

ROOIBOS

Zdraví z Afriky

Rooibos je jedinečný přírodní zdroj minerálů, vitaminů, stopových prvků a antioxidantů blahodárně působících na lidský organismus. Víceletý keř s českým názvem čajovníkovec kapský (*Aspalathus linearis*) roste především v Jižní Africe, sbírá se nadzemní část. Místní obyvatelé a holandští přistěhovalci ho dávali pít kojencům a malým dětem na úpravu trávení a proti nadýmání. Zároveň se čaj lil do koupele. Dětem pro zklidnění, dospělým naopak na povzbuzení.

Jihoafrická lékařka Charlene Marais zasvětila svůj výzkum studiu působení rooibosu na lidský organismus. Potvrdila, že je neškodný a pro lidský organismus přínosný. Potvrzeno bylo zejména příznivé působení u pacientů se sklonem ke kožním onemocněním, a to nejen vnější aplikací, ale i po vnitřním užití. Rooibos neobsahuje kofein a proti černému čaji má velmi nízký obsah tříslovin. Je bohatý na flavonoidy, fenylypropanové sloučeniny, terpeny, oligosacharidy, polysacharidy, fenolické kyseliny a minerální látky.

OBSAHOVÉ LÁTKY

Minerální látky obsažené v rooibosu jsou vyváženým komplexem nutným pro normální chod lidského organismu. Jedná se o železo (součást krve tvorby), draslík, vápník (důležitý při metabolismu kostí), měď (potřebná pro metabolické procesy), mangan (nutný pro pochody související s vývojem kostí), fluor (vhodný pro růst zubů a kostí), zinek (nezbytný pro vývoj zdravé kůže), hořčík (potřebný pro přenosové funkce nervové soustavy), bromozlatiitan sodný (nutný pro acidobazickou rovnováhu).

Flavonoidy obsažené v rooibosu náležejí mezi takzvané polyfenolické sloučeniny, které se vyskytují jako přirozená barviva v rostlinách převážně ve formě glykosidů. Mají významné biologické účinky, a proto se nazývají bioflavonoidy. Významně snižují riziko nemoci a odstraňují i jejich následky. Aspalathin je obsažen pouze v této rostlině a spolu s nothofaginem je významným antioxidantem s anti-alerickým a antimykotickým působením. Orientin a rutin významně působí na cévní systém a zlepšují kapilární průtok krve. U kojenců se užívá ve formě čaje proti křečím, na regulaci trávení a celkové zklidnění. Má velký význam při prevenci jarní únavy.

Další významnou složkou jsou **fenolické kyseliny** (ferulová, kávová): mají velmi podobné účinky jako flavonoidy, především působí antioxidačně, mají příznivý vliv při kardiovaskulárních onemocněních, jsou prevencí proti rakovině, ateroskleróze a dalším onemocněním. U kyselin kávové, ferulové a chlorogenové byl popsán přímý inhibiční účinek na rakovinné buňky, dále antivirový, antibakteriální a antimykotický vliv. Rooibos lze vzhledem k obsaženým látkám řadit mezi

Fyziologický a terapeutický účinek obsahových látek rooibosu

Účinek	Obsahové látky
Analgetický	terpinen-4-ol
Antialergický	apalathin terpinen-4-ol nothofagin
Antibakteriální	terpinen-4-ol eugenol kyselina ferulová kyselina kávová
Antimykotický	kyselina ferulová kyselina katechinová aspalathin a nothofagin
Potlačující růst kvasinek	eugenol kyselina ferulová
Antivirový	kyselina katechinová kyselina kávová quercetin
Hypotenzivní (proti vysokému tlaku)	terpinen-4-ol myrcene
Hypotermický (při celkovém podchlazení)	terpinen-4-ol eugenol
Vasodilatační (zlepšuje průtok krve)	terpinen-4-ol myrcene-terpineol
Upravující lomivost kapilár	rutin
Antianafylaktický (při šoku)	(+)-katechin
Protizánětlivý	aspalathin, (+)-katechin

přírodní antivirotika a antimykotika. Proto ho můžeme využít i jako prevenci onemocnění horních cest dýchacích.

Rooibos byl již dříve využíván při problémech s pleťí, jako jsou ekzémy nebo akné. Extrakty mírní projevy svědění spojené s atopickou dermatitidou a také poskytují úlevu pacientům trpícím kopřivkou a erythrodermií (zánět kůže celého těla). Působí příznivě na sluncem poškozenou a podrážděnou pokožku, dále na problematickou pleť se sklonem k vysušování a šupinatění, zlepšuje elasticitu vlasů.

Na závěr lze konstatovat, že rooibos je taková malá přírodní lékárna s širokým rozsahem využití. Nemá vedlejší účinky a může se užívat i v době těhotenství a kojení.

PŘEHLED PŮSOBENÍ ROOIBOSU

- Zklidňuje stavy podrážděnosti a lehčí formy depresí, působí proti nespavosti a bolestem hlavy.
- Snižuje vysoký krevní tlak, upravuje lomi-vost kapilár a působí proti tvorbě krevních sraženin.
- Obsahuje látky, které zmírňují křeče trávicího traktu a upravují zažívací problémy, jako jsou nadýmání, nevolnost, zvracení, pálení žáhy, žaludeční vředy a zácpa. Je vhodný i pro děti, neboť neobsahuje kofein a třísloviny.
- Zevně i vnitřně působí u alergických stavů.
- Ve formě kosmetických přípravků zklidňuje akné, svědění a ekzémy.
- Polyfenoly rostliny působí jako pigmenty při ochraně proti slunečnímu záření a zároveň snižují možnost poškození kůže. Látky obsažené v rostlině snižují svědivost a bolestivost kůže při zánětech způsobených slunečním zářením.
- Antioxidační aktivita rooibosu potlačuje účinek volných radikálů, které urychlují proces stárnutí a oslabují imunitní systém. Proto je vhodné používat ho jako prevenci proti vzniku civilizačních chorob.
- Obsahuje minerály důležité pro látkovou výměnu a je vhodný v těhotenství, při kojení a procesech rekonvalescence.
- Doporučuje se jako prevence při výskytu virových a bakteriálních onemocnění horních cest dýchacích.
- Vzhledem k obsahu minerálních látek je vhodný pro děti, které nechtějí přijímat mléčné výrobky.
- Mohou ho pít i lidé, které trápí ledvinové kameny.
- Má velký význam při prevenci jarní únavy a při různých formách únavového syndromu.

**Kateřina HORÁČKOVÁ,
PharmDr. Pavel ŘÁDEK**