

Bylinka jablečník - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 04.11.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |   | Zobrazeno: 3293



Jablečník

*Jablečník obecný (latinsky **marrubium vulgare**) léčí problémy zažívání, žlučníku, jater, tlumí kašel, [zánět](#) lymfatických žláz. Je to vytrvalá, až 60 cm vysoká, plstnatá rostlina. Lodyhu má přímou, čtyřhrannou, obvykle dutou. Listy vstřícné, řapíkaté, široce oválné, 2-4 cm dlouhé, tupě zubaté. Květy v kulovitých lichopřeslenech, pyskaté. Mají barvu bílou až lehce fialovou a kvetou od června do srpna.*

Účinky rostliny:

- žaludeční potíže
- křeče žaludku a křeče střev
- podpora tvorby žaludečních šťáv
- podpora tvorby žluči
- poruchy a [nemoci](#) jater
- poruchy a nemoci žlučníku
- průjem
- podpora [činnosti](#) srdce
- srdeční arytmie

- zánět lymfatických žláz
- suchý kašel
- bronchitida

Používaná část:

Kvetoucí nať.

Léčivé vlastnosti:

Jablečník je univerzální droga (= bylina). Jako všechny hořké [byliny](#) se hodí pro **léčení žaludečních problémů**. Tlumí křeče v trávicím traktu. Zvyšuje vylučování trávicích šťáv a žluči. Léčí játra i žlučník. Pomáhá při průjmu.

Podporuje práci srdce, odstraňuje srdeční arytmii. Užívá se při zánětech lymfatických žláz. Je dobrým lékem i při **suchém kašli** a při bronchitidě.

Způsob použití:

Používá se sušená nať, ze které se dělá nálev. Dvě kávové lžičky natě se přelijí 2,5 dl vroucí vody a nechají se až 5 [minut](#) vyluhovat, pije se 3-5 šálků [denně](#) před jídlem. Další vhodnou lékovou formou je tinktura, která se dá dobře kombinovat s jinými žlučníkovými bylinami (ruta, světlík, pelyněk, zeměžluč). Další vhodnou formou je bylinné [víno](#). Podáváme půl deci denně před obědem a večeří. Při vnějším použití [obklady](#) zjablečníku na špatně se hojící rány.

Kontraindikace:

Jablečník sám nemá žádné vedlejší účinky, avšak jako podobně hořké byliny nepodáváme jej v příliš velkých dávkách a dlouhodobě.

Rozšíření a výskyt:

Jablečník se vyskytuje v jižní a střední Evropě a Střední Asii. U nás roste planě pouze v jižních oblastech, na světlých kamenitých stráních, podél plotů a cest, na rumišťích a podobně.

Sběr:

Během květu od června do srpna seřezáváme kvetoucí nať. Vhodná doba je těsně po poledni. Jablečník obvykle poskytuje 2 sklizně do roka.

Možnost záměny:

Jablečník si lze splést s hluchavkou nebo jinými hluchavkovitými bylinami. Má však ostře hořkou [chuť](#).

Pěstování:

Semena se dají koupit v každém dobrém zahradnictví. Jablečník vyžaduje lehčí, i kamenité půdy a slunné stanoviště. Jablečník žádnou zvláštní péči nevyžaduje. Mladé rostliny je třeba chránit před plevelem.

Obsahové látky:

Hořčiny (rubarbin), třísloviny, silice, saponiny, sliz, vosk a jiné.

Poznámky:

Suchá nat' může při práci dráždit sliznice.