



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 8. 3. 2018 | Mgr. Jitka Laštovičková

Echinacea - pomáhá zmírnit onemocnění a urychluje zotavení

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Echinacea---pomaha-zmirnit-onemocneni-a-urychluje-zotaveni__s10012x10849.html

Echinacea je rostlina, která pomáhá stimulovat náš imunitní systém a chrání nás před nachlazením. Zároveň podporuje ale i hojení pokožky. Je vhodná pro prevenci nachlazení, nebo pro rychlejší zotavení. Pomáhá zabránit úplnému rozvinutí nemoci a zmírnit projevy probíhajícího onemocnění.



Český název "třapatka"

Echinacea, českým názvem třapatka, se řadí se do čeledi hvězdnicovitých, je to

nenáročná trvalka, která má ráda dostatek slunce. Lodyha je porostlá střídavými listy vejčitého až kopinatého tvaru, květy fialové či nachové barvy s výrazným květním lůžkem můžeme obdivovat v období od června do září. Nejčastěji se pro léčbu využívají třapatka úzkolistá (*Echinacea angustifolia*), třapatka nachová (*Echinacea purpurea*) a případně také třapatka bledá (*Echinacea pallida*). **Třapatku aktivně užívali jako hojivý a protizánětlivý prostředek už američtí indiáni** - ostatně z amerického kontinentu se pak tato rostlina rozšířila i do Evropy - nejprve jako rostlina okrasná, později i jako léčivka.

Komplex účinných látek

Echinacea obsahuje řadu látek, **kteří jsou zodpovědné za její pozitivní vliv na náš imunitní systém.** Tahle bylinka umí aktivovat jak buněčnou, tak látkovou složku imunity - aktivuje makrofágy, podporuje schopnost buněk pohlcovat cizorodé částice (fagocytózu), zvyšuje pohyblivost bílých krvinek, stimuluje tvorbu interferonů a interleukinů. **Navíc působí protizánětlivě, antibakteriálně a antivirově, podporuje tvorbu nové tkáně a tedy i hojení - využijeme ji tak i při léčení povrchových poranění kůže.**

- Všechny druhy třapatek obsahují účinné látky, které jsou si velmi podobné. Jedná se o fenolické sloučeniny kyseliny kávové, kys. chinové a

kys. vinné, polysacharidy, glykoproteiny, alkylamidy a také silice (ty v nich však najdeme jen v malé množství).

Využívá se zejména kořen či oddenek, který se suší a lisuje do tablet či plní do tobolek, nebo se z něj vyrobí tinktura. U byliny Echinacea purpurea se používá i nať, ze které se vylisuje čerstvá šťáva, která se pak speciálně upravuje. Třapatka bývá součástí některých doplňků stravy zaměřujících se na podporu obranyschopnosti organismu.

Proti nachlazení, nebo pro rychlé zotavení

Echinaceu můžeme zařadit jak při akutních, tak i při opakujících se onemocněních dýchacích cest. Je vhodná pro prevenci nachlazení, nebo pro rychlejší zotavení. Když už se u nás nějaký bacil nebo virus usadí a začne škodit. **Pomáhá zabránit úplnému rozvinutí nemoci, zmírnit projevy probíhajícího onemocnění.** Může dokonce napomoci k tomu, aby se nám onemocnění neopakovalo tak často. Lokálně se pak třapatka doporučuje při hojení povrchových kožních poranění nebo při léčbě drobných kožních zánětů. Echinaceu bychom ale rozhodně neměli užívat neomezeně dlouho.

- Při akutních onemocněních se doporučuje **léčba trvajících maximálně 10 dní**, u chronických onemocnění je možné po dohodě s lékařem užívat

třapatku nejvýše 6 týdnů.

Pro koho echinacea není vhodná ?

Extrakt z třapatky může ovlivňovat i metabolismus jiných užívaných léčiv - proto pokud již bereme nějaké léky, měli bychom se předem raději poradit s lékařem. Echinacea se nedoporučuje:

- **Těhotným ženám.**
- Lidem kteří užívají **imunosupresiva** (léky sloužící k tlumení reakcí imunitního systému) nebo léky negativně působící na činnost jater (léky s hepatotoxickým účinkem).
- Opatrní by s užíváním echinacey měli být i **astmatici a alergici** - zejména pokud je trápí alergie pylové.

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz