





# Jak si ulevit od zácpy ricinovým olejem

Spoluautor od Zora Degrandpre, ND 

V tomto článku:  Příprava na užívání ricinového oleje  Podání první dávky  
 Opakované užívání ricinového oleje  Reference

Ricinový olej se získává extrahováním ze semen skočce obecného a jedná se o vynikající přírodní lék na zácpu. Funguje jako stimulační laxativum a zvlhčuje zažívací trakt, aniž by absorboval vodu ze stěvních stěn. Jestliže čas od času zácpou trpíte, ricinový olej pro vás může být tím pravým pomocníkem, ovšem někdy s sebou přináší nepříznivé vedlejší účinky a ne každý ho dobře snáší, takže byste se měli před jeho užitím poradit s lékařem nebo lékárníkem a zvážit všechna pro a proti. [1]

Část  
1

## Část 1 ze 3: Příprava na užívání ricinového oleje



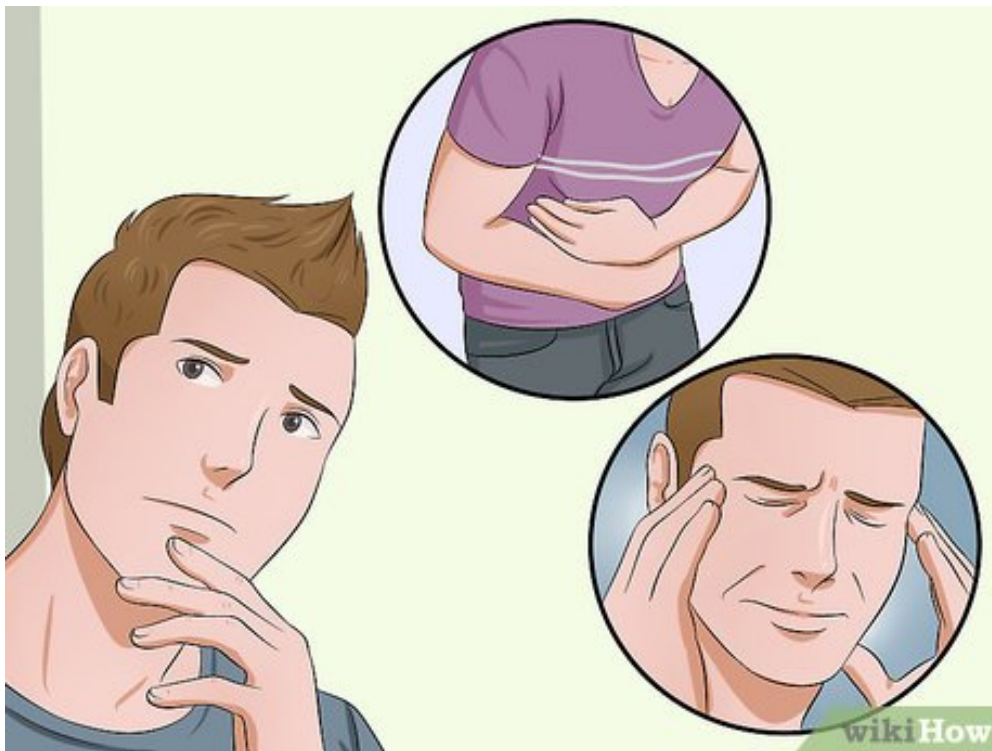
**1** **Povězte svému lékaři nebo lékárníkovi o všech lécích, které užíváte.** Ricinový olej může s určitými medikamenty negativně reagovat, a proto byste se měli před jeho užitím ujistit, že u vás nic takového nehrozí. [2]

- Lékaři či lékárníkovi se svěřte také se všemi alergiemi, kterými trpíte. Ricinový olej může obsahovat určité látky, na které můžete být alergičtí.



**2 Ricinový olej neužívejte během těhotenství.** Užívat by ho neměly těhotné, kojící a menstrující ženy. Mezi další osoby, které by tento olej neměly konzumovat, patří:<sup>[3]</sup>

- Lidé se silnou bolestí břicha
- Lidé se střevní blokádou nebo onemocněním žlučníku
- Lidé trpící nauseou nebo zvracením
- Lidé zažívající nediagnostikovanou bolest břišní oblasti nebo rektální krvácení
- Ricinový olej byste také neměli užívat společně s diuretiky, pokud na průběh léčby nedohlídí lékař. Souběh v užívání těchto dvou látek by mohl vést k imbalancím elektrolytů, obzvláště co se týče draslíku.



**3 Zjistěte případné vedlejší účinky.** Většina z nás může ricinový olej užívat bez větších potíží, ale přesto byste měli být připravení na několik možných vedlejších účinků. Velká část z nich je relativně neškodná a brzy odezní, ovšem některé jsou mnohem vážnější.[4]

- Mezi méně závažné vedlejší účinky patří bolesti břicha nebo křeče, nevolnost, průjem a celková slabost. Tyto příznaky obvykle brzy vymizí. Pokud ale přetrvávají delší dobu, kontaktujte lékaře.
- Závažnějšími vedlejšími účinky potom jsou: zvracení, nepravidelný srdeční rytmus, závrať, zmatenost. Všimněte si také vyrážky nebo svědění na velké části těla, což jsou příznaky, signalizující alergickou reakci. V takovém případě okamžitě přestaňte olej užívat a kontaktujte lékaře.



**1 Kupte ricinový olej.** Ačkoli dnes již užívání ricinového oleje není tak běžné jako dřív, většina velkých obchodů a lékáren by ho měla stále ještě nabízet. Obvykle se prodává v malých hnědých lahvičkách a najdete ho v oddělení gastrointestinálních léčiv.

- Při nákupu ricinového oleje hledejte na obale hesla typu "za studena lisovaný/zpracovaný", "panenský", "100% čistý" apod. Ujistěte se tak, že kupujete skutečně kvalitní produkt.[5]



**2 Určete správné dávkování.** Pro určení správného dávkování ricinového oleje existuje několik rozdílných návodů.

- Pokud se chystáte ricinový olej užívat pod dohledem lékaře, dodržujte jím předepsané dávkování.
- Někteří výrobci ricinového oleje uvádí vhodné dávkování na obale. Prozkoumejte etiketu na lahvičce nebo příbalový leták a pokuste se tyto informace najít.
- Jestliže vám lékař žádné doporučení nedá a velikost dávky nenaleznete ani na obale, obvykle se uvádí, že dávka pro dospělé a děti nad 12 let je 15-60 ml, pro děti ve věku 2-11 let 5-15 ml a pro děti mladší dvou let potom 1-5 ml.[6]



**3 Ricinový olej užívejte nalačno.** Účinné látky potom začnou působit mnohem rychleji. Chcete-li dosáhnout spíše pomalejších účinků, berte olej zároveň s jídlem.[7]



**4 Správnou dávku připravíte v odměrné lžici nebo šálku.** Odměrné pomůcky nenahrazujte v žádném případě obyčejnou příborovou lžicí nebo hrnkem. Příborové lžíce nemají přesnou velikost a mohly by způsobit odchylky v jednotlivých dávkách.[8]



**5 Odměřenou dávku ricinového oleje rozmíchejte ve sklenici ovocné šťávy.** Ricinový olej je notoricky známý svou hořkou a nedobrou chutí, kterou můžete přebít tím, že olej rozmícháte ve sklenice džusu.

- Pro míchání používejte pouze brusinkový, pomerančový, švestkový nebo zázvorový džus. Jiné šťávy by mohly bránit laxativním účinkům ricinového oleje.[9]
- Nepříjemnou chuť oleje můžete zmírnit také tím, že ho před užitím dáte asi na hodinu vychladit do ledničky.[10]



**6 Účinky očekávejte do několika hodin.** Ricinový olej může začít účinkovat během 2 až 6 hodin. Pokud ani po této době nepřijde kýžená potřeba vylučování, pak se u vás může jednat o vážnější problémy, jako je například střevní blokáda nebo impakce stolice. V takovém případě se okamžitě obraťte na svého lékaře.<sup>[11]</sup>

- Ricinový olej neužívejte na noc, kdy se jeho účinky mohou projevit velmi rychle.<sup>[12]</sup>



**7 Po projevení prvotních účinků neočekávejte potřebu vylučování několik dalších dní.** Ricinový olej totiž dokáže kromě tlustého střeva vyčistit celý střevní trakt. Z toho důvodu je pak zcela běžné, že v následujících dvou až třech dnech po úspěšném vyléčení zácpy nepocítíte potřebu navštívit toaletu.<sup>[13]</sup>



**1** Připravte si dávku. Držte se instrukcí ve výše uvedené sekci.



**2** Správně odměřenou dávku užívejte každý den ve stejný čas. Dodržíte-li pokaždé stejný čas užívání, zpravidelníte tak svou stolicí, která pro vás bude snadněji očekávatelná. Vzhledem k tomu, že se účinky většinou dostaví do několika málo hodin, je vhodné olej užívat spíše ráno než v noci.[14]





**3 Po sedmi dnech s užíváním přestaňte.** Ricinový olej se považuje za dočasnou léčbu a neměli byste ho brát dlouhodobě. Pokud nejste pod lékařským dohledem, neměli byste ho užívat déle než sedm dní v kuse. Riskovali byste tím předávkování nebo vytvoření jisté závislosti.<sup>[15]</sup>

- Nadužívání ricinového oleje může vést také k dehydrataci a imbalancím elektrolytů.



**4 Všímejte si známek předávkování.** Pokud budete olej užívat podle uvedených instrukcí, nemělo by k ničemu dojít. Pokud přesto pozorujete některý z následujících symptomů, měli byste olej okamžitě přestat užívat a navštívit lékaře.<sup>[16]</sup>

- Setrvalý průjem.
- Silná bolest břicha.
- Závratě a zmatenost.
- Zvracení.
- Mělký dech nebo bolest na hrudi.



**5** Pokud u vás problémy se zácpou nevyjmí, kontaktujte svého lékaře. Jestliže jste užívali ricinový olej a zácpa vás přesto pořád trápí, pak se u vás může jednat o vážnější zažívací komplikace. Domluvte si vyšetření u lékaře a zjistěte další možné příčiny vašeho stavu.

### Tipy

- K užívání ricinového oleje můžete přidat také určité změny svého stravování. Z dlouhodobějšího hlediska je vhodné obohatit svůj jídelníček o větší množství vlákniny, která zlepší vaše zažívání. Projděte si internet a nechte se inspirovat.

### Věci, které budete potřebovat

- Odměrnou lžící nebo šálek
- Ricinový olej
- Džus (volitelně)

### Reference

1. ↑ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3348737/>
2. ↑ <http://www.drugs.com/monograph/castor-oil.html>
3. ↑ <http://www.drugs.com/monograph/castor-oil.html>
4. ↑ <http://www.drugs.com/monograph/castor-oil.html>
5. ↑ <http://castoroil.org/where-to-buy-castor-oil/>
6. ↑ <http://www.rxlist.com/castor-page3/supplements.htm>
7. ↑ <http://www.mayoclinic.org/drugs-supplements/laxative-oral-route/proper-use/drg-20070683>
8. ↑ [http://www.pharmacy.ca.gov/publications/measuring\\_liquid\\_medicine.pdf](http://www.pharmacy.ca.gov/publications/measuring_liquid_medicine.pdf)
9. ↑ <http://castor-oil.com/castor-oil-laxative/>

10. ↑ <http://www.mayoclinic.org/drugs-supplements/laxative-oral-route/proper-use/drg-20070683>
11. ↑ <http://www.mayoclinic.org/drugs-supplements/laxative-oral-route/proper-use/drg-20070683>
12. ↑ <http://www.drugs.com/monograph/castor-oil.html>
13. ↑ <http://www.puristat.com/constipation/castoroil.aspx>
14. ↑ <http://www.drugs.com/monograph/castor-oil.html>
15. ↑ <http://www.drugs.com/monograph/castor-oil.html>
16. ↑ <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002768.htm>

## O tomto wikiHow



Spoluautor od:  
**Zora Degrandpre, ND**  
Lékař naturopat

---

Tento článek spoluautor od **Zora Degrandpre, ND**. Dr. Degrandpre je licencovaný lékař naturopat ve Washingtonu. V roce 2007 získala titul ND na National College of Natural Medicine. Tento článek byl zobrazen 11 304 krát

---

Kategorie: [Zdraví](#)

---

### Lékařské prohlášení

Obsah tohoto článku není určen jako náhrada odborné lékařské pomoci, vyšetření, diagnostiky nebo léčby. Před zahájením, změnou nebo ukončením jakéhokoli zdravotního ošetření byste měli vždy kontaktovat svého lékaře nebo jiného kvalifikovaného zdravotnického pracovníka.

<https://www.wikihow.cz/Jak-si-ulevit-od-z%C3%A1cpy-ricinov%C3%BDm-olejem>

---

Textový a vizuální obsah v tomto PDF je určen pouze pro vaše osobní, nekomerční použití. Jakákoli komerční reprodukce obsahu tohoto dokumentu bez výslovného písemného souhlasu společnosti wikiHow, Inc. je zakázána.