



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 3. 5. 2019 | Daniel Mareš

Jitrocel nám pomůže od zánětů, očisťuje a je vhodný i při dietách

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/jitrocel-nam-pomuze-od-zanetu,-ocistuje-a-je-vhodny-i-pri-dietach__s10012x19226.html

Jitrocel mnohdy pokládáme za běžný druh trávy, kterého si na louce ani nevšimneme. Přitom se jedná o bylinku, která má pro naše zdraví blahodárné účinky. Užívat můžete jitrocelový čaj, sirup či nálev.



V posledních desetiletích se na něj trochu pozapomnělo a rozhodně **nepatří mezi běžnou léčivku**, která by byla ve výbavě každé domácnosti. Přitom jeho pozitivní účinky znali už lékaři ve starověku.

„Velkou výhodou této bylinky je v tom, že pro náš organismus **nemá žádná negativa** a snese ho snad každý. Tuto bylinku by neměly konzumovat snad jen **těhotné a kojící ženy** ,“ uvádí lékařka MUDr. Lucie Nováková s tím, že pokud máte nějaké zdravotní komplikace, vždy je dobré se o užívání jakýchkoliv podpůrných přírodních prostředků **poradit se svým lékařem**.

Jitrocel také podporuje vylučování moči, může tak být možnou podporou **při léčbě zánětů močových cest**.

„Jitrocelový sirup ale můžeme kloktat například **při zánětech ústní dutiny či dásní**. Už stovky let je účinným přírodním pomocníkem i odvar z jitrocele při poranění kůže - do jitrocelového nálevu namočíme gázu a přiložíme jí na poraněné místo, ať už se jedná o popáleninu, říznutí, odřeninu či třeba o bodnutí hmyzem. Obklad pak necháme působit několik hodin. Účinný je ale i **obklad z čerstvého jitrocele**,“ připomíná Nováková.

Obecně platí, že jitrocel má **protizánětlivé účinky a také tlumí kašel**.

„Využíváno je ale i například semeno jitrocele indického – snižuje hladinu cukru v krvi a je také vhodný pro naše trávení. Získává se z něj **inulin**, který se používá jako vláknina. I obyčejný jitrocelový čaj je pak vhodným lékem proti zácpě.“

Jitrocelový sirup

Užívat můžete například jitrocelový sirup, který je **vhodný i pro děti**, kterým jej podáváme po lžičkách až pětkrát denně. Sirup si můžete koupit v jakékoliv lékárně anebo si jej i udělat doma.

„Výhodou této bylinky je také to, že ji u dospělých celkem bez problémů můžete kombinovat i s dalšími, například s **mateřídouškou či s fenylem**,“ říká lékařka s tím, že velmi oblíbená je také jitrocelová šťáva, kterou si můžeme vyrobit i doma.

- Je vhodná při nachlazení, čistí žaludek, krev a pomáhá i při problémech s plícními.

„Pro menší lahvičku vám k výrobě bude stačit **půl kg čerstvých**

umytých lístků jitrocele kopinatého, které rozdrťte, přidejte půl litru vody a půl kg cukru a taky trochu medu. Výslednou směs následně přiveďte k varu a vařte asi čtvrt hodiny. Poté, co šťáva zhoustne, jí nalijte do připravené lahve a následně jí **skladujte na chladném místě**. Užívejte jednu polévkovou lžici denně."

Tak jako z jiných bylinek, i z jitrocele si můžete dělat **účinný čaj**. Tento čaj je vhodný při různých virózách, jako je chřipka, nachlazení, nebo dalším zánětům dýchacích cest (v rámci podpůrné léčby) - zápal plic, angína. Jak už jsme uváděli výše, obecně totiž platí, že **čistí plíce a průdušky**. Čajové lístky jednoduše vylouhujte, nechte nápoj trochu vychladnout a pijte jej vlažný. Čaj užívejte jednou až třikrát denně. Pomáhá ulehčovat odkašlávání - **zvyšuje tvorbu hlenu**.

Jitrocel roste na loukách i na vaší zahradě

V našich podmínkách najdeme běžně jitrocel kopinatý, který má štíhlé listy a jitrocel větší s oblejšími listy. Oba dva můžeme bez problémů **využívat a zpracovávat**. Pokud máte zahrádku, tak nechte trávník trochu povyrůst a uvidíte, že tam pár rostlinek jitrocele určitě najdete. Nejvhodnější doba pro sběr jitrocelových listů je **od června do srpna**.

„Sbírejte je nejlépe ještě před tím, **než rozkvete**. V tu dobu v něm totiž najdeme největší koncentraci léčivých látek,“ uvádí Nováková a pokračuje: „Dejte pozor na to, aby se vám lístky při sběru a transportu nějak nepomačkaly, mohli byste tak totiž přijít o důležité a tělu prospěšné látky. Při špatné manipulaci **listy rychle zčernají a ztratí účinné látky.**“

Pokud máte například balkón, můžete jitrocel bez problémů **sušit i na slunci**.

„I tak si ale musíte dát pozor, abyste **lístky neznehodnotili**. Při sušení je neobracejte a co nejméně s nimi manipulujte. Sušte je jen v tenké vrstvě a na slunci je nenechávejte moc dlouho – mohlo by totiž dojít k jejich zčernání. Usušené lístky následně uložte do nádoby, klidně do sklenice od okurek, ale rozhodně se ji nesnažte napěchovat. Musí ve sklenici **volně ležet** - jen tak bude účinek této bylinky co nejsilnější. Nádobu také uchovávejte v temnu a suchu,“ uvádí odbornice.