

Neodborná samoléčba může uškodit. Ne všechny přírodní prostředky jsou vhodné pro každého

4.12.2025 - Aleš Krebs | Česká lékárnická komora

Zima je obdobím, kdy se častěji potýkáme s nachlazením, chřipkou či bolestmi v krku. V takových chvílích mnoho lidí sáhne po samoléčbě - léčivých přípravcích bez lékařského předpisu, čajích, bylinkách či doplňcích stravy. Česká lékárnická komora (ČLnK) však upozorňuje, že nejen u rostlinných přípravků může docházet k interakcím s léky a jejich užívání nemusí být vždy vhodné, v některých případech dokonce může uškodit. Odborníci proto doporučují poradit se s farmaceutem dříve, než člověk začne kombinovat různé doplňky a léky.

Farmaceuti se v praxi často setkávají s tím, že lidé během podzimních viróz sahají po osvědčených „domácích receptech“ - pijí zázvorové čaje, užívají lékořicové pastilky, posilují imunitu echinaceou nebo sahají po česneku jako způsobu prevence. Tyto prostředky jsou pro zdravého člověka obvykle neškodné a v rozumné míře i užitečné. Problém však nastává, pokud se kombinují s jinými léky, užívají se ve vysokých dávkách nebo je volí lidé s chronickými onemocněními. V takových případech může i jinak běžná, zdánlivě neškodná, bylinka způsobit více škody než užitku.

„Pacienti často považují bylinky a přírodní produkty za naprosto bezpečné. Ve skutečnosti ale mohou ovlivňovat účinek předepsaných léků nebo zhoršit některá onemocnění, jimiž již pacienti trpí. Zvláště rizikové jsou kombinace s léky na ředění krve, vysoký tlak, cukrovku, či psychiku“ upozorňuje farmaceut **Mgr. Filip Škarda, člen představenstva ČLnK.**

Lékořice může zvýšit krevní tlak, zázvor zase ovlivnit srážlivost krve

Podle farmaceutů největší riziko hrozí právě při kombinování rostlinných přípravků s léky na předpis. Typickým příkladem jsou **přípravky s lékořicí**, které sice pomáhají při dráždivém kašli nebo bolesti v krku, ale zároveň ovlivňují funkci ledvin a mohou významně zvyšovat krevní tlak. U pacientů se srdečními potížemi mohou následně vést ke zhoršení stavu. Lidé, kteří užívají léky na vysoký krevní tlak, kortikoidy nebo močopudné přípravky, by proto měli být při jejich užívání velmi opatrní a poradit se před zahájením samoléčby s farmaceutem.

Pozornost si zaslouží i **vrbová kůra a tužebník jilmový** - oblíbené prostředky proti bolesti a horečce. Jejich účinné látky jsou chemicky příbuzné aspirinu, a proto mohou zvyšovat riziko krvácení u lidí, kteří užívají léky na ředění krve. Nevhodné jsou rovněž pro děti do 12 let, protože mohou ve vzácných případech přispět ke vzniku Reyova syndromu.

K často užívaným přípravkům patří také zázvor a česnek, oblíbené pro své „zahřívací“ účinky a podporu imunity, zejména při nachlazení nebo bolesti v krku. Málokdo však ví, že i tyto rostliny mohou zesilovat účinek léků, které snižují srážlivost krve. Jejich společné užívání proto může zvýšit riziko krvácení, a to i při drobných poraněních nebo zákrocích. Zázvor navíc může ovlivňovat hladinu cukru v krvi, a proto by diabetici měli jeho konzumaci konzultovat s odborníkem. Ve vysokých dávkách není jeho užívání zcela bezpečné ani v těhotenství. A přestože se česnek často doporučuje jako prevence proti rýmě, vědecké důkazy o jeho skutečné účinnosti jsou zatím spíše nejednoznačné.

Echinacea, kterou mnoho lidí užívá na posílení imunity, může být užitečná při prevenci běžného

nachlazení. Nehodí se ale pro každého – pacientům s autoimunitními chorobami nebo lidem, kteří podstupují léčbu potlačující imunitní systém (např. po transplantacích), se její užívání nedoporučuje. U těchto skupin může totiž imunitní reakci spíše rozkolísat než posílit.

Podobně je tomu pak i u **podbělu**, tradičně užívaného v boji proti kašli. Některé druhy této rostliny totiž obsahují látky, které mohou poškozovat játra, a proto nejsou vhodné pro těhotné a kojící ženy, ani pro děti. Bezpečnější alternativou jsou přípravky s jitrocelem, břečťanem nebo proskurníkem, které dokážou zklidnit podrážděné dýchací cesty bez zbytečných rizik.

Bylinky ano, ale s rozumem. Farmaceut pomůže najít tu bezpečnou cestu k uzdravení

„Naším cílem rozhodně není pacienty odrazovat od používání bylinek. Je ale důležité si uvědomit, že i přírodní léčba má svá pravidla. Doporučujeme proto obrátit se i v případě samoléčby na farmaceuta, který dokáže posoudit, zda je zvolený přípravek vhodný, a doporučit bezpečnou kombinaci s užívanými léky. Především pro pacienty s chronickými onemocněními, kteří užívají více léků, je dodržování pravidel bezpečné samoléčby klíčové,“ doplňuje **PharmDr. Veronika Orendášová, tisková mluvčí ČLnK.**

ČLnK apeluje, aby lidé podzimní nemoci nepodceňovali, ale zároveň se vyhnuli neuvážené samoléčbě. Lékárník je snadno dostupným odborníkem, který může pomoci nejen s výběrem vhodného přípravku, ale také s prevencí rizikových kombinací. Správně vedená samoléčba totiž znamená nejen úlevu od příznaků, ale především jistotu, že léčba bude opravdu bezpečná.

Příloha: Tisková zpráva

Česká lékárnická komora je samosprávná nepolitická stavovská organizace sdružující lékárníky. Byla zřízena zákonem ČNR č. 220/1991 Sb., o České lékařské komoře, České stomatologické komoře a České lékárnické komoře. Její ustavující sjezd se uskutečnil 28. – 29. září 1991.

Česká lékárnická komora dbá, aby její členové vykonávali své povolání odborně, v souladu s jeho etikou a způsobem stanoveným zákony a řády komory. Zaručuje odbornost svých členů a potvrzuje splnění podmínek k výkonu lékárnického povolání. Posuzuje a hájí práva a profesní zájmy svých členů, stejně tak chrání jejich profesní čest.

Pro další informace:

Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., prezident ČLnK: +420 603 796 826, krebs@lekarnici.cz

PharmDr. Martin Kopecký, Ph.D., viceprezident ČLnK: +420 604 344 754, kopecky@lekarnici.cz

PharmDr. Veronika Orendášová, tisková mluvčí ČLnK: +420 733 499 595, mluvci@lekarnici.cz

<https://lekarnici.cz/neodborna-samolecba-muze-uskodit-ne-vsechny-prirodni-prostredky-jsou-vhodne-pro-kazdeho>