozitivní vliv na lidský organismus. Hlavními složkami jsou cholin a inositol. Cholin je stavební látkou biologických membrán (buněčné stěny svalových a nervových buněk a mozkových blan). Lecithin snižuje hladinu cholesterolu a brání před vznikem aterosklerózy, zabraňuje tukové degeneraci jater, mírní a potlačuje kloubní bolesti různého původu, má vliv na zlepšení paměťových schopností a koncentrace.

Lecithin + alicin

Složení: tobolky obsahující lecithin a výtažek z česneku - alicin.

Dávkování: 2 tobolky denně. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Přírodní lecithin

Složení: tobolky s obsahem přírodního lecithinu.

Dávkování: 1 tobolku denně. V případě výjimečně silných bolestí kloubů (např. při změně počasí) je možno přípravek užívat i v mnohonásobně zvýšené dávce. Není známo, že by měl lecithin jakékoliv vedlejší účinky a nelze jej předávkovat.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Lyprinol

Přípravek pomáhá tlumit celkové zánětlivé stavy, revmatoidní artritidu, osteoartritidu, virovou artritidu.

Složení: kapsle obsahující přírodní olivový olej s nenasycenými mastnými kyselinami s jednou dvojnou vazbou, lyprinol (kyselina eikosatetraenová) vitamin E.

Dávkování: 2 kapsle ráno a večer společně s jídlem po dobu 3-6 týdnů.

Po této době může být dávka snížena na 1-2 kapsle denně. Doporučuje se používat nejméně po dobu 8-12 týdnů.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

P

Proenzi Arth Away

Složení: tobolky obsahující beta-karoten, vitamin B6, vitamin D3, vitamin E, kyselinu listovou, měď, zinek, mangan, selen, hořčík, mikrokrystalický vápník, plod čili papriky, nať kurkumy, chaluhu bublinatou, harpago (*harpagophytum procumbens*), boswelin (*Boswellia carferi*), kůru vrby bílé, kozlíkový kořen, kořen třapatky, bromelain, amylázu, lněné semeno, glukosamin z papáji, žraločí chrupavku.

Dávkování: 3krát denně 2 kapsle. Přípravek není určen dětem.

Pupalka dvouletá

Pupalka dvouletá (*Oenothera biennis*) kvete až v druhém roce žlutými květy. Dříve se pěstovala pro jedlý kořen, dnes je předmětem zájmu semeno obsahující velmi kvalitní olej. Olej obsahuje především kyselinu linolovou, olejovou a gama-linolenovou (GLA) s malou příměsí kyseliny dihomogama-linolenové. Jedná se o tzv. esenciální kyseliny, které lidský organismus není schopen vytvářet. Tyto látky jsou součástí fosfolipidů (stavební jednotky buněčných membrán), hrají úlohu při metabolismu cholesterolu, jsou výchozími látkami pro tvorbu prostaglanodinů. Pupalkový olej má příznivý účinek na mnoho onemocnění, napomáhá léčení atopického ekzému, lupénky, zmírnění potíží při premenstruálním syndromu, snižuje hladinu cholesterolu, snižuje riziko cévních příhod, zmírňuje bolesti svalů a kloubů.

Femiglandin GLA + E

Složení: pupalkový olej lisovaný za studena, vitamin E.

Dávkování: 2krát denně 2 kapsle během nebo po jídle, při bolestivé menstruaci užívat 2-3 dny před menstruačním cyklem a v jeho průběhu. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Kapsle s pupalkovým olejem

Složení: kapsle obsahující pupalkový olej.

Dávkování: 3krát denně 1-2 kapsle, polykat, nekousat. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Pupalka dvouletá

Složení: kapsle obsahující pupalku dvouletou (10% GLA).

Dávkování: 2krát denně 2 tobolky. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Pupalka dvouletá + vitamin E

Složení: kapsle obsahující pupalku dvouletou a přírodní vitamin E (chrání kyselinu gama-linolenovou před poškozením oxidací).

Dávkování: 1 tobolku denně. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Pupalkový olej

Složení: přírodní olej získaný lisováním za studena ze zralých semen pupalky dvouleté.

Dávkování: 1,5-3 g oleje, tj. 1-2 kávové lžičky denně.

Přípravek není určen dětem do 3 let.



Valorheum

Přírodní bylinný komplex (kapky) příznivě působící na funkci kloubů.

Složení: extrakty z prhy chlumní, bezu černého, ovsu setého.

Dávkování: 2krát denně 8 kapek na lžičku vody 20 minut před jídlem. Příznivé působení se obvykle projevuje za 10 dní.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Vertebra

Kapky zpracovány energoinformační technologií. Obsahují přírodní bylinný komplex. Používají se při

bolestech zad způsobených záněty, při špatné činnosti meziobratlových kloubů nebo plotének.

Složení: kapky obsahující extrakty z jírovce maďalu, celíku zlatobýlu, chmele otáčivého, prhy amiky, hořce žlutého.

Dávkování: 1-2krát denně 10 kapek 20 minut před jídlem.

Přípravek není vhodný pro děti.



Yucca

Yucca (juka) je vláknitá vřezelena rostlina pocházející z Ameriky. Druhy rodu Yucca se používají jako technické vlákninové rostliny, ale v poslední době stále častěji jako rostliny léčivé. Nejčastěji se používá *Yucca schidigera*. Drogou je především kořen, méně často listy. Hlavní obsahovou látkou jsou saponiny, enzymy, organické kyseliny, minerální látky a další látky.

Juka má schopnost vyplavovat škodlivé a toxické látky z organismu. Příznivě ovlivňuje stavy revmatoidní artritidy, choroby střev, nereumatické záněty kloubů, snižuje hladinu cholesterolu. Používá se při detoxikaci organismu - jako doplněk se doporučují čisticí čaje nebo spojení léčby s kratší či delší hladovkou. Při těchto očištných kúrách může dojít k přechodnému zhoršení zdravotního stavu, což je však projevem zahájení očištného procesu. Délka očištné kúry by neměla překročit 1/2 roku.

Yucca

Složení: tobolky obsahující bylinu *Yucca elata*.

Dávkování: 3 tobolky denně.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Yucca

Složení: sušený extrakt z *Yucca schidigera* v prášku.

Dávkování: první týden 1 tobolku denně, v dalším týdnu zvýšit na 2krát denně 1 tobolku, v dalších týdnech na 3krát denně 1 tobolku. Podává se 1 hodinu před jídlem, nebo 2 hodiny

po jídle.

Nepodávat u endoprotéz a kardio-stimulátorů.

U diabetiků I. typu dávkovat opatrně, je nutno měřit denně glykémii.

Nutno dodržovat pitný režim - vypít nejméně 2 litry tekutiny denně.



Žraločí chrupavka

Žraločí chrupavka je doporučována zejména ženám pro vysoký obsah vápníku a fosforu (v poměru 2:1) jako prevence osteoporózy. Posiluje imunitní systém, působí preventivně proti nemocem, pomáhá předcházet nádorovým onemocněním. Přípravky ze žraločí chrupavky zmírňují záněty a zpomalují vaskularizaci v chrupavkách lidských kloubů. Pravidelné užívání chrupavky je doporučováno i u případů degenerativní a revmatoidní artritidy.

Shark žraločí chrupavka

Složení: tablety obsahující žraločí chrupavku a nemléčnou směs Richmix (hydrogenovaný sójový olej, kasein, lecithin).

Dávkování: prevence: 2-3 tablety denně, u preparátu forte 3krát denně 1-2 tablety. Při podpůrné léčbě rakovinových onemocnění je dávkování nutno zvýšit. Při vysokých dávkách se může dostavit říhání nebo pocit nevolnosti. Toto lze ovlivnit podáváním hned po jídle.

Nevhodné pro těhotné ženy.

Nepoužívat po chirurgickém zákroku nebo při zlomeninách kostí až do úplného vyhojení.

Nepodávat po infarktu myokardu a při těžké formě anginy pectoris.

Přípravek není vhodný pro děti do 15 let.

Podávání chrupavky nenahrazuje klasickou léčbu rakoviny.

Žraločí chrupavka forte

Složení: kapsle obsahující žraločí chrupavku.

Dávkování: 4 kapsle denně před jídlem.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

PŘÍRODNÍ LÉČIVA NA UKLIDNĚNÍ, NESPAVOST A POSÍLENÍ NERVŮ

Při zvýšené dráždivosti a na nespavost se doporučují tyto byliny: kozlík lékařský, chmel otáčivý, mučenka pletní, meduňka lékařská, které lze vhodně kombinovat, a cizokrajná kava-kava.



CH

Chmel

Chmel otáčivý (*Humulus lupulus*) je lianovitá popínavá dvojdómá trvalka. Drogou je samičí plodná šišťice a chmelové žlásky. Sběr probíhá na přelomu srpna a září. Pro léčebné účely je vhodný i chmel rostoucí planě. Chmelové žlásky obsahují pryskyřici s hořčinami, silici, flavonoidy, fytoncidy. Chmel má antibakteriální a zklidňující účinek, hořčiny podporují trávení. Skladováním účinnost chmele rychle klesá, neměl by se proto používat starší než jeden rok.

Harmonyl

Složení: sirup obsahující extrakt z chmele a třezalky.

Dávkování: 3-5krát denně 1 čajovou lžičku.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.



K

Kava-kava

Extrakt z oddenku pepřovníku opojného (*Piper methysticum*) se získává z rostliny podobné černému pepři. Obsahuje tzv. kavapyrony, které mají účinek zklidňující až navozující spánek.

Působí také protikřečově, na uvolnění svalstva a proti strachu. Na ostrovech Fidži je podáván jako obřadní nápoj na uvítanou a slouží k tělesnému a duševnímu uvolnění.

Antares

Složení: tablety obsahující extrakt z oddenku kava-kava.

Dávkování: na začátku léčby 1-3krát denně 1/2 tablety, udržovací dávka je 2krát denně 1 tableta. Doba léčby by neměla překročit 3 měsíce.

Přípravek není vhodný pro děti, těhotné a kojící ženy.

Kavaseleon

Složení: tablety obsahující extrakt z oddenku kava-kava.

Dávkování: na začátku léčby 1-3krát denně 1 tableta, udržovací dávka je 3krát denně 1 tabletu. Doba léčby by neměla překročit 3 měsíce.

Přípravek není vhodný pro děti, těhotné a kojící ženy.

Leikan

Složení: tablety obsahující extrakt z oddenku kava-kava.

Dávkování: na začátku léčby 1-3krát denně 1 tableta, udržovací dávka je 3krát denně 1 tabletu. Doba léčby by neměla překročit 3 měsíce.

Přípravek není vhodný pro děti, těhotné a kojící ženy.

Kozlík lékařský

Kozlík lékařský (*Valeriana officinalis*) je vytrvalá bylina vysoká 30-150 cm. Předmětem sběru je kořen, který sušením získává silný pronikavý zápach. Rostlina má tlumivý účinek na centrální nervový systém. Terapeuticky se využívá při psychomotorickém nepokoji, nervovém podráždění, při nespavosti, při stavech nervové vyčerpanosti a duševního přepracování. Podporuje fyziologickou rovnováhu, ovlivňuje srdeční neurózu, působí také spasmolyticky. Ve vyšších dávkách

navozuje spánek. Účinnost kozlíku je podmíněná především obsahem triestrů valepotriátů, kyseliny valerénové. Kozlík není vhodný k dlouhodobému podávání (max. měsíc), může docházet ke vzniku tolerance a paradoxně k nežádoucímu rozrušení.

Baldracin

Složení: kapky obsahující extrakt z kozlíku lékařského, máty peprné, meduňky lékařské, chmele otáčivého.

Dávkování: při poruchách usínání: dospělí 5 ml ve sklenice vody před spaním, děti 2,5 ml.

Na uklidnění dospělí 1-3krát denně 2,5 ml, děti 2krát denně 1,25 ml.

Baldrián

Složení: dražé obsahující kozlíkový extrakt.

Dávkování: při nespavosti 2-4 dražé večer, na uklidnění 3krát denně 1-2 dražé.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Bio-strath 8

Složení: kapky obsahující extrakt z kozlíku lékařského, mučenky opletní, máty peprné.

Dávkování: dospělí 1-5krát denně 20-30 kapek zapít vodou. Při problémech s usínáním 20-30 kapek před spaním. Děti od 6 let 10 kapek před spaním. Přípravek není určen dětem do 6 let.

Kozlíkové kapky

Složení: kapky obsahující lihový extrakt z kozlíku.

Dávkování: 3krát denně 30-60 kapek. K navození spánku podáváme 1 čajovou lžičku asi 1/2 až 3/4 hodiny před spaním a druhou těsně před ulehnutím.

Nervová čajová směs

Složení: čajová směs v nálevových sáčcích obsahující kozlík lékařský, mátu peprnou, meduňku lékařskou, plod fenýklu.

Dávkování: 1 sáček zalít 250 ml vroucí vody a nechat 5 minut vyluhovat v přikryté nádobě. Pít 3krát denně teplý. Při problémech s usínáním použít 2 sáčky před spaním. Čaj připravujeme vždy čerstvý.

Persen, Persen forte

Složení: dražé (Persen - slabší), kapsle (Persen forte - silnější) obsahující extrakt z kozlíku lékařského, meduňky lékařské, máty peprné.

Dávkování:

Persen: při poruchách usínání - dospělí 2 dražé před spaním, na uklidnění - dospělí 2-3krát denně 1-2 dražé, děti starší 10 let 1-3krát denně 1 dražé.

Persen forte: při poruchách usínání - dospělí 1 tobolek před spaním, na uklidnění - dospělí 1-3krát denně 1 tobolek.

Sanason

Složení: tablety obsahující extrakt z kozlíku lékařského a chmelových šištic.

Dávkování: při poruchách usínání dospělí 2-3 tablety před spaním; děti starší 6 let 1-2 tablety, na uklidnění dospělí 1-3krát denně 1 tabletu, děti starší 6 let 1-2krát denně 1 tabletu.

Seda

Složení: dražé obsahující výtažek z kozlíku lékařského a chmelu.

Dávkování: 2-3krát denně 1-2 dražé, pro klidné spaní 2 dražé na noc před spaním. Přípravek není určen dětem do 12 let.

Species nervinae - čaj

Složení: čajová směs v nálevových sáčcích obsahující kozlík lékařský, heřmánek obecný, třezalku tečkovanou, meduňku lékařskou, mátu peprnou, chmelové šištice.

Dávkování: 1-2 nálevové sáčky se přelijí 250 ml vroucí vody, po 15 minutách se vyjmu. Nálev se pije při poruchách usínání před spaním, na uklidnění 2-3krát denně.

Valdispert

Složení: tablety obsahující kořen kozlíku lékařského (eventuálně mexického nebo indického).

Dávkování: při poruchách usínání dospělí 4-6 tablet před spaním, na uklidnění 1-3krát denně 1 tabletu.

Valerián

Složení: tobolek obsahující kozlík lékařský, mučenku opletní, vápník, hořčík, fosfor.

Dávkování: 1 tobolek denně. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Valofyt neo - čaj

Složení: porcovaná nebo sypaná směs obsahující kozlíkový kořen, plod hlohu, chmelové šištice, květ levandule, nať meduňky, oves, kůru vrby bílé, kořen angeliky, nať máty.

Dávkování: 5 g čajové směsi (2 nálevové sáčky) se přelije 250 ml vroucí vody, po 5-10 minutách se scedí. Výluh se pije při poruchách usínání před spaním, na uklidnění 2-3krát denně.

Visinal

Složení: dražé obsahující extrakt z kozlíku lékařského, mučenky opletní a chmelových šištic.

Dávkování: při poruchách usínání: dospělí 2 dražé před spaním, děti 1 dražé; na uklidnění: dospělí 3krát denně 1 dražé, děti 1-2krát denně 1 dražé.



Meduňka

Meduňka lékařská (*Melissa officinalis*) je trvalka vonící po citronech, často pěstovaná na našich zahradách. Předmětem sběru je především list, případně nať sbíraná před rozkvětem rostliny. Nejvalitnější drogy jsou z mladých rostlin. Nejvýznamnější složkou je silice obsahující

geraniol, citronelal, citrolelol, linalol a citral. Meduňka má uklidňující účinek na nervovou soustavu a vegetativní systém. Používá se při stavech podrážděnosti spojených s bušením srdce a žaludeční neurozou; při nervové vyčerpanosti, nespavosti, mírné úzkosti a při lehkých depresivních náladách. Je vhodná také při poruchách trávení spojených s nadýmáním a křečemi. Může se užívat i v době těhotenství a kojení.

Medea

Složení: kapky obsahující extrakt z meduňky lékařské, chmele otáčivého a levandule úzkolisté.

Dávkování: 20-30 kapek zředit ve 150-200 ml nápoje.

Přípravek není vhodný pro děti.

Meduňka - čaj

Složení: porcovaný nebo sypaný meduňkový čaj.

Dávkování: 2krát denně šálek z 1 sáčku nebo 1 kávové lžičky, připravit vždy čerstvý.

Sirup na spaní

Složení: sirup obsahující extrakt z meduňky lékařské, chmele otáčivého a levandule úzkolisté.

Dávkování: 1 čajovou lžičku večer před spaním.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Spánek a nervy

Složení: čaj obsahující list meduňky, kořen kozlíku a oplodí pomeranče.

Dávkování: 1 nálevový sáček zalít 250 ml vroucí vody a nechat 10-15 minut vyluhovat. Sladit medem. Ke zklidnění pít několikrát denně šálek, na noc asi 1 hodinu před spaním. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Spánek-Meduňka

Složení: sirup obsahující extrakt z meduňky lékařské slazený umělým sladidlem.

Dávkování: dospělí 2 lžičky večer, děti 1 lžičku večer.

Přípravek není určen dětem do 6 let. Nevhodný pro fenylketonuriky.



PŘÍRODNÍ LÉČIVA NA UKLIDNĚNÍ



Mučenka

Mučenka opletní (*Passiflora incarnata*) je liánovitá rostlina dosahující délky až 5 m.

Tato teplomilná rostlina pochází z Jižní Ameriky a u nás se pěstuje poměrně často. Lidově se jí říká "Kristova koruna" nebo "Kristův květ". Předmětem sběru je kvetoucí nať. Obsahuje především alkaloidy karbolinového typu (passiflorin, harmanol, harmin), flavonoidy (saponarin, vitexin, orientin), steroly, stopy silice, pektol, katechol. Není však ještě důkladně prozkoumána. Působí hlavně na nervový systém, má výrazný zklidňující účinek. Tlumí pocity napětí, úzkosti, zlepšuje spánek. Zmírňuje potíže nervového původu v oblasti trávicího traktu a uklidňuje bušení srdce.

Mučenkový extrakt

Složení: kapky obsahující extrakt z mučenky opletní.

Dávkování: 20-30 kapek zředit v 15-200 ml nápoje.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Novo- Passit

Nejedná se o čistě přírodní preparát, protože obsahuje chemickou látku guaifenesin.

Složení: roztok obsahující extrakt z hlohu obecného, chmele otáčivého, třezalky tečkované, meduňky lékařské, mučenky opletní, bezu černého, kozlíku lékařského, maltodextrin, guaifenesin.

Dávkování: 3-4krát denně 5 ml (přibližně 1 kávová lžička), případně 3krát denně 10 ml, při poruchách usínání dospělí 10 ml před spaním.

Přípravek obsahuje 10% alkoholu.

Passedan

Složení: lihové kapky obsahující extrakt z mučenky opletní, meduňky lékařské, oplodí pomeranče, kůry skořicovníku.

Dávkování: při neurovegetativních potížích dospělí 3-5krát denně 15-20 kapek, děti od 6 let 3-5krát denně 5-10 kapek (úměrně věku), při poruchách usínání a spánku dospělí 15-20 kapek po večeři a 20-30 kapek před ulehnutím, děti od 6 let 5-10 kapek po večeři a 7-15 kapek před ulehnutím (úměrně věku). Přípravek podáváme s cukrem nebo malým množstvím tekutiny.

Přípravek obsahuje alkohol. Jeho podávání v době těhotenství a kojení by měl zvážit lékař.

Relaxin

Složení: kapky obsahující výtažek z mučenky, třezalky, chmele, vřesového květu.

Dávkování: při stavech deprese 3krát denně 10 kapek smíchat s vodou nebo užívat 1 hodinu před spankem. Účinek preparátu se dostaví po týdnu pravidelného užívání.

Výrobek obsahuje rutin.

Pro obsah alkoholu není určen dětem.

Relaxor forte

Složení: tablety s extraktem z mučenky a maltolu.

Dávkování: 1-4 tablety denně, podle potřeby 1 hodinu před spaním.

Výrobek není určen dětem do 3 let.



Oves

Oves setý (*Avena sativa*) je jednoletá obilovina se stéblem dorůstajícím do výšky 1 m. Předmětem sběru je plod (s pluchami nebo i bez nich) a sláma. Nejvyšší kvalita drogy se sbírá asi 2-3 týdny před potravinářskou zralostí, tj. dobou žní. Oves obsahuje škrob, saponiny, rostlinné bílkoviny, glukokininy (snižují hladinu krevního cukru), flavony a enzymy, sodík, draslík, vápník, hořčík, železo, měď, mangan, fosfor, síru, vitaminy skupiny B, vitamin E, PP, stopy zinku, jódu, molybdenu, boru, křemíku a kobaltu.

Je velice vhodný jako posilující prostředek pro osoby po těžkých nemocech, při stavech slabosti a vyčerpání. Uklidňuje a navozuje spánek.



Avenamax

Složení: lihové kapky obsahující extrakt z ovesných klíčků.

Dávkování: 3-5krát denně 5-15 kapek naředěných vodou.

Přípravek obsahuje alkohol, a proto není určen dětem.

Třezalka

Třezalka tečkovaná (*Hypericum perforatum*) je vytrvalá bylina hojně rostoucí na slunných stráních, loukách, pastvinách. Černé tečky v okvětních lístcích obsahují červené barvivo. Patří k nejčastěji používaným bylinám s širokou paletou použití jak vnitřního, tak zevního. Drogou je kvetoucí nať. Obsahuje katechinové třísloviny, flavonové glykozidy (hyperozid, rutin, kvercetin), silice, červené fluoreskující barvivo hypericin s antidepresivním účinkem, pryskyřici, organické kyseliny, provitamin A, vitamin C. V oblasti nervového systému se doporučuje pro léčbu neklidu, úzkosti, při psychickém napětí a lehčích formách deprese (efekt je patrný až po 10 dnech). Doba léčby deprese bez konzultace s lékařem by neměla překročit 6 týdnů. K nežádoucím účinkům patří přecitlivělost na UV záření - fotoalergie (nedoporučuje se slunění, ani horským slunkem). Při vnitřním předávkování může dojít k průjmům a vnitřnímu krvácení.

Deprim

Složení: tablety obsahující extrakt z třezalky tečkované se standardizovaným obsahem hypericinu, thiamin, riboflavin, nikotinamid, calcium pantothenicum, pyridoxin.

Dávkování: deprese: dospělí a děti od 12 let 2krát denně 1-2 tablety, děti 6-12 let 2krát denně 1 tabletu, **psychovegetativní poruchy:** dospělí a děti od 12 let 1denně 1-2 tablety, děti 6-12 let 1 tabletu denně.

Tablety podáváme s jídlem.

V době těhotenství a kojení je nutná konzultace s lékařem.

Depremin

Složení: tablety obsahující extrakt třezalky tečkované.

Dávkování: 1 tabletu denně během dne.

Přípravek není určen dětem.

Dražé z třezalky tečkované

Složení: dražé obsahující extrakt z třezalky tečkované.

Dávkování: 3-4krát denně 1-3 dražé před jídlem.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Jarsin

Složení: dražé obsahující standardizovaný extrakt z třezalky tečkované.

Dávkování: 3krát denně 1 dražé. Dražé užít celé, nerozkousané při jídle a zapít malým množstvím tekutiny.

V době těhotenství a kojení je nutná konzultace s lékařem.

Přípravek není vhodný pro děti do 12 let.

Psychontin forte

Složení: tobolky obsahující extrakt z třezalky tečkované se standardizovaným obsahem hypericinu ve formě ležové suspenze.

Dávkování: deprese: dospělí a děti od 12 let 2krát denně 1 tobolku, **psychovegetativní poruchy:** dospělí a děti od 12 let 1denně 1 tobolku.

Tobolky je nutno užít celé, nerozkousané.

Nevhodné pro děti do 12 let.

Turineurin

Složení: tablety obsahující extrakt z třezalky tečkované se standardizovaným obsahem hypericinu.

Dávkování: deprese: dospělí a děti od 12 let 3krát denně 2 tobolky, **psychovegetativní poruchy:** dospělí a děti od 12 let 3krát denně 1 tobolku.

Tobolky užívat při jídle, zapít dosta-

tečným množstvím tekutiny.

V době těhotenství a kojení nutná konzultace s lékařem.

Třezalka

Složení: tablety obsahující výtažek z třezalky tečkované, vitamin B₆, hořčík.

Dávkování: 1 tabletu denně.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Třezalka tečkovaná

Složení: kapsle obsahující standardizovaný výtažek z třezalky tečkované.

Dávkování: 1 kapsli denně.

