

Tabulka bezpečnosti bylin pro děti

Rostlina	Bezpečnost pro děti	Poznámka o vhodnosti
albízie	nejsou data	existuje studie o účinku albízie na asthma a ta probíhala na probandech 12-70 let (Kumar et al, 2010)
aloe	ano	pouze gel, žlutý latex ne
anýz	upouští se od užívání	v silici anethol- karcinogenní potenciál
arjuna	nejsou data	
artyčok	ano	jako zelenina
bacopa	ano	existuje několik studií (týkajících se ADHD) s dětmi 6 let a staršími; bacopa se považuje za bezpečnou i v těhotenství
benedikt	nejsou data	
bergamot	nejsou data	používá se primárně ke snížení cholesterolu, nepředpokládá se jeho užívání dětmi
bez	ano	je součástí Sinupretu, který se podává od 2 let
borovice	ano	zejména inhalačně
borůvka	ano	
brusinka	ano	
brutnák	ano	pouze zevně a krátkodobě
břečťan	ano	ale jen v léčivém přípravku, nepřečištěný je jedovatý!
bříza	ano	míza se tradičně užívala s mlékem u kojenců při růstu zubů
buchu	nejsou data	zároveň se nepředpokládají žádné vedlejší účinky
celer	ano	v běžných dávkách jako zelenina
cistus	nejsou data	považuje se za bezpečný
coleus	nejsou data	v některých afrických státech se užívá tradičně i u dětí
čekanka	ano	
černucha	nejsou data	předpokládá se bezpečnost v běžných dávkách
čertův dráp	nejsou data	nepředpokládají se vedlejší účinky
česnek	ano	běžné dávky
damiana	nejsou data	v Mexiku se tradičně podává jako povzbuzující čaj i dětem
divizna	ano	
divoký salát	nejsou data	v literatuře jsou popsány relativně časté otravy, z tohoto důvodu dětem nepodáváme
dong quai	nejsou data	nepředpokládá se užívání u malých dětí, užívá se k harmonizaci cyklu
drmek	nejsou data	nepředpokládá se užívání u malých dětí, užívá se k harmonizaci cyklu
dřišťál	ano	ne u novorozenecké žloutenky
dub	ano	pouze zevně(snižuje vstřebávání vitamínů)
echinacea	ano	od 12let (existují ale i studie na dětech 2-11 let)
eleuterokok	nejsou data	nepředpokládají se vedlejší účinky
eukalyptus	ano	neužívat druh eucalyptus globulus
fenykl	upouští se od užívání	v silici anethol- karcinogenní potenciál
ginkgo	ano	od 2let
goji	ano	v běžných dávkách, studie na zlepšení kognitivních funkcí s dávkou 3600mg/den u dětí od 14let
gotu-kola (pupečník)	ano	na Srí Lance se užívá u předškolních dětí
gymnema	nejsou data	existují nějaké studie u školních dětí s diabetem

heřmánek	ano	od narození
hloh	nejsou data	považuje se za bezpečný
hořec	ano	je součástí Sinupretu, který se podává od 2 let
hřebíček	ano	jako koření
chmel	ne	může ovlivňovat hormonální systém
chvojník	ne	obsahuje látky způsobující závislost
jalovec	ano	jako koření
jasmín	nejsou data	
jehlice	nejsou data	
jestřabina	nejsou data	považuje se za bezpečnou
jetel	nejsou data	použití u dětí se nepředpokládá, používá se zejm. v indikaci menopauzy
jilm červený	nejsou data	považuje se za bezpečný
jitrocel	ano	je součástí Thymomelu, který se dává dětem od 1 roku
jojoba	ano	zevně
kadidlovník	nejsou data	byla provedena studie u zánětu středního ucha u dětí od 1 roku
kakao	ano	v běžných dávkách
kaštan	ano	zejména zevně
kava	ano	v Polynésii se tradičně užívá u dětí, v Austrálii od 12let
komonice	nejsou data	zevně ano
konopí	ne	lze užít technické zevně
kontryhel	ne	může ovlivňovat hormonální systém
kopřiva	ano	nepředpokládají se nežádoucí účinky, ale neužíváme déle než 3 týdny v kuse
kostival	ne	obsahuje hepatotoxické pyrolizidinové alkaloidy
kotvičník	ne	může ovlivňovat hormonální systém
kozinec	ano	studie u dětí od 2let, 7,5 g dvakrát denně (<3 roky)
kozlík	ano	od 3let
krvavec	nejsou data	při zevním užití se nepředpokládají vedlejší účinky
křen	ano	od 4let
kurkuma	ano	jako koření
kutki	nejsou data	v ayurvédě se užívá i u dětí
lékořice	ne	ve vyšších dávkách dětem nepodávat
len	ne	může ovlivňovat hormonální systém, nedoporučuje se u dětí
levandule	ano	tradičně i u kojenců
ličořeřišnice	ano	přípravky na trhu jsou od 3 let věku
lípa	ano	v čajových směsích pro kojence
lopuch	nejsou data	považuje se za bezpečný
maca	nejsou data	použití u dětí se nepředpokládá
maliník	ano	v čajových směsích pro kojence
máta	ano	u kojenců a malých dětí je u nosní a hrudní aplikace mátového oleje riziko křečí dýchacích cest
meduňka	ano	v čajových směsích pro kojence
medvědčí česnek	nejsou data	považuje se za bezpečný v běžných dietních dávkách
medvědice	ano	od 6 let
měsíček	ano	

