

Škornice šípolistá - *Epimedium sagittatum*

Český botanický název: Škornice šípolistá

Běžný název: Škorpice, epimedium brevicornum (grandiflorum, grandiflorum radix, koreanum, sagittatum, washanese, macranthum, pubescens, violaceum), barrenwort, Épimède, Épimède a Grandes Fleurs, Épimède du Japon, Herba Epimedii, Herbe Cornée de Chevre, horny goat weed

Latinský název: *Epimedium sagittatum*

Rozšíření: Asie



Čínská viagra!

Botanický popis rostliny

Škornice je stálezelená vytrvalá bylina působící subtilním dojmem. Typické pro tuto rostlinku jsou charakteristické podlouhlé srdčité listy a velmi drobná květenství, která mohou oplývat různými barvami. Škornice roste v semknutých trsech a právě proto je oblíbenou skalkovou rostlinou.

Původ a rozšíření

Škornice šípolistá pochází z lesů Číny a Japonska a je po staletí součástí mnoha léčivých směsí tradiční čínské medicíny. K jejímu používání v léčitelství se váže legenda, kdy si pastýři koz všiml, že kozli spásající trsy škornice oplývají nevídanou sexuální aktivitou. Toto zjištění vedlo ke zkoušení účinků byliny lidmi a vyplatilo se, dnes škornice šípolistá směle konkuruje komerčním přípravkům jako je například viagra.

Využití

Antická povídka z čínské mytologie vypovídá o škornici jako o yin yang huo, což do volného překladu znamená "bylina prostopášného kozla". Z legendy se dočteme, že pastýři koz pozorovali u svých zvířat extrémní **nárůst sexuální aktivity** po spasení škornice. Ve světě je dostupných mnoho forem extraktu škornice, např. tablety, tablety, čistá rostlina. Rostlina totiž obsahuje látku icariin, která farmakologicky účinkuje na fosfodiesterázu 5 funguje jako její inhibitor, čímž funguje velice obdobně jako většina léčiv používaných k **léčbě erektilní dysfunkce** (velice známá je např. Viagra, je však jedna z mnoha). Níže tento efekt popíšeme více podrobně. Podle tradiční medicíny je škornice schopna vyhánět vnitřní chlad a posiluje čchi.

Na animálních modelech se prokázala zvýšená koncentrace oxidu dusnatého, který účinkuje jako **relaxant hladkého svalstva** (na králících prokázán efekt na relaxaci tkáně). Další studie popsala efekt přímé (lokální) aplikace extraktu z Epimedia na **zvýšení krevního tlaku a zlepšení erekce** (opět u zvířat). In vitro provedená publikace popsala efekt icariinu na inhibici PDE-5 u 50% zvířat v koncentraci 1 mikroM, stejného efektu pomocí sildenafilu bylo dosaženo v koncentraci 6,6 nanoM a vardenafilu v koncentraci 0,7 nM. Ohledně efektivní dávky perorálních forem sice nejsou dostupné žádné literární zdroje, některé práce zmiňují nižší výskyt nežádoucích účinků oproti léčivům (kvůli nižší specifitě...).

V řadě léčebných postupů tradiční medicíny při vypořádávání s **erektilní dysfunkcí a sníženém zájmu v pohlavním životě** se setkáváme s využitím škornice v samotné formulaci nebo v různých kombinacích. Podává se v rámci tradiční čínské medicíny jako **silné afrodisiakum** (pro obě pohlaví), v případě **mužské impotence** a při **mužské i ženské neplodnosti** (podává se oběma partnerům, ale efekt má silnější spíše u mužů - vliv na tvorbu spermií). Škornice navíc ovlivňuje upregulaci genů zvyšujících syntézu NO a měnících rovnováhu mezi adenosine a guanin monofosfátem. Zdá se také, že icariin více specificky inhibuje aktivitu fosfodiesterázy-5 a vykazuje nižší aktivitu vůči fosfodiesteráze 6 a cyklickému adenosinu monofosfát-diesteráze (cAMP-PDE).

Icariin také v tkáňových, zvířecích i lidských studiích (celkem 6) pomáhá stimulovat **aktivitu osteoblastův** kosterní tkáni, takže z nich lze odvodit jistý **zmírňující efekt na progres osteoporózy**. Podobný výsledek vzhledem k ochraně kostí a ke **snížení cholesterolu** byl efekt obsahových látek škornice u **postmenopauzálních žen** (podáváno po dobu 6 měsíců). S věkem ovlivněnými **problémy s prostatou** u mužů se škornice s oblibou podávala ve směsích.

Poté spíše v kombinaci se škornice využívá při **nedostatečném prokrvení mozku**, k **zesílení citlivosti nervových zakončeníh** v kůži a na končetinách, má mírný **stimulační efekt** na centrální nervovou soustavu a může se podávat jako nervové tonikum. V některých případech se léčitelé přiklánějí ke škornici díky efektu na stimulaci imunitního systému. V tradiční čínské medicíně se škornice v menším dávkování s oblibou podává **při únavě a psychickém vyčerpání**.