Přípravek není určen dětem, těhotným a kojícím ženám.

Třezalka tečkovaná

Složení: kapky obsahující extrakt z čerstvé třezalky tečkované

Dávkování: 3krát denně 15 kapek. Přípravek není určen dětem.

Třezalkový čaj (porcovaný nebo sypaný)

Složení: sušená nať třezalky tečkované.

Dávkování: 1 nálevový sáček (1 čajová lžička) se přelije 250 ml vroucí vody, nechá se 10-15 minut vyluhovat a pak se scedí. Čaj se pije teplý 2krát denně. Nálev připravit vždy čerstvý před použitím.



PŘÍRODNÍ LÉČIVA NA KAŠEL, NACHLAZENÍ A CHŘIPKU

Nachlazení je způsobeno zánětem horních dýchacích cest. Příčinou je většinou virová nákaza, bakteriální infekce se někdy přidruží až následně. Hlavními projevy jsou rýma, bolesti v krku a kašel. Kašel je obranný reflex sloužící k odstranění cizích těles z dýchacích cest. Při infekci je kašel způsoben drážděním sliznice zánětem a zvýšenou tvorbou hlenu. Chřipka je virová nákaza vyskytující se typicky ve velkých epidemiích. Vede většinou k vystupňování všech příznaků nachlazení (vysoké teploty, výrazná malátnost, bolesti svalů apod.). U oslabených jedinců může způsobit komplikace (např. zápal plic). Léčebné postupy jsou zaměřeny na tlumení teploty, bolesti, kašle a posílení imunity (přípravkům z této skupiny jsme se již věnovali v jiném čísle).

A

Acerola

Acerola (*Malpighie punicifolie*)-tropická třešeň, je zdrojem přírodního vitamínu C a bioflavonoidů, které zvyšují jeho vstřebávání.

Acerola

Složení: tablety obsahující acerolu a vitamin C s příchutí černého rybízu.

Dávkování: 1 tabletu denně, při nachlazení 3krát denně 1 tabletu. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Acerola C

Složení: žvýkácké tablety obsahující vitamin C, citrusové bioflavonoidy, acerolu, rutin, hesperidin komplex, pohanku, prášek z šípků.

Dávkování: 1 tabletu denně buď cucat nebo zapít vodou. Překročení uvedené denní dávky nezpůsobuje zdravotní riziko. Přípravek není určen dětem do 3 let. Není vhodný pro diabetiky.

Acerola Sweet

Složení: tablety obsahující vitamin C, prášek z třešně Aceroly, prášek z černého rybízu.

Dávkování: 2-5 tablet denně v pravidelných intervalech. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Acerola Xylident

Složení: vitamin C, prášek z třešně Aceroly, prášek z černého rybízu, slazeno xylitolem.

Dávkování: dospělí 1-5krát denně 1 tabletu, děti od 3 let 1-3krát denně 1 tabletu, podávat během dne do 16 hodin (večer zvyšuje výkon). Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

B

Břečťan

Břečťan popínavý (*Hedera helix*) je stálezelený liánovitý keř s četnými přísavými kořínky, kterými se přichycuje k podložce. Předmětem sběru je list. Čerstvé listy však mohou způsobit dotykovou alergii a celá rostlina se považuje za jedovatou pro velké rozdíly v množství a působení účinných látek. Převažuje proto její zevní aplikace. K vnitřnímu použití proti kašli se doporučuje průmyslově zpracovaný sirup a kapky se standardizovaným obsahem účinných látek. Břečťan zkapalňuje průduškový hlen a usnadňuje jeho vykašlávání.

Hedelix

Složení: sirup obsahující výtažek z listů břečťanu.

Dávkování: kojenci do 1 roku 2krát denně 2,5 ml, děti 1-4 roky 2krát denně 4 ml, děti 4-10 let 2krát denně 5 ml, děti od 10 let a dospělí 3krát denně 5 ml (1 odměrka).

Sirup je vhodný i pro diabetiky.

U citlivých jedinců může vyvolat podráždění sliznic.

Nesmí se používat při precitlivělosti na břečťan.

Hedelix

Složení: lihové kapky obsahující výtažek z listů břečťanu.

Dávkování: 3-10krát denně 10-20 kapek, v případě potřeby možno dávku zvýšit až na 40 kapek. Užívat s malým množstvím tekutiny. U citlivých jedinců může vyvolat podráždění sliznic. Nesmí se používat při precitlivělosti na břečťan.

C

Cibule

Cibule kuchyňská (*Allium cepa*) je známá zeleninová plodina pěstovaná na našich zahrádkách. Léčebné využití má také tzv. cibule šalotka (*Allium salota*). Užívanou částí je nejčastěji vlastní cibule. Obsahuje především vitaminy skupiny B (hlavně riboflavin), vitamin C, antibioticky působící sírné fytoncidy, silice, cukry, organické kyseliny, glukokiny, flavonoidy, minerální látky (vápník, sodík, draslík, fosfor, železo). Štěpné produkty cibulového aliínu mají silné protibakteriální účinky, upravují střevní flóru a napomáhají trávení stimulací trávicích enzymů na vylučování žluče. Čerstvá cibule je vhodná při léčbě infekčních onemocnění horních dýchacích cest, pro

obsah glukokóinu je vhodná pro diabetiky, používá se také pro vypuzení střevních parazitů. Konzumace velkého množství čerstvé cibule může způsobit pocity těžkosti a bolesti žaludku, někdy i zvracení. Není vhodná pro lidi s vředovým onemocněním. Někdy se může vyskytnout i individuální nesnášenlivost.

Na léčbu kašle se používá šťáva z čerstvé cibule nebo cibulový sirup.

Cibulový sirup

Příprava: 1/2 kg čerstvé cibule umeleme na mlýnku na maso, přidáme 400 g cukru a 1/2 l vody a celé povaríme na mírném ohni asi 2 hodiny. Pak promícháme a přidáme 100 g medu.

Použití: 4krát denně 1 polévkovou lžící.

Šťáva z cibule

Šťávu ze syrové čerstvé cibule smícháme s medem v poměru 2:1 a podáváme po lžičkách.



Česnek

Česnek setý (*Allium sativum*) je rostlina pěstovaná na našich zahrádkách. Z česneku domácího se používají cibulky sbírané v létě po zavadnutí natě, u česneku medvědího (*Allium ursinum*) jsou předmětem sběru listy, které mají stejné použití. Česnek obsahuje silici, sloučeniny síry, fytoncidy, vitaminy A, C, D, vitaminy skupiny B, látky podobné pohlavním hormonům, jód, minerální látky a stopové prvky. Důležitý je hlavně obsah aliínu, který se při mechanickém porušení tkaniva mění na páchnoucí alicin, který má silný protibakteriální a protiplísňový účinek. Česnek má mnohostranné použití. Je vhodný zejména při léčbě bakteriálních a plísňových infekcí, při léčbě onemocnění dýchacích cest, snižuje krevní tlak a hladinu cholesterolu, má protisklerotické působení - brání vzniku usazenin

v cévách, snižuje riziko žlučových kamenů, pomáhá při onemocněních trávicího traktu. Nedoporučuje se podávání větších dávek v době těhotenství, kojení a malým dětem. Nárazové větší dávky mohou způsobit nevolnost a u hypotoniců mdloby. Může se vyskytnout individuální nesnášenlivost jak samotného česneku, tak jeho zápachu (vhodné je proto používat přípravky, které mají tzv. enterosolventní povlak, tj. rozpouštějí se až ve střevěch).

Alicin

Složení: tobolky obsahující výtažek z česneku v přírodním sójovém oleji.

Dávkování: 1 tobolku denně zapít vodou.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Allicor

Složení: tablety obsahující česnekovou sušinu pocházející z čerstvého kvalitního česneku.

Dávkování: děti 3-6 let 1 tabletu denně, od 6 let 2 tablety denně, nerozkousané polknout a zapít mlékem, čajem nebo vodou.

Není vhodný pro osoby přecitlivělé na česnek.

Není vhodný pro děti do 3 let.

Allicor forte

Složení: tablety obsahující česnekovou sušinu a antioxidační vitaminy (vitamin C, beta-karoten, vitamin E, vitamin P).

Dávkování: 2krát denně 2 tablety nerozkousané polknout a zapít.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Allicor speciál

Složení: tablety obsahující česnekovou sušinu, beta-karoten, vitamin C, E, P (rutin), hesperidin, chróm, selen, zinek. Vhodné i pro diabetiky.

Dávkování: 2krát denně 2 tablety zapít vodou nebo čajem.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Allicor super

Složení: tablety obsahující česnekovou sušinu a 12 vitaminů (beta-karoten, vitamin B1, B2, B6, B12, C, PP, pantothenan vápenatý, vitamin H, kyselinu listovou, vitamin E, P).

Dávkování: 2krát denně 2 tablety zapít vodou nebo čajem. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Bio-česnek

Složení: enterosolventní tablety obsahující standardizovaný česnekový prášek, v němž alicin a aliináza mohou na sebe působit za vzniku alicinu až po rozpuštění tablety v tenkém střevě.

Dávkování: 1 tabletu denně.

Biolic

Složení: kapsle s obsahem výtažku z čerstvého česneku.

Dávkování: 1-2 kapsle denně nezávisle na jídle.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Česnek

Složení: tablety obsahující česnekovou sušinu (bez zápachu).

Dávkování: 1 tabletu denně, nejlépe s jídlem.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Garlic and parsley

Složení: tobolky obsahující česnekový a petrželový olej.

Dávkování: 1 tobolku denně.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Garlic and parsley

Složení: tobolky obsahující česnek (bez zápachu) a petržel.

Dávkování: děti: 1 tobolku denně, dospělí: 2-4 tobolky denně.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Garlic oil

Složení: tobolky obsahující česnekový olej.

Dávkování: 1 tobolku denně.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

✿ PŘÍRODNÍ LÉČIVA NA KAŠEL, NACHLAZENÍ A CHŘIPKU

Č

Černý bez

Černý bez (*Sambucus nigra*) je známý, u nás poměrně rozšířený keř. Sbírá se především květ (v květnu až červnu) a plod (v září až říjnu). Květ obsahuje stopy silice, flavonoidy, aminy, organické kyseliny, sacharidy, třísloviny a minerální látky. Má potopudné a močopudné účinky, ovlivňuje cévní stěnu. Plod obsahuje antokyany, organické kyseliny, třísloviny, vitaminy. Černý bez je jednou z hlavních bylin užívaných při chřipce a nachlazení a při nemocech cév. Podporuje také vykašlávání a zvyšuje tvorbu mateřského mléka.

Černý bez - čaj

Složení: porcovaný nebo sypaný černý bez.

Dávkování: 1 nálevový sáček (1 polévkovou lžící) zalít 250 ml vroucí vody a nechat 5 minut vyluhovat. Čaj pijeme 3krát denně 1 šálek, připravujeme vždy čerstvý.

D

Divizna

Divizna velkokvětá (*Verbascum thapsiforme*) je dvouletá bylina dorůstající do výšky až 2 m. Předmětem sběru je květ. Pozor, semena jsou jedovatá! Čaj z divizny je třeba důkladně scedit, protože jemné chloupky projdou i hustým sítkem a nepříjemně dráždí sliznici úst a hrtanu. Droga obsahuje saponiny, sliz, třísloviny, flavonoidy, éterické oleje. Podporuje vykašlávání, tlumí křeče průdušek a průdušinek, ovlivňuje činnost sleziny a působí močopudně. V průduškových směsích se kombinuje s listem jitrocele, květem petrklíče, kořenem lékořice nebo s bylinami působícími dezinfekčně, jako jsou např. yzop, tymián, mateřídouška, dobromysl, bazalka, majoránka. Lze přidat také

slizové drogy: proskurník, sléz a podběl. Divizna se nesmí používat dlouhodobě a ve velkých dávkách.

Divizna - čaj

Složení: sypaný čaj z květů divizny.
Dávkování: 1 polévkovou lžící přelijeme 250 ml vroucí vody a necháme 5 minut vyluhovat. Vhodnější je macerace za studena. Pijeme několikrát denně 1 šálek.

Divizna velkokvětá

Složení: kapky obsahující extrakt z divizny velkokvěté.
Dávkování: 3krát denně 15 kapek. Přípravek není určen dětem.

J

Jitrocel

Jitrocel kopinatý (*Plantago lanceolata*) je hojně se vyskytující vytrvalá bylina rostoucí ve volné přírodě. Může se však i pěstovat. Předmětem sběru je list a semeno. Obsahuje glykosid aukubin, flavonoidy, enzymy, sliz, třísloviny, pektiny, saponin, vitamin C, kyselinu křemičitou, vápník, draslík. Je výborným prostředkem proti kašli, má protizánětlivé účinky. Čerstvá jitrocelová šťáva se používá při špatném trávení, při žaludečních a dvanácterníkových vředech. Má také antibioidní účinky. Zevně je vhodná k léčení rán. Droga nemá nežádoucí účinky a může se užívat i dlouhodobě.

Angin

Přípravek k léčbě bolesti v krku obsahující přírodní komplexy s obsahem rostlinných výtažků, zpracovaný energo-informační technologií.

Složení: kapky obsahující extrakty chmele otáčivého, jitrocele kopinatého, jetele lučního, jahodníku obecného, dobromysli obecné.

Dávkování: 1-2krát denně 10 kapek 20 minut před jídlem.

Avenisa

Složení: sirup obsahující extrakt z mateřídoušky, lékořice, jitrocele, tymiánu, anýzový olej. Sirup je slazen cukrem nebo umělým sladidlem (vhodný pro diabetiky).

Dávkování: 1-2 polévkové lžice denně.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Bezkašel - jitrocelový sirup

Složení: sirup obsahující výtažek z listu jitrocele kopinatého. Sirup je slazen cukrem nebo umělým sladidlem (vhodný pro diabetiky).

Dávkování: dospělí: 3krát denně 1-2 polévkové lžice, děti od 3 let: 3krát denně 1-2 čajové lžičky. Podávat přímo nebo do sklenice vody.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Bronchoval

Bylinný přírodní komplex příznivě působící při respiračních onemocněních.

Složení: kapky obsahující ožanku lesní, jitrocel kopinatý, diviznu malokvětou, rosnatku okrouhlostou.

Dávkování: 2krát denně 8 kapek na lžičku vody asi 20 minut před jídlem, při problémech s kašlem 15-20 kapek.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Jitrocelový čaj

Složení: porcovaný nebo sypaný sušený list jitrocele.

Dávkování: 1 nálevový sáček (1 polévkovou lžící) přelijeme 250 ml vroucí vody a necháme 5 minut vyluhovat. Připravujeme vždy čerstvý.

Jitrocelová šťáva

Složení: 1 kg omytých listů jitrocele kopinatého se umele v mlýnku na maso, přidá se 1 l vody, 1 kg cukru a 0,5 kg medu. Vše se vaří na velmi mírném ohni asi 10 minut, až šťáva zhoustne. Po vychlazení se plní do láhví.

Dávkování: 1 polévkovou lžící několikrát denně.

Jitrocelový sirup s echinaceou a vitamínem C

Složení: sirup obsahující výtazek z listu jitrocele kopinatého, výtazek z třapatky, vitamin C.

Dávkování: 3-5krát denně jednu čajovou lžičku do čaje nebo přímo. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Jitrocelový sirup s vitamínem C

Složení: výtazek z listu jitrocele kopinatého a vitamin C. Sirup je slazen cukrem nebo umělým sladidlem (vhodný pro diabetiky).

Dávkování: 3-5krát denně jednu čajovou lžičku do čaje nebo přímo. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Folipyl jitrocelový

Složení: sirup obsahující extrakt z jitrocele kopinatého.

Dávkování: 3-5krát denně 1 čajovou lžičku. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Folipyl jitrocelový s mateřídouškou

Složení: sirup obsahující extrakt z jitrocele kopinatého a mateřídoušky.

Dávkování: 3-5krát denně 1 čajovou lžičku. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Průdušková směs

Složení: kapky obsahující extrakt z myrhy vonné, jitrocele většího, semen anýzu, semen fenyklu.

Dávkování: 3krát denně 15 kapek. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Species pectorales

Složení: porcovaná nebo sypaná čajová směs obsahující květ divizny, plod fenyklu, kořen lékořice, nať máty peprné, list jitrocele, kořen proskurníku, list podbělu.

Dávkování: 1 nálevový sáček (1-2 čajové lžičky) se přelije 250 ml vroucí vody a nechá 5-10 minut vyluhovat v přikryté nádobě a pak se scedí. Čaj nevařit. Pít 3krát denně 1 šálek.

Průdušková čajová směs

Složení: porcovaná čajová směs

obsahující list jitrocele, nať mateřídoušky, proskurníkový kořen, lékořicový kořen, květ lípy, plod šípku.

Dávkování: 1 sáček zalít 250 ml vroucí vody a nechat 5 minut vyluhovat v přikryté nádobě. Pít 3krát denně 1 šálek.

Valogrip - přírodní bylinný komplex příznivě působící při onemocnění chřipkou

Složení: kapky obsahující ibišek růžový, jitrocel kopinatý, konopáč purpurový, propolis.

Dávkování: 3krát denně 8 kapek na lžičku vody 20 minut před jídlem. V období zvýšeného výskytu chřipkových onemocnění užíváme maximálně po dobu 3 dnů.



Lichořeřišnice

Lichořeřišnice větší (*Tropaeolum majus*) je letnička, některé odrůdy však mohou být vytrvalé, s poléhavými nebo pnoucími lodyhami. Předmětem sběru jsou semena, květy, listy a čerstvá šťáva. Používá se i v čerstvém stavu jako zelenina do salátů. Obsahuje izokyanát benzyl-natý, silici, draslík, olej, bílkoviny a další látky vylučované převážně močí a plícemi. Lichořeřišnice má výrazný antibiotický účinek zejména při onemocněních močové a dýchací soustavy. Zevně se používá proti vypadávaní vlasů a kožním vyrážkám.

Lichořeřišnice - tinktura

Složení: lihové kapky obsahující extrakt z lichořeřišnice větší.

Dávkování: 20-30 kapek zředit v 150-200 ml nápoje.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Lichořeřišnicové kapky

Složení: lihové kapky obsahující extrakt z lichořeřišnice větší.

Dávkování: děti: 2krát denně 15-20 kapek do čaje, dospělí: 2krát denně čajovou lžičku do čaje. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Lichořeřišnice větší

Složení: kapky obsahující extrakt z lichořeřišnice větší.

Dávkování: 3krát denně 15 kapek. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Lípa

Lípa velkolistá (*Tilia platyphyllos*) je mohutný strom rozšířený po celé Evropě. Sbírá se květ, méně často list. Pro léčebné účely je možno sbírat květy lípy velkolisté, malolisté i obecné (kříženec předcházejících). Účinné látky obsažené v květu lípy nejsou dobře prozkoumány. Obsahuje sliz, třísloviny, flavonoidy, organické kyseliny, saponoidy a fytoosteroly. Lipový květ má účinky potopudné, mírně uklidňující, močopudné, žlučopudné a spasmolytické. Používá se při nemocech z nachlazení, při křečových bolestech trávicího traktu a močových cest, při poruchách funkce žlučníku.

Lipový květ - čaj

Složení: porcovaný nebo sypaný čaj z lipového květu.

Dávkování: 1 nálevový sáček (1-2 čajové lžičky) zalijeme 250 ml vroucí vody a necháme 5 minut vyluhovat. Pijeme několikrát denně šálek čaje (co nejteplejší). Připravujeme vždy čerstvě.

Tilia

Bylinná čajová směs pro zmírnění chřipkových příznaků.

Složení: čajová směs obsahující lípu, černý bez, proskurník.

Dávkování: 1 polévkovou lžičku zalít 250 ml vroucí vody a nechat vyluhovat. Pít 3krát denně, vždy čerstvě připravené.

Potík - lipobez

Složení: sirup obsahující extrakt z lípy srdčité a černého bezu.

Dávkování: dospělí: 2-3krát denně 1-2 lžice, děti od 3 let: 1-2 lžičky denně.

✿ PŘÍRODNÍ LÉČIVA NA KAŠEL, NACHLAZENÍ A CHŘIPKU

M

Mateřídouška

Mateřídouška úzkolistá (*Thymus serpyllum*) je polokeř s plazivou lodyhou. Roste na sušších stráních, slunných pasekách, mezích. Mateřídouška se vyskytuje v mnoha druzích a poddruzích, avšak z léčitelského hlediska není mezi nimi rozdíl. Drogu poskytuje nať sbíraná na začátku květu, nejčastěji v červnu. Obsahuje silici (cymol, thymol, karvakrol, linalol, borneol, pimény), dále třísloviny, saponiny, hořčinu serpyllin, flavony, minerální látky. Mateřídouška má silné dezinfekční působení, které se využívá jak vnitřně, tak zevně. Působí při nedostatečném vylučování žaludečních šťáv, při dezinfekci dýchacích cest, při kašli. Dezinfekční účinky mateřídoušky se využívají také při průjemech různého původu a při odstraňování choroboplodných zárodků v močových cestách. V terapeutických dávkách je vhodná i pro malé děti, staré lidi, těhotné a kojící ženy. Existuje však i nebezpečí předávkování spojené s omámením a podrážděním ledvin. Při dlouhodobém podávání dochází ke snížení účinku, protože organizmus se přizpůsobí.

Bezkašel - Mateřídouškový sirup

Složení: sirup obsahující mateřídouškový extrakt, vitamin C, slazený cukrem nebo umělým sladidlem (vhodný pro diabetiky).

Dávkování: dospělí: 3krát denně 1-2 polévkové lžice, děti od 3 let: 3krát denně 1-2 čajové lžičky. Aplikovat nejlépe do sklenky vody. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Mateřídouška-čaj

Složení: porcovaná nebo sypaná mateřídouška.

Dávkování: 1 nálevový sáček (1 čajovou lžičku) zalít šálkem vroucí vody a nechat 5 minut odstát, pít 2-3krát denně šálek, vždy čerstvý. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Mateřídouškový sirup s vitaminem C

Složení: sirup obsahující extrakt z mateřídoušky, vitamin C. Sirup je slazený cukrem nebo umělým sladidlem (vhodný pro diabetiky).

Dávkování: 3-5krát denně 1 čajovou lžičku přímo nebo do čaje. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

P

Podběl

Podběl lékařský (*Tussilago farfara*) je trvalka, jejíž květy se objevují jako jedny z prvních na začátku jara. Listy pak vyrůstají až po odkvětu. Sbírá se květ a list (v květnu a červnu). Květy obsahují flavonoidy, žluté barvivo xantophyl, silice, sliz, hořčiny, třísloviny. List obsahuje hlavně sliz, hořčiny, třísloviny, organické kyseliny: gallovou, mléčnou, jableč-

nou, vinnou, kávovou, inulin, cholin, z minerálních látek je významný obsah zinku a draslíku. V květech i listech byly zjištěny nežádoucí necidy (senkirkin, tussilagin, seneccionin). Hlavní účinnou látkou je sliz, který chrání sliznice před podrážděním. Pro svoje dezinfekční a spasmolytické účinky je podběl vhodný k tlumení kašle u astmatiků a starších lidí. Používá se také jako pomocné léčivo při cukrovce, protože přítomný zinek zlepšuje využití inzulínu. Zevně je vhodný k omývání ekzémů a jako kloktadlo.

Podběl -čaj

Složení: sušený květ podbělu.

Dávkování: 1 čajovou lžičku zalít sklenicí vroucí vody a nechat odstát. Připravujeme vždy čerstvý.

Propolis

Propolis produkuje včela medonosná. Propolis je směs látek, které včela sesbírá, promíchá se sekrety svých žláz a dopraví do úlu na třetím páru nohou. Složení propolisu je proměnlivé podle dostupnosti přírodních zdrojů. Propolis obsahuje 30% vosku, 50-60% pryskyřice nebo balzámu, 8-10% éterických olejů, 5% pylu. Kromě toho obsahuje aromatické aldehydy vanilin a izovanilin, kyselinu skořicovou, kávovou, alkoholy, flavony, sacharid melecytozu, množství minerálních látek (Fe, Cu, Mg, Co, Zn, Mn, Na, K, Ca, Al, Si) a žluté barvivo s dezinfekčními účinky - chryzin. Propolis používají včely v úlu jako tmel a ochranný prostředek proti nákaze. Propolis zastavuje růst bakterií, virů a plísní a ničí je. Zevně se používá ve formě mastí nebo lihových roztoků k léčbě infikovaných kožních onemocnění a ve stomatologii. Zde se kromě jeho dezinfekčního účinku uplatňuje i účinek lokálně znecitlivující. Při vnitřním použití má povzbudivý účinek na celý organizmus, tonizuje, dezinf-



fikuje, působí hojivě. Používá se ke stimulaci organismu při dlouhodobém fyzickém i psychickém vyčerpání, při léčbě infekčních onemocnění. Propolis by neměli používat lidé precitlivělí na včelí produkty a květní pyl.



Echinacea propolis

Složení: tablety obsahující výtažek z třapatky nachové, standardizovaný rafinovaný propolis, vitamin C.

Dávkování: 3-5krát denně 1 tabletu spolknout a zapít trochou vody nebo nechat pomalu rozpustit v ústech. Obsahuje umělé sladidlo aspartam, proto není vhodný pro nemocné fenylketonurií. Nevhodné pro těhotné ženy a děti.

