

Byliny – podpora ženského zdraví v menopauze

Roman Pavela

Národní centrum zemědělského a potravinářského výzkumu, v.v.i., Drnovská 507, 161 00 Praha 6-Ruzyně, e-mail: roman.pavela@carc.cz

Menopauza je pro mnoho žen náročné období provázené vazomotorickými příznaky (návaly horka, noční pocení), poruchami spánku a únavou, genitourinárním syndromem (suchost, diskomfort a močové potíže) i změnami nálady, úzkostí a tzv. mentální únavy. Přednáška představí možnosti fytoterapie se zaměřením na účinné látky s estrogeně modulujícím působením (fytoestrogeny), míru klinických důkazů a bezpečnost. Probereme nejčastěji využívané rostliny: sóju, jetel, chmel, šalvěj, ploštičník, *Rheum rhaponticum*, brusinky či zázvor, včetně bylin podporujících spánek a zklidnění (např. kozlík). Zmíníme také byliny pro podporu správné funkce imunitního systému, adaptogeny při stresové zátěži a sedativa při nespavosti. Zdůrazníme holistický přístup: individualizaci podle symptomů, režimová opatření, vhodné formy a délku užívání i prevenci interakcí.