

CHŘEST HROZNOVITÝ

Asparagus racemosus

Špargla hroznovitá

Další jména:

šatvari,

shatavari,

kairuva,

divoký chřest

ÚČINNÉ LÁTKY

V kořeni steroidní saponiny, saponiny, šatvariny, racemofuran, asparagamin, racemosol, vitamín C.

ÚČINKY

Adaptogenní účinky, proti vředům (účinek srovnatelný s ranitidinem), imunomodulační, antibakteriální, hormonální účinky (zatím blíže neobjasněné zvýšení estrogenních účinků a zesílení kontrakcí dělohy), podporuje tvorbu mateřského mléka, působí proti průjmu, chrání játra, mozek, podporuje činnost srdce, antioxidační účinky, proti močovým kamenům, proti suchému dráždivému kašli, proti bolesti, zlepšuje glukózovou toleranci.

POUŽITÍ

Při dlouhotrvajícím stresu (proti pálení žáhy, vředům žaludku), menopauza, podpora kojení, PMS, . V ajurvédě tradičně k omlazení žen, proti neplodnosti, k podpoře kojení a zvýšení tvorby mateřského mléka, proti průjmu.

BEZPEČNOST

Pozor na podráždění žaludku (saponiny), jinak nejsou registrovány nežádoucí účinky. V ajurvédě se používá k podpoře početí, ale podle studie z roku 2006 může mít negativní vliv na vývoj plodu, v těhotenství se proto nedoporučuje. Při kojení zvyšuje tvorbu mateřského mléka. Dlouhodobé užití může způsobit mírnou toxicitu.

ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Sušený kořen: 20-30 g denně. Tekutý extrakt (1:2): 4,5-8,5 ml denně. U žen po menopauze užívali 26 500mg čerstvého kořene (což odpovídalo 1000mg sušeného) denně, v jiné studii standardizovaný kořenový extrakt (na 5 % shatavarinu) 250 mg 2× denně (= 500 mg/den) po 8 týdnů.). Zvýšení laktace (časně po porodu): 300 mg 2× denně po 72 h (extrakt standardizovaný na min. 10% shatavarinu)

Zdroje:

AHMAD, Iqbal, et al. PHYTOCHEMISTRY, MEDICINAL AND NUTRITIONAL IMPORTANCE OF ASPARAGUS RACEMOSUS.

SINGH, Neha, et al. Adaptogenic property of *Asparagus racemosus*: Future trends and prospects. *Heliyon*, 2023.

SOREN, Amar Deep; YADAV, Arun Kumar. Toxicity Assessment of the Long-Term Usage of *Asparagus racemosus* Willd., an Anthelmintic Plant of India. *Proceedings of the National Academy of Sciences, India Section B: Biological Sciences*, 2023, 1-8.

KOHLI, Deepika; CHAMPAWAT, Padam Singh; MUDGAL, Vishwambhar Dayal. *Asparagus* (*Asparagus racemosus* L.) roots: nutritional profile, medicinal profile, preservation, and value addition. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 2023, 103.5: 2239-2250.

RAFIQ, Nida; PARRAH, J. D.; GANGOO, Sajad A. *Asparagus racemosus*-A multi-use medicinal miracle herb: A review. *SKUAST Journal of Research*, 2023, 25.2: 173-187.

O'Leary MF, Jackman SR, Sabou VR, Campbell MI, Tang JCY, Dutton J, Bowtell JL. Shatavari Supplementation in Postmenopausal Women Improves Handgrip Strength and Increases Vastus lateralis Myosin Regulatory Light Chain Phosphorylation but Does Not Alter Markers of Bone Turnover. *Nutrients*. 2021 Nov 27;13(12):4282. doi: 10.3390/nu13124282. PMID: 34959836; PMCID: PMC8708006.

GUDISE, Vani S.; DASARI, Meenakshi P.; KURICHETI, Siva Sai K. Efficacy and safety of shatavari root extract for the management of menopausal symptoms: A double-blind, multicenter, randomized controlled trial. *Cureus*, 2024, 16.4.

AJGAONKAR, Ashutosh, et al. Efficacy and Safety of Shatavari Root Extract (*Asparagus racemosus*) for Menopausal Symptoms: A Randomized, Double-blind, Three-arm, Placebo-controlled Study. *Frontiers in Reproductive Health*, 7: 1654503.

YADAV, Poonam, et al. A Standardized *Asparagus Racemosus* Root Extract Improves Hormonal Balance and Menstrual Health and Reduces Vasomotor Symptoms in Perimenopausal Women: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study. *Journal of the American Nutrition Association*, 2025, 1-11.

AJGAONKAR, Ashutosh, et al. Shatavari (*Asparagus racemosus* Willd) root extract for postpartum lactation: A randomised, double-blind, placebo-controlled study. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 2025, 45.1: 2564168.