
KDYŽ JDE ŽENSKÉ ZDRAVÍ DO KYTEK
(Samo)léčba ženského zdraví založená na vědeckých důkazech
JINDŘICH ČECH
alias ALCHYMISTA
CPRESS

Když jde ženské zdraví do kytek

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Jindřich Čech alias Alchymista

Když jde ženské zdraví do kytek – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



KDYŽ JDE ŽENSKÉ ZDRAVÍ DO KYTEK

JINDŘICH ČECH
alias ALCHYMISTA



KDYŽ JDE ŽENSKÉ ZDRAVÍ DO KYTEK

(Samo)léčba ženského zdraví založená na vědeckých důkazech

JINDŘICH ČECH
alias ALCHYMISTA

CPRESS

Copyright © Jindřich Čech, 2026
Illustrations © Veronika Havránková, 2026

ISBN v tištěné verzi 978-80-264-6131-9
ISBN e-knihy 978-80-264-6140-1 (1. zveřejnění, 2026) (epub)
ISBN e-knihy 978-80-264-6141-8 (1. zveřejnění, 2026) (mobi)
ISBN e-knihy 978-80-264-6139-5 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)

Obsah

Úvod ... 13
Zdravím, jsem Alchymista ... 13
Jak jsem do rostlin dorostl ... 13
Proč zrovna ženské (ne)zdraví? ... 14
Kvetu z toho ... 15
Výkvět přírodní medicíny ... 17
Jak knihu číst a používat ... 19
Možnosti terapie ... 21
Konvenční léky ... 21
Léky na bolest ... 21
Hormonální antikoncepce ... 23
Estrogenová substituční terapie ... 23
Nitroděložní tělísko ... 24
Antidepresiva ... 24
Další léky ... 26
Přírodou inspirované léky ... 27
Fytofarmaka a tradiční rostlinné léky ... 27
Doplňky stravy a potraviny ... 28
Kosmetika a zdravotnické prostředky ... 28
Nástroje přírodní medicíny ... 29
Čaje a odvary ... 29
Tinktury ... 30
Kapsle a tablety ... 30
Sypké prášky ... 31
Přípravky k zevnímu použití ... 31
Aromaterapie ... 32
Vaginální napářky ... 32
Hormonální systém ... 35
Androgeny aneb „mužské“ hormony ... 38
Vysoká hladina androgenů ... 40
Nízká hladina androgenů ... 45
Estrogeny aneb „ženské“ hormony ... 48

Vysoká hladina estrogenu ... 51
Nízká hladina estrogenu ... 55
Fytoestrogeny ... 56
Gestageny aneb „hormony plodnosti“ ... 60
Vysoká hladina progesteronu ... 61
Nízká hladina progesteronu ... 62
Hormony HPO osy ... 65
Hormony hypothalamu ... 66
GnRH ... 66
Hormony hypofýzy ... 66
FSH ... 66
LH ... 67
Prolaktin ... 67
Vysoká hladina prolaktinu ... 68
Nízká hladina prolaktinu ... 70
Jiné hormony a látky ... 71
Další „ženské“ hormony ... 71
Anti-müllerian hormon (AMH) ... 71
Kortizol ... 71
Oxytocin ... 75
SHBG ... 75
Informační látky zánětu ... 76
Histamin ... 76
Prostaglandiny ... 77
Leukotrieny ... 79
Cytokiny ... 79
Neurotransmitery ... 80
Dopamin ... 80
Adrenalin a noradrenalin ... 80
Serotonin ... 81
GABA ... 82
Acetylcholin ... 83
Menstruační cyklus ... 85
Nepravidelný cyklus ... 86
Krátký menstruační cyklus ... 86

Dlouhý menstruační cyklus ... 87
Vymizení menstruačního cyklu ... 88
Krvácení mimo menstruaci ... 88
Folikulární fáze ... 89
Postmenstruační únava ... 89
Opožděné dozrávání folikulu ... 90
Ovulační fáze ... 90
Bolest při ovulaci ... 90
Potlačená ovulace ... 91
Luteální fáze ... 93
Nedostatečnost žlutého tělíska ... 93
Premenstruační syndrom (PMS) ... 94
Premenstruační dysforická porucha (PMDD) ... 97
Bolest ňader ... 98
Menstruační fáze ... 99
Krátká a slabá menstruace ... 99
Bolestivá menstruace ... 101
Silné krvácení ... 103
Obtíže při menstruaci ... 105
Gynekologická onemocnění ... 107
PCOS a PMOS ... 107
Endometrióza a adenomyóza ... 109
Děložní myomy ... 113
Cysty v ňadrech ... 113
Onkologická onemocnění ... 113
Prolaktinom ... 115
Libido a sexualita ... 117
Nízké libido a sexuální touha ... 117
Podpora hormonů při sexu ... 117
Podpora psychiky a motivace při sexu ... 119
Prokrvení a zcitlivění ... 120
Bolest při styku ... 121
Vaginismus ... 121
Pohlavně přenosné nemoci ... 122
Mateřství ... 123

Početí a těhotenství 123
Poruchy plodnosti 123
Přerušení těhotenství 124
Obtíže během těhotenství 125
Porod a šestinedělí 126
Příprava na porod 126
Hojení po porodu 129
Šestinedělí 129
Poporodní deprese a úzkosti 129
Kojení 130
Podpora kojení 130
Ukončení kojení 132
Ragády bradavek 133
Klimakterium 135
Perimenopauza 136
Předčasné ovariální selhání (POI) 137
Menopauza 138
Postmenopauza 138
Zdraví ženy 141
Pokožka a sliznice 141
Podpora hojení pleti a sliznic 141
Vaginální suchost a atrofie 144
Suchá a zralá pleť 145
Návaly horka a pocení 146
Padání vlasů 148
Nadměrný růst ochlupení 149
Akné a mastná pleť 150
Celulitida 150
Vaginální infekce 151
Oběhový systém 152
Vysoká hladina krevního tuku 152
Anémie 153
Křečové žíly a hemoroidy 154
Otoky 155
Nervový systém 156