Echinacea propolis kapky, sprej

Složení: lihové kapky nebo sprej obsahující výtažek z třapatky nachové, standardizovaný rafinovaný propolis, vitamin C.

Dávkování: kapky: 3krát denně 10-15 kapek nakapat asi do 100 ml vody, sprej: 3krát denně 3-5 vstříků do úst.

Obsahuje umělé sladidlo aspartam, proto není vhodný pro nemocné fenylketonurií.

Nevhodné pro těhotné ženy a děti.

Epid C

Složení: šumivý prášek obsahující vyčištěný, odvoskovaný a standardizovaný propolis a vitamin C z třešně aceroly.

Dávkování: 1 sáček rozpustit ve sklenici vody a pít 1krát denně.

Oligomir Epid

Složení: sirup obsahující vyčištěný, odvoskovaný a standardizovaný propolis, esenciální olej z myrhy, esenciální olej z eukalyptu, mangan, měď.

Dávkování: 2-3 lžice denně samostatně nebo zředěné vodou, mlékem, ovocnou šťávou.

Propolis Epid

Složení: lihová tinktura obsahující vyčištěný, odvoskovaný a standardizovaný propolis.

Dávkování: prevence: 3krát denně 10-15 kapek propolisu do sklenice vody nebo na lžičku s cukrem. Léčba: 50 kapek najednou, potom se pokračuje 3krát denně 25-30 kapek.

Propolis 50 C

Složení: tablety obsahující standardizovaný rafinovaný propolis a vitamin C.

Dávkování: 3-5krát denně 1 tabletu spolknout a zapít trochou vody nebo raději nechat pomalu rozpustit v ústech. Obsahuje umělé sladidlo aspartam, proto není vhodný pro nemocné fenylketonurií. Přípravek je nevhodný pro těhotné ženy a pro děti.

Propolis 50 C s mateří kašičkou

Složení: tablety obsahující standardizovaný rafinovaný propolis, lyofilizovanou mateří kašičku, vitamin C.

Dávkování: 3-5krát denně 1 tabletu spolknout a zapít trochou vody nebo nechat pomalu rozpustit v ústech. Obsahuje umělé sladidlo aspartam, proto není vhodný pro nemocné fenylketonurií.

Nevhodné pro těhotné ženy a děti.



Šalvěj

Šalvěj lékařská (*Salvia officinalis*) je vytrvalý polokeřík, pěstovaný na

slunečných místech. Předmětem sběru je list nebo celá nať. Šalvěj obsahuje silici (thujon, cineol, kafr, borneol), trísloviny, pseudotrísloviny (kyselinu kávovou, chlorogenovou, ferulovou), triterpeny, hořčinu pikrosalvin, lakton salvin s antibiologickým účinkem, saponiny, pryskyřičné látky, vitaminy skupiny B, látky podobné ženskému hormonu estrogeneru. Působení šalvěje je velmi široké. Účinně snižuje pocení, používá se při gynekologických potížích, má silný antibiotický efekt jak v trávicím traktu, tak při bolestech krku, v močových cestách a u gynekologických zánětů. Rozšířená je také zevní použití k dezinfekci ran. Nejúčinnější formou je lihový výtažek (tinktura), z vodních výluhů nálev. Pro obsah toxického thujonu není šalvěj vhodná k dlouhodobému používání. Nežádoucí účinky se mohou projevit i u neúměrně zvýšených dávek. Při léčbě nachlazení a bolesti v krku jsou nepostradatelné dezinfekční šalvějové přípravky určené na kloktání nebo k pomalému rozpouštění v ústech.

Šalvěj - čaj

Složení: porcovaná nebo sypaná sušená nať šalvěje.

Dávkování:

Vnitřně: 1 nálevový sáček (1 čajovou lžičku) přelít 250 ml vroucí vody a nechat 15 minut vyluhovat. Používat 2-3krát denně.

Zevně: 2 polévkové lžice přelít 500 ml vroucí vody a nechat 15 minut odstát. Používá se ke kloktání a koupelím. V těhotenství a v době kojení používat pouze zevně.



✿ PŘÍRODNÍ LÉČIVA NA KAŠEL, NACHLAZENÍ A CHŘIPKU

T

Tužebník jilmový

Tužebník jilmový (*Filipendula ulmaria*) je v lidovém léčitelství nesprávně označován jako tavolník. Je to vytrvalá rostlina s vysokou lodyhou až 1,5 m, rostoucí v křovinách, u potoků, na vlhkých loukách. Předmětem sběru je květ, lidové léčitelství používá také tužebník obecný, u kterého je předmětem sběru kořen. Obsahuje silici, salicylový aldehyd, kyselinu salicylovou, methylosalicyl, flavonové glykosidy, vanilin, heliotropin, třísloviny a další látky.

Pro protizánětlivé a protibolestivé působení se užívá při revmatických potížích, jako skvělý potopudný prostředek při infekčních onemocněních spojených s vysokou teplotou a bolestmi v kloubech. Dále tlumí průjmy způsobené nežádoucími kvašením ve střevěch, zmírňuje bolesti hlavy. Obsažené flavonové glykosidy mají močopudný efekt. Zlepšuje látkovou výměnu a tím ovlivňuje kožní nemoci.

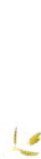
Tužebník jilmový (kapky)

Složení: kapky obsahující extrakt z tužebníku jilmového.

Dávkování: 3krát denně 15 kapek. Přípravek není určen dětem.

Tymián

Tymián obecný (*Thymus vulgaris*) je trvalka s dřevnatějící spodní částí lodyhy. Je příbuzná dřívě zmíněné mateřídoušce, se kterou je z terapeutického hlediska zaměnitelná a pro stále vzácnější výskyt mateřídouš-



ky ve volné přírodě doporučována. Předmětem sběru je kvetoucí nať. Obsahuje vonnou silici s thymolem a karvakrolem, cineolem, pimenem, linalonem, borneolem, dále třísloviny, organické kyseliny, hořčiny, saponiny, flavonové glykosidy. Tymián má velmi silný antibiotický účinek. Je dezinfekčním prostředkem působícím v dýchacích cestách a trávicím traktu, má také protikřečový účinek, působí proti střevním parazitům a některým plísním. Zlepšuje trávení. Je vhodný i pro zevní použití. Tymián není vhodný pro dlouhodobé použití a nedoporučuje se překračování dávek, zvláště pak u dětí.

Biotussil

Složení: lihové kapky obsahující výtažek z kořene hořce žlutého, květu prvosenky jarní, listu jitrocele kopinatého, květu bezu černého, natě tymiánu, kořene lékořice, fenyklovou silici, anýzovou silici.

Dávkování: dospělí: 2krát denně 50 kapek, děti 7-12let: 3krát denně 25 kapek, děti 2-7 let 3krát denně 10-15 kapek.

Bronchicum elixír

Složení: sirup obsahující tinkturu z anýzu, prvosenky, querbacha, tymiánu.

Dávkování: dospělí a mládež: 1 čajovou lžičku každé 2-3 hodiny (až 6krát denně), děti podle věku 2-3krát denně 1/2-1 čajovou lžičku.

Bronchicum kapky

Složení: lihové kapky obsahující tinkturu z tymiánu, mydlíce, querbacha, mentol, eukalyptový olej.

Dávkování: dospělí a mládež: 3-5krát denně 20-30 kapek, děti 6-14 let 3-5krát denně 20 kapek, děti do 15 let: 5-15 kapek na kostku cukru nebo do čaje.



Bronchosol

Složení: lihově-vodní roztok obsahující výtažek ze sušené natě tymiánu a prvosenkového kořene.

Dávkování: 3krát denně 2,5 ml do malého množství tekutiny. Přípravek není určen dětem do 6 let a osobám přecitlivělým na obsahové látky tymiánu a prvosenky. Přípravek obsahuje etanol.

Chřipka a nachlazení

Složení: porcovaná čajová směs obsahující květ černého bezu, květ lípy, nať tymiánu.

Dávkování: 1 nálevový sáček zalít 250 ml vroucí vody a nechat 8-10 minut vyluhovat pod pokličkou. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Kašel a průdušky

Složení: porcovaná čajová směs obsahující plod anýzu obecného, plod fenyklu, nať tymiánu obecného, kořen lékořice lysé, list šalvěje lékařské, list mateřídoušky obecné.

Dávkování: 1 sáček zalít 250 ml vroucí vody a nechat 8-10 minut vyluhovat pod pokličkou. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Pulmoran

Složení: porcovaná nebo sypaná čajová směs obsahující nať šalvěje, pruskurníkový kořen, nať rdesna pta-

čího, nať tymiánu, nať kopřivy, květ černého bezu, list jitrocele, kořen lékořice, plod fenyklu.

Dávkování: 1 nálevový sáček (1-2 čajové lžičky) zalit 250 ml vroucí vody a nechat 15 minut v přikryté nádobě vyluhovat. Užívat 3krát denně, vždy čerstvý. Nevařit.

Thymomel

Složení: sirup obsahující výtažky z tymiánu, mateřídoušky a jitrocele, slazený medem.

Dávkování: 1 polévkovou lžící několikrát denně, děti: 3krát denně 1/2 - 3 kávové lžičky. Užívat po lžičkách, zapít. Časem může vzniknout usazenina, která není na závadu kvality. Sirup mohou používat děti od 1 roku i těhotné a kojící ženy.



Vitamin C

Vitamin C (kyselina askorbová) je látka rozpustná ve vodě. Umožňuje činnost různých enzymů v lidském organismu, je silným antioxidantem. Je důležitý pro růst a udržování zdravých kostí, zubů, dásní, vaziva, cév, pro tvorbu některých látek podílejících se na přenosu impulzů mezi nervovými buňkami, pro tvorbu hormonů nadledvin, pro vstřebávání železa z potravy, je rovněž nutný pro normální imunitní odpověď na infekci a pro hojení ran. Organismus není schopen vytvářet vitamin C sám a je odkázán na příjem z potravy. Jeho potřeba je ve srovnání s ostatními vitaminy vysoká, přitom v organismu se ukládá jen v nepatrném množství. Při podání vyšších dávek se jeho nadbytek vylučuje močí. Podle některých studií může podávání vysokých dávek (1-8 g) vitamínu C denně při prvních příznacích nachlazení zkrátit trvání nemoci až na čtvrtinu. Nárazové vyšší dávky však mohou způsobit podráždění žaludeční sliznice, nevolnost, při dlouhodobém podávání může docházet ke tvorbě ledvino-

vých kamenů. Doporučují se kapsle s řízeným uvolňováním nebo rozdělení denní dávky do několika dílčích dávek. Denní potřeba vitamínu C je asi 100 mg. Zvýšená spotřeba je při stresu, nachlazení, traumatech, operacích. Vyšší potřebu tohoto vitamínu mají také lidé pracující ve zdraví škodlivých podmínkách, žijící v znečištěném prostředí, kuřáci, dále pak těhotné a kojící ženy. O podávání dávek vyšších než 1 g denně by měl být informován lékař (možnost ovlivnění některých laboratorních testů).

Apo - C

Složení: tablety obsahující kyselinu askorbovou.

Dávkování: 1 tabletu denně. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Céčko s ovocnou příchutí

Složení: tablety obsahující kyselinu askorbovou.

Dávkování: děti: 1 tabletu denně, dospělí: 3krát denně 1 tabletu. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Celaskon 100, 250

Složení: kyselina askorbová (vitamin C).

Dávkování: Celaskon 100: při nedostatku vitamínu v organismu dospělí a děti starší než 6 let obvykle užívají 5-10 let denně, ke krytí zvýšené spotřeby po přechodnou dobu



2-5 tablet denně. Dětem ve věku 2-6 let se podávají 1-2 tablety denně. Dávkování u dětí mladších 2 let určuje lékař. Pro dobré zužitkování v organismu je vhodnější užívat celkovou denní dávku rozdělenou do několika dílčích dávek za den.

Celaskon 250: při nedostatku v organismu dospělí a děti starší 6 let užívají 2-4 tablety denně, ke krytí zvýšené potřeby 1-2 tablety denně, dětem ve věku 2-6 let se podává 1/2-1 tabletu denně (na doporučení lékaře).

Celaskon 500 effect

Složení: kapsle obsahující kyselinu askorbovou s uvolňováním účinné látky v průběhu 8-12 hodin.

Dávkování: dospělí a děti od 12 let 1 kapsli denně.

Celaskon drink junior

Složení: rozpustný prášek obsahující kyselinu askorbovou a jód.

Dávkování: doporučená denní dávka je 2,5 g denně, rozpustit v 200 ml vody.

Přípravek není vhodný pro diabetiky, pro nemocné fenylketonurií a pro osoby s nesnášenlivostí laktózy.

Celaskon 600 effervesces

Složení: šumivé tablety obsahující kyselinu askorbovou.

Dávkování: 1 tabletu denně rozpustit ve sklenici vody. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Celaskon effervesces

Složení: šumivé tablety obsahující kyselinu askorbovou.

Dávkování: 1 tabletu denně rozpustit ve sklenici vody. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Cetebe

Složení: tobolky obsahující kyselinu askorbovou s prodlouženým účinkem.

Dávkování: 1 tobolku denně.

C- Vitamin 1000

Složení: šumivé tablety obsahující kyselinu askorbovou.

Dávkování: 1 tabletu denně rozpustit ve sklenici vody. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

✿ PŘÍRODNÍ LÉČIVA UPRAVUJÍCÍ FUNKCI TRÁVICÍ SOUSTAVY

Úkolem trávicího systému je příjem, mechanický a chemický rozklad potravy na jednotlivé živiny a jejich vstřebávání do krve. Vstřebrané živiny jsou následně zpracovány v játrech. Mechanické zpracování nastává v ústech a žaludku. Chemický rozklad je umožněn enzymy obsaženými ve slinách, žaludečních a slinivkových šťávách. Žluč přispívá k trávení tuků. Žaludeční kyselina také napomáhá k rozkladu potravy a chrání střevo před bakteriemi. Nevstřebatelné složky potravy jsou postupně zbarvovány vody a v tlustém střevě se z nich vytváří stolice. Během trávicích procesů vznikají také střevní plyny. Veškeré pochody podléhají regulaci prostřednictvím vegetativních nervů.

Poruchy horní části trávicí trubice se projevují bolestmi v horní polovině břicha, nechutenstvím a někdy zvracením. Střevní poruchy vyvolávají průjem nebo zácpu, bolesti břicha, nadbytek plynů způsobuje nadýmání.

Stomachika jsou rostlinné látky podporující zvýšení chuti k jídlu a zlepšující trávení. Dělíme je na aromatika (aromatické silice), amara (hořčiny) a jejich kombinace aromatio-amara. Jako stomachika působí prakticky veškeré koření používané k přípravě pokrmů (např. kmín, anýz, fenykl, koriandr, petržel, libeček, tymián, šalvěj, majoránka, cibule, česnek, paprika, jalovec, kopr, bazalka).

Mezi hořčiny (amara) řadíme např. hořec, zeměžluč, chininovou kůrou, vachtu trojlistou.

Aromatické hořčiny reprezentují puškovec, pelyněk, andělíka, benedik, jablečnik.

Karminativa jsou látky používané při nadýmání vzniklém z různých příčin (porucha střevní flóry vlivem léčby antibiotiky, fyziologické nadýmání po konzumaci některých potravin - luštěnin, zelí). Jsou to siličné drogy, jejichž obsahové látky pozitivně ovlivňují střevní peristaltiku a střevní mikroflóru, mají spasmolytický, antiseptický a zlučopudný účinek.

A

Aloe

Existuje větší množství rostlin rodu aloe, např. aloe stromovitá (*Aloe arborescens*) - běžná pokojová rostlina, aloe pravá (*Aloe vera*), aloe kapská (*Aloe ferox*). Poslední dvě zmíněné jsou poměrně velké teplomilné keře, které se u nás dají pěstovat pouze ve skleníku. Hlavní léčivou látkou je šťáva z dlouhých masitých dužnatých listů. Obsahuje především antrachinony (*aloin*), které mají projímavý účinek, pryskyřice, minerální látky, organické kyseliny, vitaminy, enzymy a hořčiny. Její projímavý účinek je velmi silný a projevuje se až po 8 hodinách. Způsobuje však mohutné prokrvení vnitřních orgánů, a proto se nesmí používat při sklonech ke krvácení z trávicího traktu a v těhotenství. Čerstvá šťáva má také antibiotický účinek. Dále se používá při nechutenství a při potížích s trávením. Zevně se aplikuje na hnisavé rány, kožní záněty, popáleniny, jizvy.

Aloe vera drinking gel

Složení: nápoj obsahující gel z listů

aloe právě v čisté formě, s přísadou šťávy z citronu, pomeranče a manga.

Dávkování: 1-2 čajové lžičky denně.

Aloe vera nectar

Složení: čerstvý stabilizovaný gel z listů aloe vera v čisté formě nebo s přísadou jablečného a brusinkového koncentrátu.

Dávkování: 1 polévkovou lžící denně.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Bioaron

Složení: lihové kapky obsahující stabilizovaný výtažek z čerstvých listů aloe stromovité (neobsahuje antracénové deriváty), šťávu z čerstvých plodů aronie.

Dávkování: 3krát denně 5 ml před jídlem. Děti od 6 let 1krát denně 5 ml.

Amara

Slovem amara (hořčiny) označujeme látky hořké chuti. Hořčiny dráždí chuťové receptory na jazyku a reflexně vyvolávají vylučování slin. Při styku s žaludeční sliznicí způsobují hojné vylučování žaludeční šťávy. Usnadňují trávení, odstraňují bolestivé křeče hladkého svalstva žaludku.

Mohou mírně dráždit sliznici trávicího traktu, proto je nutné dodržovat terapeutické dávky. Jsou vhodné při trávicích problémech zapříčiněných nedostatečným vylučováním žaludeční šťávy a celkově zlepšují trávení. Do této skupiny patří hořec, zeměžluč, pelyněk, vachta trojlistá, pampeliška, čekanka, třezalka, řebříček. Aplikují se jako odvary, nálevy a extrakty z jednotlivých rostlin nebo alkoholové výluhy z několika bylin.

Amersan

Složení: kapky obsahující extrakty z řebříčku obecného, řepiku lékařského, olej z máty peprné, šťávu z šípku, dříví, černého rybízu a borůvek.

Dávkování: 2krát denně 5 ml.

Artyčok a pampeliška

Složení: kapsle obsahující extrakty z artyčoku a pampelišky.

Dávkování: 2 kapsle denně před hlavním jídlem.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Duoval

Složení: přírodní bylinný komplex, kapky obsahující zeměžluč menší,

pelyněk pravý, kozlík lékařský, heřmánek pravý.

Dávkování: 2krát denně 8 kapek na lžičku vody. Užívat 20 minut před jídlem.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Eugastrin

Složení: čajová směs v nálevových sáčcích obsahující nať třezalky, nať pelyňku, nať meduňky, nať řepíku, kořen puškvorce.

Dávkování: 1 nálevový sáček přelije se 250 ml vroucí vody a necháme 10 minut vyluhovat. Pijeme neslazený, 3krát denně po jídle. Přípravuje se vždy čerstvý, bezprostředně před použitím.

Gastrofitky

Složení: kapsle obsahující komplex látek rostlinného původu získaných extrakcí artyčoku, máty, heřmánu, rebarbory, řepíku, pampelišky.

Dávkování: 3-4krát denně 1 kapsli. Přípravek není určen dětem.

Stomaran

Složení: sypaná nebo porcovaná čajová směs obsahující květ heřmánu, kořen puškvorce, kořen anděliky, list ostružiny, nať zeměžluče, nať třezalky, nať řepíku, nať máty peprné, plod fenyklu.

kování: 1 polévkovou lžící nebo 1 nálevový sáček zalijeme 250 ml vroucí vody a necháme 10 minut vyluhovat. Nálev pijeme neslazený, před jídlem. Přípravujeme vždy čerstvý.

Švédské hořké kapky

Složení: Pro Švédské kapky je charakteristická dobře vyvážená kombinace různých bylin a substancí. Přípravek obsahuje alkoholové extrakty z anděliky, pupavy, cicvárového kořene, kořene reveně, myrhy, aloe, many, listu senny, šafránu, theriak, kafr.

Vnitřní použití:

- očištné kúry: vhodné při revmatických potížích, při alergiích;
- poruchy trávení: vhodné při pocitu plnosti, nadýmání, bolestivosti

při tlaku na břicho, křečích břicha, zácpě, nesnášenlivosti určitých potravin, nevolnosti, pálení žáhy, nechutenství.

Dávkování: 3krát denně čajovou lžičku před jídlem, po těžkém jídle je vhodné ještě užít 1-2 čajové lžičky. Hořkou chuť Švédských kapek je možné zmírnit zředěním ve sklenici vody, bylinného čaje nebo šťávy. Objevili se průjem, je nutné dávkování Švédských kapek přerušit. Lidé se sklonem k průjmům musí být opatrní.

Tinktura amara

Složení: alkoholový výluh z rostlinných drog (list vachty trojlísté, hořkého jetele, pelyňková nať, sladké oplodí pomeranče, hořcový kořen, skořicová silice), obsahuje hořčiny připravené macerací.

Dávkování: 15-20 kapek na lžičku nebo kostku cukru. Užívá se před jídlem.

Žaludeční čajová směs

Složení: čajová směs v nálevových sáčcích obsahující nať pelyňku, nať řebříčku, nať třezalky, nať máty peprné, kořen libečku, kořen lékořice, plod fenyklu.

Dávkování: 1 nálevový sáček se přelije 250 ml vroucí vody a nechá se 10 minut vyluhovat. Čaj se nesmí vařit. Pije se neslazený, 3krát denně po jídle. Přípravuje se vždy čerstvý, bezprostředně před použitím.



Č

Česnek

Kromě toho, že má silný antibakteriální účinek, působí také žlučopudně, zmírňuje křečovitě bolesti břicha, tlumí nadýmání, uklidňuje zánětlivá onemocnění slinivky.

Alicin

Složení: tobolky obsahující výtažek z česneku v přírodním sójovém oleji.

Dávkování: 1 tobolku denně zapít vodou.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Allicor

Složení: tablety obsahující česnekovou sušinu pocházející z čerstvého kvalitního česneku.

Dávkování: děti 3-6 let 1 tabletu denně, od 6 let 2 tablety denně, nerozkousané polknout a zapít mlékem, čajem nebo vodou.

Není vhodný pro osoby precitlivělé na česnek. Není vhodný pro děti do 3 let.

Allicor forte

Složení: tablety obsahující česnekovou sušinu a antioxidační vitaminy (vitamin C, beta-karoten, vitamin E, vitamin P).

Dávkování: 2krát denně 2 tablety nerozkousané polknout a zapít.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Bio-česnek

Složení: tablety obsahující česnekovou sušinu, beta-karoten, vitamin C, E, P (rutin), hesperidin, chróm, selen, zinek; vhodné pro diabetiky.

Dávkování: 2krát denně 2 tablety zapít vodou nebo čajem.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Biolic

Složení: kapsle s obsahem výtažku z čerstvého česneku.

Dávkování: 1-2 kapsle denně, nezávisle na jídle.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Garlic and parsley

Složení: tobolky obsahující česnekový a petrželový olej.

Dávkování: 1 tobolku denně.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Garlic oil

Složení: tobolky obsahující česnekový olej.

Dávkování: 1 tobolku denně.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

✿ PŘÍRODNÍ LÉČIVA UPRAVUJÍCÍ FUNKCI TRÁVICÍ SOUSTAVY

E

Enzymy

Při chorobách slinivky vzniká nedostatek trávicích enzymů. Je proto nutný jejich přísun pomocí léků. Nejsířší použití mají směsi enzymů, které rozkládají jednotlivé živiny. Lipáza rozkládá tuky, amyláza cukry, různé druhy proteáz bílkoviny. Čím vyšší aktivita lipázy, tím vyšší účinnost přípravku. Kromě těchto tzv. pankreatických (slinivkových) enzymů, označených jako pankreatin, existují přípravky obsahující amylázu rostlinného původu. Přípravky obsahující pankreatické enzymy jsou nejúčinnější, jestliže se enzymy v nich obsažené uvolňují z tablet nebo kapslí až ve střevě a nejsou zničeny kyselým prostředím žaludku. Při léčbě enzymovými přípravky není vhodná dieta bohatá na vlákninu.

Ananas drops

Složení: tablety obsahující ananasový prášek, prášek z manga, prášek z papáje, oligofruktózu (enzymy bromelin, pepsin, papain, ptylain).

Dávkování: po každém jídle žvýkat 2-3 tablety a zapít sklenicí vody.

Přípravek není určen dětem do 3 let.



Bromelain

Složení: tablety obsahující bromelain, enzym podporující trávení tu-

ků obsažený v ananasu.

Dávkování: 1 tableta před jídlem se sklenicí vody.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Esenciální enzymy

Složení: tablety obsahující pankreatickou proteázu, lipázu, amylázu, celulózu (pomáhá při rozkladu vlákniny) a laktázu (rozkládá mléčný cukr).

Dávkování: 1 tabletu před jídlem zapít vodou, u tučných jídel přidat další kapsli po jídle.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

V době těhotenství a kojení je nutná konzultace s lékařem.

