

PUKLÉŘKA ISLANDSKÁ

Lichen islandicus
(*Cetraria islandica*)

Pľuzgierka islandská

Další jména:
Lišejník islandský



ÚČINNÉ LÁTKY

Lichenin a isolichenin - polysacharidy s účinky podobnými slizům. Lišejníkové kyseliny, hořčiny, jód.



ÚČINKY A POUŽITÍ

Antibakteriální, antimykotické, antioxidační, antidiabetické a protizánětlivé účinky. Podpora vykašlávání, na podráždění a suchost sliznic v ústech/krku, prevence a léčba astma, podpora trávení, při nechutenství, zánětu horních cest dýchacích.



BEZPEČNOST

Pro použití v těhotenství a při kojení nemáme dostatek údajů.



ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Macerát za studena je hořký (na podporu trávení). Tradiční dávkování je 1,5 g do 150 ml (nálev/macerát) 3–4× denně; denní dávka 4–6 g (na podráždění v ústech/krku, suchý kašel). Tinktura (1:5): 1–1,5 ml 3× denně. Extrakt 4:1 (pastilky): dospělí/adolescenti: 100–200 mg několikrát denně, max. 2 g/den. Děti 6–12 let: 100 mg 4–6× denně (320–600 mg/den).

Zdroje:

SÁNCHEZ, Marta, et al. The Genus *Cetraria* s. str.—A Review of Its Botany, Phytochemistry, Traditional Uses and Pharmacology. *Molecules*, 2022, 27.15: 4990.

SOLOVEVA, Marianna I.; KUZMINA, Sargylana S. Antioxidant and antimicrobial activity of extracts of *Cetraria islandica* (L.) Ach. and *Cladonia arbuscula* (Wallr.) Flot. *Acta Biologica Sibirica*, 2023, 9: 139–146-139–146.

KEMPE, C., et al. Icelandic moss lozenges in the prevention or treatment of oral mucosa irritation and dried out throat mucosa. *Laryngo-Rhino-Otologie*, 1997, 76.3: 186–188.