Adaptogeny 156
Stres 157
Neklid a úzkosti 159
Poruchy spánku 160
Deprese 161
Únava a vyčerpání 162
Paměť a soustředění 164
Bolest hlavy a migrény 165
Endokrinní systém 166
Poruchy štítné žlázy 166
Hyperfunkce štítné žlázy 167
Hypofunkce štítné žlázy 168
Vysoký krevní cukr a inzulinová rezistence 169
Pohybový systém 171
Nadváha a obezita 171
Řídnutí kostí 173
Imunitní systém a infekce 174
Akutní zánět a bolest 174
Chronický zánět a bolest 176
Slabá imunita 178
Nevyrovnaná imunita a autoimunita 179
Virové infekce 181
Záněty cest močových 182
Trávicí systém 185
Poruchy mikrobiomu 185
Plynatost 185
Podpora trávení 186
Průjem 186
Zácpa 186
Pálení žáhy a překyselení 188
Nevolnost a zvracení 188
Psychika a trávení 189
Jaterní obtíže 190
Rostliny 191
Zdroje 256

ÚVOD

Zdravím, jsem Alchymista

Jmenuji se Jindřich Čech, na sociálních sítích mě však najdete jako Alchymistu. Tuto přezdívku jsem si zvolil proto, že podobně jako staří alchymisté objevuji nové obzory našich možností a propojuji tradiční postupy s moderní medicínou a vědeckými poznatky. Elixír věčného života ani způsob, jak proměnit olovo ve zlato, jsem bohužel dosud neobjevil. Moje vášeň mě však nakonec dovedla až na Farmaceutickou fakultu Univerzity Karlovy, kterou jsem absolvoval a stal se magistrem farmacie. Získané zkušenosti a znalosti o léčivých rostlinách využívám při konzultacích, na přednáškách a workshopech. Na základě vědeckých poznatků pak vytvářím své bylinné čaje a doplňky stravy pod značkou AlchyHerb.

Jak jsem do rostlin dorostl

Už od dob, kdy jsem chodil do skauta, mě zajímaly léčivé rostliny. Fascinovalo mě, že tak krásné a všudypřítomné dary přírody mohou pomáhat při nejrůznějších obtížích, které nás potkávají. Má láska se prohloubila na jednom letním táboře, kde jsem se starým herbářem a košíkem vyrážel do okolí, rostliny poznával a sbíral. Stále mě ale trápilo, že o nich nemám dost informací. Kupoval jsem proto nejrůznější knihy, receptáře a herbáře a horlivě je pročítal. Místo uspokojení však přišlo spíše zklamání. Často jsem narážel na tvrzení, která se neopírala o důkazy: mýty, nelogické tra-

dice a neurčitá doporučení zabalená do květnatých souvětí a doprovázená líbivými fotografiemi či ilustracemi. To je vše? To nám moderní věda o rostlinách prozrazuje? S tím jsem se nechtěl spokojit.

Chtěl jsem vědět, jaké obsahují látky, jak v těle působí, co mění a jak ovlivňují nejrůznější zdravotní obtíže. Za obrovsky důležité jsem již tehdy považoval vědět, jak se jednotlivé zdravotní problémy projevují a jak se k nim staví moderní medicína. Jedině tak přece mohu rostliny využít bezpečně, účinně a zamezit jejich nežádoucím projevům nebo interakcím s léčivy. V jedné knize jsem se však dočetl, že se léčivým rostlinám věnuje obor zvaný farmakognozie a ten se dá studovat na farmaceutické fakultě. Rozhodl jsem se proto, že se stanu farmaceutem a rostliny skutečně do hloubky pochopím. Vydal jsem se proto na Farmaceutickou fakultu Univerzity Karlovy.

V té době jsem si ještě naivně myslel, že jsem pouhý neznalý mládenec, který se bude od velkých osobností z řad akademiků, zdravotníků a bylinářů učit velkému umění fytoterapie založené na vědeckých důkazech. Ve škole jsem bezesporu získal velmi solidní základy, které rozvinula řada volitelných předmětů. Přesto má vášeň zůstala neukojená. V rámci hlavního předmětu farmakognozie byly poznatky hlavně teoretické a způsob výuky mi připadal dosti neaktuální. Nejdůležitější přesah do využívání rostlin v praxi byl minimální a soustředili jsme se spíše na memorování detailů, které pro praktické použití nebyly vždy zásadní.

Naštěstí mi řada osobností z fakulty i mimo ni pomohla nasměrovat se dál, představila mi kvalitní zahraniční literaturu a odborné články. Zjistil jsem, že se věda léčivým rostlinám skutečně věnuje s obrovským nasazením a že máme mnoho důkazů o jejich účincích a možnostech využití. Jejich zavádění do praxe je však často náročné, a tak konvenční medicína mnohdy dává přednost jiným způsobům. To jsem se rozhodl změnit. Chci léčivé rostliny využívat na základě vědeckých důkazů, začleňovat je do každodenního života a dělat to v souladu s moderní medicínou.

Proč zrovna ženské (ne)zdraví?

Otázku, proč se jako muž věnuji právě ženskému zdraví, dostávám velmi často. Odpověď je vlastně jednoduchá. Když se během studia na vysoké

škole prohloubil můj zájem o praktické využívání léčivých rostlin, chtěl jsem ho nějak uplatnit. A právě ženské obtíže — nejen mé přítelkyně, ale i kamarádek — se nabízely. Vrhl jsem se tedy na tvorbu své první čajové směsi na menstruaci, vyzkoušel ji na několika dobrovolnicích a žasl, jak dobře fungovala. Nevěděl jsem však, do jaké králičí nory se propadám. Po menstruaci následovalo PMS, poruchy pravidelnosti cyklu, PCOS a endometrióza. Než jsem dostudoval, řešil jsem už i těhotenské nevolnosti mých spolužaček v páťáku či menopauzální obtíže jejich maminek, které na mě odkazovaly.

Kvetu z toho

Nebudu však lhát. K ženskému zdraví mě přivedlo také určité naštvání na to, jak málo prostředků má konvenční medicína na terapii některých ženských obtíží a jak nedostatečně se do jejich řešení často směřuje pozornost, čas a energie.

Jednou jsem měl během studia možnost dostat se na besedu lékaře, který dostal otázku, jak řešit bolestivou menstruaci. Po několika trefných poznámkách k užívání ibuprofenu se však uchýlil ke staré známé trojici doporučení: za prvé nasadit hormonální antikoncepci, za druhé otěhotnět, za třetí to vydržet. Slova, která k třetímu bodu použil, byla malebnější. Řekl, že přece i „Ježíš trpěl na kříži", tak proč by to ženy také nevydržely. Právě v podobných chvílích si uvědomuji, jak důležité je bolest a další obtíže nezlehčovat.