Kreon

Přípravek lze získat na lékařský předpis.

Složení: kapsle obsahující pankreatin.

Dávkování: obvyklá počáteční dávka je 1 kapsle při každém jídle nebo jen při hlavních jídlech. Podle efektu je možno dávku několikanásobně zvýšit.

Nortase

Složení: tobolky obsahující lipázu a amylázu rostlinného původu.

Dávkování: 3krát denně 1-3 tobolky, dávkování je závislé na závažnosti onemocnění.

Orenzym

Složení: dražé obsahující amylázu.

Dávkování: obvykle 3krát denně 1-3 tablety po jídle.

Pancreolan forte

Přípravek lze získat na lékařský předpis.

Složení: potahované tablety obsahující pankreatin.

Dávkování: obvyklá počáteční dávka je 1 kapsle při každém jídle nebo jen při hlavních jídlech. U těžších forem nemoci 2 tablety po menším jídle, 3-4 tablety po větším jídle.

Pangrol

Přípravek lze získat na lékařský předpis.

Složení: kapsle obsahující pankreatin.

Dávkování: obvyklá počáteční dávka je 1 kapsle při každém jídle nebo jen při hlavních jídlech. Podle efektu je možno dávku několikanásobně zvýšit.

Panzytrat

Přípravek lze získat na lékařský předpis.

Složení: kapsle obsahující pankreatin.

Dávkování: obvyklá počáteční dávka je 1 kapsle při každém jídle nebo jen při hlavních jídlech.

Papaya enzym

Složení: tablety obsahující alfa-amylázu, papain, proteázu.

Dávkování: 3 tablety s jídlem nebo bezprostředně po jídle.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Papaya enzymy

Složení: tablety obsahující papain (enzym extrahovaný z papáji), amylázu (škrobový trávicí enzym), listy papáji (proteinový trávicí enzym), bromelin "1200" (proteinový trávicí enzym).

Dávkování: 3krát denně se žvýkají 2 tablety po jídle.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

K

Karminativa

Mezi byliny s karminativním účinkem řadíme kmín, koriandr, anýz, fenykl, rozmarýn, mátu peprnou, heřmánek.

Dětský čaj s heřmánkem

Složení: porcovaná nebo sypaná čajová směs obsahující kořen proskurníku, květ černého bezu, chmelové šištice, květ heřmánku, plod fenýklu, nať máty peprné, list ostružiníku, nať meduňky.

Dávkování: 1 nálevový sáček (1/2-1 polévkové lžice) přelit šálkem (250 ml) vařící vody a po 15 minutách scedit.

Dětská čajová směs

Složení: čajová směs v nálevových sáčcích obsahující nať máty peprné, květ heřmánku, plod fenýklu, kořen proskurníku, kořen lékořice.

Dávkování: 1 nálevový sáček zalit 250 ml vroucí vody a nechat 5 minut vyluhovat v přikryté nádobě. Pít 3krát denně po doušcích. Kojencům a malým dětem lze podávat po lžičkách nebo v kojenecké láhvi.



Flatuol tablety

Složení: tablety obsahující fenykl, kmín, mátu peprnou, kořen hořce.

Dávkování: 1-2 tablety po jídle. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Kubíček - bylinná čajová směs

Složení: čajová směs obsahující heřmánek, jahodník, mátu, anýz, fenykl.

Dávkování: až 5krát denně podle potřeby.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Větranka

Bylinný speciál proti nadýmání, bez cukru.

Složení: sirup obsahující extrakt z máty peprné, z levandule lékařské, z heřmánku pravého a z lékořice, vitamin C, umělá sladidla sorbitol, aspartam, acetsulfam K.

Dávkování: 3krát denně 1-2 kávové lžičky.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let a pro pacienty nemocné fenylketonurií.

Kočíčí dráp

Ca's claw (*Uncaria tomentosa*) je dřevitá popínavá rostlina rostoucí v amazonské džungli. Za svůj název vděčí trnům pokrývajícím výhonek, které jí umožňují přichytit se stromů a získat tak ve vyšších partiích džungle potřebné světlo. Její výhonky dosahují délky několika metrů, avšak jejich růst je velmi pomalý. Předmětem sběru je kůra. Používá se při nemocech trávicího traktu (žaludeční katary, žaludeční vředy, hemoroidy, divertikuly, střevní paraziti, zánět tlustého střeva, zácpa, plynatost, poruchy střevní mikroflóry, průjem, syndrom dráždivého tračníku) a u chorob imunitního systému (chronický únavový syndrom, kandidózy, opary, záněty kloubů revmatického i jiného původu, podpora léčby AIDS).

Ca's claw

Složení: tobolky obsahující extrakt z kočíčího drápu.

Dávkování: 2 tobolky denně.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

L

Laktobacily a látky obnovující přirozenou střevní flóru

Ve zdravém tlustém střevě je bohatá bakteriální flóra (*Escherichia coli*, *Lactobacillus* a jiné). Tato bakteriální flóra má velký význam. Sama vyvíjí enzymatickou činnost a podílí se na tvorbě vitamínu K a některých vitamínů ze skupiny B. Laktobacily jsou druhem velmi užitečných bakterií, které zkvašují mléčný cukr laktózu na kyselinu mléčnou. V našem střevě mají řadu příznivých účinků:

- Brání růstu patogenních a hnilobných bakterií jednak tvorbou kyseliny mléčné, jednak produkcí peroxidu vodíku a řady antibiotik (acidolin, acidofilin, bulgarican, laktolin, laktocidin).
- napomáhají trávení bílkovin a laktózy;
- produkují vitaminy B₁, B₂, B₆, B₁₂, niacin, kys.listovou a pantothenovou;
- brání tvorbě kancerogenních aminů;
- snižují hladinu cholesterolu tvorbou kyseliny orotové a hydroxymetylglutamové;
- stimulují imunitu aktivací makrofágů a zvyšováním hladiny imunoglobulinu IgG₂.

Acidophilus

Složení: kapsle obsahující *Lactobacillus acidophilus*.

Dávkování: 1 tobolku asi 30 minut před každým jídlem.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Acidophilus+psyllium

Složení: kapsle obsahující živou kulturu *Lactobacillus acidophilus* a výtažek jitrocele (psyllium).

Dávkování: děti: 1 kapsli denně nebo podle rady lékaře, dospělí: 1-2 kapsle denně nebo podle rady lékaře.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

✿ PŘÍRODNÍ LÉČIVA UPRAVUJÍCÍ FUNKCI TRÁVICÍ SOUSTAVY

Hylak forte

Složení: kapky obsahující bezzá-
rodkový vodný koncentrát meta-
bolických produktů *Lactobacillus*
helveticus a střevních synbiotů
(*E.coli*, *Streptococcus faecalis*, *Lac-*
tobacillus acidophilus) s obsahem
biosyntetické kyseliny mléčné, bio-
syntetických aminokyselin, kyseliny
mléčné, citrátu manganu a železa.

Dávkování: dospělí: během prvních
dnů 3krát denně před jídlem a v prů-
běhu jídla 40 kapek v troše tekutiny
(nikoliv mléka). Později může být
dávka snížena na polovinu. Kojenci
a děti: 3krát denně 15-20 kapek
v malém množství tekutiny.

Inubio forte

Složení: tablety obsahující inulin zís-
kaný z kořene čekanky.

Dávkování: 2 tablety denně, před vět-
ším jídlem.

Výrobek není určen dětem do 3 let.

Kosmíci

Složení: tablety obsahující *Lactobacil-*
lus acidophilus s kokosovou příchutí.

Dávkování: 1 tabletu denně.

Přípravek není určen dětem do
3 let.

Lactobacillus acidophilus

Složení: kapsle obsahující laktózu,
syrovátku, mléčné bakterie.

Dávkování: 1 kapsli denně během
jídla. Přípravek je třeba skladovat
v chladném místě.

Lactobacillus acidophilus ND

Složení: kapsle obsahující maltodex-
trin, mléčné bakterie.

Dávkování: 1 kapsli denně během
jídla. Přípravek je třeba skladovat na
chladném místě.

Lék je určen lidem s intolerancí lak-
tózy.

Lactobacily "5"

Složení: kapsle s enterickým povla-
kem obsahující 5 kmenů bakterií:
Lactobacillus rhamnosus, *Bifidobac-*
terium adolescentis, *Lactobacillus aci-*
dophilus, *Bifidobacterium longum*,
Streptococcus faecium.

Dávkování: 1 kapsli denně. Uchová-
vat v chladu.

Přípravek není určen dětem do
3 let.

Laktobacily se nelze předávkovat,
nespotřebovanou část organismus
vyloučí se stolicí.

Přípravek neobsahuje mléčný cukr
ani kvasinky, a proto je vhodný pro
lidi s intolerancí laktózy, alergie
i diabetiky.

Pangamin bifi

Složení: tablety obsahující sušené pi-
vovarské kvasnice, odtučněný zaky-
saný mléčný polotovar s obsahem
bifidobakterií a laktobacilových kul-
tur.

Dávkování:

děti: 2krát denně 2 tablety,

dospělí 2-3krát denně 4 tablety.

Přípravek není určen dětem do
3 let.

Přípravek je vhodný pro celiaky
a diabetiky.

Yogurt

Složení: kapsle obsahující sušené od-
středěné mléko, laktózu, syrovátku,
mléčné bakterie

Dávkování: 1 kapsli denně během
jídla. Přípravek je třeba skladovat na
chladném místě.

S

Silice (aromatika)

K drogám s obsahem aromatických
silic řadíme majoránku, meduňku,
srdečník, chmel, oplodí pomeran-
če.

Amol

Složení: lihové kapky obsahující má-
tový, citronelový, hřebíčkový, skoř-
icový, levandulový a citronový olej.

Dávkování: 10-15 kapek na kostku
cukru nebo do vody.

Přípravek obsahuje alkohol.

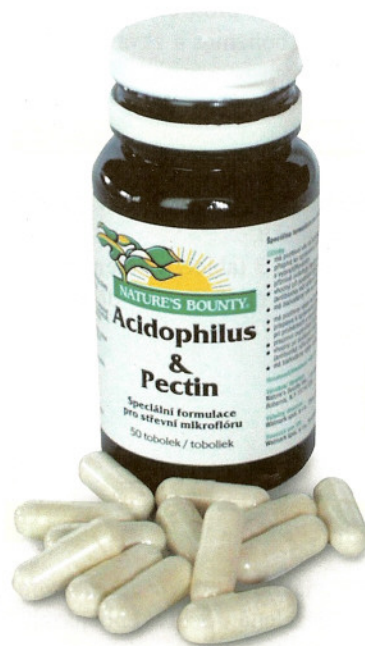
Nevhodný pro lidi alergické na silice.

Fytotea s puškvorcem

Složení: čajová směs obsahující puš-
kvorec, třezalku, meduňku, řepík,
mátu, kondurango, měsíček, heřmá-
nek.

Dávkování: směs přelijeme vroucí vo-
dou a necháme 10 minut vyluhovat.
Pijeme po dobu 14 dnů, potom na je-
den týden vynecháme. Užíváme po
jídle.

Přípravek není vhodný pro děti do
3 let.



Mátové žaludeční kapky

Složení: kapky obsahující extrakt z máty peprné.

Dávkování: 2-3krát denně 30 kapek, zředit ve 150-200ml nápoje.

Přípravek není vhodný pro děti.

Melissa- bylinná čajová směs

Složení: čajová směs obsahující meduňku, mátu, puškovec, měsíček.

Dávkování: 3krát denně 1/4 l čaje.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Mellisana Klosterfrau

Složení: kapky obsahující lihové výtažky z listu meduňky, kořene omanu, kořene anděliky, kořene zázvoru, květu hřebíčku, kořenu galangae, plodu černého pepře, kořene hořce, muškátového semena, oplodí hořkého pomeranče, skořicové kůry, květu senny, plodu kardamomu.

Dávkování: 2-3 čajové lžičky s nejméně několikanásobným množstvím tekutiny nebo cukrem. Přípravek obsahuje alkohol.

V terapeutických dávkách může snížit pozornost.

Nevhodný pro lidi alergické na silice.

Nevhodný pro děti.

Žaludek a střeva

Složení: porcovaná čajová směs obsahující list máty peprné, květ heřmánku pravého, kořen lékořice lysé, skořicovou kůru, list meduňky lékařské.

Dávkování: 1 nálevový sáček zalít 250 ml vařící vody, nechat 8-10 minut vyluhovat pod pokličkou.

Přípravek není určen dětem do 3 let.



V

Vojtěška

Vojtěška neboli tollice setá (*Medicago sativa*) je trvalka s dřevnatým od-



denkem, dorůstající do výšky 0,5 m. U nás se pěstuje. V léčitelství se uplatňuje květ, sbíraný začátkem rozkvětu, případně semeno. V potravinářství se využívají zejména mladé listy. K nejdůležitějším obsahovým látkám řadíme enzymy: proteázy, lipázy, amylázy, koagulázu (sráží mléko a krev), emulsin (podporuje trávení cukrů), invertázu (mění sacharózu v dextrózu), pektinázu, peroxidázu. Dále obsahuje kyselinu salicylovou, kumarovou a hroznovou, tricholin, silici, trísloviny, flavonová barviva, pryskyřice, draslík, fosfor, hořčík, vápník, provitamin A, vitaminy skupiny B, vitamin C, D, E, K. Působí protirevmaticky, zlepšuje metabolismus a zkvalitňuje trávicí proces.

Alfalfa

Složení: tablety obsahující práškovou vojtěšku.

Dávkování: 3 tablety s jídlem.

Přípravek není určen dětem do 3 let.



Y

Yucca - Juka

Juka vláknitá (*Yucca filamentosa*) je vždyzelená rostlina pocházející z Ameriky, kde se hojně pěstuje. Rod *Yucca* obsahuje asi 30 druhů.

U nás se pěstují jako pokojové rostliny nebo na zahradách. Předmětem sběru je kořen, méně často listy nebo jiné části rostliny. V léčitelství se nejčastěji používá *Yucca shigidera*. Obsahovými látkami jsou saponiny, enzymy, organické kyseliny, minerální substance. Využívá se její schopnosti vyplavovat z těla škodlivé látky. Ovlivňuje revmatoidní artritidu, choroby střev, proktokolitidu, ulcerózní kolitidu, Crohnovu chorobu, nereumatické záněty kloubů. Snižuje hladinu cholesterolu, podporuje jaterní funkce a imunitu. Očistný efekt juky musí být doprovázen pitím velkého množství tekutin (očistných čajů). Na začátku může přechodně dojít ke zhoršení zdravotního stavu. Maximální doba léčby by neměla překročit 1/2 roku.

Pure yucca

Složení: kapsle obsahující prášek z dužiny juky.

Dávkování: začít s 1-2 kapslemi denně. Po několika dnech je možné dávku zvýšit na 2-4 kapsle. Při drastické detoxikační kúře lze používat 3 kapsle 3krát denně.

Dbát na dostatečný přísun tekutin. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Yucca

Složení: tobolky obsahující extrakt z yucca elata.

Dávkování: 3 tobolky denně.

Přípravek není určen pro děti do 3 let.



✿ PŘÍRODNÍ LÉČIVA NA SNÍŽENÍ HLADINY CHOLESTEROLU A TUKŮ V KRVI

Cholesterol je látka podobná tuku, která se vyskytuje jen v potravinách živočišného původu. Organismus sám produkuje cholesterol v dostatečném množství v játrech. Cholesterol je součástí buněčných membrán, je základním kamenem tvorby žlučových kyselin, hormonů a vitamínu D. Jeho přenos na místa určení zajišťují speciální bílkoviny, tzv. lipoproteiny. Nadbytek cholesterolu v krvi vede k jeho ukládání ve stěnách cév. Výrazně tak přispívá k rozvoji aterosklerózy. Triglyceridy (tuky) jsou nezbytné pro správný metabolismus. Uplatňují se jako zdroj pro čerpání energie a zároveň jako energetická zásoba uložená v tukové tkáni. Tuky rozlišujeme podle toho, zda vznikly z nasycených či nenasycených mastných kyselin. Nasycené kyseliny čerpáme z potravy, ale je možná i jejich tvorba v játrech. Vícenásobně nenasycené kyseliny lze získat pouze ze stravy. Také nadbytek tuků přispívá k rozvoji aterosklerózy. Součástí léčby je vždy dieta s omezením příjmu tuků a cholesterolu. Pouze některé tuky (tzv. vícenenasycené mastné kyseliny) mohou mít příznivý účinek. Jejich zdrojem jsou např. ryby, ořechy a rostlinné oleje, proto by měly v našem jídelníčku převažovat nad ostatními tuky. Celá řada přírodních léčiv obsahuje příznivě působící nenasycené tuky.

Č

Česnek

Česnek setý (*Allium sativum*) má velmi různorodné použití. Mimo jiné má vliv na snížení hladiny cholesterolu a působí protiskleroticky - brání vzniku usazenin v cévách. Snižuje hladinu LDL-cholesterolu ("špatný" cholesterol - přispívá k ukládání cholesterolu v cévách) a zvyšuje hladinu HDL-cholesterolu ("dobrý" cholesterol - odstraňuje cholesterol z organismu, tím že zvyšuje jeho vylučování žlučí). Česnek zároveň zrychluje odtok žluče a tím snižuje riziko vzniku žlučových cholesterolových kamenů, je účinný při onemocněních trávicího traktu. Nedoporučuje se podávání větších dávek v době těhotenství, kojení a malým dětem. Nárazové větší dávky mohou způsobit nevolnost a u hypotoniků mdloby. Může se vyskytnout individuální nesnášenlivost jak samotného česneku, tak jeho zápachu (vhodné jsou přípravky, které mají tzv. enterosolventní povlak, tj. rozpouštějí se až ve střevech).



Alicin

Složení: tobolky obsahující výtažek z česneku v přírodním sójovém oleji.

Dávkování: 1 tobolku denně zapít vodou.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Allicor

Složení: tablety obsahující česnekovou sušinu pocházející z čerstvého kvalitního česneku.

Dávkování: děti 3-6 let 1 tabletu denně, osoby od 6 let 2 tablety denně, nerozkousané polknout a zapít mlékem, čajem nebo vodou.

Není vhodný pro osoby reagující nepříznivě na česnek.

Není vhodný pro děti do 3 let.

Allicor forte

Složení: tablety obsahující česnekovou sušinu a antioxidační vitaminy (vitamin C, beta-karoten, vitamin E, vitamin P).

Dávkování: 2krát denně 2 tablety nerozkousané polknout a zapít.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Allicor speciál

Složení: tablety obsahující česnekovou sušinu, beta-karoten, vitamin C, E, P (rutin), hesperidin, chrom, selen, zinek. Vhodné pro diabetiky.

Dávkování: 2krát denně 2 tablety za-

pít vodou nebo čajem.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Allicor super

Složení: tablety obsahující česnekovou sušinu a 12 vitaminů (beta-karoten, vitamin B₁, B₂, B₆, B₁₂, C, PP, pantothenan vápenatý, vitamin H, kyselinu listovou, vitamin E, P).

Dávkování: 2krát denně 2 tablety zapít vodou nebo čajem.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Bio-česnek

Složení: enterosolventní tablety obsahující standardizovaný česnekový prášek, v němž alicin a alicináza mohou na sebe působit za vzniku alicinu až po rozpuštění tablety v tenkém střevě.

Dávkování: 1 tabletu denně.

Biolic

Složení: kapsle s obsahem výtažku z čerstvého česneku.

Dávkování: 1-2 kapsle denně nezávisle na jídle.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Česnek

Složení: tablety obsahující česnekovou sušinu (bez zápachu).

Dávkování: 1 tabletu denně, nejlépe

s jídlem.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Garlic and parsley

Složení: tobolky obsahující česnekový a petrželový olej.

Dávkování: 1 tobolku denně.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Garlic and parsley

Složení: tobolky obsahující česnek (bez zápachu) a petržel.

Dávkování: děti: 1 kapsli denně, dospělí: 2-4 kapsle denně.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Garlic oil

Složení: tobolky obsahující česnekový olej.

Dávkování: 1 tobolku denně.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

L

Lecithin

Lecithin je přírodní látka, která má různé pozitivní účinky na lidský organizmus. Lecithin je sloučenina kyseliny fosforečné, hlavními složkami jsou cholin a inositol. Cholin je stavební látkou biologických membrán (buněčné stěny svalových a nervových buněk a mozkových blan). Lecithin snižuje hladinu cholesterolu a tím brání vzniku aterosklerózy. Lecithin převádí cholesterol spolu s dalšími tuky na formu rozpustnou ve vodě a tak umožňuje jejich vyloučení z organismu. Zabraňuje tukové degeneraci jater, mírní a potlačuje kloubní bolesti různého původu, má vliv na zlepšení paměti a koncentrace.

Acholan

Složení: kapsle obsahující vitamin C, vitamin E, nikotinamid, vitamin B2, vitamin B1, lecithin, vápník.

Dávkování: 3krát denně 1 kapsli zapít vodou. Přípravek není určen pro děti do 3 let.

Cholemin forte

Složení: kapsle obsahující lecithin, pektin, vitamin C, vitamin E, vitamin E, betakaroten, pyridoxin, zinek, L-karnitin, koenzym Q10, ženšen.

Dávkování: dospělí 3krát denně 4 kapsle, děti od 12 let dávky poloviční. Přípravek není určen dětem do 12 let.

Lecithamin

Složení: prášek na přípravu nápoje obsahující čistý lecithin, mastné mononasyčené kyseliny, mastné polynasyčené kyseliny, bílkoviny, vápník, fosfor, laktózu, mléčný tuk.

Dávkování: 1krát denně (nejlépe ráno či večer) jednu menší polévkovou lžici (cca 7 g) rozmícháme nejprve v menším množství vody či mléka a podle chuti připravíme nápoj nebo přímo smícháme s jogurtem a dostatečně zapijeme. Přípravek není vhodný pro osoby s nesnášenlivostí laktózy.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Lecithin + alicin

Složení: tobolky obsahující lecithin a výtažek z česneku (alycin).

Dávkování: 2 tobolky denně. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Lecithin forte

Složení: kapsle s obsahem sójového lecithinu.

Dávkování: 1 kapsli denně před hlavním jídlem.

Přípravek není určen dětem do 6 let.

Lecithin, kelp - B6

Složení: tablety obsahující lecithin, Cider Vinegar (jablečný), vitamin B6, jod.

Dávkování: 1-2 tablety denně pro dospělé a děti starší 4 let.

Přípravek není určen dětem do 4 let.

Přírodní lecithin

Složení: tobolky s obsahem přírodního lecithinu.

Dávkování: 1 tobolku denně. V případě výjimečně silných bolestí kloubů (např. při změně počasí) je

možno přípravek užívat i v mnohonásobně zvýšené dávce. Není známo, že by měl lecithin jakékoliv vedlejší účinky a nelze jej předávkovat.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Super soya lecithin

Složení: kapsle obsahující koncentrovaný sójový lecithin (obsahuje fosfatidylcholin, fosfatidylethanolamin, fosfatidylinositol).

Dávkování: 3krát denně 1-2 kapsle v závislosti na individuální potřebě a citlivosti. Přípravek není určen dětem do 3 let.

N

Nenasycené mastné kyseliny

Nejvhodnější jsou mastné kyseliny typu omega-3 nacházející se v mořských produktech a několika suchozemských rostlinách. Mastné kyseliny typu omega-3 z tuku mořských ryb se proměňují na látky, které působí proti usazování krevních destiček, rozšiřují cévy a snižují množství zánětů. Nejvhodnější je konzumace těchto ryb: lososů, sardinek, makrel, sledů a tuňáků. Z rostlinných tuků je vhodný zejména olivový, sójový a kličkový olej lisovaný za studena.

CRP

Složení: tablety obsahující beta-sitosterol, GTF chrom, semínka jitrocele, kyselinu listovou, kyselinu panthotenovou, licithin, niacin, mastné kyseliny omega-3 (rybí olej), ovesné otruby, vitamin A, thiamin, riboflavin, pyridoxin, kyanokobalamin, vitamin C, vitamin D, vitamin E.

Dávkování: 2krát denně 2 tablety při jídle nebo bezprostředně po něm.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

EPA

Složení: tobolky obsahující rybí olej (EPA-kyselina eikosapentaenová, DHA-kyselina dekosahexaenová, cholesterol, vitamin E).

Dávkování: 1-3 tobolky denně.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

✿ PŘÍRODNÍ LÉČIVA OVLIVŇUJÍCÍ HLADINU CHOLESTEROLU A TUKŮ V KRVÍ

Epamar E

Složení: kapsle obsahující lososový olej (EPA, DHA, vitamin E).

Dávkování: 3 kapsle denně při jídle. Výrobek není určen dětem do 3 let.

Nordmeer fischöl kapseln

Složení: kapsle obsahující olej z mořských ryb, vitamin E.

Dávkování: 3krát denně 2 tablety. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Omega-3 lososový olej

Složení: kapsle s olejem z lososa.

Dávkování: 3-4 kapsle denně. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Omega-3 oil

Složení: kapsle s koncentrátem rybího oleje (EPA, DHA, vitamin E).

Dávkování: 2-3krát denně 1-2 kapsle po jídle. Nejsou určeny dětem do 3 let.

