

KOSTIVAL LÉKAŘSKÝ

Výskyt:

Je to hojně rostoucí bylina. Najdete ji na vlhkých loukách, ve vlhkých příkopech, u potoků, rybníků, okrajích polí a lesů, u cest.

Kdy a co sbírat:

Kořen – sbíráme na jaře, dokud ještě nemá listy nebo na podzim, v říjnu, kdy už zase rostlina posílá svou sílu do kořenů.

List – sbíráme celé vegetační období

Účinky:

I když se v bylinářích uvádí i vnitřní užívání, vzhledem k tomu, že kostival obsahuje velmi malé množství toxinů a v současnosti není užívání vnitřně doporučováno, budu se věnovat pouze vnějšímu užití, které je ale nenahraditelné.

Kostival má obecně vynikající účinky při léčbě pohybového aparátu (jak i název napovídá ☺). Účinkuje při revmatismu, otoku kloubů, dně, na bolestivost pahýlů po amputaci, zlomeniny a pohmožděniny, hematomy, křečové žíly, bércové vředy, atd.

Způsob zpracování:

Kořen – řádně opraný a osušený kořen používáme buď syrový, nebo sušený. Pokud máte kostival např. na zahradě, označte si místo, kde roste a do zámruzu máte stále přístup k čerstvému kořenu, což je vždycky účinnější. Pokud budete sušit, nakrájejte kořen na malé kousky a sušte v sušičce nebo troubě při teplotě cca 40°C.

Dobře usušený kořen rozemeleme na **kostivalovou moučku**.

1. Tinktura

Čerstvý kořen pokrájený keramickým nožem (ne kovovým) vložíme do uzavíratelné sklenice, zalijeme minimálně 40% čistým alkoholem (vodka, slivovice, lékařský líh, u kořene je vždy výhodnější co nejsilnější alkohol). Čím více byliny, tím silnější tinktura bude, ale bylina musí být úplně ponořená 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.

Bylinný videoherbář – domácí bylinková lékárnička – kostival lékařský

2. 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.

Dál si připravíme čerstvý kořen kostivalu 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 kořen kostivalu. 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.

List - používáme vždy čerstvý

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.

Jak užívat:

Na postižené místo je nejúčinnější přikládat 3x denně, nebo pokud to není možné, tak alespoň na noc **kostivalovou kaši**.

Bylinný videoherbář – domácí bylinková lékárnička – kostival lékařský

Z čerstvých listů ji vyrobíme tak, že omyté listy rozválíme válečkem na nudle, přikládáme na postižené místo a překryjeme nahřátým obvazem nebo čistým plátkem. Stejně můžeme použít nastrouhaný kořen.

Ze sušeného kořene uděláme kostivalovou moučku, kterou rozmícháme s horkou vodou a pár kapkami stolního oleje, vytvoříme kaši, kterou opět přikládáme ve formě obkladů.

Pokud z nějakého důvodu nemůžeme používat obklady z kostivalové kaše, stejným způsobem lze použít kostivalová mast nebo tinktura.

Moje tipy a doporučení:

Pokud aktuálně nemáte žádné problémy, které chcete řešit kostivalem, ale máte ho ve své lékárničce preventivně např. pro případ úrazu, doporučuji udělat si kostivalovou tinkturu, která neztrácí na síle ani po roce nebo dvou. Mast pak uděláte jednoduše tak, že do masťového základu, např. sádla nakapete pár kapek tinktury a promícháte.

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.

Foto: Vendula Kudláčková

Bylinný videoherbář – domácí bylinková lékárnička – kostival lékařský

