

SMLDINEC CHLUPATÝ

Dioscorea villosa
(*floribunda*,
mexicana,
composita,
macrostachya,
dumetorum)

Dioskórea huňatá

Další jména:
wild yam,
čínský kořen,
dáblový kosti,
yuma



ÚČINNÉ LÁTKY

Diosgenin, dioscin, dioscorin, vitamíny C, B1, B2, B3, železo, hořčík, draslík, selen, zinek.



ÚČINKY

Antioxidační, protizánětlivý, proti mikrobům, estrogenní účinky (zesiluje vazbu estradiol na jeho receptory, potlačuje tvorbu progesteronu, ale účinky jsou různé, mohou se odvíjet od mnoha okolností), zvyšuje vylučování žluči.



POUŽITÍ

Tradičně proti cukrovce (a podle předběžných studií má účinky na obnovení buněk slinivky), v menopauze (vaginální suchost, pevnost prsou, libido, osteoporóza: účinky nejsou jednoznačně prokázány), proti křečím, bolestivé menstruaci.



BEZPEČNOST

Velmi bezpečný, běžná potravina. Ve vysokých dávkách může způsobovat nevolnost, zvracení nebo průjem. Nedoporučuje se dlouhodobé užívání u lidí s onemocněním ledvin. Bezpečný i pro použití v těhotenství, pro použití při kojení chybí data, ale pravděpodobně bezpečný při běžných potravních dávkách.



ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Odvar ze sušeného kořene: 2-4 g 3x denně. Tinktura (1:5): 2-10 ml 3x denně. Tekutý extrakt (1:2): 3-6 ml denně.

Zdroje:

OBIDIEGWU, Jude E.; LYONS, Jessica B.; CHILAKA, Cynthia A. The Dioscorea Genus (Yam)—An appraisal of nutritional and therapeutic potentials. *Foods*, 2020, 9.9: 1304.

ALHARAZI, Waad Z., et al. Could consumption of yam (*Dioscorea*) or its extract be beneficial in controlling glycaemia: a systematic review. *British Journal of Nutrition*, 2022, 128.4: 613-624.

WOJCIKOWSKI, Ken, et al. *Dioscorea villosa* (wild yam) induces chronic kidney injury via pro-fibrotic pathways. *Food and chemical toxicology*, 2008, 46.9: 3122-3131.

SIDDIQUI, Maqsood A., et al. Hepatoprotective effect of steroidal glycosides from *Dioscorea villosa* on hydrogen peroxide-induced hepatotoxicity in HepG2 cells. *Frontiers in pharmacology*, 2018, 9: 797.

LIMA, Claudio Moreira, et al. Bioassay-guided evaluation of *Dioscorea villosa*—an acute and subchronic toxicity, antinociceptive and anti-inflammatory approach. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 2013, 13: 1-13.

SALEHI, Bahare, et al. *Dioscorea* plants: a genus rich in vital nutra-pharmaceuticals-A review. *Iranian Journal of Pharmaceutical Research: IJPR*, 2019, 18.Suppl1: 68.