



Eleuterokok, čertův kořen - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 20.11.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 5777



Eleuterokok, čertův kořen

Eleuterokok ostnatý, čertův kořen (latinsky eleutherococcus senticosus) léčí stres, zvyšuje odolnost organismu vůči změnám a imunitu. Eleuterokok neboli čertův kořen je 2-4 metry vysoký listnatý opadavý keř. Vytváří hustou síť rozvětvených kořenů. Větve má hustě pokryté drobnými ostny připomínající ostružinové.

Účinky rostliny:

- posílení [imunity](#), obranyschopnosti organismu
- stres
- posílení organismu, regenerace sil, rekonvalescence, pocit "necítím se ve své kůži"
- dodání vitality
- stres
- chronické nemoci
- [prevence](#) metastáz
- vysoká hladina cukru v [krvi](#) - hyperglykémie
- svalové křeče
- revma, revmatismus, revmatoidní artritida
- chřipky, virózy - prevence

Listy jsou dlouze řapíkaté, pěti čtne. Má drobné květy tvořící kulovité květenství s fialovými a žlutými květními plátky. Plodem je černá kulatá peckovička o průměru 5-9 mm. V ní je 2-9 světle hnědých pecek. Kvete na začátku prázdnin. Plody dozrávají koncem srpna.

Používané části:

Z keře se užívají především kořeny, vzácněji listy.

Léčivé vlastnosti:

Eleuterokok patří do nečetné skupiny **adaptogenů a antistresorů**. Tyto [byliny](#) nespecificky **adaptují lidský organismus na nejrůznější změny a posilují oslabený organismus**. Eleuterokok se užívá **proti stresu, při změnách klimatu a počasí**.

Adaptuje na změnu životních podmínek. Dále se hodí na **doléčování vleklých chorob a regeneraci organismu**. Je možno jej brát vždy, když se z nějakého důvodu "necítíme ve své kůži".

Bylina dále **brání rozvoji nádorových metastáz. Stimuluje imunitu. Snižuje hladinu cukru v krvi. Působí proti křečím. Má protirevmatické účinky. Celkově zvyšuje vitalitu.**

Způsob použití:

Je obtížné se dostat k čerstvé droze, z toho důvodu se většinou dostaneme pouze k hotovým výrobkům, takřka výlučně tinkturám. Pro vlastní užití lze dělat tinkturu z čerstvých listů a kořenů. Tinktura se užívá v množství 30-40 kapek ráno a v poledne před jídlem. Eleuterokok lze užívat s imunostimulanty jako uña de gato nebo echinacea na začátku podzimu i během epidemií chřipek a viróz. I když se to obvykle neuvádí, mám dobré osobní zkušenosti s kombinací této drogy s [ostatními](#) adaptogeny, konkrétně maralím kořenem a klanopraškou. Směs těchto tří bylin (tinkтуру) si беру vždy, když na mě "něco leze".

Kontraindikace:

V běžných dávkách není droga toxická a hodí se i pro děti. Kontraindikacemi jsou velmi vysoký krevní tlak a stav po infarktu myokardu. Někteří citlivé lidé mohou po eleuterokoku cítit stav nervozity nebo podráždění.

Rozšíření a výskyt:

Tento keř má původ na Dálném východě v ruské tajze kolem řeky Ussuri a na Korejském poloostrově. Roste ve spodních patrech hustého listnatého porostu tajgy. U nás se poměrně snadno pěstuje.

Sběr:

Na podzim se sbírá kořen ze tří- a víceletých [rostlin](#). Přes léto lze pro vlastní [potřebu](#) sbírat i list.

Možnost záměny:

Jedná se o pěstovaný keř, z toho důvodu si jej lze splést jen s jiným exotickým keřem někde v botanické [zahradě](#). Dost specifické jsou ostnaté větve a kulovitý květ a posléze černá koule z plodů.

Pěstování:

Malé sazeničky lze koupit na specializovaných farmách, např: Kotvičnicková farma v Břasech. Sazenice vyžadují stinné jstanoviště, humózní vlhkou půdu, dost vláhy. Nesnášejí přímé slunce. Ze starých keřů lze na podzim odkopávat mladé výhony a dále je množit. I když u nás semena dozrávají, jsou takřka neklíčivá, neboť vyžadují náročnou stratifikaci.

Obsahové látky:

Glykosidy (eleuterosidy), silice, sacharidy, pryskyřice, vosky a jiné. zajímavosti: Keř se vyskytuje zhruba v téže oblasti, která je i domovem sibiřského tygra, a místní obyvatelé účinky rostliny dobře znají.

Poznámka:

Eleuterokok je uváděn jako plnohodnotná náhrada ženšenu.