

TUŽEBNÍK JILMOVÝ

(lidově Chlapice)

Výskyt:

Hojně na vlhkých loukách, okolo potoků. Dosahuje až 1,5 metru.

Kdy a co sbírat:

Sbírá se květ (kvete v červnu až srpnu).

Účinky:

Obsahuje velké množství kyseliny salicylové a jejích derivátů, proto se mu říká přírodní aspirin. Má tedy i podobné účinky jako aspirin a může ho do velké míry zastoupit.

Má analgetické účinky.

Hlavní způsob užití je tedy při horečnatých stavech spojených s bolestí hlavy a kloubů (má i potopudné účinky), ale také při léčbě chronických bolestí bez horečky.

Má vynikající protirevmatické účinky. Působí i na odstraňování otoků.

Stejně jako aspirin lehce ředí krev, proto působí protiskleroticky a zabraňuje vzniku trombů.

Tlumí průjmy a je přírodním probiotikem, tzn. upravuje střevní mikroflóru např. po užívání syntetických antibiotik.

Podle výzkumů se dá předpokládat i protinádorový účinek v prevenci rakoviny tlustého střeva a konečníku.

Nemá žádné vedlejší účinky je dobře organismem tolerován.

Způsob zpracování:

1. Čaj (výluh)

- Pro vnitřní užití – 2 čajové lžičky sušeného květu se přelijí 250 ml vroucí vody, nechají se 10 minut louhovat

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 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

Bylinný videoherbář – domácí bylinková lékárnička – tužebník jilmový

(ne kovový) cedník a uložíme nejlépe do tmavé uzavíratelné láhve. Skladujeme na tmavém místě. Doba použitelnosti je takto prakticky nekonečná, dokud ji nespotřebujeme.

Jak užívat:

Užíváme vnitřně, čaj 3x denně šálek nebo můžeme místo čaje užívat tinkturu 3x denně 20 až 25 kapek.

Při chronických bolestech nebo při potřebě ředění krve lze užívat i dlouhodobě.

Moje tipy a doporučení:

Ne nadarmo je květ tužebníku velmi podobný vzhledem i vůní květu bezu černého. Při chřipkových horečnatých stavech mají velmi podobné účinky.

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

Claudia Ritterová: Rostlinná antibiotika si vyrobíme sami, Mladá Fronta, Praha, 2018

Moje vlastní zkušenosti a zkušenosti předávané v naší rodině.

Foto: Vendula Kudláčková

Bylinný videoherbář – domácí bylinková lékárnička – tužebník
jilmový



Bylinný videoherbář – domácí bylinková lékárnička – tužebník
jilmový

Bylinný videoherbář – domácí bylinková lékárnička – tužebník
jilmový