V některých lidových aplikacích je škornice součástí směsí a přípravků k aplikacím při **nedostatečném prokrvení dolních končetin**, při výrazné **svalové bolestivosti a ztuhlosti**. Zvyšuje **prokrvení a okysličení svalů**, čímž přispívá ke zvýšenému výkonu a výdrži při cvičení. Lidová medicína jihovýchodní Asie doporučuje nať škornice při vysokém krevním tlaku, při některých nezávažných srdečních potížích, posiluje tkáň při **jaterních a ledvinových chorobách**, při bronchitidě, jako analgetikum/antiflogistikum **při bolesti kloubů** (při revmatických bolestech) a jako **imunostimulant** při AIDS. Škornice se několik desítek let doporučuje jako vhodná bylina pro **závislé na nikotinu** a pro **silné kuřáky**. Pro kuřáky se doporučuje škornice kvůli prevenci studených končetin.

Účinné látky

Výše uvedené účinky jsou zapříčiněny látkou glykosidické povahy icariinem. **Icariin** působí obdobným mechanismem jako chemické struktury obsažené ve viagře, tedy inhibicí enzymu fosfodiesterazy 5, který způsobuje zúžení tepen a tedy nižší prokrvení oblasti. Nadbytek tohoto enzymu tedy neumožňuje erekci. Icariin fosfodiesterázu blokuje a zvyšuje prokrvení penisu, ale i jiných částí těla a obohacuje tkáň o kyslík, snižuje tedy únavu a dodává vitalitu.

V nadzemních částech škornice bylo dosud identifikováno zhruba 37 sloučenin flavonoidního charakteru, mezi nimi je 28 fenyflavonoidů s převládajícím epimedinem C v koncentraci od 1,4 do 5,1%. Dále obsahuje ceryl alkohol, fytosteroly, kyseliny (palmitová, stearová, olejová, linolová a linoleová), hentriacontan, bilobanol, magnoflorin, glukózu, fruktózu a mnoho dalších derivátů vycházejících z benzopyranu.

Tradiční dávkování

Tato zázračná bylina se popíjí ve formě vývaru z drcených listů. Jedna plná čajová lžička listů škornice se vysype do půl litru vody a nechá se 15 minut vařit, poté se zcedí a popíjí v průběhu dne. Účinek vývaru zesílíme, pokud do

vroucí vody přidáme pár kapek citronové šťávy, dojde tak k zvýšenému uvolnění icariinu z listu. Bylinu by neměly užívat těhotné nebo kojící ženy.

Mario Dell'Agli z univerzity v italském Miláně společně s kolegy kolegové testovali čtyři rostliny, které se používají jako přírodní afrodiziakum v tradičních kulturách s cílem najít alternativu k Viagře. Našli bylinu jménem škornice.

Účinná látka ve Viagře – sildenafil – brzdí působení enzymu nazývaného fosfodiesteráza-5 (PDE5). Protože PDE5 pomáhá řídit průtok krve do penisu, snížení jeho aktivity podporuje mužskou erekci.

Z testovaných rostlin nakonec badatelé vyhodnotili škornici jako jedinou, která účinně tlumí účinnost enzym PDE5. Svým zjištěním tak potvrdili výsledky předchozí studie, která ukázala, že látka [icariin](#), kterou škornice obsahuje, je inhibítoem, tedy blokátorem PDE5.

Je však nutno dodat, že sildenafil je stále mnohanásobně účinnější než icariin. Italští výzkumníci proto extrahovali samotný icariin z rostlin a vyrobili šest upravených verzí, které také testovali na PDE5. Jedna z nich byla neúčinnější, podle vědců funguje stejně jako Viagra.

Viagra poškozujze zrak i sluch, škornice nikoliv

Zároveň by mohla působit mnohem méně nežádoucích účinků než Viagra. **Bohužel sildenafil ovlivňuje další enzymy, z nichž některé jsou nezbytné pro zrak a funkci srdce. V důsledku toho lidé, kteří mají srdeční a jiné kardiovaskulární problémy, nesmějí Viagru užívat. Někteří její uživatelé občas trpí poruchami svého [zraku](#) a také i [sluchu](#).**

Předběžné testy naznačují, že vítězná sloučenina neovlivňuje jiné enzymy, což znamená, že nemusí mít stejné vedlejší účinky jako Viagra. Jenže novou převratnou látku čekají ještě dlouhé klinické zkoušky, než se dostane na trh jako lék, což může trvat i deset let.

Do té doby proto doporučujeme užívat mužům s poruchami erekce [škornicový extrakt](#). Přestože nebude až tak účinný jako viagra, mohou jej užívat bez starostí o své zdraví, které mohou navíc ještě zlepšit, jelikož škornice má mnoho dalších pozitivních zdravotních výhod – nasazuje se rovněž k léčbě vysokého tlaku, bronchitidy, ischemické choroby srdeční, obrny a dalších nemocí. ([Catherine Brahic](#), zdroj: [Journal of Natural Products](#), DOI: 10.1021)

Obecně se doporučuje 2 x 2 kapsle, případně navíc ještě 2 kapsle hodinu před samotným stykem.

Pěstování

Škornice šípolistá je vytrvalá a stálezelená bylina vyžadující před světlem chráněná stanoviště s vlhčí půdou bohatou na živiny. Čeští zahrádkáři preferují tuto rostlinu zejména do skalek. Odměnou za svůj líbivý vzdušný vzhled žádá škornice pravidelnou péči v podobě přihnojování a kypření půdy.