Naštěstí se přístup k ženskému zdraví mezi zdravotníky i v celé medicíně postupně mění k lepšímu. Stále častěji se setkávám s profesionály, kteří se nebojí jít do hloubky, obtíže skutečně řešit a neklouzat jen po povrchu. Zároveň se ale stále stává, že se reportované problémy zametou pod koberec tím, že se „od boku" nasadí hormonální antikoncepce, subjektivně vnímané příznaky se zpochybní a žena je odeslána v lepším případě domů, v horším na psychiatrii, protože si to celé nejspíš vymýšlí.

Ano, část problému může být „v hlavě". To ale neznamená, že není zároveň v těle. Řada velkých, opakujících se nebo život obtěžujících potíží se dřív nebo později otiskne do duševního zdraví. V mnoha případech je psychická zátěž spíše důsledkem nebo průvodním jevem, ne jedinou příčinou.

Kroutím hlavou ještě nad jednou věcí: to, že je něco časté, neznamená, že je to normální nebo v pořádku.

Naše medicína se soustředí převážně na nejzávažnější zdravotní obtíže. Ty, které sice výrazně snižují kvalitu života, ale nejsou život ohrožující, máme tendenci přehlížet. Navíc povětšinou dokážeme relativně dobře řešit akutní problémy, zatímco v řešení těch dlouhodobých a vleklých konvenční medicína často selhává.

Je také třeba si uvědomit, že se neléčí diagnózy ani výsledky krevních testů, ale pacienti a jejich potíže. Ženy často svou diagnózu hledají, jak to jen jde. Nezřídka ji ale dlouhá léta nenacházejí, a ačkoli mají zjevné zdravotní obtíže, není jim věnována adekvátní pozornost. Proč? Většinou proto, že se nevešly do správné kolonky. Čísla ve výsledcích testů jsou relativně v pořádku a jednotlivé obtíže nejsou tak dramatické, aby se bilo na poplach. Velkou roli hraje také individualita: to, co je pro jednu ženu naprosto v pořádku, může být pro jinou za hranou. To, že důvod obtíží nebyl doposud nalezen, neznamená, že neexistuje. Jeho další hledání nelze vzdát a jen přihlížet, zda se problém nezhorší. Je třeba jednat.

Za nejproblematičtější považuji tvrzení, že se nedá nic dělat a další terapeutické možnosti neexistují. To ve většině případů není pravda. Možnosti existují, jen je dotyčná osoba nezná nebo zatím nejsou zakomponovány do každodenní medicíny. Třeba nejsou nejúčinnější a nejprobádanější, ale pokud objektivně pomoci mohou, jejich využití je racionální, na vědě založené a přípravky jsou bezpečné, proč je nezkusit?

Zdraví však není černobílé. Téměř nikdy nejsme zcela zdraví, nebo nemocní. Zdraví je škála, na které se pohybujeme sem a tam. Často si myslíme, že stačí jeden lék nebo jedna změna životního stylu, aby se „vypínač" zdraví přepnul a vše bylo v pořádku. Ve většině případů to tak bohužel nefunguje. Navíc si člověk může extrémními zásahy i přihoršit. Je proto třeba na sebe vrstvit různé pozitivní a racionální změny životního stylu: zdravou stravu, pohyb a cvičení, kvalitní spánek, relaxaci a někdy také léčivé rostliny nebo léky. Ty jsou však až na špičce pomyslné pyramidy. Bez kvalitního základu budou fungovat špatně nebo vůbec. Zkrátka co zaseješ, to sklidíš. Důrazně proto doporučuji zařazovat změny důvodně a s rozumem. Ne každá změna je automaticky prospěšná. I dobře míněný zásah může uškodit, pokud není vhodně zvolený.



SHATAVARI • ***Chřest hroznovitý***
(Asparagus racemosus)

Výkvět přírodní medicíny

Fytoterapie, kterou máme dnes, je „vědecká“ — nebo přesněji na vědě založená. Staré pořádky neplatí, a tak není nutné spoléhat na rituály a pověry. Bohatě postačí užívat extrakt rostliny, která má vědou potvrzené účinky, ve správné dávce, s žádoucí koncentrací obsahových látek a po dostatečně dlouhou dobu. Tečka. Za posledních několik desítek let přibyla obrovská spousta důkazů o tom, že léčivé rostliny skutečně pomáhají. Stejně tak jsme ale zjistili, že řada tradic je nesmyslná nebo nebezpečná. Jsou rostliny, které jsou nedílnou součástí moderní medicíny a o jejich účincích vůbec nepochybujeme. Jsou ale také takové, o nichž něco víme, ale pořád to nestačí na to, aby byly široce využívány. Právě to je největší skupina. Poslední část rostlin je jen málo prozkoumaná a opředená pověstmi. Jejich užití se až na výjimky vyhýbám. Stejně tak v knize nenajdete doporučení rostlin na základě tradičních směrů, jako je čínská medicína nebo indická ajurvéda. Ačkoli tyto směry respektuji a inspiruji se jimi, zásadní je pro využití jednotlivých intervencí vždy vědecký důkaz. Tradice, filozofie a víra mi zkrátka nestačí. Ani proto vám nedoporučím žádnou formu homeopatie včetně Bachových esencí. Vědecké důkazy pro její užití chybí.

Považuji za důležité věnovat se také několika mýtům, které se kolem rostlin točí. Jedním z nich je představa, že léčivé rostliny nemají nežádoucí

účinky. Je pravda, že rostliny mají ve většině případů menší výskyt a intenzitu nežádoucích účinků než běžné léky. Bylo by však naivní domnívat se, že to platí plošně. Některé rostliny mohou způsobit i život ohrožující stavy, a nemusí přitom jít o rostliny „jedovaté".

Za zmínku stojí třeba lékořice, která při dlouhodobém užívání vysokých dávek způsobuje nadměrné zadržování sodíku a vylučování draslíku. Tím může nebezpečně zvednout tlak a způsobit poruchy srdečního rytmu. Kromě nežádoucích účinků mohou být některé rostliny při určitých stavech vyloženě nevhodné, tedy kontraindikované. Mezi takové patří šalvěj během těhotenství a kojení. Neurotoxický thujon totiž může pronikat do plodu anebo ke kojenci skrze mléko a poškodit vývoj jeho nervové soustavy.

