

HOŘEC ŽLUTÝ

Gentiana lutea

Hořec žltý

ÚČINNÉ LÁTKY

Hořčiny, oligosacharidy, třísloviny, silice.

ÚČINKY

Podporuje trávení (zvyšuje produkci slin, žaludeční šťávy, žluči), antioxidant, hojí rány, proti bolesti, pomáhá proti odvykacímu syndromu u závislostí, je protizánětlivý. Je antimikrobní.

POUŽITÍ

Nedostatečné trávení, nadýmání, ztráta chuti k jídlu, tradičně také proti dně, vynechávání menstruace, průjmu, parazitům.

BEZPEČNOST

Možný nežádoucí účinek je bolest hlavy, nesmí se používat u lidí s žaludečním nebo dvanácterníkovým vředem a při překyselení žaludku. S opatrností pro možné interakce s antidepresivy a antimykotiky. Kategorie B2 pro použití v těhotenství, při kojení lze užívat.

ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Prášek z kořene 2-4 g denně. Tinktura (1:5) užívat 3-12 ml denně. Nálev: 1-2 g kořene přelít šálkem vroucí vody, užívat hodinu před jídlem 3x denně. Dyspepsie: 120 mg suchého extraktu v kapsli, 2–3x denně, průměrně 576 mg extraktu/den.

Zdroje:

PRAKASH, Om, et al. *Gentiana lutea* Linn.(yellow gentian): a comprehensive. *J Ayurvedic Herb Med*, 2017, 3: 175-81.

PONTICELLI, Maria, et al. The healing bitterness of *Gentiana lutea* L., phytochemistry and biological activities: A systematic review. *Phytochemistry*, 2023, 206: 113518.

AKBAR, Shahid; AKBAR, Shahid. *Gentiana lutea* L.(Gentianaceae). *Handbook of 200 Medicinal Plants: A Comprehensive Review of Their Traditional Medical Uses and Scientific Justifications*, 2020, 955-962.

ANTONIADI, LEMONIA, et al. Gentiopicroside—An Insight into Its Pharmacological Significance and Future Perspectives. *Cells*, 2023, 13.1: 70.