

# BOROVICE PŘÍMOŘSKÁ, BOROVICE KLEČ

*Pinus pinaster*

*Pinus mugo*

Borovica přímorská

Borovica horská,

kosodrevina

## ÚČINNÉ LÁTKY

Silice (alfa-, beta-pinen, borneol), extrakt z kůry borovice přímořské: pycnogenol (flavonoidy, fenolické látky).

## ÚČINKY

Silice: podpora vykašlávání, mírně protimikrobní, pevnost krevních vlásečnic. Pycnogenol je silný antioxidant, podporuje aktivitu mnoha enzymů.

## POUŽITÍ

Silice: inhalace při kašli, alergické rýmě a astmatu (vhodné i pro děti). Dezinfekce močových cest. Pycnogenol u astmatu, podporu zdraví cév, zlepšuje průtok krve do nohou a srdce. Prevence diabetických komplikací očí. Pomáhá také u dětí s ADHD.

## BEZPEČNOST

Při inhalacích s horkou parou pozor na popálení! Pro použití v těhotenství a při kojení nemáme dostatek údajů.

## ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Inhalace silic. Pycnogenol (standardizovaný extrakt z kůry borovice přímořské): 100-200mg/den. U dětí na ADHD 20 mg/den (<30 kg) nebo 40 mg/den (≥30 kg).

## Zdroje:

TREBATICKÁ, Jana, et al. Treatment of ADHD with French maritime pine bark extract, Pycnogenol®. *European child & adolescent psychiatry*, 2006, 15.6: 329-335.

AIT MIMOUNE, Nouara; AIT MIMOUNE, Djouher; YATAGHENE, Aziza. Chemical composition and antimicrobial activity of the essential oils of *Pinus pinaster*. 2013.

IRAVANI, S.; ZOLFAGHARI, B. Pharmaceutical and nutraceutical effects of *Pinus pinaster* bark extract. *Research in pharmaceutical sciences*, 2011, 6.1: 1.

ENSELEIT, Frank, et al. Effects of Pycnogenol on endothelial function in patients with stable coronary artery disease: a double-blind, randomized, placebo-controlled, cross-over study. *European heart journal*, 2012, 33.13: 1589-1597.

CAI, Carr, et al. An oral French maritime pine bark extract improves hair density in menopausal women: A randomized, placebo-controlled, double blind intervention study. *Health Science Reports*, 2023, 6.1: e1045.