Vadit nám mohou i interakce s léčivy. Známým příkladem je třezalka, která v těle zvyšuje množství některých „detoxikačních" enzymů, například CYP3A4. Tělo pak některé cizorodé látky, včetně řady léčiv, odbourává rychleji. Léčiva potom v těle nemusí být v dostatečném množství a nefungují tak, jak mají.

Typickým příkladem je právě třezalka, která takto může snížit účinek hormonální antikoncepce. Stejnými enzymy se odbourává dobrá polovina léčiv, proto je vhodné nasazení třezalky konzultovat s lékárníkem. Třezalka zároveň může zesílit účinek antidepresiv svým efektem na zvýšení serotoninu a způsobit až život ohrožující stavy. Proto je důležité dávat pozor na to, co kombinujete.

V řadě případů však interakce mohou být i pozitivní a naopak prohloubit nebo doplnit účinek léčiva. V takových situacích je interakce vítaná. Pokud například kofeinovým nápojem zapijete lék na bolest, jako je paracetamol, můžete zrychlit nástup a zvýšit intenzitu účinku.

Další rozšířený mýtus je ten, že u rostlin trvá dlouho, než pomohou. To je přinejmenším zavádějící. Ano, často u rostlin trvá dlouho, než zaberou, ale více to vypovídá o charakteru problému spíše než o rostlině. Podobně je tomu totiž i u standardních léčiv. Tak třeba antidepresivní třezalka začne zabírat pořádně po 3 až 4 týdnech, tedy zhruba po stejné době, jako je tomu u řady „chemických" antidepresiv. Naproti tomu sedativní extrakt z kozlíku pocítíte již zhruba po 30–60 minutách. Tedy podobně jako léčiva na úzkost a nespavost benzodiazepiny. Obě intervence totiž fungují velmi podobným způsobem.

Když už používáme slovo „chemický“, stojí za to říct, že je to označení často zavádějící. Léčivé rostliny totiž v sobě ve většině případů obsahují mnohem více chemických látek než průměrné léčivo. Mnoho rostlin navíc obsahuje látky nebezpečnější a jedovatější než ty, které najdeme v léčivech. Naše rozdělení na „přírodní“ a „chemické“ narušuje také fakt, že zhruba dvě třetiny léčiv jsou buď přímo přírodního původu, nebo jsou přírodními látkami inspirované.

To zároveň bortí i další mýtus, a to ten, že léčivé rostliny nejsou účinné. Řada z nich, respektive jejich obsahové látky jsou tak silné, že se beze změny staly léčivy, které užíváme každý den. Mnoho z nich však bylo nějakým způsobem chemicky upraveno, aby se zvýšila účinnost, vstřebatelnost nebo se snížily jejich nežádoucí účinky. Velká řada rostlin však zkrátka není běžně využívaná, a to i přes to, že kopa studií ukazuje na to, že mohou být stejně nebo více účinné než běžná léčiva.

Jak knihu číst a používat

Při psaní této knihy jsem čelil několika problémům. Hlavním z nich byla odbornost. Na jednu stranu chci, aby kniha byla čtivá a otevřená i lidem, kteří se do přírodních věd během studií více neponořili. Na druhou stranu jsem nechtěl napsat další plytké a povrchové povídání, ve kterém bych pojmy nepřiměřeně zjednodušoval a používal marketingové zkratky.

Věřím totiž, že abyste mohli svůj problém skutečně řešit, je třeba znát jeho podstatu: vědět, jaký mohou mít zdravotní obtíže původ, co se během nich v těle děje a jak se projevují. Stejně tak považuji za zásadní znát rostliny do hloubky – vědět, kdy mají svůj čas a prostor, s čím a jak mohou pomoci a kdy je jejich nasazení zbytečné, nebo dokonce nežádoucí. Jak jsem se snažil naznačit v předchozí části, rostliny nejsou jen hezké, voňavé a jemné. Mohou být silné, a to jak ve svých pozitivních účincích, tak v těch nežádoucích.

Přijměte proto prosím mou omluvu, pokud vám některé části zavaří hlavu. Věřím ale, že tak dostáváte do ruky mocný nástroj vědění, který můžete použít pro zlepšení svého zdraví.

Nebojte se, pokud vám některá část nebude po chuti. Můžete ji přeskočit nebo se k ní kdykoli vrátit. Zároveň se nekárejte, pokud něco bude

nad vaše síly. Často se setkávám s tím, že i zkušení zdravotníci, kteří svou práci jinak dělají dobře, hormonálnímu systému úplně nerozumějí nebo přesně nevědí, jak se dané onemocnění projevuje.

Tato kniha nepatří k těm, které je nutné číst od začátku do konce. Zápletka vám neuteče. Čtěte ji v jakémkoli pořadí a posloupnosti, jak se vám zamane. Otevřete obsah a najděte problém, který vás trápí, zajímá nebo se s ním potýká někdo z vašich bližních, klientů či pacientů. Kniha vás pak navede tam, kam potřebujete.

Všechno totiž souvisí se vším. Lidské tělo nelze rozdělit na izolované přihrádky a zabývat se pouze jednou orgánovou soustavou. Přesto to tak konvenční medicína často bohužel dělá. Já se v této knize snažím nabídnout jiný postup. Je komplikovanější, ale přináší větší šanci na úspěch.

V každé části, u každé rostliny nebo obtíže najdete několik odkazů na další byliny i problémy, a to i na ty, které bychom jinak do „ženského zdraví" nezařadili. Mám tím na mysli obtíže spojené s trávením, psychikou nebo oběhovým systémem. A proč? Protože migréna může ženu trápit během menstruace i menopauzy, rozhozené trávení během PMS i těhotenství a deprese při endometrióze i po porodu. Tyto dopady ženských obtíží zkrátka nelze ignorovat.