Olej ze žraločích jater

Složení: kapsle obsahující olej ze žraločích jater (alkylglyceroly, *Antibactericum squalamin* - látky podporující obranyschopnost organismu, EPA, DHA, vitaminy A, D, E).

Dávkování: 2 kapsle denně. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Rybí tuk

Složení: kapsle obsahující rybí tuk (vitamin A, D).

Dávkování: 1 kapsli denně. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Nenasycené mastné kyseliny rostlinného původu

Zdrojem nenasycených mastných kyselin rostlinného původu jsou olej ze

semen brtnáku lékařského, pupalky dvouleté, liskových oříšků, oliv a avokáda. Nenasycené mastné kyseliny snižují hladinu LDL-cholesterolu, mají antioxidační vlastnosti, které brání poškození cév LDL-cholesterolem.

Brtnák lékařský (*Borago officinalis*) je asi půlmetrová letnička s modrými květy a štětinatou ochlupenou lodyhou. Předmětem sběru je nať a v poslední době i semena, která jsou zdrojem nenasycených mastných kyselin. Pro obsah kyseliny linolové a gama-linolenové (GLA) se používá také k léčbě alergií, lupénky, akné, revmatických onemocnění a ke snížení premenstruačního a klimakterického syndromu.



Pupalka dvouletá

Pupalka dvouletá (*Oenothera biennis*) kvete až v druhém roce žlutými květy. Dříve se pěstovala pro jedlý kořen, dnes je předmětem zájmu semeno obsahující velmi kvalitní olej. Obsahuje především kyselinu linolovou, olejovou a gama-linolenovou (GLA) s malou příměsí kyseliny dihomogama-linolenové. Jedná se o tzv. esenciální kyseliny, které lidský organismus není schopen vytvářet. Tyto látky jsou součástí fosfolipidů (stavební jednotky buněčných membrán), pomáhají při metabolismu cholesterolu, jsou výchozími látkami pro tvorbu prostagladinů.

Pupalkový olej má mnohé uplatnění - zlepšuje atopický ekzém, lupénku, zmírňuje potíže při premenstruačním syndromu, snižuje hladinu cholesterolu, omezuje riziko cévních příhod - příznivě ovlivňuje revmatické bolesti svalů a kloubů.

Allithera

Složení: tobolky obsahující 1:1 extrakt česneku a olej pupalky dvouleté.

Dávkování: v prvním týdnu se užívají 3krát denně 2 tobolky, potom 3krát denně 1 tobolka. Dlouhodobě pro udržení dobrého zdravotního stavu 2krát denně 1 tobolku.

Bio-glandin 25

Složení: kapsle obsahující kyselinu gama-linolenovou získanou z brtnáku lékařského (GLA 25%) a vitamin E.

Dávkování: 1-2 kapsle denně. Přípravek není určen dětem do 6 let.

Brtnák lékařský

Složení: tobolky obsahující olej ze semen brtnáku lékařského.

Dávkování: 3krát denně 2 tobolky nebo 3 tobolky ráno a večer. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Borago GLA

Složení: kapsle obsahující olej ze semen brtnáku lékařského s obsahem 27% gama-linolenové kyseliny.

Dávkování: 1-4 kapsle před jídlem. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Emol 500

Složení: kapsle obsahující olej ze semene pupalky dvouleté, kyselinu cis-linolenovou, kyselinu gama-linolenovou.

Dávkování: 3-6 kapsli denně. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Evening primose oil - pupalkový olej

Složení: kapsle obsahující kyselinu cis-linolenovou a gama-linolenovou.

Dávkování: 2-3krát denně 1-2 kapsle po jídle.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Femiglandin GLA + E

Složení: pupalkový olej lisovaný za studena, vitamin E.

Dávkování: 2krát denně 2 kapsle během nebo po jídle, při bolestivé menstruaci užívat 2-3 dny před menstruačním cyklem a v jeho průběhu. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Kapsle s pupalkovým olejem

Složení: kapsle s pupalkovým olejem.

Dávkování: 3krát denně 1-2 kapsle, polykat, nekousat.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Pupalka dvouletá

Složení: kapsle obsahující pupalku dvouletou (10% GLA).

Dávkování: 2krát denně 2 tobolky.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Pupalka dvouletá + vitamin E

Složení: kapsle obsahující pupalku dvouletou a přírodní vitamin E (chrání kyselinu gama-linolenovou před poškozením oxidací).

Dávkování: 1 tobolku denně. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Pupalkový olej

Složení: přírodní olej získaný lisováním za studena ze zralých semen pupalky dvouleté.

Dávkování: 1,5-3 g oleje, tj. 1-2 moka lžičky denně.

Přípravek není určen dětem do 3 let.



S

Sitosteroly

Beta-sitosteroly jsou složité steroidy nacházející se v přírodní formě v rostlinách. Při tepelném zpracování dochází k jejich zničení. Hlavním účinkem beta-sitosterolu je snížení vstřebávání živočišného cholesterolu z tenkého střeva. Tímto se sníží přísun cholesterolu přijímaného v potravě. Snižuje riziko ukládání tuků ve stěně cév. Dalším efektem je zmírnění potíží souvisejících s prostatou. Během užívání sitosterolových přípravků je nutno snížit příjem tuků v potravě.

Acholan

Složení: kapsle obsahující vitamin C, E, nikotiamid, vitamin B₁, B₂, lecitin, vápník, saflorový olej, beta-sitosterol, extrakt z pивních kvasinek.

Dávkování: použijte 3krát denně 1 kapsli.

Výrobek není určen dětem.

Kolestop

Složení: tablety obsahující beta-sitosterol a beta-sitostanol.

Dávkování: 2krát denně 2-3 tablety, před polknutím se doporučuje je rozžvýkat.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Sítosan

Složení: tablety obsahující beta-sitosterol.

Dávkování: 2krát denně 2 tablety s tekutinou v poledne a večer po jídle. Pro děti ve věku 3-12 let je dávka poloviční.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Spalovače tuků

Ke snížení hladiny tuků mohou posloužit tzv. spalovače tuků. Jedná se o směs aminokyselin, vitaminů a minerálů, které se podílejí na přeměně tuků v organismu. Při jejich nadbytku dochází ke přednostnímu využití tuků jako zdroje energie. Tyto preparáty se používají také ke snižování hmotnosti.

Advanced fat burners

Složení: tablety obsahují cholin, inositol, DL-methionin, betain HCl, L-karnitin, L-lysin, L-fenylalanin, lecitin, chrom, železo, kyselinu olejovou, kyselinu linolenovou, vitamin C, vitamin B₆.

Dávkování: 3krát denně 1-3 tablety. Tento přípravek není vhodný pro děti do 3 let a pro lidi trpící fenylketonurií.

Super fat burners

Složení: tablety obsahují cholin, inositol, DL-methionin, betain hydrochlorid, L-karnitin, L-lysin, lecitin, vitamin C, chrom, kyselinu olejovou, kyselinu linolenovou.

Dávkování: 3krát denně 3-5 tablet.

Přípravek není určen dětem do 3 let.



✿ PŘÍRODNÍ LÉČIVA NA SNÍŽENÍ HLADINY CHOLESTEROLU A TUKŮ V KRVÍ

V

Vazače tuků

Jako vazače tuků slouží vlákniny různého druhu a látky, které v tenkém střevě vychytávají tukové látky z potravy, zabraňují jeho vstřebávání a snižují tak jeho příjem organizmem.

Bio-vláknina

Složení: tablety obsahující čtyři základní druhy vlákniny (celulózu, hemielulózu, pektin, lignin).

Dávkování: 4-12 tablet denně podle potřeby. Tablety je třeba zapít větším množstvím vody.

Exo fat 500

Složení: tablety obsahující chitosan (tento druh vlákniny se získává z krunýřů mořských korýšů) a oligofruktózu.

Dávkování: 2 tablety před jídlem maximálně 3krát denně, zapít trochou vody. Tablety je možné rozpůlit nebo rozkousat.

Přípravek není vhodný pro děti do 6 let, těhotné ženy a osoby alergické na korýše.

Fat absorber

Složení: kapsle obsahující výtažek ze semene indického jitrocele a glukosamin hydrochlorid.

Dávkování: 3-4krát denně 1 kapsli. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Cholestin

Složení: tablety obsahující chitosan, vitamin C.

Dávkování: 4 tablety 1/2 hodiny před každým hlavním jídlem. Dostatečně zapít tekutinou.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Spirulina

Složení: tobolky obsahující sušenou mikrořasu spirulinu a nemléčnou směs Richmix (obsahuje hydrogenovaný sójový olej, kasein, lecithin).

Dávkování: 3-5krát denně 1-3 tobolky. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Spirulina

Složení: tablety obsahující spirulinu.

Dávkování: 3 tablety 30 minut před každým jídlem.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Spirulina max - řasy

Složení: tablety obsahující sladkovodní mikrořasu spirulinu.

Dávkování: dospělí 2krát denně 2 tablety. Děti 2krát denně 1 tabletu.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Y

Yucca

Juce jsme se podrobně věnovali v kapitolách o přípravných ovlivňujících funkci trávicí soustavy. Mimo to má také vliv na snižování hladiny cholesterolu.

Pure yucca

Složení: kapsle obsahující prášek z dužiny juky.

Dávkování: začít s 1-2 kapslemi denně. Po několika dnech je možné dávku zvýšit na 2-4 kapsle. Při drastické detoxikační kůře lze používat 3 kapsle 3krát denně. Dbát na dostatečný přísun tekutin.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Yucca

Složení: tobolky obsahující extrakt z *yucca elata*.

Dávkování: 3 tobolky denně.

Přípravek není určen pro děti do 3 let.

Další látky snižující hladinu cholesterolu

Z nedávných vědeckých prací vyplývá, že mevinolin spolu s dalšími látkami obsaženými v hlívě ústříčné se podílí na snižování hladiny cholesterolu v krvi a přispívá tak k prevenci aterosklerózy a srdečních onemocnění (látky jsou podrobně popsány v kapitole věnované přírodním preparátům na zvýšení imunity).

Glukarex

Složení: tekutý extrakt z hlívy ústříčné.

Dávkování: v rámci prevence 1-3krát denně 1 kávovou lžičku po dobu 1-2 měsíců. Dávkování lze podle potřeby zvýšit.

Přípravek neobsahuje konzervační látky.

Glukarin C

Složení: tablety obsahující extrakt z hlívy ústříčné a vitamin C.

Dávkování: v rámci prevence 1-3 tablety denně po dobu 1-2 měsíců. Dávkování lze podle potřeby zvýšit.

Remesan

Složení: kapsle obsahující sušenou práškovanou hlívu ústříčnou.

Dávkování: 2krát denně 1 kapsli. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Valosterol

Přípravek na snížení cholesterolu obsahující přírodní bylinný komplex.

Složení: kapky obsahující extrakt z jinanu, chinovníku pravého, šalvěje lékařské, hlohu obecného, česneku medvědího a čajovníku čínského.

Dávkování: 2krát denně 8 kapek na lžičku vody 20 minut před jídlem.

✿ PŘÍRODNÍ LÉČIVA NA SNÍŽENÍ KREVNIHO TLAKU

Krevní tlak je pohonná síla, která udržuje cirkulaci krve v organismu. Vzniká činností srdce a modifikuje ho cévní soustava. Vyjadřuje se zlomkem (systolický tlak/diastolický tlak) v milimetrech sloupce rtuti (120/80 mm Hg). Tlak krve závisí na činnosti srdce a na odporu cév v periférii. Dalšími faktory ovlivňujícími tlak krve jsou množství krve v tepnách, pružnost cévních stěn a viskozita krve. Tlak krve se s věkem postupně zvyšuje. U novorozence je systolický tlak 40 mm Hg, koncem prvního měsíce života dosahuje asi 80 mm Hg. Tlak krve u stárnoucích dospělých lidí se zvyšuje jen mírně. Normální hodnoty tlaku krve v mladším věku nepřesahují 120/80 mm Hg, u dospělých středního a pokročilého věku nemají překročit 140/90 mm Hg. V klidu a ve spánku je tlak krve nejnižší. Pokud je tlak krve vysoký i za klidových podmínek, hovoříme o hypertenzi (může být bez zjevné příčiny nebo v důsledku jiných onemocnění, např. hormonální poruchy). Při nízkých hodnotách tlaku krve hovoříme o hypotenzii.

Ke snižování tlaku krve se používají částečně stejné preparáty jako ke snižování hladiny cholesterolu, tj. česnek, přípravky obsahující pupalkový olej, rybí tuk, lecithin. Z rostlinných drog na snížení krevního tlaku se nejčastěji používají květ, plod a list hlohu, nať rosnatky, nať jmelí, nať srdečnicku a také drogy s mírným sedativním účinkem, jako např. kořen kozlíku, nať meduňky. Vhodné jsou drogy s diuretickým účinkem. Nejprospěšnější jsou jejich kombinace v čajových směsích. Před začátkem užívání přípravků na snížení krevního tlaku se doporučuje konzultace s lékařem.

Hloh

Hloh obecný (*Crataegus oxyacantha*) rozšiřuje věnčité tepny, má příznivý účinek na práci srdce a zlepšení krevního oběhu. Působí také protiskleroticky, snižuje krevní tlak a současně mírně uklidňuje. Je vhodný zvláště pro starší lidi. Opatrně je třeba postupovat při současném používání digitalisových preparátů, protože dochází k zesílení účinku. Při dodržování terapeutických dávek nebyly zjištěny žádné vážnější nežádoucí účinky a lze ho používat dlouhodobě. Nejvhodnější lékovou formou je tinktura.

Jmelí

Jmelí bílé (*Viscum album*) je vždyzelený poloparazitický keřík. Za nejkvalitnější se považuje jmelí jabloňové, hlohové, naopak jmelí topolové by se nemělo používat. Snižuje krevní tlak a působí močopudně (hypotonické působení se připisuje více složkám). Tlumí některé bolesti hlavy, závratě a působí antiskleroticky. Má kardiosedativní účinky, zastavuje krvácení. Viskotoxin se využívá v lécích proti rakovině. Jmelí patří mezi prudce působící drogy, proto se nesmí překračovat uvedené dávky (možnost otravy).

Rosnatka

Rosnatka okrouhlolistá (*Drosera rotundifolia*) pomáhá v odstraňování hlenů, což je podporováno uvolně-

ním spasmů hladkého svalstva v průduškách. Flavonové glykosidy zvyšují vylučování moče, spolu s ostatními složkami ovlivňují látkovou výměnu a působí antiskleroticky.

Doporučuje se pouze pro krátkodobé použití. Není vhodná pro těhotné nebo kojící ženy a malé děti.

Srdečník

Srdečník obecný (*Leonurus cardiaca*) má celkové sedativní působení. Jeho vliv na srdce (kardiosedativní) se uplatňuje hlavně u starších pacientů s hypertenzí. Má zároveň močopudné účinky. Dobrých výsledků s používáním srdečnicku se dosahuje při klimakterických potížích spojených s návaly tepla a pocením. Neúčinnější jsou alkoholové lékové formy (tinkтуры, vinné odvary).

Alvisan Neo

Složení: porcovaná nebo sypaná čajová směs obsahující nať jmelí, třezalky, přesličky, meduňky, máty peprné, list, květ a plod hlohu, úbory heřmánku.

Dávkování: 1 nálevový sáček (1 kávovou lžičku) zalijeme šálkem vroucí vody (250 ml) a necháme 15 minut vyluhovat. Pijeme 2krát denně, ráno a večer. Čaj připravujeme vždy čerstvý.

Bylinný čaj na snížení tlaku

Složení: čajová směs obsahující hloh,

jmelí, nať třezalky, květ černého bezu a divizny.

Dávkování: dospělí: 1 zarovnanou polévkovou lžičku zalijeme 1/4-1/2 l vroucí vody a necháme 5-10 minut vyluhovat. Děti užívají poloviční dávku.

Dražé z hlohu

Složení: dražé obsahující prášek z listu, květu a plodu hlohu a extrakt z listu a květu hlohu.

Dávkování: 3krát denně 1-3 dražé, zapijeme malým množstvím vody. Přípravek není vhodný pro děti do 12 let, pro osoby s nízkým tlakem a těhotné a kojící ženy.

Fytotea s hlohem

Složení: sypaná čajová směs obsahující hloh, třezalku, břízu, jmelí, kozlík, mateřídoušku.

Dávkování: 1 čajovou lžičku zalijeme vroucí vodou a necháme 10 minut vyluhovat, Čaj pijeme po dobu 14 dní, pak jeden týden vynecháme. Nálev užíváme teplý, po jídle.

Hypotonická čajová směs

Složení: porcovaná čajová směs obsahující list, květ a plod hlohu, nať jmelí, truskavce, meduňky, ostružiníkový list.

Dávkování: 1 nálevový sáček zalijeme 250 ml vroucí vody a necháme 5-10 minut vyluhovat v přikryté nádobě. Čaj připravujeme těsně před použitím a pijeme 3krát denně teplý po jídle.

✿ PŘÍRODNÍ LÉČIVA POUŽÍVANÉ PŘI CUKROVCE

Cukrovka (diabetes mellitus) patří mezi nejčastější nemoci látkové výměny. Je to chronické onemocnění způsobené nedostatkem inzulínu nebo odolností tkání na jeho působení. Společným znakem všech typů cukrovky je zvýšená hladina cukru v krvi a změny metabolismu tuků, bílkovin i minerálů. Závažnost diabetu umocňuje nebezpečí vzniku diabetických komplikací. Patří k nim diabetické poškození oční sítnice, ledvin nebo nervů.

U diabetiků je také zvýšené riziko cévních chorob: ischemické choroby srdeční, ischemické choroby dolních končetin, cévní mozkové příhody a hypertenze. Léčba cukrovky musí probíhat pod dohledem lékaře. Spočívá v úpravě životosprávy, dodržování diety, perorálním podáváním antidiabetik, případně v injekčním podáváním inzulínu. Jako podpůrné léky se používají léčivé rostliny s obsahem glukokinů, které snižují koncentraci cukru v krvi, přípravky nebo rostlinné drogy s obsahem inulínu a přípravky na bázi chromu. K rostlinným drogám používaným při léčbě cukrovky patří hlavně fazolový lusk bez semen, nať jestřabiny, list borůvky, list brusnice, list medvědice, kořen omanu, kořen pampelišky, kořen čekanky, cibule, nať nebo list šalvěje, semeno pískavice řeckého sena. Rostlinné přípravky nemohou nahradit podávání perorálních antidiabetik ani podávání inzulínu.

Rostliny snižující hladinu cukru

Fazol

Fazol obecný (*Phaseolus vulgaris*) se pěstuje se v mnoha sortách, pro léčivé účely se dává přednost velkosemenným druhům s masitými lusky. Předmětem sběru je suchý lusk bez semen. Obsahuje aminokyseliny arginin, asparagin, tyrosin, leucin, tryptofan, dále fytosteroly, flavonoidy, cholin, inozit, organické kyseliny (v malém množství kys. askorbovou), kyselinu křemičitou, sodík, fosfor, stopy kobaltu, niklu, mědi. Nezralé lusky obsahují ještě alantoin a nejedovatý alkaloid trigonelin. Semena obsahují jedovatý fazin, který se ničí varem. Používá se jako diuretikum, snižuje hladinu krevního cukru a urychluje látkovou výměnu. Mírně snižuje krevní tlak a urychluje vylučování kyseliny močové.

Jestřabina

Jestřabina lékařská (*Galega officinalis*) je trvalka dorůstající do výšky přes 1 metr. Většinou se pěstuje jako krmivo. Drogou je kvetoucí nať, ojediněle se sbírají i zralé plody. Obsahuje alkaloid galegin (zařazovaný mezi glukokiny), peganin, flavonový glukosid galuteolin, aminokyseliny arginin a gvanidin, sacharidy a malé množství trislovin. Používá se ke snížení hladiny cukru v krvi, podporuje a zvyšuje činnost mléčných žláz a má diuretické účinky.

Bylinný čaj pro diabetiky

Složení: porcovaná čajová směs obsahující nať borůvky, plod fazole bez

semen, nať jestřabiny, nať rdesna ptačího, nať violky trojbarevné, plod fenyklu, kořen pampelišky s natí, dubovou kůru.

Dávkování: 1 nálevový sáček přelijeme šálkem vroucí vody a necháme 15 minut vyluhovat. Pijeme 2-3krát denně šálek čaje, vždy čerstvého.

Přípravek není určen dětem do 6 let.

Při současném používání antidiabetických léků je vhodná konzultace s lékařem.

Diabetan

Složení: porcovaná nebo sypaná čajová směs obsahující fazolové lusky bez semen, nať borůvky, nať šalvěje, nať jestřabiny, nať rdesna ptačího, kořen pampelišky s natí, list ostružiny, plod fenyklu, kořen lopuchu, kořen lékořice.

Dávkování: 1 nálevový sáček (1 polévkovou lžici) přelijeme 250 ml vroucí vody a necháme 15 minut vyluhovat v přikryté nádobě. Čaj se pije teplý 3krát denně. Pro diabetiky může sloužit jako náhražka normálního čaje. V doporučeném dávkování je vhodný i pro těhotné a kojící ženy.

Diabetická čajová směs

Složení: porcovaná čajová směs obsahující nať jestřabiny, lusk fazole, list borůvky, list kopřivy, list šalvěje, kořen pampelišky.

Dávkování: 1 nálevový sáček přelijeme 250 ml vroucí vody a necháme 15 minut vyluhovat v přikryté nádo-

bě. Čaj se pije neslazený 3krát denně před jídlem. Při současné léčbě perorálními antidiabetiky je nutná zvýšená opatrnost. Podávání čaje není vhodné u nemocných léčených inzulínem.

Dia- bylinná čajová směs

Složení: sypaná čajová směs obsahující list borůvky, lusk fazole, pampelišku, kopřivu, jestřabinu.

Dávkování: 1 polévkovou lžici přelijeme šálkem vroucí vody a necháme 15 minut vyluhovat. Čaj pijeme teplý 3krát denně. Musí být vždy čerstvě připravený.

Diaval

Složení: kapky obsahující výtažky z chmele obecného, ova setého, zeměžluči okolikaté, světlíku lékařského, brusnice borůvky, plavuně vidlačky.

Dávkování: prvních 10 dní: 3krát denně 8 kapek, další dny 2krát denně 8 kapek do lžičky vody. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Fytotea s borůvkou

Složení: sypaná čajová směs obsahující list borůvky, nať mochny husí, nať truskavce, lusky fazole, kořen i nať pampelišky, kořen jehlice.

Dávkování: 1 polévkovou lžici směsi přelijeme šálkem vroucí vody a necháme 10 minut vyluhovat. Pijeme po jídle po dobu 14 dní, potom vynecháme jeden týden.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Rostliny obsahující inulin

Inulin je složený cukr tvořený asi 30 molekulami fruktofuranózy. Lidský organismus neumí inulin zpracovat na jednoduché cukry. Je to zásobní polysacharid rostlin čeledi *Asteraceae*. Nachází se v podzemních částech omanu pravého, čekanky obecné, lopuchu většího. Používá se při výrobě pečiva pro diabetiky.

Oman

Oman pravý (*Inula helenium*) je trvalka pocházející z Asie, běžně se pěstuje i u nás. Předmětem sběru je oddenek, který se sbírá na podzim druhého nebo třetího roku. Obsahuje především silici s hlavními složkami alantolaktanem, izoalantolaktanem a alantolem, velké množství inulinu, hořčiny, stopy azulenu a další účinné látky. Podporuje střevní činnost, tvorbu žluči, tvorbu žaludečních šťáv, tlumí nadýmání a uvolňuje křeče. Napomáhá vykašlávání a má antihelmintické účinky. Pro obsah inulinu se používá v anti-diabetických dietách.



Podporuje střevní činnost, tvorbu žluči, tvorbu žaludečních šťáv, tlumí nadýmání a uvolňuje křeče. Napomáhá vykašlávání a má antihelmintické účinky. Pro obsah inulinu se používá v anti-diabetických dietách.

Přípravky obsahující chrom

Chrom podporuje aktivitu některých enzymů. Zasahuje do rozkladu cukrů, jejich přeměny na energii a do tvorby některých tuků. Tento prvek účinkuje spolu s inzulinem a je tak velmi důležitý pro schopnost organismu využít cukr. Podílí se rovněž na syntéze bílkovin. Připojí-li se k inzulinu biologicky aktivní chrom, účinnost tohoto hormonu se zvýší až stokrát.

Mezi potraviny s vysokým obsahem chromu patří například ořechy, ústřice, houby, výrobky z celých obilných zrn, zejména pak potravinové výrobky z pšenice, pivo, víno, pivovarské kvasnice, brokolice.

Bio- chrom

Složení: tablety obsahující organicky vázaný chrom.

Dávkování: 1 tabletu denně, nejlépe ráno.

Přípravek není určen pro děti do 12 let.

diaStabil

Kvasniční glukózový toleranční faktor
Složení: tablety obsahující organicky vázaný esenciální chrom.

Dávkování: 1 tableta denně. Po dohodě s lékařem je možno dávku zvýšit.

Při užívání diaStabilu je třeba zachovávat dosavadní způsob léčby a přípravek používat dlouhodobě a pravidelně.

