

# 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, antioxidantní 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 6-8 týdnů 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.