Odkazy na jiné části proto v knize označuji tučně a barevně. Pak se stačí podívat do obsahu a nalistovat příslušnou stránku. **Zeleně** v knize najdete odkazy na rostliny a přírodní látky. V jednotlivých medailoncích rostlin najdete rozcestník jejich využití, možnosti použití a dávkování i poznámky týkající se bezpečnosti. **Černě** jsou zdůrazněny odkazy na dovysvětlující kapitoly. Další skupiny odkazů, které v knize najdete, jsou popsány v tabulce:

zeleně	odkazy na rostliny a přírodní látky, fytoestrogeny, adaptogeny
černě	odkazy na dovysvětlující kapitoly
růžově	odkazy na ženské hormony estrogeny, FSH, estradiol, estriol, estrol
modře	odkazy na mužské hormony androgeny, LH, testosteron, dihydrotestosteron
fialově	odkazy na hormony plodnosti gestageny, progesteron, allopregnanolon

MOŽNOSTI TERAPIE

Paleta nástrojů, jimiž můžeme ovlivňovat své zdraví, je široká. Sahá od konvenčních „chemických" léků přes přírodní léky, jako jsou fytofarmaka nebo tradiční rostlinné léky. V řadě případů mohou pomoci také doplňky stravy a potraviny, případně kosmetické přípravky a registrované zdravotnické prostředky.

Konvenční léky

Pod touto kategorií si představme klasické „chemické" léky, které najdete v lékárně. Nejsou nutně špatné ani dobré. Mají svůj čas a prostor. Někdy je jejich využití výhodnější než využití rostlin, jindy se mohou s rostlinami navzájem podpořit a v řadě případů je možné se jim vyhnout a zvolit jemnější řešení. Pro pacienta ale bývá náročné poznat, které intervenci je vhodné dát přednost nebo jak je správně zkombinovat. Proto vřele doporučuji konzultovat nasazení s odborníkem.

LÉKY NA BOLEST

V naší zemi se na zvládání bolesti nejčastěji využívají tzv. nesteroidní antiflogistika (NSAID), kam patří kyselina acetylsalicylová a ibuprofen. Jejich největší přednost je zároveň i jejich největší nevýhodou. Pomáhají totiž potlačovat enzym cyklooxygenázu (COX), který v těle tvoří prosta-

glandiny. Dochází však nejen k potlačení „zlého“ enzymu COX-2, který je spojen se zánětlivou reakcí, ale také „hodného“ COX-1, který se v těle běžně vyskytuje. Prostaglandiny (informační látky zánětu) jsou důležité pro řadu tělesných dějů, jako je ovulace, menstruace, těhotenství a zdraví plodu, porod nebo správná funkce trávicího systému či ledvin. Jejich celkové potlačení tak může přinést řadu nežádoucích dopadů.

V případě bolesti je však paradoxně vhodné začít léky užívat hned při prvních příznacích anebo s předstihem a nečekat, až bolest bude nejhorší. Pomohou totiž zabrzdit tvorbu prozánětlivých látek hned v zárodku, mají tak vyšší účinnost a je možné je užít v menších dávkách.
Paracetamol patří do jiné skupiny. Může pomoci zmírnit bolest a nemá typické nežádoucí účinky svých kolegů, většinou má však mírnější účinky a nepomáhá tlumit zánět. Není dobré jej ale podcenit, protože při předávkování nebo kombinaci s alkoholem může dojít k vážnému poškození jater. Metamizol, účinná složka léků jako Algifen nebo Novalgin, má kromě bolest tišících a protizánětlivých účinků také schopnost mírnit křeče. Využívá se proto i k potlačení silné a bolestivé menstruace.

Ačkoliv využití těchto léčiv je v mnoha případech nezbytné, existuje řada možností přírodních intervencí, které je mohou doplnit, zmírnit jejich nežádoucí účinky anebo je dokonce nahradit. Možné využití rostlin a jejich kombinace s léky je popsána v části **akutní bolest a zánět**. V řadě případů však může účinně pomoci zázvor, a to s razantně nižším výskytem účinků.

ZÁZVOR LÉKAŘSKÝ
(Zingiber officinale)



> Klinická studie na 150 studentkách s bolestivou menstruací prokázala, že zázvor užívaný před menstruací a v jejím průběhu je podobně účinný jako léky na bolest a zánět, konkrétně ibuprofen a kyselina mefenamová.
>
> (Ozgoli et al., 2009).

HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE

Hormonální antikoncepce není „ďábel", kterého je nutné se bát. Má však řadu nežádoucích účinků a rizik, mezi něž patří zvýšená srážlivost krve a tím vyšší riziko kardiovaskulárních onemocnění nebo **nízká hladina testosteronu**, která může vést ke **snížení libida a sexuální motivace.** Může také zhoršit psychiku a vést k projevům, jako jsou **neklid, úzkosti** nebo **deprese**. Ženy mohou při jejím vysazení během menstruace řešit také náhlý pokles hormonů, který se může projevit **bolestí hlavy a migrénami**. Je proto vhodné dobře zvážit pro a proti případného nasazení.

Ženy se také často potýkají s problémy, které přichází po vysazení antikoncepce. Vhodné je se soustředit vždy na konkrétní projevy, nicméně pomoci vyrovnat hormonální systém a podpořit **pravidelný cyklus** může **drmek**. Uvažuje se však také o možném snížení účinku antikoncepce při jeho současném užívání. Tento efekt nebyl nikdy dostatečně potvrzen nebo vyvrácen. Známý účinek na snížení efektů hormonální antikoncepce má však **třezalka**. Jejímu užívání je vhodné se vyhnout.

ESTROGENOVÁ SUBSTITUČNÍ TERAPIE

Při nedostatku vlastního estrogenu během **klimakteria** nebo při **předčasném ovariálním selhání (POI)** se někdy nasazuje také „umělý" **estrogen**. Tato terapie se dá užívat vnitřně, ale také zevně, např. ve formě náplasti nebo krému. Ačkoliv má řadu pozitivních dopadů, může přinést i zvýšené riziko žlučníkových obtíží nebo vyšší riziko kardiovaskulárních onemocnění zvýšením srážlivosti krve. Rizik může být více a je proto potřeba nasazení terapie dostatečně zvážit. Aby se účinek estrogenu vyrovnal, páruje se často také s **progesteronem**. V případě, že je terapie nasazena, je vhodné se vyhnout zvýšenému příjmu **fytoestrogenů**, které její účinek mohou snižovat. Zevní užití fytotestrogenů však může terapie doplnit nebo nahradit.

> Analýza souboru studií zjistila, že vaginálně podané fytoestrogeny z fenyklu, jetele, sóji nebo puerarie mohou zlepšit kvalitu sliznice, potlačit její atrofii, suchost a zmírnit bolest při styku. Účinnost fytoestrogenů se v řadě případů blížila využití estrogenu.
>
> (Dizavandi et al., 2019)

NITRODĚLOŽNÍ TĚLÍSKO

Žena může využít nehormonální měděné tělísko anebo tělísko hormonální, které má sice menší dopady na tělo než vnitřně užívaná antikoncepce, přesto efekt nelze zcela vyloučit. Je nicméně také méně rizikové z hlediska interakce s rostlinami. Měděné nehormonální tělísko pak může relativně často vést k **silné a bolestivé menstruaci** a způsobovat **krvácení mimo cyklus**. Na zmírnění těchto příznaků lze využít rostliny jako **kokoška**, **řebříček**, **maliník**, krvavec, čistec nebo **drmek**.

