

PLOŠTIČNÍK

HROZNATÝ

Cimicifuga racemosa, Actea racemosa

Ploštičník strapcovitý

Další jména:

black cohosh , baneberry



ÚČINNÉ LÁTKY

Glykosidy (cimicifugosid), alkaloidy, kyselina salicylová, pryskyřice, mastné kyseliny, třísloviny.

ÚČINKY

Neovlivňuje hladiny sexuálních hormonů, ale má účinky srovnatelné s estrogény na menopauzální příznaky jako je snížení hustoty kostní tkáně, vaginální suchost, návaly. Možné je zvýšení hladiny luteinizačního hormonu (LH) a ovlivnění receptorů pro dopamin. Tradičně se používá také jako nervové tonikum, proti zánětům a bolestivé menstruaci.

POUŽITÍ

Při menopauze (alespoň 4-12 týdenní terapie), premenstruační syndrom, osteoporóza, migrény při menstruaci, neplodnost (obnova ovulace, zejména u žen s polycystickými vaječníky).

BEZPEČNOST

Nedoporučoval se při rakovině prsu a ostatních nádorech, které reagují na estrogen, nicméně tato obava je již vyvrácená, ploštičník nezvyšuje hladinu estrogenů a dokonce byl úspěšný při zmírnění nežádoucích účinků léčby podávané po vyléčení rakoviny prsu a používá se při prevenci opakovaných nádorů. Bezpečnost u žen s rakovinou prsu nebo po rakovině prsu je dnes plně potvrzená. Vzácně může způsobit poškození jater.

Nežádoucí účinky jsou vzácné (nevolnost, vyrážka). V těhotenství se nepoužívá (kategorie B2 dle FDA), ale tradičně je někdy používán na konci těhotenství jako příprava na porod. Při kojení se nedoporučuje.

ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Odvar z práškovaného sušeného kořene v dávce 0,3-2 g 3x denně. Tinktura (1:10) 6-12 ml denně. Tekutý extrakt (1:2) 1,5-3 ml denně. Standardizovaný extrakt na 3%triterpenoidních glykosidů: 40-140 mg denně. V kontrolovaných studiích byly použity dávky od 2 do 4 g práškovaného sušeného kořene denně. Účinek lze očekávat po 4-8 týdnech.

Zdroje:

CARROLL, Dana G. Nonhormonal therapies for hot flashes in menopause. *American family physician*, 2006, 73.3: 457-464.

KENDA, Maša, et al. Herbal products used in menopause and for gynecological disorders. *Molecules*, 2021, 26.24: 7421.

LISKE, Eckehard, et al. Therapeutic efficacy and safety of *Cimicifuga racemosa* for gynecologic disorders. *Adv Nat Ther*, 1998, 15.1: 45-53.

LISKE, E., et al. Physiological investigation of a unique extract of black cohosh (*Cimicifugae racemosae* rhizoma): a 6-month clinical study demonstrates no systemic estrogenic effect. *Journal of women's health & gender-based medicine*, 2002, 11.2: 163-174.

MOHAMMAD-ALIZADEH-CHARANDABI, Sakineh, et al. Efficacy of black cohosh (*Cimicifuga racemosa* L.) in treating early symptoms of menopause: a randomized clinical trial. *Chinese medicine*, 2013, 8.1: 20.

MOHAPATRA, Sradhanjali, et al. Benefits of black cohosh (*Cimicifuga racemosa*) for women health: an up-close and in-depth review. *Pharmaceuticals*, 2022, 15.3: 278.

CASTELO-BRANCO, Camil, et al. Black cohosh efficacy and safety for menopausal symptoms. The Spanish Menopause Society statement. *Gynecological Endocrinology*, 2022, 38.5: 379-384.