Chrom

Složení: tablety obsahující organicky vázaný chrom ve formě laktátu.

Dávkování: Děti 1 tabletu denně, dospělí 1-2 tablety denně, nejlépe po jídle. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Chrom combi

Glukózo-toleranční faktor.

Složení: tablety obsahující chrom, zinek, vitamin B6.

Čekanka

Čekanka obecná (*Cichorium intybus*) je trvalka s modrými květy. Pro lékařství se používají pouze planě rostoucí rostliny. Předmětem sběru je kořen, sbíraný na podzim, někdy i nať a listy, pro použití v očním lékařství se sbírá také květ. Obsahuje hořčinu intybin, inulin, cholin, pryskyřici, slizy, minerální látky. Podporuje látkovou výměnu a funkci jater, příznivě působí na tvorbu a vylučování žluči. Podporuje trávení a velmi účinně působí proti funkční zácpě.

Inubio forte

Složení: tablety obsahující inulin získaný z kořene čekanky.

Dávkování: 2 tablety denně, před větším jídlem.

Výrobek není určen dětem do 3 let.

Dávkování: jednou denně rozkousat nebo polknout jednu tabletu.

Přípravek není určen dětem do 9 let.

Chrom pikolinát

Složení: tablety obsahující organicky vázaný chrom.

Dávkování: 1 tabletu denně, nejlépe ráno.

Chromium Max 500

Složení: kapsle obsahující organicky vázaný chrom ve formě pikolinátu.

Dávkování: 1 kapsli denně nebo podle určení lékaře.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Kromisan

Složení: tablety obsahující organicky vázaný chrom z kukuřičného škrobu.

Dávkování: 1/2 tablety denně.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

✿ PŘÍRODNÍ PŘÍPRAVKY PRO ŽENY

Do této skupiny patří přípravky obsahující vitamíny a minerály upravené pro potřeby ženského organismu, přípravky na regulaci menstruačního cyklu, zmírnění premenstruálního syndromu (PMS) a menstruačních potíží, vhodné při gynekologických zánětlivých onemocněních.

Menstruace může být doprovázena bolestivými křečemi, změnami hmotnosti, pocity napětí v prsou, psychickými změnami (napětí, nervozita, podrážděnost). Soubor tělesných (bolestivost a křeče), vegetativních a psychických příznaků (deprese, psychická dysbalance), které se projevují několik dnů před samotnou menstruací, označujeme jako tzv. premenstruální syndrom. Pozitivní vliv na zmírnění projevů PMS a nepříjemných příznaků během menstruace mají nenasycené mastné kyseliny (gama-linolenová GLA) obsažené např. v pupalce dvouleté a brutnáku lékařském nebo ve výtažku z drmku obecného.

Z rostlinných drog na zmírnění silného a bolestivého menstruačního krvácení se používají hluchavka bílá, kontryhel žlutozelený, kokoška pastuší tobolka.

Přípravky ovlivňující premenstruační syndrom a menstruační cyklus

Do této skupiny řadíme přípravky obsahující zejména brutnák lékařský, drmek obecný, pupalku dvouletou.

B

Brutnák lékařský

Brutnák lékařský (*Borago officinalis*) pro vysoký obsah kyseliny linolové a gama-linolenové (GLA) se používá ke snížení premenstruálního a klimakterického syndromu, také k léčbě alergií, lupénky, akné, revmatických onemocnění.

Bio-glandin 25

Složení: kapsle obsahující kyselinu gama-linolenovou získanou z brutnáku lékařského (GLA 25%) a vitamín E.

Dávkování: 1-2 kapsle denně.

Přípravek není určen dětem do 6 let.

Borago GLA

Složení: kapsle obsahující olej ze semen brutnáku lékařského s obsahem 27% kyseliny gama-linolenové.

Dávkování: 1-4 kapsle před jídlem.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Brutnák lékařský

Složení: tobolky obsahující olej ze semen brutnáku lékařského.

Dávkování: 3krát denně 2 tobolky nebo 3 tobolky ráno a večer.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

D

Drmek obecný

Drmek obecný (*Vitex agnus-castus*) patří mezi byliny se silným účinkem na hormonální soustavu člověka, a zejména na podvěsek mozkový, který řídí vylučování ženských pohlavních hormonů do organismu. Přípravky s obsahem této rostliny se doporučují především ženám v období klimakteria, ale také při bolestivé menstruaci a projevech premenstruálního syndromu.

Agnucaston

Složení: kapky nebo tablety obsahující výtažek z plodů drmku obecného.

Dávkování: kapky - 1krát denně (ráno) 40 kapek s malým množstvím vody; tablety - 1krát denně (ráno) 1 tabletu zapít vodou.

Užívat nepřetržitě i během menstruace, nejméně však po dobu 3 měsíců. Pokud se po této době znovu objeví potíže, je možno po gynekologickém vyšetření v užívání pokračovat.

Femine plus

Přípravek s obsahem vitamínů a minerálů určený pro ženy.

Složení: beta karoten, vitamín B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₁₂, C, D, E-přírodní, biotin, cholin, inositol, kyselina listová, hořčík, chrom, jod, mangan, selen, vápník, zinek, železo, bioflavonoidy, brutnák lékařský, drmek obecný, přeslička rolní, vojtěška.

Dávkování: 1 tabletu denně zapít vodou.

Mastodynon

Složení: kapky obsahující výtažek z drmku obecného, bramboříku, kosatce, lilie tygrované, bobu sv. Ignáce.

Dávkování: 2krát denně (ráno, večer) 30 kapek do malého množství vody. Výrazný účinek se projevuje již po čtyřtýdenním užívání, pro dosažení dlouhotrvajícího efektu léčby je nutná nejméně tříměsíční léčba. Pokud se i po této době vyskytují potíže, je možno pokračovat v léčbě až po gynekologickém vyšetření.

Ovulavit

Složení: kapsle obsahující niacin, vitamín E, pyridoxin, hořčík, chrom, adenosin, olej z pupalky, lososový olej, extrakt z koňského kaštanu, drmku obecného, lecithin.

Dávkování: 2krát denně 1 kapsli. Přípravek není určen dětem.

Periodin

Složení: tobolky obsahující pyridoxin, vitamín C, vitamín E - přírodní, lecithin, chrom, hořčík, selen, olej z pupalky dvouleté, drmek obecný.

Dávkování: 1 tobolku denně.

P

Pupalka dvouletá

Pupalka dvouletá (*Oenothera biennis*) - olej ze semen obsahuje pře-

devším kyselinu linolovou, olejovou a gama-linolenovou (GLA) s malou příměsí kyseliny dihomo-gama-linolenové. Pupalkový olej pomáhá léčit atopický ekzém, lupénku, zmírňuje potíže při premenstruálním syndromu, snižuje hladinu cholesterolu a riziko cévních příhod.

Emol 500

Složení: kapsle obsahující olej ze semene pupalky dvouleté, kyselinu cis-linolovou, kyselinu gama-linolenovou.

Dávkování: 3-6 kapslí denně.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Evening primrose oil - olej

Složení: kapsle obsahující kyselinu

cis-linolenovou a gama-linolenovou.

Dávkování: 2-3krát denně 1-2 kapsle po jídle.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Femiglandin GLA + E

Složení: pupalkový olej lisovaný za studena, vitamin E.

Dávkování: 2krát denně 2 kapsle během jídla nebo po něm, při bolestivé menstruaci užívat 2-3 dny před menstruačním cyklem a v jeho průběhu. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Femine support

Přípravek zmírňující příznaky premenstruálního syndromu.

Složení: tobolky obsahující olej z pu-

palky dvouleté, vápník, hořčík, pyridoxin, bromelain.

Dávkování: 1 tobolku s jídlem obden.

Pupalka dvouletá

Složení: kapsle obsahující pupalku dvouletou (10% GLA).

Dávkování: 2krát denně 2 tobolky. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Pupalkový olej

Složení: přírodní olej získaný lisováním za studena ze zralých semen pupalky dvouleté.

Dávkování: 1,5-3 g oleje, tj. 1-2 moka lžičky denně.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Přípravky při silném a bolestivém menstruačním krvácení

Hluchavka

Hluchavka bílá (*Lamium album*) má protizánětlivý a ochranný účinek na sliznice, tlumí křečové bolesti, celkově uklidňuje. Harmonizuje menstruaci, tlumí menstruační potíže a zabraňuje nadměrnému menstruačnímu krvácení. Podporuje látkovou výměnu.

Kontryhel

Kontryhel žlutozelený (*Alchemilla xantochora*) tlumí gynekologické krvácení, zejména menstruační, a současně tlumí i bolesti spojené s menstruací. Je vhodný také pro zevní použití ve formě výplachů nebo sedacích koupelí při výtocích a gynekologických zánětech, při hemoroidech. Tlumí křeče trávicího traktu.

Kokoška pastuší tobolka

Kokoška pastuší tobolka (*Capsella bursa-pastoris*) zastavuje vnější i vnitřní krvácení, zvyšuje tonus dělohy a ostatních orgánů v malé pánvi, zastavuje výtoky. Využívá se také v urologii při potížích s močením. Patří

mezi silně působící drogy - při předávkování může dojít k otravě. Nedoručuje se dlouhodobé používání.

Diana

Bylinná čajová směs při silném menstruačním krvácení.

Složení: čajová směs obsahující kontryhel, kokošku, truskavec, mátu, heřmánek, řebříček, levanduli.

Dávkování: 1 polévkovou lžící zalít 250 ml vroucí vody a nechat 5-10 minut vyluhovat. Pít 2-3krát denně 1 šálek.

Gynastan

Složení: porcovaná čajová směs obsahující nať hluchavky bílé, nať kontryhele, nať mochny husí, nať máty peprné.

Dávkování: nálevový sáček zalít 250 ml vroucí vody a nechat 10-15 minut vyluhovat. Pít teplý 3krát denně, vždy čerstvě připravený.

Gynex

Složení: lihové kapky obsahující výtazky z mochny husí, všedobru hor-

ního, kakostu smrdutého, jestřabiny lékařské, fenyklu obecného, svízele syřišťového, chaluhy bublinaté, lékořice lysé, trnovníku akátu, měsíčku lékařského, jetele lučního, hluchavky bílé, kontryhele žlutozeleného.

Dávkování: 1-3krát denně 1 kávovou lžičku. Po třech týdnech užívání následuje týdenní pauza.

Regular - Joalis

Přírodní komplex s obsahem rostlinných výtazků zpracovaný energo-informační technologií.

Složení: kapky obsahující komplex výtazků z řepíku lékařského, kmínu kořeného, slivoně trnky, jalovce obecného, přesličky rolní.

Dávkování: 1-2krát denně 10 kapek 20 minut před jídlem.

Přípravek není vhodný pro děti.

Valoflur

Složení: kapky obsahující výtazky z měsíčku lékařského, kontryhele obecného, kokošky pastuší tobolky.

Dávkování: 2krát denně 8 kapek na lžičku vody 20 minut před jídlem.

Přípravek není určen dětem.

✿ PŘÍRODNÍ PŘÍPRAVKY PRO ZDRAVOU KŮŽI, VLASY, NEHTY

Kůže zaujímá plochu 1,1-1,85 čtverečního metru a představuje až 12% tělesné váhy. Je tvořena velkým množstvím odolných buněk, je hranicí mezi nitrem organismu a vnějším prostředím a udržuje stabilní vnitřní rovnováhu. Musí být dostatečně pevná, aby vytvořila bariéru pro prostup bakterií a chemikálií zvenčí a chránila před mechanickými a povětrnostními vlivy, avšak na druhé straně dostatečně citlivá, aby mohla registrovat dotekové vjemy. Kůže jako všestranný orgán reguluje pohyb látek z těla do vnějšího prostředí. Bariéra pokožky je selektivně propustná (je schopna vstřebávat látky rozpustné v tucích).

Kůže tvoří 3 základní vrstvy - epidermální (pokožka), dermální (škára) a subkutální (podkožní vazivo).

Pokožka je vnější vrstva o síle pouze 0,1 mm. Tato vrstva chrání hlubší vrstvy kůže před působením venkovního prostředí. Tvrdé, těsně nahromaděné buňky chrání pokožku před mechanickým poškozením, lipidy vylučované mazovými žlázkami před vlhkostí. Pigment melanin v této vrstvě ochraňuje jemné spodní buňky před slunečním zářením. V nejhlubší vrstvě buněk pokožky, tzv. matrix, se buňky neustále dělí a posouvají k povrchu, kde dochází k jejich zplošťování a postupné keratinizaci. Vzniklá hmota keratin se odlupuje z povrchu kůže ve formě drobných šupinek. Odlupující se buňky jsou neustále nahrazovány novými. Pokožka je pevně spojená s vrstvou nacházející se pod ní - tzv. škárou.

Škára je nejsilnější vrstva kůže, určující celkový vzhled a zdraví pokožky. Je to vazivová část kůže. Skládá se z vazivových buněk a svazků kolagenových a elastinových vláken. Ve škáře jsou uloženy vlasové kořeny, mazové a potní žlázy, nacházejí se v ní nervy, krevní a mízní cévy. Kolagen je bílkovina, která dodává pokožce pevnost a poddajnost. Elastinová vlákna jí dávají ohebnost a poddajnost. Mukopolysacharidová matrice, ve které jsou vlákna elastinu uzavřena, pomáhá vázat vlhkost pokožky.

Podkožní vazivo je tvořeno sítí kolagenních a elastických vláken, mezi kterými jsou roztroušeny vazivové buňky. Hlavní funkcí této vrstvy je spojení kůže a tělesné tkáně pod ní. V podkožním vazivu je rovněž uložen zásobní tuk a vitaminy A, D, E, K.

Pro zdravý vzhled kůže, vlasů a nehtů jsou nezbytné vitaminy a správná výživa. Zde je důležitý dostatečný příjem tekutin, bílkovin, vitaminů a minerálních látek. Proto se mnoho přípravků příznivě ovlivňujících kůži, lesk a pevnost vlasů nebo lámavost nehtů připravuje jako kombinace několika složek. Patří k nim minerální látky, např. vápník, hořčík, zinek, selen, křemík, dále vitaminy skupiny B, bílkoviny, aminokyseliny, beta-karoten, kyselina gama-linolenová.

V

Beta karoten a vitamin A

Beta karoten je provitamin ze skupiny karotenů, ze kterého se v organismu podle aktuální potřeby vytváří vitamin A. Proto u beta karotenu není riziko předávkování. Vitamin A je nezbytný pro normální funkci zraku a sliznic a je významným růstovým faktorem. Beta karoten, stejně jako vitamin A, je silným antioxidantem, chrání buňky těla před poškozením různými vnějšími vlivy. Jeho nedostatek se projevuje šeroslepostí a změnami na sliznici a kůži. Naopak hrozí také riziko předávkování vitaminem A, které se projevuje hrubou kůží, suchými vlasy, zvýšenou sedimentací, zvýšením hladiny vápníku v krvi. Vyšších dávek je nutné se vyvarovat zejména během těhotenství. Doporučená denní dávka vitaminu A je 2250 IU (mezinárodních jednotek) denně (také u těhotných žen), pro kojící matky je to 4000 IU. Při velmi vysokém příjmu vitaminu A v těhotenství (24-30 IU

denně) může u plodu dojít až ke vzniku vrozených vývojových vad. Proto se v průběhu těhotenství nedoporučuje užívat vitaminové přípravky s vitaminem A (např. tobolky s olejem z rybích jater), je také třeba snížit konzumaci jater a výrobků z nich.

Beta carotene

Složení: kapsle obsahující beta karoten.



Dávkování: 1 kapsle denně.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Beta- karoten

Složení: tobolky obsahující beta- karoten.

Dávkování: 1 tobolku denně během jídla.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Betamax

Složení: tobolky obsahující rostlinný olej z řasy *Dunaliella* s obsahem beta-karotenu.

Dávkování: 1 kapsle denně dospělí i děti.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Bio-karoten

Složení: tobolky obsahující beta karoten (provitamin A).

Dávkování: 1 tobolku denně, maximální dávka je 5 tobolek denně.

Přípravek není určen dětem do 12 let.

Vitamin A

Složení: tobolky obsahující vitamin A (6000 UI).

Dávkování: 1 tobolku denně.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Přípravky na celulitidu

Celulitida je kosmetická vada, která vzniká v důsledku hormonální nerovnováhy a špatných stravovacích návyků. Projevuje se zvýšeným ukládáním tuků do tukových polštářů mezi pojivovými tkáněmi, kde je velice malá cirkulace krve. Po určité době dochází k přeplnění tukových polštářů tukem a tekutinami. V důsledku toho jsou tukové polštáře nadměrně staženy vazivovými přehrádkami a promítnou se na povrch kůže ve formě důlků (tzv. pomerančová kůže). Organismus již není schopen přeměnit tyto tuky na energii. Aby léčba pomoci přípravků k tomu určených byla účinná, je třeba změnit stravovací návyky a doplnit je pravidelným cvičením a masáží postižených oblastí.

Kyselina gama-linolenová (GLA)

K látkám příznivě ovlivňujícím kůži a různá kožní onemocnění (akné, ekzém, lupénka) patří také kyselina gama-linolenová (GLA) získávaná z pupalky dvouleté a brutnáku lékařského.

Cellasene

Složení: tablety obsahující extrakt z jinanu dvouletého a jetele, bioflavonoidy ze semen vinných hroznů, výtažek z řasy měchýřnaté, olej z pupalky dvouleté, rybí olej a sójový lecitin.

Dávkování: obvykle 2 kapsle denně. Jedna po snídani a druhá po obědě po dobu 6-8 týdnů. Pro intenzivní kúru se užívají 3 kapsle denně po dobu 4 týdnů a pak 2 kapsle během 4-6 týdnů.

Celulit

Složení: tablety obsahující pyridoxin, vitamin C, přírodní vitamin E, draslík, jod, železo, betain, cholin, inositol, lecitin, methionin, hloh,

ského. Přípravky s obsahem kyseliny gama-linolenové byly již popsány v předcházejících kapitolách encyklopedie (přípravky na potíže v klimakteriu, na snížení hladiny cholesterolu, léčivé přípravky pro ženy).

jalovec obecný, lékořiči, lopuch větší, medvědice léčivou, papáju, petržel, ptačinec, smetánku lékařskou, třapatku nachovou.

Dávkování: 1 tableta denně, zapít vodou.

Přípravek není určen dětem do 3 let.



Přípravky s obsahem minerálů, vitaminů a dalších látek

Bio selen-zinek

Složení: tablety obsahující organicky vázaný selen, zinek, vitamin A, vitamin C, vitamin E, pyridoxin.

Dávkování: 1 tabletu denně.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Biosil

Složení: tablety obsahující biotin (vitamin H) a aktivní křemík.

Dávkování: dospělí 2 tablety denně, děti od 3 do 16 let 1 tabletu denně, polknout nebo nechat rozplynout v ústech a zapít čajem nebo vodou. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Dermabion

Složení: dražé obsahující extrakt z kvasnic, vitamin A, thiamin, riboflavin, pyridoxin, calcium pantothenicum, niacin, zinek.

Dávkování: akné: 3krát denně 1-2 dražé po dobu 1 měsíce, pak 1-2 dražé denně po dobu 2 měsíců. Vysušená a devitalizovaná kůže: 1-2 dražé denně po dobu 1-2 měsíců.

Dologran natural, s vitaminy a s jodem

Složení: granulát z přírodního dolomit, případně obohacený vitaminy nebo jodem.

Dávkování: 1 kávovou lžičku denně, ráno nalačno.

Dolomit tablety, granulát

Složení: tablety nebo granulát získaný z přírodního dolomit, obsahující vápník a hořčík v ideálním poměru 1,65:1 s obsahem stopových prvků vyskytujících se v přírodním materiálu.

Dávkování: 2-6 tablet denně po jídle nebo 2krát denně 1 čajovou lžičku granulátu, zapít vodou.

Přípravek se nesmí používat spolu s tetracyklinovými antibiotiky a přípravky na bázi digitalisu.





PŘÍRODNÍ PŘÍPRAVKY PRO ZDRAVOU KŮŽI, VLASY A NEHTY

Přípravky s obsahem minerálů, vitaminů a dalších látek (pokračování)

Dolomit tablety, granulát

Složení: tablety nebo granulát získaný z přírodního dolomitu, obsahující vápník a hořčík v ideálním poměru 1,65:1 s obsahem stopových prvků vyskytujících se v přírodním materiálu.

Dávkování: 2-6 tablet denně po jídle nebo 2krát denně 1 čajovou lžičku granulátu, zapít vodou.

Přípravek se nesmí používat spolu s tetracyklinovými antibiotiky a přípravky na bázi náprstníku.

Femidan

Složení: tablety obsahující komplex rybího proteinu, křemelinu, vitamin E, zinek, výtažek z tropické třešně aceroly.

Dávkování: první měsíc 2 tablety denně po snídani, pak 1 tabletu denně dle stavu pokožky. Efekt Femidanu je dlouhodobý a výrazné zlepšení pleti je patrné již po 2 měsících pravidelného užívání. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Fleuraderm

Složení: kapsle obsahující zinek, niacin, biotin, extrakt z violky a lopuchu, třapatku, extrakt z kopřivy, chlorofyl, sójový olej.

Dávkování: 2krát denně 1 kapsli zapít vodou, děti od 4 let 1krát denně 1 kapsli. Přípravek není vhodný pro děti od 4 let.

Hair booster - vlasový stimulant

Složení: tablety obsahující kyselinu panthotenovou, cholin, inositol, niacin, kyselinu paraaminobenzoovou, kyselinu listovou, kyanokobalamin, železo, měď, jod, mangan, sójové proteiny, zinek, droždí.

Dávkování: 1 tabletu obden. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Hairevit

Složení: kapsle obsahující vitamin C, vitamin E, niacin, kyselinu panthotenovou, pyridoxin, thiamin, riboflavin, L-cystein, zinek, biotin, selen (extrakt z prosa, pивní kvasnice).

Dávkování: 1 kapsli obden. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Biotin

Složení: tablety obsahující biotin (vitamin H).

Dávkování: 1 tabletu denně.

Imedeem

Složení: tablety obsahující přírodní proteinový výtažek z mořských hlubinných ryb (*Biomarine Complex*), vitamin C, zinek.

Dávkování: 2 tablety denně, zapít sklenicí vody.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Přípravek není vhodný pro osoby trpící alergií na potraviny mořského původu.

Miss Orling

Složení: kapsle obsahující želatinu, želatinový hydrolyzát, lyofilizované kobyli mléko, zinek, jod, biotin, beta karoten, vitamin A, vitamin C, vitamin E, kyselinu panthotenovou, pyridoxin, kyanokobalamin.

Dávkování: 2krát denně (pravidelně po 12 hodinách) ráno a večer kapsli. První pozitivní účinky lze pozorovat už po měsíčním užívání preparátu. Optimální doba používání je alespoň 2-3 měsíce. Léčebnou kůru je vhodné zopakovat 2-3krát ročně.

Piimax C Biotini

Složení: tablety obsahující křemík,

vápník, hořčík, chrom, vitamin C, niacin (vitamin PP), biotin.

Dávkování: 3 tablety denně - ráno před snídaní 1 tabletu, před obědem 2 tablety.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Piimax Pro V

Složení: tablety obsahující křemík, vápník, vitamin A, vitamin E, riboflavin, kyselinu panthotenovou, vitamin C, zinek, biotin, kyselinu listovou, chrom, selen, kyselinu paraaminobenzoovou (PABA).

Dávkování: 2 tablety denně. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Reghaar

Složení: tablety obsahující cholin, sójový protein, inositol, niacin, kyselinu paraaminobenzoovou, sušené droždí, vápník, kyanokobalamin, kyselinu panthotenovou, kyselinu listovou, železo, zinek, mangan, měď, jod.

Dávkování: 1 tabletu denně.

Silicea calcium

Složení: kapsle obsahující bílkoviny, tuky, sacharidy, vápník, kyselinu křemičitou, biotin.

Dávkování: 3krát denně 1 kapsli před jídlem, zapít. Při zvýšené potřebě až 6 kapslí denně.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Vápník, hořčík, zinek

Složení: tablety obsahující organicky vázaný vápník, hořčík, zinek.

Dávkování: 1-2 tablety denně během jídla.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Viaderm

Složení: tobolky obsahující pupalku dvouletou, rybí olej, kyselinu eikozapentaenovou a dokozahexaenovou, rybí proteiny, přesličku, vitamin A, beta karoten, pyridoxin, vitamin C, vitamin E, biotin (vitamin H), kyselinu aminobenzoovou, jod, selen, vápník, zinek.

Dávkování: 1 tobolka denně. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Přípravky na kůži

Dermazulen

Složení: mast obsahující účinné látky heřmánku a heřmánkový olej.

Použití: doporučuje se na špatně se hojící rány, proleženiny, bércové vředy, vředy po popálení a poletání.

Chlorophyl gel

Složení: gel obsahující chlorofyl.

Použití: má lokální antiseptické účinky, podporuje a urychluje hojení. Má příznivý účinek na obnovu poškozených tkání.

Přípravky na vlasy

Bioaquanol H

Regulátor vlasového růstu.

Složení: kyselina hyaluronová, nonoxynol-9, panthenol, niacin, biotin, extrakt z chrupavky.