> Studie na 84 ženách s krvácením navozeným nitroděložním tělískem zjistila, že drmek užívaný během menstruace může pomoci po 4 měsících pravidelného zařazování podobně účinně jako léčivo na bolest a zánět s kyselinou mefenamovou.
>
> (Yavarikia et al., 2013)

ANTIDEPRESIVA

Se „serotoninovými" antidepresivy se žena může setkat při potlačení psychických příznaků před menstruací v rámci **PMDD** (závažná a silná forma premenstruačního syndromu), při propadu psychiky v rámci **poporodních úzkostí a depresí** nebo v průběhu **klimakteria** při potlačení vazomotorických příznaků, které se projevují jako **návaly horka a pocení**. Přírodní alternativou mohou být látky s antidepresivním účinkem, například **třezalka** nebo šafrán. Je však důrazně doporučeno vyhnout se jejich současnému užívání s antidepresivy z důvodu rizika život ohrožujícího serotoninového syndromu, tedy stavu, kdy je v těle serotonin v nadbytku. Zkoumaná je také kombinace antidepresiv s **adaptogeny**, jako je **ženšen** nebo **rozchodnice**. Dle některých studií může být kombinace výhodná,

nelze však vyloučit rizika. Využití se proto doporučuje pouze po konzultaci s odborníkem. Na zmírnění projevů, jako jsou návaly horka a pocení, lze také využít **ploštičník**, který účinkuje na receptory pro serotonin v termoregulačním centru v mozku.

> Studie na 100 osobách prokázala, že kombinace rozchodnice a antidepresiva sertralin při střední a těžké depresi pomáhá lépe než antidepresivum samotné.
>
> (Gao et al., 2020)

Jejich negativní dopady na trávení lze potlačit **zázvorem**, který blokuje serotoninové 5-HT3 receptory. **Maca** je pak zkoumaná pro svou schopnost zvyšovat pokleslé libido, které je pro užívání antidepresiv typické.

> Klinická studie na 42 ženách s antidepresivy navozenou sexuální dysfunkcí zjistila, že užívání macy po dobu 12 týdnů pomáhá zlepšit sexuální funkce, a to zejména u žen po menopauze.
>
> (Dording et al., 2015)

MACA • ***Řeřicha peruánská***
(Lepidium meyenii)



DALŠÍ LÉKY

Věnovat se každému z dlouhého seznamu léčiv, která nacházejí využití v terapii ženských obtíží, je nad možnosti této knihy. Pojďme se tedy podívat alespoň na ty nejdůležitější. Při **PCOS/PMOS** se na zlepšení metabolismu cukru často doporučuje lék metformin. Možnosti jeho doplnění včetně přírodní látky **inositolu** nebo možné náhrady najdete v části **vysoký krevní cukr a inzulinová rezistence**.

> Studie na ženách s PCOS/PMOS trpících nadváhou a obezitou zjistila, že myo-inositol pomohl během 6 měsíců doplnit účinek metforminu a významně zlepšit pravidelnost cyklu a další příznaky onemocnění.
>
> (Nazirudeen et al., 2023)

Na potlačení hladiny **testosteronu**, který je s onemocněním spojený, se pak využívá spironolakton nebo finasterid, které však mohou mít řadu nežádoucích účinků. Více o přírodní terapii najdete v části **vysoký testosteron**.

> Ve studii na 32 ženách s PCOS/PMOS bylo zjištěno, že lékořice pomáhá doplnit léčbu a potlačit nežádoucí účinky spironolaktonu na krevní tlak.
>
> (Armanini et al., 2006)

Při **endometrióze a adenomyóze** nebo **děložních myomech** se pak často využívá lék dienogest pro své schopnosti potlačit účinky **estrogenu**. Zlepšit jeho účinnost může např. kurkumin z oddenku **kurkumy**.

> Studie na 68 ženách s endometriózou užívajících dienogest zjistila, že zařazení kurkuminu k terapii po 8 týdnech pomohlo ženám více než užívání léčiva samotného. Zmenšila se menstruační bolest, pánevní bolest a bolest při vyprazdňování. Zlepšila se také celková kvalita života a sexuální funkce.
>
> (Sargazi-Taghazi et al., 2025)

Ačkoliv je při nadměrně zvýšené hladině **prolaktinu** často výhodné zařadit léčiva jako je kabergolin nebo bromokriptin, při mírně zvýšených hla-

dinách nebo špatném snášení léků může pomoci též **drmek**, který funguje velmi podobným způsobem. Ve formě obkladů na prsa pomáhá prolaktin snížit též květ jasmínu.

> Jasmínové květy přikládané na prsa pomohly potlačit u kojících žen hormon prolaktin a také zmírnit plnost prsou, produkci mléka a spotřebu léků na bolest podobně jako lék bromokriptin.
>
> (Shrivastav et al., 1988)

Přírodou inspirované léky

Důležitou rostlinou je divoký yam, který obsahuje diosgenin, jenž se využívá jako výchozí látka pro tvorbu **progesteronu**, a následně také např. hormonální antikoncepce. Je však nutno dodat, že tuto přeměnu lze provést pouze v laboratoři, nikoliv v ženském těle. Z jedovatého námelu se pak získává ergometrin, který nachází využití jako uterotonikum na zvládání poporodního krvácení. Chemickou úpravou látek lze také vytvořit bromokriptin a kabergolin, které se využívají u žen na potlačení hladiny **prolaktinu**. Při **PCOS/PMOS** se pak využívá na snížení hladiny **cukru a inzulinovou rezistenci** léčivo metformin, které je inspirované látkou galegin z jestřabiny. Hojně využívaný lék na bolest a zánět aspirin je pak odvozen od kyseliny salicylové, která se nachází v kůře vrby. Na ženská onkologická onemocnění se pak v rámci chemoterapie využívají látky z rostlin, jako jsou tis, barvínkovec, kamptotéka nebo noholist. Samoléčba je však život ohrožující.

