

Bylinky, které zatočí s bolestí

Břicho, hlava nebo třeba svaly bolí čas od času asi většinu z nás. Často není třeba hned sahat k silným analgetikům v podobě prášků. Pomoci totiž může i příroda.

Výčet musíme nutně začít **mákem setým**. Tato rostlina je nesporně jednou z nejsilnějších analgeticky působících bylin a pro tento svůj účinek je užívána již nejméně několik tisíc let. Je třeba říci, že ačkoli účinné látky z máku (opiáty) mohou vzbuzovat závislost, jsou-li použity k tlumení bolesti, je toto riziko minimální. Účinné složky jsou nejvíce koncentrovány ve šťávě (latexu) ze zelených makovic, ale i slupky zralých makovic obsahují kolem 1 % morfinu. Zralá maková semena jsou bez obsahu analgetických a opojných látek.

Úlevu od bolesti dále přinese

- **Čekanka obecná** a **locika jedovatá** jsou dvě rostliny obsahující látky s analgetickým účinkem podobným ibuprofenu. V minulosti se používaly jako náhrada opia, účinné mohou být spíše při neuropatické bolesti.
- **Černucha** – se používá například v Indii jako lék proti střevním křečím, k vyvolání pocení a při poškození nervů. Obsahuje látku damascenin, která má analgetické účinky.
- **Konopí seté a indické** je rostlinou, která je lidmi pro své účinky užívána odnepaměti. V současné době je konopí (a kanabinoidy jako jeho účinné látky) zkoumáno vážně a vědecky jako perspektivní rostlina k léčbě nechutenství, zvracení, bolesti.
- **Toddalia asiatica** je exotický keř bez českého názvu, jehož účinné látky mají protizánětlivý, analgetický, antimikrobiální a protirakovinný efekt. Přirozeně roste v Indii.
- **Kontryhel obecný** působí protizánětlivě, svíravě, tlumí menstruační krvácení a může zmírňovat menstruační bolesti.
- **Řimbaba obecná** je česká bylina použitelná proti migrénám. Její pravidelné, každodenní užívání může snížit výskyt záchvatů, a to až o 70 %.
- **Kozlík lékařský** je v Česku rostoucí bylina. Tradičně se používá ke zklidnění, proti úzkosti a nespavosti, celkovým zklidněním pomáhá proti bolestem hlavy z přetažení, přepracování a stresu.

Zdroj:

www.lecba-bolesti.cz

Související informace:

www.lecba-rakoviny.cz