

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

Zveřejněno: 12.09.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 12201



Hloh obecný

Hloh obecný (latinsky crataegus laevigata) - když na jaře rozkvetou hlohy, příroda jako by rozházela svatební šaty po celém kraji. Jeho bohaté, husté sněhobílé květy se chvějí bzukotem včel. Zdá se, že keřík ani nemá listy, tak dokonale květy vyplní celý jeho prostor. Jediným záporem této nádhery je silný, trochu nepříjemný zápach.

Účinky rostliny:

- srdeční choroby, nemoci srdce
- posiluje srdeční sval myokard
- povzbuzuje činnost srdce
- bušení srdce
- arytmie
- zlepšuje prokvení srdečního svalu myokardu, roztahuje věnčité tepny srdečního svalu (cévy zásobující srdeční sval
- angina pectoris
- vysoký tlak [krve](#), hypertenze, hypertenzní choroba
- ateroskleróza, arterioskleróza, kornatění tepen
- nespavost, neklid, strach, nervozita
- únava, vyčerpanost, nedostatek energie
- závrať
- dušnost
- [zánět](#) svalu

- revma, revmatismus, revmatoidní artritida
- **Lidové, ekvivalentní názvy:** hložek, loh, pluháč, trní
- **Vzhled:** Je to trnitý, středně velký keř nebo strom [vysoký](#) až 7 m. Listy jsou tří- až pětilaločné, oboustranně lesklé, bílé květy rostou v chocholičnatých hroznech a mají zvláštní vůni, plody jsou červené, pomoučené.
- **Stanoviště:** Hloh roste v houštinách, listnatých a jehličnatých lesích, na okrajích remízů a podél plotů.
- **Doba kvetení:** červen
- **Zvláštnosti:** Jedna legenda vypráví, že keř hlohu vyrostl z poutnické hole sv. Josefa.
- **Sběr:** Nesbírejte hloh z keřů rostoucích podél silnic. Kůra by se měla sbírat na jaře a používá se čerstvá nebo sušená. Drobné červené plody (**hložinky**) se trhají na podzim, zatímco květy sbíráme nejraději ještě jako poupata.

Květy hlohu sbíráme hned jakmile [začnou](#) rozkvétat. Kromě nich můžeme používat i plody a mladé listy, avšak účinky těchto částí v uvedeném pořadí slábnou. Vyhýbáme se hlohům pěstovaným uměle v parcích, pro léčebné účely používám pouze drogu z divoce rostoucích, čistě bíle kvetoucích keřů. Z hlohu se vyrábí několik léků, květ a někdy i tinkturu koupíme v [lékárně](#).

Hlavní a nejvýznamnější léčebné použití hlohu vychází z jeho vynikajícího působení na tak časté a nebezpečné **srdeční choroby**. Hloh je hotovým požehnáním pro nemocné srdce, neboť posiluje a prokrvuje **srdeční sval**, uklidňuje a povzbuzuje **činnost srdce**, odstraňuje silné **bušení srdce** a **arytmii**, **rozšiřuje věnčitě tepny kolem srdce (tepny zásobující srdeční sval myokard)**, výrazně zlepšuje a stabilizuje srdeční činnost a blahodárně působí při **angině pectoris**.

Mimo přímý účinek na srdce pomáhá i při průvodních chorobách. Reguluje **krevní tlak**, hlavně pokud je vysoký, **uvolňuje a čistí vápenaté usazeniny v cévách** (ateroskleróza), čímž zlepšuje krevní oběh.

Důležité je vědět, že hloh **působí velmi pomalu**. Jeho příznivé účinky se projevují až po několika týdnech, někdy až po měsících, během nichž ho musíme užívat [denně](#) bez přerušení. Účinky jsou pak překvapivě dobré a trvalé.

Čaj nebo tinktura jsou v běžných dávkách neškodné, bez obav je můžeme užívat dlouhodobě. Ovšem užívání hlohu v kombinaci s jinými, hlavně syntetickými srdečními léky nelze doporučit (pokud ano, tak jen a jedině za dohledu lékaře). Hloh je třeba začít užívat **preventivně**, hned při prvních příznacích srdečních obtíží, kdy ještě není nutné užívat jiné, silnější léky.

Hloh se používá jako tišící prostředek - tedy na **uklidnění a nespavost**. Kdo

často nemůže usnout, má vypít [večer](#) šálek hlohového čaje s medem. Takový čaj pomáhá i při celkové **únavě, nedostatku energie, závratích, dušnosti, pocitech strachu a nervozity.**

Nejpraktičtější použití hlohu je ve formě hlohové tinktury. Máme tak svůj lék vždy po ruce a tinkturu lze použít i zevně k masírování bolavých míst u **zánětu svalů**, dále při **revmatismu** a jiných [bolestech](#).

Hlohová tinktura:

Čerstvou drogu (květ a mladé listy) nadrobno nakrájíme, zlehka nasypeme do vhodné láhve s dobrým uzávěrem a zalijeme čistým lihem nebo pálenkou (například vodka, žitná) tak, aby byla bylinka potopená. Necháme asi dva týdny vylouhovat na tmavém místě, občas dobře protřeseeme. Tinkтуру užíváme třikrát denně v množství 20-25 kapek v polovině sklenky vody. Používáme ji dlouhodobě, ale dávkování nepřekračujeme.