Fytofarmaka a tradiční rostlinné léky

Naštěstí na trhu najdeme také léčiva přírodního původu. Vztahuje se na ně tím pádem také stejná legislativa jako na jakákoliv jiná léčiva. Pro uvedení na trh musí splňovat přísné požadavky na kvalitu včetně nutnosti doložit původ rostliny, způsob pěstování a zpracování. Výrobce má také zakázáno využívat herbicidy a pesticidy při pěstování. Stejně jako léčiva, musí být ta „přírodní" také registrovaná u SÚKLu neboli u Státního ústavu pro kontrolu léčiv. Od ostatních léků se však liší tím, že účinná složka obsahuje

jednu či více rostlinných látek, rostlinných přípravků nebo případně jejich kombinaci. Na druhou stranu má výrobce možnost využít zjednodušené způsoby uvedení těchto léčiv na trh. Hlavní výzvou však zůstává zajištění stejného složení jednotlivých šarží. Na rozdíl od „chemických" léků totiž rostliny obsahují spektrum látek, a je tak mnohem náročnější zajistit konzistenci. Sečteno a podtrženo, výsledný přípravek má tedy vysokou kvalitu. Realita je však taková, že požadavky pro výrobce jsou stále velmi přísné a drahé, a tak na trhu máme těchto léků pořád relativně málo.

Doplňky stravy a potraviny

Potraviny, mezi které se řadí také doplňky stravy, nejsou léky a nemají tak v popisu práce léčit. Výrobce to o nich nesmí tvrdit, nebo to ani dokonce naznačovat! A to ani v případě, že doplňky stravy skutečně leckdy léčit dokážou. Důvodem tohoto rozporu je, že na bezpečnost a přínos doplňků stravy klade stát pouze minimální nároky. Kvalita výsledného produktu tak záleží téměř výhradně na poctivosti výrobce. Na jednu stranu se tak na trhu může objevit doplněk stravy, který se svou jakostí neliší od registrovaného léku, nebo má i dokonce lepší účinnost. Na straně druhé zákazník nikdy neví, zda pořizuje „kvalitu" nebo „šunt". Mezi doplňky stejně jako mezi přírodní léčiva můžeme zařadit čaje, kapsle, tablety, kapky, ale i sypké prášky nebo pastilky. Pomoci mohou však i běžné potraviny, které nejsou řazeny mezi doplňky stravy, jako sušené byliny a čerstvé suroviny, jako je nať **máty**, oddenek **zázvoru** nebo kořen petržele.

Kosmetika a zdravotnické prostředky

Podobný rozpor, jako je mezi doplňky stravy a registrovanými léky fytofarmaky, můžeme najít také mezi kosmetikou a zdravotnickými prostředky, mezi které lze zařadit i krémy, masti nebo gely. Zatímco zdravotnické prostředky musí být registrované a splňovat přísnější kritéria na kvalitu, u kosmetiky je zákon benevolentnější. Výrobce však u nich nesmí tvrdit, že mají terapeutické účinky.

Nástroje přírodní medicíny

Rostliny můžeme využít na sto různých způsobů. Nejde však jen o pohodlí nebo osobní preferenci. Způsob podání ovlivňuje, jaké látky z rostliny vůbec získáme a v jaké míře. Čaj vytáhne jiné látky než tinktura, kapsle s extraktem se chová jinak než sypký prášek. V této části si projdeme ty nejčastější možnosti, jak rostliny využít.

ČAJE A ODVARY

Jak řekl jeden neznámý mudrc: „Kdo bude pít šálek bylinného čaje denně, bude žít až do smrti". A měl pravdu. Čaj nebo přesněji nálev může být v řadě případů velmi účinnou intervencí. Není přitom pravda, že má v zásadě menší účinnost než tinktury nebo extrakty v kapslích. Vždy totiž záleží na konkrétních rostlinách a použití. Při přípravě je vhodné čaj zalévat zhruba vodou o teplotě 80 °C, následně nálev přiklopit, aby nám těkavé látky „neuletěly", a louhovat neboli macerovat 10–15 minut. „Houževnatější" části rostlin, jako jsou kořeny a kůry, je pak často vhodnější zalít vodou o teplotě 90 °C, zcela výjimečně vroucí vodou o 100 °C. Čaje lze také mírně osladit medem nebo cukrem. Vhodnější je však se tomu vyhnout. V řadě případů pak není vhodné přidávat mléko, které může reagovat s řadou látek včetně tříslovin. Pro usnadnění pití čaje také doporučuji připravit si větší množství na popíjení během celého dne nebo si jej vychladit pro snadnější užívání v létě. Je ovšem pravda, že vzdušným kyslíkem může docházet k oxidaci a ztrátě účinnosti některých látek. Nádobu s čajem je proto vhodné mít v uzavřené nádobě. Některé látky jsou ve vodě jen těžce rozpustné. Míru jejich vyluhování lze zvýšit povařením. Ani tento proces však nezajistí účinnost, navíc je časově náročný a z mého pohledu už překonaný. Je však dobré vědět, že zdaleka ne každá rostlina je v čaji účinná. Řada účinných látek je totiž „lipofilní" neboli v tuku rozpustná a ve vodě se tak vylouhuje málo nebo vůbec. To je příklad třeba ostropestřce, který obsahuje účinné flavonolignany, které ve vodě nevylouhujeme, ať se budeme snažit jakkoliv.

TINKTURY

V určitých případech lze využít tinktury neboli maceráty v ethanolu. Osobně nejsem jejich fanouškem. Využití alkoholu, byť jen v malém množství, se raději vyhýbám pro jeho možné dráždivé účinky. Tinktura se sice dá nakapat do horkého čaje a alkohol se částečně odpaří, stejně tak ale mohou vytěkat i účinné látky. Problematická je také standardizace, tedy zjišťování, kolik účinných látek obsahuje. Pokud byste si chtěli tinkturu vyrobit nebo zakoupit, je dobré vědět, že ne vždy je koncentrovanější alkohol lepší. Vždy záleží na tom, jakou rostlinu máme a jaké látky z ní chceme dostat. V případě nízkoprocentního ethanolu preferujeme spíše látky rozpustné ve vodě, v případě vyšších koncentrací naopak „vytáhneme" látky lipofilní. Koncentraci rozpouštědla je tak vhodné vybrat s respektem k obsahovým látkám. Mělo by jít také o čistý lékárenský ethanol nebo přinejhorším vodku. Naložit si kořen do slivovice nebo rumu není nejlepší nápad. V nápoji jsou totiž už rozpuštěné jiné látky a jeho „extrakční" účinky jsou tak nižší. Jinak řečeno, z rostliny toho už „nevytáhne" tolik.

