



Eleuterokok (Eleuterococcus senticosus) Zelený doping z přírody – SIBIŘSKÝ ŽENŠEN

Původ: patří mezi nově objevené druhy a byl objeven při testování léčivých látek v bývalém Sovětském svazu. Roste rovněž v Japonsku a Číně.

Účinné látky: Eleuterokok používali lidové léčitelé v Číně již před 2000 lety obecně pro zvýšení dlouhověkosti.

Má obrovský význam při překonávání všech druhů stresu. Byl prokázán také antidiabetický efekt (snížení hladiny glukózy v krvi), výtažek z eleuterokoku působí podobně jako inzulín. Některé polysacharidy, obsažené v eleuterokoku zvyšují imunitu organismu. Bylo prokázáno, že působením látek z extraktu této rostliny se zlepšuje rychlost a kvalita práce, snižuje se nemocnost (o 20 až 30 %) a efekt byl dokonce lepší, než při použití ženšenu. Pozitivní účinky byly potvrzeny i na nejrůznějších neurózách. U velkého počtu pacientů se upravily poruchy spánku a zvýšila se prokazatelně vitalita. U dvou třetin osob klesla hladina cholesterolu. Zvyšuje krevní tlak, takže ho nemohou užívat osoby s vysokým krevním tlakem. Doporučuje se ozdravnou kúru po 1 – 2 měsících užívání vždy na 2 – 3 týdny přerušit.

Praktické využití: Praktickým uplatněním studií účinku této rostliny byla výroba extraktů, které používali v Rusku dlouhá léta atleti, piloti, vojáci a těžce duševně i fyzicky pracující za účelem zvýšení výkonnosti a soustředění. V současnosti se použití rozšířilo z Ruska do Evropy, Ameriky i Asie.

Pěstování: Vyžaduje osvětlené místo a půdu bohatou na vláhu. Doroste zhruba 2 – 2,5 m.

Příprava extraktu: Pro vlastní potřebu se připravuje lihový extrakt z kořenů: 50 gr suchého kořene na 0,5 litru 33 % alkoholu. Takový extrakt se užívá 2 – 3 x denně po 15 – 20 kapkách. Místo toho se může použít 2 – 8 gr prášku z usušeného kořene.

Sklizeň: Všeobecně platí zásada, že rostliny určené ke sklizni musí dosáhnout květenství. Rostlinu zasadte a letos ji nechte růst, aby kořenová hmota dostatečně narostla. Kořeny sklízíte až příští rok v průběhu září až října. Po vyrytí se kořeny očistí od země, opatrně propláchnou v tekoucí vodě a

buď se vloží na 14 dní do lihového nálevu nebo se suší v sušičce nebo ve stínu. Existuje i způsob, jak sklídit kořeny a rostlinu nezničit: Při zakoupení více rostlin je zasadíte do řady. Prvním rokem sklízíte kořeny zprava, druhým rokem kořeny z levé strany řádku. Kořenová hmota na druhé straně se mezi tím obnoví.

**Zdroj: Ivan Jablonský, Jiří Bajer, „Rostliny pro posílení organismu a zdraví“
Grada Publishing, 2007**