



Benedykt - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 25.11.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 1564



Benedykt lékařský (čubet), latinsky cnicus benedictus. Léčí poruchy trávení, regulace látkové výměny, nemoci jater a žlučníku. Benedyktje jednoletá až půl metru vysoká chlupatá [bylina](#) - bodlák. Lodyhu má vystoupavou až přímou, Shrannou, rýhovanou, často bohatě rozvětvenou. Dole štětinatou, nahoře chlupatou. Listy chlupaté, podlouhlé až kopinaté, hrubě zubaté s trnitě lemovanými úkrojky.

Účinky rostliny:

- poruchy trávení a posílení trávení
- podpora tvorby žluči
- nadýmání
- regulace metabolismu (látkové výměny)
- desinfekční a antiseptický účinek
- protivirové účinky
- nemoci a potíže s játry
- nemoci a potíže se žlučníkem
- kyselina močová - zvýšená hladina
- lupénka
- záněty [kůže](#), kožní záněty
- bércové vředy

Jsou tmavě zelené. Žlutavé květy jsou vesměs trubkovité, ostnitě. Plodem je nažka s chmýrem. [Rostlina](#) květe v červnu a červenci.

Používané části:

Nat' sbíraná na začátku květu.

Léčivé vlastnosti:

Tato hořká bylina se vnitřně používá při **poruchách zažívání**. Urychluje a posiluje **trávení**. Zlepšuje **tvorbu žluče**. Potlačuje **nadýmání**. Reguluje **látkovou výměnu (metabolismus)**. Působí **desinfekčně a antisepticky**. Má i **protivirové účinky**. Podporuje vylučování **kyseliny močové** z organismu. Dále se používá při **nechutenství** a při **problémech s játry a žlučníkem**. Zevně hojí některé druhy **lupénky**, **kožní záněty** i **bércové vředy**.

Způsob použití:

Používá se nálev. Droga se přelije horkou **vodou** a nechá se asi 10 min. vyluhovat. Možný je krátce vařený odvar (asi 2 min.) ze sušených úborů. Pijí se 2-3 šálky denně před jídlem.

Kontraindikace:

Droga je dobře snášena jak dětmi, tak starými lidmi. Jedinou kontra indikací jsou těžké ledvinové poruchy. Jako všechny velmi hořké byliny, by ani benedykt neměl být užíván ve zbytečně velkých dávkách.

Použití v kosmetice:

Obklady lze léčit i řadu ekzémů.

Použití v kuchyni:

Z benedyktu se dá vařit i domácí pivo. V tomto případě nahrazuje chmel. Jinou pochoutkou je benedyktové víno. Čistý čerstvý nebo sušený kořen macerujeme v těžším červeném víně. Množství kořene a doba macerace (minimálně 2 dny) záleží na naší chuti.

Rozšíření a výskyt:

U nás je benedykt pěstovanou letničkou. Jeho původním **domovem** je Středomoří, Kavkaz, Přední Asie.

Sběr:

Sběr probíhá před úplným dozráním a rozvinutím květů někdy mezi 13. -15. hodinou. Když neuřízneme celou nať přímo u země, rostlina ještě jednou obráží.

Možnost záměny:

Vzhledem k tomu, že benedykt se u nás pouze pěstuje, možnost záměny není.

Pěstování:

Semena benedyktu lékařského se dají koupit v každém dobrém zahradnictví. Při pěstování vyžaduje hodně slunce. Má rád vápenitou, mírně vlhkou půdu. Semena se vysévají brzy na jaře. Rostlina kolem sebe potřebuje dost volného **místa**, jinak se položí na zem.

Obsahové látky:

Hořčiny, třísloviny, silice, tanin, pryskyřice, soli draslíku, hořčíku, vápníku, flavonoidy a další.

Poznámky:

Při sklizni a zpracování jsou [potřeba](#) rukavice, neboť rostlina značně píchá. Práce se sušenou drogou dráždí v nose i hrdle.