

PASTALA ROZPROSTŘENÁ

Turnera diffusa,
Damiana aphrosidiaca
Turnera aphrodisiaca

Damiána



ÚČINNÉ LÁTKY

Alkaloidy, flavonoidy, arbutin, silice, pryskyřice, třísloviny, slizy, škrob.



ÚČINKY

Hormonální účinky: váže se na receptory progesteronu a mírně na estrogenní receptory, snižuje hladinu cukru v krvi, proti úzkosti, chrání mozek i játra.



POUŽITÍ

Snížené libido, cukrovka, hubnutí. Účinky zatím nejsou potvrzené velkými klinickými studiemi. Tradičně se používá při úzkostech souvisejících s hormonální nerovnováhou (menopauza) a úzkostech spojených s trávicími potížemi.



BEZPEČNOST

Relativně bezpečná (nízká toxicita). Nežádoucí účinky a interakce nejsou známe, možný inhibitor metabolismu léčiv. Není dostatek informací pro použití v těhotenství a při kojení.



ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Sušený list (prášek) 2-4 g denně. Nálev ze sušených listů (1 lžička na hrnek, 10-15 minut nechat odstát) 3x denně. Tekutý extrakt (1:2) 3-6 ml denně.

Zdroje:

BEZERRA, Andréia G., et al. Effects of a hydroalcoholic extract of *Turnera diffusa* Willd. ex Schult., Turneraceae, in tests for adaptogenic activity. *Revista Brasileira de Farmacognosia*, 2011, 21: 121-127.

KUMAR, Suresh; SHARMA, Anupam. Anti-anxiety activity studies of various extracts of *Turnera aphrodisiaca* Ward. *Journal of Herbal Pharmacotherapy*, 2005, 5.4: 13-21.

MORAN, Valentina Echeverria, et al. Estrogenic plants: to prevent neurodegeneration and memory loss and other symptoms in women after menopause. *Frontiers in pharmacology*, 2021, 993.

ESTRADA-REYES, R.; CARRO-JUÁREZ, M.; MARTÍNEZ-MOTA, L. Pro-sexual effects of *Turnera diffusa* Willd (Turneraceae) in male rats involves the nitric oxide pathway. *Journal of ethnopharmacology*, 2013, 146.1: 164-172.

DELGADO-MONTEMAYOR, Cecilia, et al. Hepatodamianol as hepatoprotective constituent of *Turnera diffusa*. *Pakistan Journal of Pharmaceutical Sciences*, 2023, 36.5.

PARRA-NARANJO, Aída, et al. Bioactivity of the Genus *Turnera*: A Review of the Last 10 Years. *Pharmaceuticals*, 2023, 16.11: 1573.

MARÍA, Dorantes-Barrón Ana, et al. Neurobehavioral and toxicological effects of an aqueous extract of *Turnera diffusa* Willd (Turneraceae) in mice. *Journal of ethnopharmacology*, 2019, 236: 50-62.