

## MĚSÍČEK LÉKAŘSKÝ

### **Výskyt:**

Ve volné přírodě se přirozeně nevyskytuje, ale může se stát, že najdeme rostlinu, která zplaněla.

Pěstuje se na zahrádkách jako okrasná květina a léčivka. Má více barevných kultivarů, ale pro léčebné účely se hodí hlavně oranžová varianta, která obsahuje nejvíce karotenoidů.

### **Kdy a co sbírat:**

Sbíráme květ, těsně po rozkvětu, ne starší odkvétající kvítky (ty si necháme na semeno na příští rok). Sbíráme za slunného dne, ideálně těsně před polednem. Sbírat můžeme po celou dobu květu.

### **Účinky:**

Měsíček lékařský je jednou z nejuniverzálnějších a nejúčinnějších bylin, přípravky z měsíčku by neměly chybět v žádné domácí bylinkové lékárničce.

- Ovlivňuje činnost jater a žlučníku (vnitřní užití),
- Léčí astma a kašel (vnitřní užití),
- Pomáhá při bušení srdce a lehce snižuje krevní tlak (vnitřní užití),
- Upravuje bolestivou menstruaci (vnitřní užití),
- Pomáhá při vaginálních výtocích bakteriálního charakteru (výplachy pochvy, vnitřní užití),
- Hojí záněty uvnitř i vně těla,
- Pomáhá při vředech na žaludku a dvanáctníku, při zánětech střev, Crohnově chorobě a ulcerózní kolitidě (vnitřní užití),
- Má antibiotické účinky, působí protizánětlivě, antibakteriálně,
- Pomáhá při nehojících se, hnisavých kožních afektech (např. bércové vředy, dekubity) (vnější užití),

# Bylinný videoherbář – domácí bylinková lékárnička – měsíček lékařský

---

- Příznivě ovlivňuje nádorová onemocnění, hlavně v oblasti trávicího ústrojí a ženských orgánů (vnitřní užití, sedací koupele),
- Hojí záněty očí (výplachy očí odvarem),
- Zklidňuje záněty ústní dutiny a krku (kloktání odvaru nebo zředěné tinktury),
- Má příznivý vliv na křečové žíly (vnější užití).

## Způsob zpracování:

### 1. Čaj (odvar)

- Pro vnitřní užití – 1 kávová lžička se krátce povaří v 250 ml vody, doba varu pouze 1 minutu!
- Pro vnější použití (koupele, obklady, výplachy pochvy, výplachy očí atd.) – 2 - 3 polévkové lžíce se povaří v 1 litru vody, doba varu pouze 1 minutu!

### 2. Tinktura

Květy pokrájené keramickým nožem (ne kovovým) vložíme do uzavíratelné sklenice, zalijeme minimálně 40% čistým alkoholem (vodka, slivovice, lékařský líh). Čím více byliny, tím silnější tinktura bude, ale bylina musí být úplně ponořena v alkoholu, aby neplesnivěla. Takže přiměřeně ☺ . Uložíme na suché, tmavé místo při pokojové teplotě. Ideálně každý den protřepeme. Po 3 týdnech přecedíme přes kávový filtr, plátýnko nebo velmi hustý plastový (ne kovový) cedník a uložíme nejlépe do tmavé uzavíratelné láhve. Skladujeme na tmavém místě. Doba použitelnosti je takto prakticky nekonečná, dokud ji nespotřebujeme.

### 3. Mast

Potřebujeme doma vyškvařené nesolené vepřové sádlo (ideálně z vnitřního tuku). Pokud by ho někdo z nějakého důvodu nechtěl použít, může místo něj použít čistou lékařskou vazelínu, bambucké máslo nebo kokosový olej. Ale vepřové sádlo je lidské pokožce nejbližší a velmi dobře se vstřebává, navíc téměř nehrozí alergická reakce, což např. u bambuckého másla hrozit může, takže já určitě doporučuji sádlo.