KAPSLE A TABLETY

Mým favoritem je využívání suchých extraktů v kapslích. Ty se vytvářejí vylouhováním účinných látek z rostliny do rozpouštědla, jakým může být i ethanol. Rozpouštědlo se následně odpaří a zbyde pouze prášek s účinnými látkami. Ten lze pak slisovat do tablet anebo naplnit do kapslí. Ty jsou často nejlepším řešením, neboť jsou relativně nenáročné na výrobu, lze si je připravit i doma a je možné do nich přesně odměřit správnou dávku extraktu. Výhodné je však využívat extrakty, které jsou „standardizované", tedy mají dostatečný obsah účinných látek. V praxi se můžete setkat se dvěma způsoby standardizace, a to na procentuální zastoupení určitého typu účinných látek, které jsou považovány v rostlině jako nejdůležitější (např. 80 % ginsenosidů u ženšenu, 4 % rosavinů u rozchodnice apod.), nebo na poměr rozpouštědla vůči rostlině (např. 2:1, tedy např 2 kg ethanolu na 1 kg sušené meduňky). Druhý způsob není tak přesný a používá se spíše méně. Využít lze v některých případech také pouze mletou bylinu.

Je však dobré vnímat, že na rozdíl od extraktu je v kapsli méně účinných látek a nemusí tak stačit na vyvolání účinku. Výjimkou může být **drmek**, **černucha**, **fenykl**, **zázvor** nebo **česnek**. Setkat se můžeme také s tzv. „softgel" kapslemi, do kterých se plní oleje, jako je rybí olej nebo olej z **pupalky**. Najít v nich můžeme také látky rozpustné v tucích, jako je vitamin D nebo betakaroten. Stejně jako u bylin a extraktů tak můžeme přesněji bylinu dávkovat a vyhnout se tak nehezké vůni a odpudivé chuti.

SYPKÉ PRÁŠKY

Mnoho rostlin nebo přírodních látek lze využít také ve formě prášku, který se rozmíchá ve vodě nebo přidá do jídla. Často se ale nejedná o koncentrovanou látku nebo extrakt, ale pouze o namletou bylinu. Je proto dobré znát účinnou dávku této rostliny, abyste ji přijali v dostatečném množství.

PŘÍPRAVKY K ZEVNÍMU POUŽITÍ

Využít rostliny lze také v řadě na trhu dostupných přípravků, jako jsou masti, krémy nebo gely. Využít ale můžeme rostliny také podomácku, a to ve formě jednoduchého výluhu, který lze použít jako pleťovou vodu, nebo ve formě sedacích a celotělových koupelí. Rostliny je v tomto případě vhodné zalít vodou v hrnci, nechat alespoň 15 minut přikryté macerovat a následně přelít do vhodné nádoby, jako je lavor nebo vana. Výluh je možné naředit vodou, účinek se však snižuje. Do vody, která má příjemnou teplotu, se následně naložte. Povětšinou je vhodné, aby koupel trvala alespoň 30 minut a po jejím skončení jste se již neumývali, aby látky měly šanci dále působit. Časté užití také nachází silice neboli esenciální oleje. Jejich užití v koncentrovaném stavu se ale nedoporučuje z důvodu možného vyvolání silné alergické reakce. Vhodné je naředit je před použitím některým ze „základních" olejů, jako je např. olivový nebo mandlový. Vodou se bohužel nezředí, a proto po nakapání třeba do koupele může dojít k vytvoření „olejových ok", které po styku s pokožkou mohou způsobit trable.

AROMATERAPIE

Silice neboli esenciální oleje lze rovněž využít v rámci aromaterapie. Možností máme několik. Nejsilněji působí přímá inhalace skrze masku inhalátoru. V tomto případě olej skutečně může skrze plíce prostoupit do těla a farmakologicky nás ovlivnit. Často využívaná levandulová silice tak může vykonat svůj účinek a potlačit **deprese**, **neklid a úzkosti**. Druhou možností je využít aromalampu nebo aromadifuzér. Určitou formou aromaterapie může být ale i popíjení voňavého čaje nebo čichání ke květům na louce. V tomto případě je účinek **levandule** jiný. Látky ze silice aktivují čichové receptory, čímž se signál přenáší do limbického systému v mozku, který řídí emoce. Dojít tak může nepřímo ke snížení stresového hormonu **kortizolu** a podporu vyplavování neurotransmiterů, jako je **dopamin** nebo **serotonin**. Tím lze zmírnit deprese, neklid a úzkosti, chronický **stres**, **poruchy spánku**, ale i vnímání bolesti. Využít lze celou řadu vonných rostlin včetně oleje z květu růže nebo oplodí citronu. Vliv na nevolnost může mít také vůně **máty peprné**, **marocké máty** nebo kardamomu. Důrazně však chci varovat před užitím aromaterapie u astmatiků nebo malých dětí. Některé oleje jako máta peprná jsou skutečně dráždivé a mohou způsobit u citlivých jedinců křečovitý stah průdušek a následné udušení.

VAGINÁLNÍ NAPÁŘKY

Rostoucí popularitu mají také napářky. V rámci nich se využívají horkou vodou zalité byliny, jejichž látky spolu s vodní párou vzlínají. Nad nimi žena sedí na speciální stoličce s otvorem a páry tak působí na vulvu.

Napářky však mají řadu problémů. Hlavní se týká jejich složení. Často se do nich zařazují takové rostliny, které sice mají schopnost upravit ženské obtíže, ale látky, které změnu vyvolávají, se neodpařují a zůstávají v bylině. Nemají tak k ženě jak doputovat. Smysl tak dává využití rostlin obsahujících silice neboli esenciální oleje jako je **heřmánek**, **máta peprná**, **skořice**, hřebíček, eukalyptus, růže, levandule, tymián nebo mateřídouška. Množství silice, která se uvolní, je však malé a ačkoliv může mírně pomoci působit na sliznice svým protizánětlivým, antimikrobiálním a prokrvujícím efektem, tak je účinek pouze zanedbatelný. Vstřebatelnost

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Když jde ženské zdraví do kytek**.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.