Použití: alespoň 1krát denně ošetřit smotkem vaty postižená místa nebo vetřít přímo do vlasové části hlavy. Nejeefektivněji působí kombinace obou Bioaquanolů. Nejdříve použijeme Bioaquanol U (stimulátor) pak Bioaquanol H (regulátor). Bioaquanol H působí také proti tvorbě lupů.

Bioaquanol U

Stimulátor vlasového růstu.

Složení: výtažek z kopřivy, měsíčku lékařského, kořene kostivalu; aloe vera, mateří kašička.

Použití: 2krát denně ošetřit postižená místa smotkem vaty nebo přímo vetřít

Zacne

Složení: kapsle obsahující organicky vázaný zinek, vitamin C, pyridoxin, vitamin A, vitamin E, prášek ze šípků.

Dávkování: 1/2 tablety denně. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Zinek

Složení: tablety obsahující organicky vázaný zinek (5 mg).

Imunar M

Složení: krém obsahující výtažek z hlívy ústříčné (glukany), kafr, eukalyptový olej.

Použití: při svalové únavě, bolestech a zánětech kloubů, infekčních kožních onemocněních a zánětech.

Imunar R

Složení: krém obsahující výtažek z hlívy ústříčné a mateřídoušky, čajovníkový olej.

Použití: má silné imunostimulační, antibakteriální, hojivé, regenerační a hydratační účinky - je vhodný zejména při léčbě spálenin.

prsty do vlasové části hlavy. Místně dráždivý účinek podporuje tvorbu vlasů. Nutná alespoň dvojměsíční aplikace.

Biohar

Účinný vlasový růstový aktivátor.

Složení: etanol, hyaluronan, kolagen, vitamin C, thiamin, kyanokobalamin, nikotinamin, panthenol.

Použití: přípravek vtírat do pokožky vlasových částí hlavy.

Capilan QS

Vlasový aktivátor.

Složení: lihová voda s vitamínem A, E, panthenolem, elastinem, výtažky z heřmánku, vilínu a myrhovníku.

Použití: vlasy zvlhčíme a konečky prstů vtíráme přípravek do pokožky. Alkohol osvěžuje a podporuje prokrvení.

Dávkování: děti 1-2 tablety denně, dospělí 1-3 tablety denně, nejlépe po jídle.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Zinek

Složení: tablety obsahující organicky vázaný zinek (10 mg).

Dávkování: 1 tabletu denně.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Kostivalová mast

Složení: mast s extraktem z kostivalu.

Použití: při léčbě porázových stavů, žilních komplikací, chronických onemocnění kloubů a kostí, zánětu šlach a bolestivých svalů.

Měsíčková mast

Složení: extrakt z měsíčku lékařského.

Použití: měsíčková mast se používá zejména při rozpraskané pokožce, únavě svalů, zánětech žil, u pohmožděnin a výronů. Působí příznivě u cévních potíží, při křečových žilách, proleženinách, otocích, omrzlinách, drobných popáleninách.

Panthenol gel

Složení: gel obsahující D-panthenol.

Použití: vhodný pro regeneraci pokožky po popáleninách, obnovuje poškozenou tkáň, zlepšuje kvalitu, výživu a růst vlasů.

Reghaar - vlasový aktivátor

Vlasový aktivátor proti vypadávání vlasů a tvorbě lupů.

Složení: vlasová voda obsahující octopirox (proti lupům), vitamin E, kyselinu panthotenovou, biotin, elastin (proti vypadávání a jako výživa vlasů), výtažek z kopřivy dvoudomé a lopuchu obecného (proti vypadávání vlasů).

Dávkování: po každém umytí vtírat do mokrých vlasů a pokožky hlavy. Přípravek již neoplachujeme.

✿ PŘÍRODNÍ PŘÍPRAVKY NA REDUKCI HMOTNOSTI

Obezita je nadbytek tuku v organizmu. K jejímu vzniku přispívají genetické vlohy, nadměrný příjem potravy a nedostatek pohybu. Dochází k nadměrné tvorbě zásobní tukové tkáně. K určování stupně obezity slouží tzv. index tělesné hmotnosti (BMI- body mass index). Určuje se na základě výšky a hmotnosti přepočtem na povrch těla. Hodnoty BMI 25-30 již svědčí pro nadváhu, BMI nad 30 je obezita. Základem léčby je dieta s omezením kalorického příjmu. Nezbytné je také zvýšení pohybové aktivity, především aerobní. Přírodní přípravky mohou různým způsobem napomáhat v redukci hmotnosti. Jsou vhodné pouze jako doplněk diety samy svým působením hmotnost nesnižují. Podle účinků na organizmus je můžeme rozdělit do několika skupin.

- * látky, které zvětšují svůj objem a tím vyvolávají pocit plnosti v žaludku,
- * látky ovlivňující hladinu cukru v krvi, přípravky na bázi chromu,
- * látky snižující pocit hladu a chuť na jídlo, urychlující metabolismus,
- * látky ovlivňující příjem a metabolismus tuků,
- * čajové směsi vhodné při redukci hmotnosti.

V některých případech se s úspěchem kombinuje látky z několika skupin. Část těchto látek a přípravků se využívá v léčbě některých onemocnění (např. při léčbě cukrovky, snižování tuků a cholesterolu - viz předešlé kapitoly). Pacienti s těžkým stupněm obezity nebo přidruženými chorobami (cukrovka, nemoci štítné žlázy, kardiovaskulární nemoci a jiné) by měli před zahájením snižování hmotnosti konzultovat své rozhodnutí s lékařem. Stejně doporučení platí pro těhotné a kojící ženy.

Čajové směsi

V čajových směsích se s úspěchem využívají rostliny s mírně projímavým a močopudným účinkem. Jedná se spíše o podpůrný proces urychlující metabolismus a podporující odstraňování z těla nadbytečné vody a odpadních produktů látkové výměny při dietě.

Bylinný čaj - redukční

Složení: sypaná čajová směs obsahující kořen libečku, kůru krušiny, plod jalovce, chaluha bublinatou, list senny, nať řeřičku.

Dávkování: dospělí: 1 zarovnanou polévkovou lžící zalit 1/4 - 1/2 l vařící vody, děti: poloviční dávku.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Linie - bylinná čajová směs

Čaj k udržení štíhlé linie.

Složení: sypaná čajová směs obsahující břízu, truskavec, kukuřičné čnělky, pampelišku, kopřivu, heřmánek, krušinu, sennu, lékořici.

Dávkování: 1 polévkovou lžící zalit šálkem vroucí vody a nechat 5-10 minut vyluhovat. Pít 2-3 šálky denně.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Linie - bylinné kapky

Složení: bylinné kapky obsahující lihový extrakt z čnělek kukuřice, píru plazivého, violky trojbarevné, břízy, zlatobýlu, pampelišky, kopřivy, fenyklu, heřmánu.

Dávkování: 3krát denně 30 kapek do využívání lahvičky. Nakapat do minerální vody.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Odtučňovací byliny

Složení: porcovaná čajová směs obsahující list břízy, chaluha bublinatou, kořen lékořice, list máty peprné, list meduňky.

Dávkování: 1 nálevový sáček nechat asi 10 minut vyluhovat v šálku horké vody. Nálev pijeme pomalu, půl hodiny před jídlem 2-3krát denně. Po 14 dnech užívání na dobu 7 dní vnechat.

Nadměrné pití tohoto čaje působí projímavě.

Přípravek není určen pro děti do 12 let.

Redukce hmotnosti

Složení: porcovaná čajová směs obsahující list cesmíny paraguajské, list máty peprné, kořen lékořice, nať sporýše.

Dávkování: 1 sáček zalit 250 ml vařící vody a nechat 8-10 minut vyluhovat pod pokličkou. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Reduktan

Složení: porcovaná nebo sypaná čajová směs obsahující chaluha bublinatou, kůru krušiny, květ černého bezu, list senny, plod fenyklu, kořen petržele, list břízy, kořen lékořice.

Dávkování: 1 nálevový sáček nebo 1 polévkovou lžící zalit 250 ml vroucí vody a nechat 15 minut vyluhovat. Čaj pít teplý, neslazený 1-3krát denně před jídlem. Účinek se dostaví za 6-12 hodin. Po 14 dnech se pití čaje přerušuje na 14 dní, aby se předešlo možnému návyku. Při objevení průjmu se pití omezí na 1krát denně, nejlépe večer.



Látky bobtnavé - vláknina, slizovité látky (osemení jitrocele vejčitého)

Vláknina a slizovité látky v trávicím traktu bobtnají (vážou na sebe vodu). Tímto zvětšují svůj objem a mechanicky vyvolávají a prodlužují pocit sytosti. Slouží také k regulaci vyprazdňování. Při používání přípravků na této bázi je důležitý přísun velkého množství tekutin. Používání látek bobtnavých, stejně tak jako látek uvedených výše, ovlivňuje vstřebávání léku.

Bekunis licht

Složení: granulát obsahující jitrocelová semena a sacharózu.

Dávkování: 1-2krát denně 1-2 polévkové lžičce před jídlem, zapít 500 ml vody. V počátku redukční diety před obědem, po 7 dnech před obědem a večeří. Přípravek užívat bez přerušování 1 měsíc, pak opakovat po 14denní přestávce. Denní dávka tekutin by měla být 2-3 l.

Přípravek není určen dětem do 10 let. Nepoužívat při vředové chorobě žaludku a střev, při krvácení do žaludku a střev, při neprůchodnosti střev a při cukrovce.

Nadměrné užívání může působit projímavě.

Bifita

Složení: tablety obsahující jablečnou vlákninu, sušené mléko s bifidogenní kulturou, vitamin C.



Dávkování: 5krát denně 6 tablet nebo 3krát denně 10 tablet, maximálně 30 tablet denně. Zapít nejméně 250 ml tekutiny. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Bio-vláknina

Složení: tablety obsahující celulózu, hemicelulózu, pektin, lignin.

Dávkování: 4-12 tablet denně, podle potřeby hodně zapít vodou. Přípravek není vhodný pro děti do 12 let.

Glukomannan + Kromi

Složení: kapsle obsahující glukomannan extrakt (přírodní vláknina z japonské rostliny Konjac) a chrom.

Dávkování: 1-2 kapsle hodinu před jídlem nebo při pocitu hladu. Kapsle dostatečně zapít vodou. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Ispaghula

Složení: osemení jitrocele vejčitého.

Dávkování: 1-3 lžičky semen se nechají nabobtnat v 250 ml studené vody. Po užití nabobtnalých semen je třeba vypít ještě sklenici vody.

Jablečný ocet Proenzi

Složení: tablety obsahující sušený jablečný ocet (zdroj pekinu).

Dávkování: 2krát denně 1-2 tablety, maximální dávka 4 tablety denně.

Jablečný ocet + vitamin E + vitamin C

Složení: tobolky obsahující sušený ocet, vitamin E a vitamin C.

Dávkování: dospělí i děti 1 tobolku denně.

Psyllium

Složení: osemení jitrocele vejčitého.

Dávkování: 3-4 g nechat nabobtnat v 250 ml studené vody a podávat 1-2krát denně (ráno, večer). K dosažení dokonalého účinku je třeba vypít až 2 litry tekutiny denně.



Síta

Složení: tablety s řepnou vlákninou odstředěným mlékem a vitamínem C.

Dávkování: 5krát denně 6 tablet nebo 3krát denně 10 tablet, maximálně 30 tablet denně. Zapít nejméně 250 ml tekutiny. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Ultra Fitn Slim

Koktejl obsahující přírodní vlákninu a bílkoviny. Slouží jako plnohodnotná nízkoenergetická náhražka jídla zabezpečující přísun vitamínů a minerálů.

Složení: prášek určený k rozmíchání v nízkotučném mléce obsahující sacharidy, bílkoviny, tuky, vlákninu, sodík, draslík, vitamin A, vitamin C, thiamin, riboflavin, niacin, vápník, železo, vitamin D, vitamin E, pyridoxin, kyanokobalamin, kyselinu listovou, kyselinu panthotenovou, fosfor, jod, hořčík, zinek, biotin, měď, mangan.

Dávkování: ke snížení hmotnosti: místo 3 jídel denně (doporučuje se pouze oběd), k udržení hmotnosti: místo 2 jídel denně.

Vláknina

Složení: tablety obsahující rostlinnou vlákninu (celulózu, hemicelulózu, pektin, lignin) získanou z otrub, indických bobů, guaru, xantanové gumy.

Dávkování: 1-4 tablety denně, 15-30 minut před jídlem, zapít větším množstvím tekutiny.

✿ PŘÍRODNÍ PŘÍPRAVKY NA REDUKCI HMOTNOSTI

Látky ovlivňující příjem a metabolismus tuků

Do této skupiny patří látky, které "vychytávají" tuky ve střevě (např. chitosan) a tím zabraňují jejich dalšímu vstřebávání, látky urychlující metabolismus tuků (např. karnitin), látky rozkládající tuk. Tzv. spalovače tuků tvoří směs lipotropních látek, které způsobují, že organismus přednostně využívá tuky jako zdroj energie.

Glukosamin HCl je látka zvyšující obsah tuků ve stolici.

Chitosan je látka získaná z krunýřů mořských koryšů. Zachycuje tuky ve střevě a vylučuje je z těla.

Karnitin je látka přenášející mastné kyseliny do místa jejich zpracování na energii. Při jejím nadbytku dochází k upřednostnění metabolismu tuků před cukry. Přírodním zdrojem karnitinu je maso (hovězí, jehněčí) a ryby. Karnitin a další aminokyseliny jsou látky tělu vlastní a v organismu mohou být využity pouze jejich levotočivé formy označované jako formy L.

Advanced fat burners ("Spalovač tuků")

Složení: tablety obsahující chitin inositol, DL-methionin, betain HCl, L-karnitin, L-lysin, L-fenylalanin, lecithin, chrom, železo, kyselinu olejovou, kyselinu linolenovou, vitamin C, pyridoxin.

Dávkování: 3krát denně 1-3 tablety v závislosti na hmotnosti a na cíli, kterého chceme dosáhnout.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let a pro lidi trpící fenylketonurií.

Carnitine

Složení: sirup obsahující karnitin.

Dávkování: 1-3 kávové lžičky denně (5 ml).

Exo Fat

Složení: tablety obsahující chitosan a vitamin C.

Dávkování: 3krát denně 2 tablety zapit trochou vody. Tablety je možné rozpůlit nebo rozkousat.

Látky ovlivňující hladinu krevního cukru (přípravky na bázi chromu)

Chrom je stopový prvek podílející se na regulaci hladiny krevního cukru. U zdravých jedinců je hladina krevního cukru udržována na optimální úrovni. Hladina krevního cukru je regulována inzulínem, který zvyšuje propustnost buněčných stěn pro cukr. Biologicky aktivní chrom se připojí k inzulínu a až stokrát zvyšuje účinnost tohoto hormonu. U lidí se sklonem k nadváze dochází již při nepatrném poklesu hladiny krevního cukru k pocitu hladu, což je řešeno nejčastěji "dojídáním se" sladkostmi. Mezi potraviny s vysokým obsahem chromu patří například ořechy, ústřice, houby, celozrnné výrobky, pšeničné produkty, pivo, víno, pivovarské kvasnice, brokolice.

Přípravek není určen dětem do 6 let, je nevhodný pro těhotné ženy a lidi alergické na koryšce.

Fat absorber

Složení: kapsle obsahující výtažek ze semene jitrocele indického, glukosamin HCl.

Dávkování: 3-4krát denně 1 kapsli. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Cholestin

Složení: tablety obsahující chitosanovou vlákninu, vitamin C.

Dávkování: 4 tablety 1/2 hodiny před každým hlavním jídlem. Dostatečně zapít tekutinou.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Mr. MAX Fat Burner

Složení: tablety obsahující cholin bitartrat, inositol, DL-methionin, L-karnitin, vitamin C, chrom, hroznová semena.



Dávkování: 2-3 tablety před zátěží.

Mr. MAX L-Carnitine

Složení: kapsle obsahující L-karnitin.

Dávkování: pro sportovce podle druhu námahy 2-3 kapsle před zátěží. Krátkodobě lze denní dávku zvýšit až na 3-5 kapslí dle rady sportovního lékaře.

Super fat burners

Složení: tablety obsahující cholin, inositol, DL-methionin, betain HCl, L-karnitin, L-lysin, lecithin, vitamin C, chrom, kyselinu olejovou, kyselinu linolenovou.

Dávkování: 3krát denně 3-4 tablety v závislosti na tělesné hmotnosti a cíli, kterého chceme dosáhnout. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Bio-chrom

Složení: tablety obsahující organicky vázaný chrom.

Dávkování: 1 tabletu denně, nejlépe ráno.

Přípravek není určen pro děti do 12 let.

Chrom

Složení: tablety obsahující organicky vázaný chrom ve formě laktátu.



Dávkování: Děti 1 tabletu denně, dospělí 1-2 tablety denně, nejlépe po jídle.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Chrom pikolinát

Složení: tablety obsahující organicky vázaný chrom.

Dávkování: 1 tabletu denně, nejlépe ráno.

Chroma Slim

Složení: tablety obsahující chrom, vlákninu.

Dávkování: 1 tabletu denně nejlépe ráno.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Chroma Slim Energy

Složení: tablety obsahující chrom, vlákninu, ženšen.

Dávkování: 1 tabletu denně, nejlépe ráno.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Chroma Slim + karnitin

Složení: tablety obsahující chrom, vlákninu, karnitin.

Dávkování: 1 tabletu denně, nejlépe ráno.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Chroma Slim Ultra

Složení: vláknina, ženšen, lipotropní směs (lecithin, DL-methionin, inositol, cholin, L-karnitin, chrom).

Dávkování: 1 tabletu denně, nejlépe ráno.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Chromium Max 500

Složení: kapsle obsahující organicky vázaný chrom ve formě pikolinátu.

Dávkování: 1 kapsli denně nebo podle určení lékaře.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Kromisan

Složení: tablety obsahující organicky vázaný chrom z kukuřičného škrobu.

Dávkování: 1/2 tablety denně.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Látky ovlivňující metabolismus, snižující chuť k jídlu

Přípravky obsahující směs látek snižujících chuť k jídlu a zrychlujících metabolismus.

Kyselina hydroxycitronová (HCA) nahrazuje v metabolismu citrát, který zabezpečuje přeměnu nadbytečné energie přijaté v potravě na tukové zásoby, snižuje chuť k jídlu. Přijímáním hydroxycitrátu nahradíme citrát v organismu a tím dojde k blokáde tvorby zásobního tuku.

Ananas drops

Složení: tablety obsahující ananasový prášek, prášek z manga, prášek z papáje.

Dávkování: základní kúra: po každém jídle žvýkat 2-3 tablety a vypít k tomu sklenici vody nebo neslazeného čaje.

Počet tablet se určuje podle kalo-

rické hodnoty pokrmu. Energetická hodnota jedné žvýkácké tablety je 200 kcal.

Přípravek není účinný v případě chorobné obezity.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Ananas, hrozný a mořská řasa

Složení: tablety obsahující dužinu ananasu, sušinu hroznů a prášek z chaluhy bublinatky.

Dávkování: 5-7 kapslí 20-30 minut před jídlem. Zapít asi 300 ml vody-nebo bylinkového čaje.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Citrikrom

Složení: tablety obsahující kyselinu

hydroxycitronovou (HCA) extrahovanou z rostliny *Garcinia cambogia*, extrakt ze slupky hroznového vína, chrom pikolinát.

Dávkování: 2krát denně 1 tabletu 30-60 minut před jídlem, tablety se musí zapít dostatečným množstvím vody.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Citrimax and chromium

Složení: tablety obsahující citrimax (*Garcia cambogia*) a chrom pikolinát.

Dávkování: dospělí: 1-3 tablety 30 minut před jídlem,

děti: maximálně 3 tablety denně.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

✿ PŘÍRODNÍ PŘÍPRAVKY NA REDUKCI HMOTNOSTI

Látky ovlivňující metabolismus, snižující chuť k jídlu

Metabolic Ortis

Složení: roztok obsahující koncentrovanou šťávu ze švestek, extrakt z kůry břízy, pulpu tamarindu, suché extrakty z listu břízy, kvetoucích vršků tužebníku jílmového, listu artyčoku, kořenů pampelišky, plodů fenýklu, kořenů lopuchu, nati violky rolní, stélek řasy bublinatky.

Dávkování: 1 odměrku zředit minerálkou a popíjet přes den.

Přípravek není vhodný pro děti do 6 let.

Proenzi 99

Složení: tablety obsahující herbální základ čajů - zeleného, zázvorového, ženšenového, lékořicového, ořech kolu, houby reishi, astragalus, kořen rehmania, kůru vrby bílé, výtažky z mořských ryb, guaranu, včelí pyl, smetánku lékařskou, kořen lékořice a zázvoru, chromium, maté, niacin.

Dávkování: 1 tabletu denně.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let. Nevhodný při vysokém krevním tlaku a v kombinaci s antibiotiky a léky na srdeční činnost.

Proenzi 99 Metabolic

Složení: Přípravek se skládá ze 2 částí: první tvoří koncentrovaný přípravek Proenzi 99 Metabolic Energy, tablety obsahující zvýšený podíl chromu a dalších 13 vybraných přírodních komponentů, druhou část tvoří *Proenzi Lipase Formula*, kapsle obsahující lipázu a nerozpustnou zeleninovou vlákninu.

Dávkování: 1 tabletu Proenzi 99 Metabolic Energy během dne po jídle a dvě želatinové kapsle Proenzi Lipase Formula 30 minut před hlavním jídlem (obědem nebo večeří). Tabletů i kapsle je nutné dostatečně zapít.

Proenzi 99 Metabolic Energy neužívat večer, může způsobit nespavost.

Proenzi 99 Second Generation

Složení: tablety obsahující koncentrát ovesných vláken, koncentrát rýžových vláken, frukto-oligosacharidy, glukomanan z modřínového extraktu, glukomanát, rohovnikový mannogalaktan, citrusový pektin, topinambur, rostlinnou hemicelulózu, plody dalte, kořen zvonku, citrusovou kůru.

Dávkování: 4 tablety denně.

Spirulina

Složení: tobolky obsahující sušenou mikrořasu spirulinu, směs Richmix (hydrogenovaný sójový olej, kasein, lecithin).

Dávkování: 3-5krát denně 1-3 tobolky.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Spirulina

Složení: tablety obsahující mikrořasu spirulinu.

Dávkování: 3 tablety 30 minut před každým jídlem.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Spirulina MAX - řasy

Složení: tablety obsahující řasu spirulinu.

Dávkování: děti: 2krát denně 1 tablet a dospělí: 2krát denně 2 tablety.

Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Viaredin tablety

Složení: tablety obsahující extrakt z indické rostliny *Garcinia hanburyi* (zdroj HCA), gotu, kolu, guaranu, brusinky, spirulinu, vojtěšku, betain, cholin, bitartat, inositol, karnitin, lecithin, DL-methionin, chrom, jod, pyridoxin.

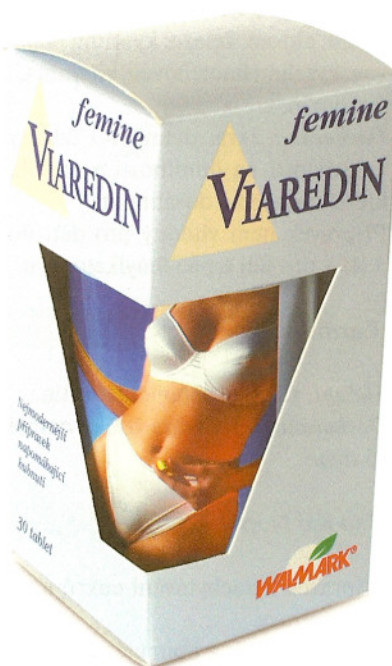
Dávkování: 2krát denně 2 tablety půl hodiny před jídlem v prvních dnech diety, později postačí většinou 2krát denně 1 tableta půl hodiny před jídlem. Doporučuje se zvýšit příjem tektinů a vlákniny.

Přípravek není určen dětem, těhotným a kojícím ženám.

Viaredin koktejl

Složení: prášek na přípravu koktejlu obsahující extrakt indické rostliny *Garcinia hanburyi*, guar gumu, xantanovou gumu (zdroj vlákniny), vitamin A, thiamin, riboflavin, niacin, pyridoxin, kyanokobalamin, vitamin C, vitamin D₃, vitamin E, kyselinu listovou, sodík, draslík, fosfor, hořčík, jod, vápník, zinek, železo, bromelain, papáju, oligosacharidy, *Bifidobacterium bifidum*, sušené mléko.

Dávkování: 2-3krát denně smíchat 30 g (3 polévkové lžice) prášku s 250 ml vody nebo odtučněného mléka.



Přírodní léčiva.
Léčiva na redukci hmotnosti

Látky ovlivňující příjem a metabolismus tuků

Do této skupiny patří látky, které "vyčítávají" tuky ve střevě (např. chitosan) a tím zabraňují jejich dalšímu vstřebávání, látky urychlující metabolismus tuků (např. karnitin), látky rozkládající tuk. Tzv. spalovače tuků tvoří směs lipotropních látek, které způsobují, že organizmus přednostně využívá tuky jako zdroj energie.