mučenka	ano	
myrha	ano	klinické studie u dětí jsou bez nežádoucích účinků
noni	nejsou data	
oman	nejsou data	
ostropestřec	ano	
oves	ano	pozor na alergie na bílkoviny ovsa
pampeliška	ano	
pelargonium	ano	součástí přípravku Kaloba, který je pro děti od 1 roku
pelyněk	ne	obsahuje neurotoxický thujón
perilla	nejsou data	nepředpokládají se vedlejší účinky
petrklič	ano	je součástí Sinupretu, který se podává od 2 let
pískavice	ano	v běžných dávkách jako koření
ploštičník	nejsou data	použití u dětí se nepředpokládá, používá se zejm. v indikaci menopauzy
podběl	ne	obsahuje hepatotoxické pyrolizidinové alkaloidy
právenka	ano	je součástí Sinutinu, který je od 3 let; právenka byla podrobena zkoumání v několika studiích, které se týkaly předcházení nemoci u dětí a je tradičně používána v ayurvédě u dětí
prha-arnika	ano	pouze vnější užití
proskurník	ano	lze použít kořen na žvýkání u prořezávání zoubků miminek
přeslička	nejsou data	vnější použití bezpečné
psyllium	ano	ale zvýšit množství tekutin!
ptačinec	ano	lze čerstvý i pro nejmenší děti jako zdroj vitamínů
pukléřka	nejsou data	pastilky s islandským lišejníkem jsou běžně od 3 let
pupalka	ano	použita v klinických studiích u dětí od 1 roku bez nežádoucích účinků
puškvorec	ne	obsahuje rakovinotvorný asaron
pygeum	nejsou data	použití u dětí se nepředpokládá, použití hlavně u zvětšené prostaty
rehmannia	nejsou data	při běžných dávkách se neočekávají nežádoucí účinky
réva	ano	
rozchodnice	nejsou data	
rozmarn	ano	jako koření, k zevnímu použití bezpečné; k vnitřnímu užití nejsou přesná data
rýmovník	ano	
řebříček	ne	obsahuje neurotoxický thujon
řepík	ano	nejsou údaje o užití do 12let, ale považuje se za bezpečný
řimbaba	ano	od 2let
senna	ano	od 10let
serenoa	nejsou data	použití u dětí se nepředpokládá, použití hlavně u zvětšené prostaty
schisandra	nejsou data	
skořice	ano	jako koření
sléz	ano	považován za tradiční bezpečnou bylinku
smil	ano	od 1 roku
smilax	nejsou data	vliv na hormonální systém
smldínec	nejsou data	nepředpokládá se užívání dětmi
sója	ano	v běžných dávkách

sporýš	ano	je součástí Sinupretu, který se podává od 2 let
stévie	ano	
světlík	ano	nepředpokládají se nežádoucí účinky
šafrán	ano	jako koření
šalvěj	ne	nedoporučuje se pro obsah thujónu
šatvari	nejsou data	v jihovýchodní Asii se používá jako výživa u dětí
šípek	ano	i pro kojence
šišák	ne	dětem se nedoporučuje
tea-tree	ano	pouze zevně
truskavec	nejsou data	od 12 let lze dle EMA (Evropská léková agentura) použít
třezalka	ano	studie u dětí od 6let, s dávkou 300–900 mg denně
tulsi	ano	
tužebník	ano	salicyláty se uvolňují jinou kinetikou-bezpečné
tylophora	nejsou data	
tymián a mateřídouška	ano	je součástí Thymomelu, který se dává dětem od 1 roku
vasaka	nejsou data	v ayurvédě se běžně užívá u dětí od 1 roku, lze i dlouhodobě
vilcacora	nejsou data	použití u dětí nad 3 roky se považuje za bezpečné
vilín	nejsou data	nežádoucí účinky se neočekávají
violka	ano	dlouhodobé tradiční užití
vitánie	ano	v dávce 2g/den bez nežádoucích účinků
vodilka	ano	od 3let
vrba	ano	salicyláty se uvolňují jinou kinetikou-bezpečné
vrbovka	nejsou data	použití u dětí se nepředpokládá
vřes	ano	krátkodobě
zázvor	ano	obecně považovaný za bezpečný
zelený čaj	ne	obecně se nedoporučuje pro obsah teinu
zlatobýl	ano	
ženšen pětilistý	nejsou data	nedoporučuje se užití v raném dětství
ženšen pravý	nejsou data	zároveň se nepředpokládají žádné vedlejší účinky