

OSTRUŽINÍK MALINÍK

Rubus idaeus

Ostružina malinová



ÚČINNÉ LÁTKY

Třísloviny, fenolické látky, flavonoidy, silice, vitamín C.



ÚČINKY

Podporuje zdravý tonus dělohy v těhotenství a připravuje na porod, působí proti průjmu a nadýmání, zevně je protizánětlivý. Antioxidační účinky. Snižuje cholesterol a cukr v krvi.



POUŽITÍ

V těhotenství jako příprava na porod (není potvrzeno klinickými studiemi), proti průjmům (velmi vhodný zejména pro děti), tradičně se používá proti těhotenským nevolnostem a taky jako kloktání při zánětech dásní.



BEZPEČNOST

Velmi bezpečná rostlina (i v těhotenství a při kojení), pozor na vysoký obsah tříslovin (může snižovat vstřebávání železa, vápníku, hořčíku - rozestup 2 hodiny). Není vhodný při zácpě a pozor také při vředech.



ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Nálev ze 4-8 g sušeného listu 3 x denně. Zevně jako kloktadlo nebo na omývání ran.

Zdroje:

PIÑA-CONTRERAS, Norma, et al. Raspberry (*Rubus idaeus* L.), a promising alternative in the treatment of hyperglycemia and dyslipidemias. *Journal of Medicinal Food*, 2022, 25.2: 121-129.

TAO, Yi, et al. Ethnopharmacology of *Rubus idaeus* Linnaeus: A critical review on ethnobotany, processing methods, phytochemicals, pharmacology and quality control. *Journal of Ethnopharmacology*, 2023, 302: 115870.

Bowman R, Taylor J, Muggleton S, Davis D. Biophysical effects, safety and efficacy of raspberry leaf use in pregnancy: a systematic integrative review. *BMC Complement Med Ther*. 2021 Feb 9;21(1):56. doi: 10.1186/s12906-021-03230-4. PMID: 33563275; PMCID: PMC7871383.

KRAUZE-BARANOWSKA, Mirosława, et al. Chemical composition and biological activity of *Rubus idaeus* shoots—a traditional herbal remedy of Eastern Europe. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 2014, 14.1: 1-12.

EDWARDS, Sarah E., et al. Raspberry Leaf *Rubus idaeus* L. *Phytopharmacy: An Evidence-Based Guide to Herbal Medicinal Products*, 2015, 308.