

ELEUTEROKOK OSTNITÝ

Eleuterococcus senticosus

Eleuterokok ostnatý

Další jména:

Ďáblův keř



ÚČINNÉ LÁTKY

Glykosidy (eleuterosidy), saponiny, kumariny, polysacharidy, pryskyřice, hořčík, vitamín A, E.

ÚČINKY

Ovlivňuje hladiny různých přenašečů, které se zapojují do stresové odpovědi, udržuje stresové odpovědi ve zdravé rovnováze, ovlivňuje imunitní systém (podle předběžných studií může stimulovat i potlačovat imunitní odpovědi a působit i proti alergii), protivirový účinek, podporuje celkovou statnost, je protizánětlivý, snižuje hladinu cukru v krvi a zvyšuje citlivost buněk na inzulin, chrání játra, srdce a mozek, snižuje srážlivost krve, antioxidační účinek, chrání proti radioaktivnímu záření.

POUŽITÍ

Při únavě nebo úzkosti způsobené nadměrným stresem, chronickém únavovém syndromu, zlepšení vytrvalostního výkonu, prevence srdečních a cévních onemocnění, doping, prevence infekčních onemocnění, zmírnění příznaků oparů.

BEZPEČNOST

Pozor na pančování jinými bylinami. Studie trvají 6 měsíců neodhalily žádné nežádoucí účinky. Při vysoké dávce může způsobit nespavost, podrážděnost, bolest prsou, zrychlený tep. Může zvyšovat účinek léků proti srážlivosti krve. Může zmírňovat nežádoucí účinky chemoterapie. Pozor u lidí s vysokým krevním tlakem. Pro použití v těhotenství kategorie B1, lze užívat při kojení.



ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Sušený kořen 1-4 g denně. Tekutý extrakt (1:2) 2-8 ml denně. Tinktura (1:5) 10-15 ml denně. Zlepšení vytrvalostního výkonu: 800 mg/den standardizovaného extraktu po dobu 8 týdnů. Při dlouhodobém užívání může klesat účinnost, proto se doporučuje užívat maximálně 6-8týdnů a poté na minimálně 2 týdny vysadit.

Zdroje:

YAN-LIN, Sun; LIN-DE, Liu; SOON-KWAN, Hong. Eleutherococcus senticosus as a crude medicine: Review of biological and pharmacological effects. *Journal of Medicinal Plants Research*, 2011, 5.25: 5946-5952.

DAVYDOV, Marina; KRIKORIAN, Abraham D. Eleutherococcus senticosus (Rupr. & Maxim.) Maxim.(Araliaceae) as an adaptogen: a closer look. *Journal of ethnopharmacology*, 2000, 72.3: 345-393.

JIN, Lu, et al. A comparative study on root and bark extracts of Eleutherococcus senticosus and their effects on human macrophages. *Phytomedicine*, 2020, 68: 153181.

AROUCA, Aline; GRASSI-KASSISSE, Dora Maria. Eleutherococcus senticosus: studies and effects. *Health*, 2013, 2013.

HUANG, Yue-Hui, et al. The traditional uses, secondary metabolites, and pharmacology of Eleutherococcus species. *Phytochemistry Reviews*, 2022, 1-104.

GRACZYK, Filip, et al. Phenolic Profile, Antioxidant, Anti-Enzymatic and Cytotoxic Activity of the Fruits and Roots of Eleutherococcus senticosus (Rupr. et Maxim.) Maxim. *Molecules*, 2022, 27.17: 5579.

KUO, Jip, et al. The effect of eight weeks of supplementation with Eleutherococcus senticosus on endurance capacity and metabolism in human. *Chin J Physiol*, 2010, 53.2: 105-11.