

# PRHA ARNIKA

---

*Arnica montana*

Arnika horská



Pozor je chráněná a nesmí se sbírat ve volné přírodě!

## ÚČINNÉ LÁTKY

Seskviterpenické laktony (helenalin a další), triterpeny (arnidiol), flavonoidy (kvercetin), kumariny, karotenoidy.

## ÚČINKY

Stimuluje krevní oběh, působí protizánětlivě. Působí antimikrobně proti bakteriím a proti kvasinkám z rodu *Candida*.

## POUŽITÍ

Na výrony, otoky, modřiny, bolestivé svaly, poúrazové a pooperační bolesti, křečové žíly a hemoroidy.

## BEZPEČNOST

V těhotenství kategorie X dle FDA (velmi pravděpodobné poškození plodu): kontraindikováno vnitřní použití. Zevní použití je možné. Při kojení je arnika také kontraindikovaná. Použití jen krátkodobé.

## ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

K léčivým účelům se používá zejména květ. Vždy zevně ve formě mastí, gelů, krémů, na menší plochu a krátkodobě.

Zdroje:

RÖHRL, Johann, et al. Anti-Inflammatory Activities of Arnica montana Planta Tota versus Flower Extracts: Analytical, In Vitro and In Vivo Mouse Paw Oedema Model Studies. *Plants*, 2023, 12.6: 1348.

SMITH, Amanda G., et al. Clinical trials, potential mechanisms, and adverse effects of arnica as an adjunct medication for pain management. *Medicines*, 2021, 8.10: 58.

ŽITEK, Taja, et al. Arnica montana L. supercritical extraction optimization for antibiotic and anticancer activity. *Frontiers in Bioengineering and Biotechnology*, 2022, 786.

LEE, Sang Gil, et al. Anti-Inflammatory and Pain-Relieving Effects of Arnica Extract Hydrogel Patch in Carrageenan-Induced Inflammation and Hot Plate Pain Models. *Pharmaceutics*, 2025, 17.2: 171.

TOMA, Claudia-Crina, et al. Effects of Arnica Phytotherapeutic and Homeopathic Formulations on Traumatic Injuries and Inflammatory Conditions: A Systematic Review. *Plants*, 2024, 13.21: 3112.

WIDRIG, Reto, et al. Choosing between NSAID and arnica for topical treatment of hand osteoarthritis in a randomised, double-blind study. *Rheumatology international*, 2007, 27.6: 585-591.