



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 28. 3. 2019 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Podběl - žluté slunce uvolňuje kašel a hojí rány

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Podbel---zlute-slunce-uvolnuje-kasel-a-hoji-rany__s10012x19166.html

Jedna z prvních jarních bylinek, která nám může pomoci při léčbě kašle. Čaj z květů či listů podporuje vykašlávání, nesmí se ale užívat dlouhodobě. Podporuje také i dobré hojení jinak špatně se hojících ran. Jaké jsou základní tipy a rady pro užívání?



Podběl má přídomek lékařský, latinsky se nazývá *Tussilago farfara* a patří mezi rostliny z čeledi hvězdnicovitých. Jedná se o víceletou bylinu, která se hojně vyskytuje v Evropě (zejména v severní části). Najdeme ji od nižších poloh až po horská pohoří **jak v Čechách, tak i na Slovensku.**

Podbělová sluníčka vystrkují svoje hlavičky v časném jaru (v březnu až květnu) – daří se na jim na mírně vlhkých půdách různých náspů a příkopů. Mají delší oddenek, z kterého roste lodyha se šupinami (dokáže být až 15 cm dlouhá). Květy podbělu mají **jasnou žlutou barvu**, po odkvetení se objevuje bílé chmýří a v přízemní růžici vyrůstají listy s dlouhým řapíkem a dlanitou čepelí. V lidovém léčitelství se využívají zejména květy, ale i listy.

- Podběl sbírejte vždy jen tam, kde je **čisté prostředí** – rozhodně mimo okolí silnic.

Květy si natrhejte na jaře za slunečných dní, kdy neprší – rozložte je, aby se nepřekrývaly, a nechte **volně uschnout** při běžných teplotách (případně ve stínu, není vhodné je sušit na slunci). Listy se pak sbírají později – v květnu až červnu – a také se suší, jim ale naopak svědčí **sušení na přímém slunci**. Když se suší při nižších teplotách a vyšší vlhkosti, objevují se na nich hnědavé skvrny.

Při léčbě nachlazení – pro odkašlávání



Květy i listy podbělu obsahují slizové látky - v květech je jich výrazně méně, než v listech. Květy obsahují kromě slizových látek **flavonoidy**, malé množství silic, žluté barvivo xantofyl a také terpeny (těkavé vonné látky). Listy obsahují také flavonoidy, terpeny, ale i

organické kyseliny, steroly a třísloviny, inulin, karoteny, vitamín C a z minerálních látek **draslík, vápník a zinek**.

- Jak v květech, tak i v listech však najdeme také alkaloidy, z nichž některé mohou působit toxicky a **poškozovat játra** (při déletrvajícím užívání větších dávek). Množství alkaloidů v rostlině je však proměnlivé.

Květ i listy se v podobě nálevu používají **při léčbě kašle** u běžného nachlazení, na podporu odkašlávání - zklidňují podrážděnou sliznici a komplex obsažených látek **působí protizánětlivě**. Nálev můžeme ale využít jako obklad **na špatně se hojící rány** - díky obsahu tříslovin pomáhá ránu „stahovat“ a podporovat dobré zhojení bez výrazně vystouplé jizvy.

Ne dlouhodobě - ne ve velkých množstvích

Podběl by neměly užívat malé děti, těhotné a kojící ženy. Denně bychom měli užívat **max. 6 g podbělu** a doba jeho užívání by neměla přesáhnout **4 až nejvýše 6 týdnů v roce**. Rozhodně jej tedy neužívejte dlouhodobě, ani ve velkých množstvích – pro náš organismus pak není bezpečný. Užíváte-li nějaké léky, poraďte se nejprve raději s lékařem.

Užívejte podběl s rozmyslem. Podběl lékařský jako prostředek pro léčbu kašle, resp. odkašlávání se léta používal v lidové medicíně. Současná věda upozorňuje na výskyt pyrolizidinových alkaloidů v podbělu a před používáním podbělu v nadbytku varuje, jelikož některé z pyrolizidinových alkaloidů působí toxicky na játra. Mezi těmito látkami jsou některé podezřelé z karcinogenních účinků. Vyhláška 343/2003 zařadila podběl mezi rostliny obsahující silně účinné látky a dle vyhláška 225/2008 je používání podbělu zakázáno při výrobě potravin.

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz