

CELÍK ZLATOBÝL

Solidago virgaurea, podobné účinky má také zlatobýl kanadský - *solidago canadensis*

Zlatobýl obyčejná



ÚČINNÉ LÁTKY

Flavonoidy, terpeny, saponiny, fenolické glykosidy, esenciální olej.

ÚČINKY

Močopudné, antioxidační, protizánětlivé (srovnatelné s diklofenakem), spasmolytické, antidiabetické, proti mikrobům (houby, bakterie). Chrání srdce a snižuje srážlivost krve.

POUŽITÍ

Podpora ledvin, záněty močových cest, tradičně také proti kašli a na kožní problémy (vnitřně skrz "čištění krve"). Proti artritidě (kombinace s topolem a jasanem byla účinnou náhradou nesteroidních antiflogistik, jako je například ibuprofen). Tradičně se používá také proti zánětům dýchacích cest, silném menstruačním krvácení, hojení ran, kloktadlo při zánětech v ústech a zánětu dásní.

BEZPEČNOST

Pozor na alergie, nesmí se používat při silném zánětu nebo jiném vážném onemocnění ledvin. V těhotenství kategorie B2 dle FDA. Lze užívat při kojení.

ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Nálev z jedné lžičky sušené byliny 3x denně. Je možné připravit také tinkturu, ale pro potíže s močovými cestami je vždy lepší nálev.

Zdroje:

FURSENCO, Cornelia, et al. *Solidago virgaurea* L.: a review of its ethnomedicinal uses, phytochemistry, and pharmacological activities. *Biomolecules*, 2020, 10.12: 1619.

ZEHRA, Syeda Andleeb a kol. In vitro a in vivo hodnocení antidiabetické aktivity extraktů *Solidago virgaurea*. *Aktuální bioaktivní sloučeniny*, 2023, 19.4.

PRÊCHEUR, Isabelle, et al. *Solidago virgaurea* L. plant extract targeted against *Candida albicans* to reduce oral microbial biomass: a double blind randomized trial on healthy adults. *Antibiotics*, 2020, 9.4: 137.

TĂMAȘ, Mircea, et al. Antihyperuricemic, anti-inflammatory and antihypertensive effect of a dry extract from *Solidago virgaurea* L.(Asteraceae). *Scientia Pharmaceutica*, 2021, 89.2: 27.