Glukosamin HCl je látka zvyšující obsah tuků ve stolici.

Chitosan je látka získaná z krunýřů mořských koryšů. Zachycuje tuky ve střevě a vylučuje je z těla.

Karnitin je látka přenášející mastné kyseliny do místa jejich zpracování na energii. Při jejím nadbytku dochází k upřednostnění metabolismu tuků před cukry.

Přírodním zdrojem karnitinu je maso (hovězí, jehněčí) a ryby. Karnitin a další aminokyseliny jsou látky těla vlastní a v organizmu mohou být využity pouze jejich levotočivé formy označované jako formy L.

Advanced fat burners ("Spalovač tuků")

Složení: tablety obsahující chitin inositol, DL-methionin, betain HCl, L-karnitin, L-lysin, L-fenylalanin, lecithin, chrom, železo, kyselinu olejovou, kyselinu linolenovou, vitamin C, pyridoxin.

Dávkování: 3krát denně 1-3 tablety v závislosti na hmotnosti a na cíli, kterého chceme dosáhnout. Přípravek není vhodný pro děti do 3 let a pro lidi trpící fenylketonurií.

Carnitine

Složení: sirup obsahující karnitin.

Dávkování: 1-3 kávové lžičky denně (5 ml).

Exo-Kal Nopal

Přípravek k zachytávání cukrů a tuků z potravy.

Složení: prášek z opuncie, celulóza, oxid křemičitý.

Dávkování: Dospělí 2 tablety asi 10 minut před jídlem, maximálně 3krát denně, děti od 12 let 1 tabletu 1-2krát za den.

Není určeno pro děti do 12 let.

Velmi vhodné pro diabetiky.

Exo Fat

Složení: tablety obsahující chitosan a vitamin C.

Dávkování: 3krát denně 2 tablety zapít trochou vody. Tablety je možné rozpůlit nebo rozkousat.

Přípravek není určen dětem do 6 let, je nevhodný pro těhotné ženy a lidi alergické na koryše.

Fat absorber

Složení: kapsle obsahující výtažek ze semene jitrocele indického, glukosamin HCl.

Dávkování: 3-4krát denně 1 kapsli.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Cholestin

Složení: tablety obsahující chitosanovou vlákninu, vitamin C.

Dávkování: 4 tablety 1/2 hodiny před každým hlavním jídlem. Dostatečně zapít tekutinou.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Izo-fett

Snižuje hladinu tuků a cholesterolu.

Složení: pektin, celulóza, sorbitol, vitamin C.

Dávkování: před jídlem užít 3-5 pastilek a zapít trochou vody. Pastilky je možné rozpůlit nebo rozkousat.

Nevhodné pro děti do 6 let a osoby alergické na koryše.

Nadměrná konzumace může vyvolat projímavé účinky.

Mr. MAX Fat Burner

Složení: tablety obsahující cholin bitartrat, inositol, DL-methionin, L-karnitin, vitamin C, chrom, hroznová semena.

Dávkování: 2-3 tablety před zátěží.

Mr. MAX L-Carnitine

Složení: kapsle obsahující L-karnitin.

Dávkování: pro sportovce podle druhu námahy 2-3 kapsle před zátěží. Krátkodobě lze denní dávky zvýšit až na 3-5 kapslí dle rady sportovního lékaře.

Odtučňovací byliny - čaj

Směs léčivých bylin, které podporují metabolismus a trávení.

Složení: sadec konopač, bříza, chalucha bublinatá, kořen lékořice, máta, meduňka.

Dávkování: 1 sáček zalijeme šálkem vroucí vody, necháme 10 min. vyluhovat. Pijeme půl hodiny před jídlem 2-3krát denně.

Redusan

Tabletky Redusanu obsahují originální kombinaci minerálů, urychlují látkovou výměnu. Vlákninové tobolky tlumí pocit hladu a zároveň snižují hladinu krevních tuků.

Složení: minerální tablety (obsahují zinek, chrom, fosforečnany) a vlákninové tobolky.

Dávkování: tablety - 2krát denně 3 tablety v průběhu hlavních jídel, tobolky - 2krát denně 15-20 minut před hlavním jídlem užít 4 tobolky a zapít velkým množstvím vody. Při pocitu hladu možno užít další 4 tobolky (max. 12 tobolek denně).

Super fat burners

Složení: tablety obsahující cholin, inositol, DL-methionin, betain HCl, L-karnitin, L-lysin, lecithin, vitamin C, chrom, kyselinu olejovou, kyselinu linolenovou.

Dávkování: 3krát denně 3-4 tablety v závislosti na tělesné hmotnosti a cíli, kterého chceme dosáhnout.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

✿ PŘÍRODNÍ PŘÍPRAVKY NA ALERGIÍ

Alergie je abnormální reakce imunitního systému na přirozený přírodní podnět. Alergeny jsou běžně se vyskytující substance (pyly rostlin, roztoči domácího prachu, zvířecí srst, léky, potraviny apod.), které u citlivých jedinců vyvolávají alergické reakce. Výsledkem je zánět postihující různé orgány (nosní sliznici u alergické rýmy, průdušky u astmatu, kůži u atopického ekzému nebo kopřivky). Na vzniku těchto nemocí se podílejí vrozené sklony (tzv. atopie) a životní prostředí. V léčbě alergií je důležité znát alergeny a vyvarovat se jich. Veškerá léčiva i přírodní preparáty pak různým způsobem tlumí alergický zánět a zmírňují příznaky. Používání přírodních přípravků nenahrazuje léčbu chemickými preparáty. Snižování dávek a vysazení klasické antialergické léčby by mělo probíhat pod dohledem lékaře, podle subjektivních potíží pacienta.

Nenasycené mastné kyseliny

Nenasycené mastné kyseliny mají vliv na průběh alergických reakcí. U atopiků úplně chybí nebo je porušená syntéza hormonů podobných imunoregulačním prostaglandinům (PGE₁ a PGE₂) z gamalinolenové a arachidonové kyseliny. Předpokládá se enzymový defekt. Kyselina gamalinolenová stabilizuje buněčné membrány, PGE₁ působí protizánětlivě, brání uvolňování alergických mediátorů. Stabilizuje nadměrnou funkci T-buněk alergiků a potlačuje patologicky zesílenou humorálně-imunitní reakci B-buněk. PGE₂ působí bronchodilatačně, což má pozitivní vliv na alergicky vyvolané astma. Do této skupiny přípravků, jejichž součástí jsou nenasycené mastné kyseliny, řadíme např. přípravky obsahující olej ze semene brutnáku lékařského, pupalky dvouleté, perilly, černého kmínu. Přípravkům obsahujícím olej ze semen brutnáku a pupalky jsme se již věnovali v předchozích kapitolách.

Č

Černý kmín

Černucha setá (*Nigella sativa*) je 30-60 cm vysoká jednoletá bylina. Semena se nacházejí v makovicích, jsou černá, vůni připomínají anýz. Dobře se jí daří v teplých a suchých oblastech. Pochází z Egypta, a proto je známa také pod názvem egyptský černý kmín. Semena obsahují bílkoviny, rostlinné oleje (éterické a mastné), sacharidy, balastní látky, sloučeniny vápníku, železa, sodíku, draslíku. Hlavní součástí je

žlutý až do červena zbarvený olej obsahující mastné kyseliny - myristovou, stearovou, olejovou, linolovou, linolenovou, arachinovou, eikozánovou a arachidonovou. Součástí éterického oleje jsou p-cymén, tymochinon, alfapinen, nigellon a nigellin. Mastný a éterický olej má také antimikrobiální účinek. Olej užívaný v léčitelství se lisuje za studena. Kromě toho černucha působí proti nadýmání, podporuje činnost slinivky, má žlučopudný a močopudný účinek, likviduje střevní parazity. Antialergický efekt je připisován právě polynenasyceným mastným kyselinám (kyselina gamalinolenová) a jejich vlivu na buněčné membrány a mediátory alergických reakcí. Ovlivňuje všechny formy alergických projevů (sená rýma, atopický ekzém, astma), má imunomodulační efekt (zvyšuje obranyschopnost organismu) a protinádorový účinek. Černý kmín se používá také jako orientální koření. Olej ze semen černého kmínu lze používat jak vnitřně (kapsle, kapky, čajové extrakty, sirupy), tak zevně ve formě mastí, krémů, olejů.

Vždy-fit

Složení: tobolky obsahující olej z černého kmínu lisovaný za studena, vitamin E, betakaroten, biotin.
Dávkování: 3krát denně 2 tobolky. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Černý kmín

Složení: kapsle obsahující olej ze semen černého kmínu, vitamin E, thiamin, pyridoxin, kyselinu listovou, biotin.

Dávkování: 3krát denně 1 kapsli během jídla, zapít tekutinou. Přípravek není určen dětem do 3 let.

H

Hlíva ústříčná

Přípravky z hlívy ústříčné (japonský název *Hirataké*) byly už zmíněny v kapitole o zvyšování imunity organismu. Vysoký obsah polysacharidů glukanu působí na zlepšení obranyschopnosti a tím zvyšuje také odolnost proti alergickým onemocněním.

Glukarex

Má imunostimulační a antioxidační vlastnosti.

Složení: tekutý extrakt z hlívy ústříčné - obsahuje glukany spolu s vitaminy, proteiny, steroly a minerály.

Dávkování: V rámci prevence 1 kávová lžička 1krát až 3krát denně po dobu 1-2 měsíců. Dávkování lze dle potřeby zvýšit.

Imunar M

Čistý přírodní masážní krém využívající antibakteriálních, antivirových a regeneračních účinků glukanu.

Složení: výtažek z hlívy ústříčné, vitaminy, proteiny, steroly, minerály, kafr, eukalyptová silice.

Dávkování: krém vtíráme do pokožky (snadno proniká do hlubších vrstev a zajišťuje účinnou regeneraci svalstva). Intenzivní kúra předpokládá aplikaci po dobu tří týdnů. Pro zvýšení účinku možno Imunar M kombinovat s přípravkem Glukarex.

P

Perilla

Perilla frutescens je tradiční čínská bylina, která zmírňuje některé druhy alergických onemocnění. V léčbě se uplatňuje extrakt z listů a olej ze semen. Olej z *perilly* je bohatý na n-3 nenasycené mastné kyseliny (alfa linolenovou). Porušená rovnováha v poměru n-3 a n-6 polynenasycených mastných kyselin se projevuje sklonem ke vzniku různých chronických onemocnění (viz ateroskleróza, cholesterol) a ke vzniku alergií. Příjem oleje z *perilly* zpomaluje vznik spouštěčů alergických reakcí.

Kromě této nenasycené mastné kyseliny jsou tu i další látky s protizánětlivým a protialergickým působením (alfa pinen, karyophyllen, myristicin, beta sitosterol, apigenin, fenylpropanoid a další biflavonoidy) a látky vykazující antioxidační působení.

Používání přípravků z *perilly* se projevuje zmírněním všech příznaků alergických reakcí (atopický ekzém, senná rýma). Při podávání nedochází k nežádoucím účinkům. Pro zmírnění příznaků sezonních alergií se doporučuje začít s léčbou již s několikátýdenním předstihem.

Alleramin extrakt

Složení: lihové kapky obsahující extrakt z čerstvých listů byliny *Perilla*.

Dávkování: vnitřně: 2krát denně 20-30 kapek, vhodné i pro vnější použití, např. při kontaktních alergiích, po bodnutí hmyzem.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Alleramin kapsle

Nejúčinnější přípravek z řady Alleraminů.

Složení: kapsle obsahující extrakt z *Perilly*.

Dávkování: 1 kapsli denně.

Přípravek není určen dětem do 6 let.

Alleramin žvýkačky

Složení: žvýkačka obsahující výtažek z čerstvých listů *Perilly*.

Dávkování: 1-2 žvýkačky denně. Podpůrný prostředek v akutních situacích, momentálně zbaví kašle a kýčání.

Přípravek je nevhodný pro děti do 3 let.

Analerg Joalis

Přípravek obsahující přírodní komplex rostlinných výtažků zpracovaný energo-informační technologií. Analerg působí na informační úrovni organismu, vede ke změnám v alergické reaktivitě.

Složení: kapky obsahující extrakt z rakytníku řešetlákového, smetánky lékařské, mateřídoušky obecné, lípy malolisté, kopřivy dvoudomé, kontryhele obecného.

Dávkování: 1-2krát denně 10 kapek 10 minut před jídlem. Doporučuje se použít 1 balení kapek ročně nezávisle na sezoně. K pocitu zlepšení dochází po několika hodinách až 1-2 dnech.

Přípravek není určen dětem.

Ž

Žampiony

Již v padesátých letech průzkum prokázal výrazný antialergický efekt sušiny plodnic žampionů (rod *Agaricus*). Léčiva se připravují speciální homogenizací plodnic průmyslově pěstovaných žampionů. Postup zpracování a homogenizace zachovává účinné látky včetně enzymů a fragmentů buněčných stěn v aktivní formě. Sušina žampionů obsahuje vápník, hořčík, fosfor, železo, dále speciální celulózu, oxidoredukční enzymy typu polyfenoloxidáz, monofenoláz, a enzymy zajišťující oxidaci cytochromu c, aminokyseliny (lysin, arginin, fenylalanin, tyrosin, tryptofan, kyselinu glutaminovou), vitamin D, vitaminy skupiny B (thiamin, kyselinu panthotovou a nikotinovou). Účinná látka nebo soubor látek ani léčebný princip žampionů

není dosud znám. Existují dvě základní vědecké teorie o antialergické účinnosti látek obsažených v žampionech:

- * antialergická řetězová reakce oxidoredukčních enzymů;
- * antialergická schopnost daná přeměnou polorozpuštěných cukrů na rozpustné.

Sušina žampionů pozitivně ovlivňuje všechny formy alergických reakcí: astma, sennou rýmu, chronický ekzém, chronickou kopřivku, Quinckeho edém.

V průběhu používání preparátu se nevyskytují žádné nežádoucí účinky. Léčebný efekt je obvykle patrný již do 14 dnů, avšak při přerušení užívání dochází ke zhoršení nebo k recidivám. U dlouhodobých alergických potíží se doporučuje následná terapie formou udržovacích dávek.

Almykon Aplus

Složení: sterilizované tablety obsahující sušinu plodnic žampionů rodu *Agaricus*.

Dávkování:

- * alergické onemocnění dýchacích cest a astma
dospělí: 3-5 tablet denně po dobu 3-6 týdnů;
děti: 1,5-3 tablety denně po dobu 3-6 týdnů;
- * kožní alergické projevy
dospělí: 1,5-2,5 tablet denně po dobu 6-12 týdnů;
děti: 1-1,5 tablety denně po dobu 6-12 týdnů;

Dávkování je nutné zachovat až do vymizení subjektivních potíží. Při recidivě obtíží opakovat kúru s dávkováním:

dospělí: 1,5-2,5 tablet denně po dobu 10 dnů v každém měsíci;

děti: 1-1,5 tablet denně po dobu 10 dnů v každém měsíci.

Tablety lze dělit, případně rozdrce- né vmíchat do jídla. Přípravek není vhodný pro lidi alergické na výtrusy plodnic nebo houby.

Pokud po požití Almykonu nastane alergická reakce, je třeba ihned nasadit klasická antihistaminika.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

✿ LÉKY NA ZLEPŠENÍ KONDICE ORGANIZMU A PAMĚTI

Mezi tyto léky můžeme zařadit přípravky na celkové posílení a regeneraci oslabeného organismu: jsou vhodné zejména při vyčerpání po dlouhodobé fyzické a psychické zátěži, při rekonvalescenci po nemocích či operacích, pro výkonnostní sportovce. Spadají sem i přípravky ze skupiny adaptogenů (podrobně byly popsány už v předchozích kapitolách). K posílení organismu slouží hlavně vitaminy, minerály, aminokyseliny.

Přípravky posilující organismus, vhodné při rekonvalescenci, únavě, vyčerpání

Fatig

Přípravek na bázi přírodních komplexů s obsahem rostlinných výtažků, zpracovaný energoinformační technologií. Vhodný pro léčbu chronického únavového syndromu neznámého původu, pokud trvá déle než 6 měsíců a u nemocného nebyla nalezena žádná organická porucha. **Složení:** lihové kapky obsahující extrakt z máty peprné, mařinky vonné, břízy bělokoré, lopuchu většího, maliniku obecného. **Dávkování:** 1-2krát denně 10 kapek 20 minut před jídlem.

Imuregen

Složení: kapky nebo tablety obsahující bílkoviny, oligopeptidy, volné aminokyseliny (kyselinu asparagovou, threonin, serin, kyselinu glutamovou, prolin, glycin, alanin, methionin, isoleucin, leucin, tyrosin, fenylalanin, histidin, lysin, arginin), thiamin, riboflavin, komplexně vázané železo.

Dávkování: dospělí: 30-60 kapek denně (1 kávovou lžičku), děti od 1 roku: 10-30 kapek. Tyto dávky lze v případě potřeby zvýšit. Doporučuje se užívat na lačno.

Valofit

Kapky obsahující přírodní bylinný komplex - příznivě působí při únavě a vyčerpání.

Složení: kapky obsahující extrakty z čajovníku čínského, *Hippophae rhamnoides*, ovesa setého, řebříčku obecného, meduňky lékařské, klano-
prašky čínské.

Dávkování: 2krát denně 8 kapek do lžičky vody. Užívá se 20 minut před jídlem. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Valoreg

Kapky obsahují přírodní bylinný komplex, příznivě působí při oslabení organismu po nemocích, při hojení ran a léčbě pooperačních stavů.

Složení: kapky s extrakty z třapatky úzkolisté, měsíčku lékařského, třezalky tečkované, prhy chlumní.

Dávkování: 2krát denně 8 kapek do lžičky vody 20 minut před jídlem. Přípravek není určen dětem.

Ř

Řasy

Řasy - sladkovodní i mořské - jsou vynikajícím zdrojem vitaminů, minerálů a dalších látek při současné nízké kalorické hodnotě. Patří k nim např. sladkovodní řasy *Chlorella* a *Spirulina*.

Chlorella je zelená jednobuněčná řasa obsahující řadu vitaminů (beta karoten, vitaminy řady B včetně kyanokobalaminu, vitamin C, E, K), minerální látky a stopové prvky (jod, zinek, železo) a další biologicky aktivní látky. Bílkoviny obsahují 19 aminokyselin, včetně esenciálních. Chlorella je nejbohatším zdrojem chlorofylu a DNA. Růstový faktor (CGF) chlorelly výrazně zlepšuje proces hojení.

Spirulina je sladkovodní mikrořasa obsahující beta karoten, vitaminy skupiny B, minerály v aktivní formě, je bohatá na bílkoviny, chudá na kalorie a je zdrojem chlorofylu. Většina přípravků obsahujících Spirulinu byla popsána v kapitole o přípravcích na redukci hmotnosti.

Algamin

Složení: tablety obsahující pivovarské kvasnice jako přirozený zdroj vitaminů skupiny B a dalších látek

a sladkovodní řasu chlorellu s obsahem chlorofylu, růstového faktoru a dalších látek.

Dávkování: dospělí: 3krát denně 5 tablet, děti: 3krát denně 5 tablet. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Algin Plus

Složení: tablety obsahující kombinaci mořské (*Ascophyllum nodosum*) a sladkovodní (*Spirulina*) řasy jako přirozeného zdroje vitaminů, minerálů, esenciálních a neesenciálních aminokyselin.

Dávkování: 3-4 tablety denně.

Chlorella max - řasy

Složení: tablety obsahující řasu chlorellu.

Dávkování: dospělí: 2krát denně 2 tablety, děti: 2krát denně 1 tabletu. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Chloremax

Složení: tablety obsahující Chlorellu.

Dávkování: dospělí: 3-5krát denně 1 tabletu spolu s tekutinou, děti 3-12 let: 1-2 tablety denně spolu s tekutinou.

Nepodávat před spaním.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

Unilakt

Složení: tablety obsahující bílkoviny, sacharidy, tuky, nenasycené mastné kyseliny, vlákninu, sodík, pektin, vitamin C, vitamin A, železo, kyselinu listovou, kyanokobalamin, jablečnou vlákninu, bifilaktin, sušenou zele-
nou řasu Chlorellu.

Dávkování: 15 tablet - denní minimum, 30 tablet - denní maximum. Při regenerační kúře 3krát denně 5 tablet.

Jednotlivé dávky je třeba zapít nejméně 250 ml tekutiny.

V

Včelí produkty

K látkám s výrazným výživným a posilujícím působením na organismus patří mateří kašička, med, propolis, pyl - mají vysoký obsah vitaminů, minerálů, bílkovin, sacharidů, lipidů. Přípravky obsahující včelí produkty by neměly užívat osoby, které jsou na ně alergické, děti a těhotné ženy.

Gelée Royale total plus Ginseng

Složení: kapsle obsahující lyofilizovanou mateří kašičku, extrakt z kořene ženšenu, vitamin E, sušené kvasnice.

Přírodní přípravky podporující činnost mozku, stimulující, zlepšující koncentraci, paměť, schopnost učit se

Tyto přípravky obsahují většinou kombinaci látek, které působí na různém principu. Patří k nim např. lecitin a další fosfolipidy, látky se stimulačními účinky (kofein, guarana), vitaminy ulehčující přenos nervových vzruchů, látky zlepšující prokrvení (ginkgo biloba). Přípravky obsahující jednotlivé složky byly již popsány v předcházejících kapitolách (např. lecitin- přípravky na snížení cholesterolu, ginkgo- přípravky na zlepšení prokrvení atd.).

Ascoffin

Složení: sáčky obsahující kofein, vitamin C, riboflavin, pyridoxin, nikotinamid.

Dávkování: 1 sáček denně rozpustit ve sklenici vody. Přípravek není vhodný pro děti, těhotné ženy, diabetiky a osoby s vyšším krevním tlakem.

Caffit

Složení: tablety obsahující vitamin A, C, thiamin, kyselinu panthotovou, niacin, pyridoxin, kyselinu listovou, vitamin E, biotin, hořčík, zinek, kofein, extrakt z eleuterokoku.

Dávkování: denní dávka by neměla přesáhnout 15 tablet. Přípravek není vhodný pro kardialy, těhotné ženy a děti do 3 let.

Dávkování: 1 kapsle denně, zapít trochou tekutiny.

Propolis C Royal Jelly

Složení: tablety obsahující rafinovaný propolis, mateří kašičku, vitamin C, pektin.

Dávkování: preventivně 3krát denně 1 tabletu, jinak 5krát denně 1 tabletu.

Propolis, maral

Složení: lihové kapky nebo sprej obsahující rafinovaný propolis, maralový kořen, mátu peprnou.

Dávkování: kapky - preventivně: 3krát denně 20-30 kapek v 100 ml vody, v ostatních případech 5krát denně 20-30 kapek v 100 ml vody.

Formule paměť Ortis

Složení: kapsle obsahující lecitin, hořčík, rozmarýn, jinan, pyl, přesličku.

Dávkování: 2krát denně 2 kapsle. Přípravek není určen dětem do 6 let a osobám alergickým na pyl.

Fosfokoliini Magnesium

Složení: kapsle obsahující přírodní lecitin (fosfatidylcholin), hořčík, mangan.

Dávkování: 2 kapsle denně zapít vodou, děti od 3-12 let: 1 kapsli denně. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Fosfoser Memory

Složení: kapsle obsahující fosfolipidy ze sóji (fosfatidylcholin), sójový olej, vitamin C.

Dávkování: 1-2 kapsle denně v ranních nebo poledních hodinách, ve večerních hodinách může zpomalit usínání. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Guarana

Složení: tablety obsahující extrakt z guarany.

Dávkování: 2-4 tablety denně, před snídaní či před jiným jídlem. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Sprej: preventivně - 3krát denně 3-5 vstříků do úst, jinak 5krát denně 3-5 stříků do úst.

Propolis 50 C

Složení: tablety obsahující rafinovaný propolis, vitamin C, pektin.

Dávkování: preventivně 3krát denně 1 tabletu, jinak 5krát denně 1 tabletu.

Stark Pollen

Složení: tablety obsahující pyl.

Dávkování: 2krát denně 2-3 tablety, děti od 3 let 2krát denně 1 tabletu. Přípravek není určen dětem do 3 let a osobám alergickým na včelí produkty.

Guarana forte

Složení: tablety obsahující sušený výtažek ze semen guarany.

Dávkování: 1-2 tablety denně (do 16 hodin), pro překonání únavy kdykoliv.

Přípravek není určen dětem do 3 let.

GuaraStim

Složení: tablety obsahující guaranu a přípravky ginkgo biloba, gotu kolu.

Dávkování: 1-2 tablety denně. Přípravek není určen dětem do 3 let.

Memo aktief

Složení: kapsle obsahující kyanokobalamin, zinek, taurin, extrakt z jinanu dvoulaločného, extrakt z rostliny kawa-kawa, lecitin.

Dávkování: 1 kapsli denně. Přípravek není určen dětem.

Memo plus

Složení: tablety obsahující list ginkgo biloby, guaranu, hořčík, kyanokobalamin, echinaceu.

Dávkování: 1 tabletu denně. Přípravek není určen dětem do 3 let.