## Bylinný videoherbář – domácí bylinková lékárnička – měsíček lékařský

---

Dál si připravíme květy měsíčku, které necháme trochu zavadnout a pokrájíme keramickým nožem.

Sádlo (nebo jiný masťový základ) vložíme do skleněné nádoby (nikdy nepoužívejte kovové nádoby, chemická reakce by vás mohla připravit o část účinných látek). Já používám čistě vymyté a vydezinfikované (čistým alkoholem) zavařovací sklenice.

Nádobu se sádlem vložíme do vodní lázně a zahříváme na mírném ohni, dokud se tuk nerozpustí. Poté přidáme pokrájený květ měsíčku. Opět přiměřeně, bylinka se musí do sádla pohodlně ponořit, ale na druhou stranu nešetříme. Necháme zahřívát cca 10 minut, ale dáváme pozor, aby se nám tuk nezačal vařit! Poté stáhneme, necháme vychladnout a uložíme do lednice.

Druhý den mast opět zahřejeme po dobu cca 10 minut, necháme vychladnout a uložíme do lednice.

Třetí den opět na 10 minut zahřejeme, poté přes kávový filtr, plátýnko nebo plastový hustý cedník zcedíme do vydezinfikovaných uzavíratelných skleniček.

Mast uchováváme v lednici. Vydrží klidně do další sezóny.

### **Jak produkty skladovat:**

Sušená bylina – sušíme ve stínu na místě, kde proudí vzduch, aby se květy usušily co nejrychleji. Skladujeme ideálně ve skleněné, dobře uzavíratelné sklenici, aby bylina nenavlhla a nedostal se k ní nějaký škůdce. Skladujeme na suchém, temném místě při pokojové teplotě.

Tinktura – skleněná, dobře uzavíratelná nádoba, ideálně ze zbarveného skla, které znemožní přístup světla. Skladujeme na suchém, temném místě při pokojové teplotě.

Mast - skleněná, dobře uzavíratelná nádoba, ideálně ze zbarveného skla, které znemožní přístup světla. Skladujeme v lednici nebo na suchém, temném, chladném místě.

# Bylinný videoherbář – domácí bylinková lékárnička – měsíček lékařský

---

## **Jak užívat:**

Čaj – vnitřně – 3x denně; jako obklad – 3x denně; sedací koupele (např. při ženských zánětech) 3x denně

Tinktura – vnitřně – 3x denně 20 kapek rozpustit do trochy vody a vypít; abscesy potíráme neředěnou tinkturou 3x denně; na pohmožděliny, rány (i hnisavé) přikládáme obklady z tinktury naředěné převařenou vodou také 3x denně

Mast – 3x denně nebo dle potřeby.

## **Moje tipy a doporučení:**

Obecně platí, že tam, kde potřebujeme pokožku spíš zvláčnit, vyživit, použijeme mast. Tzn. suché exémy, praskající paty, suchá kůže na loktech, vysušené ruce po práci apod.

Tam, kde pokožka mokvá, hnisá apod. použijeme čajový obklad nebo tinkturu (ředěnou nebo neředěnou, dle charakteru problému). Pozor na obklady a potírání vždy užívejte buď sterilní gázu, buničinu nebo vyvařené bavlněné plátno!

Chronické problémy, které řešíme vnější péčí, můžeme klidně podpořit i vnitřním užíváním.

Pokud nemáte čas vařit 3x denně čaj, užívejte tinkturu vnitřně nebo užívání kombinujte (např. ráno a večer čaj, přes den tinktura).

Hlavní zdroje informací:

Mika Karol: Fytoterapie perem lékaře, Osveta, spol. s r. o., Martin, 2018

Janča Jiří, Zentrich Josef A.: Herbář léčivých rostlin, Eminent, Praha, 2008

Treben Maria: Moje léčivé rostliny, Eminent, Praha, 2010

Moje vlastní zkušenosti a zkušenosti předávané v naší rodině.

# Bylinný videoherbář – domácí bylinková lékárnička – měsíček lékařský

---

Foto: Vendula Kudláčková

