

## Popenec - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 15.09.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 5979



*Popenec obecný*

Popenec obecný (latinsky *glechoma hederacea*) - když začínáme sbírat popenec, znamená to, že již opravdu začala nová bylinkářská sezona. Tento častý plevel luk a polí je drobná [bylina](#), v trávě se těžko hledá, ale sytě fialové květy vždy prozradí, kde se skrývá. Sbírá se celá kvetoucí nať. Nemusíte pospíchat, neboť doba kvetení je dlouhá, trvá třeba dva měsíce.

### Účinky rostliny:

- astma bronchiální, průduškové astma
- nemoci močového systému
- močová retence, zástava močení
- [nemoci](#) močového ústrojí - močové kameny, močový písek
- nemoci močového ústrojí - ledvinové kameny, močový písek
- žlučové kameny
- [zánět](#) močového měchýře
- zánět močových cest
- pomočování dětí - enuréza
- chudokrevnost
- chřipka
- vyrážky, ekzémy
- špatně se hojící rány

Popenec můžeme sbírat i po odkvětu, tehdy má již velké, dobře vyvinuté listy, které pokládám za nejlepší. Vlastní sběr je jediná možnost, neboť **bylinka se v lékárně a drogerii neprodává**. Popenec je značně aromatická [rostlina](#), v kuchyni se uplatňuje i jako koření. Pro léčebné účely se začal používat ve 12. století, v Evropě se stal známý jako takzvaný **švýcarský čaj**.

Na Slovensku dostal popenec název zádušník, a to podle jeho nejčastějšího použití na léčení záduchy - **průduškového astmatu**; na záduchu se osvědčil především u starších mužů. Čaj z popence pomáhá také na kašel, dušnost a nemoci dýchacích cest.

Popenec se významně uplatňuje rovněž u **chorob močového ústrojí**. Uvolňuje, při delším užívání i pomalu **rozpuští močové kameny, písek** v ledvinách a

**žlučové kameny.** Odstraňuje **bolesti** při zánětu močového měchýře a močových cest, uvolňuje s tím související zástavu močení.

Je také součástí čaje proti **pomočování dětí**. Obsahuje mnoho vitaminu, což dále rozšiřuje jeho použití jako posilujícího prostředku při hypovitaminóze (nedostatku vitamínů v organismu), **chudokrevnosti** a **chřipce**.

Silným odvarem z popence se doporučuje omývat kožní **vyrážky, ekzémy** a **špatně se hojící rány**.

Popenec se většinou přidává do různých čajových směsí, ale můžeme ho pít i samostatně, neboť **je zcela neškodný**.

### **Příklady využití**

- **Nálev z popence** připravíme z kávové lžičky sušené nati nebo dvou lžiček čerstvé, zalijeme 1/4 l vroucí vody, necháme 10 minut vyluhovat. Pokud chceme razantnější účinek, připravíme raději odvar - stejné množství popence necháme 3 minuty vařit, 10 minut vyluhovat. Obojí pijeme 3x denně.
- **Sirup z popence** - 20 g sušené nati zalijeme 1/2 l vroucí vody, necháme přejít varem, 15 minut vyluhovat a slijeme. Přidáme 1/2 kg medu a zahřejeme, až se vše spojí. Užíváme polévkovou lžící 3-4x denně při kašli a dalších dýchacích problémech včetně lehčího astmatu.
- **Olej z popence** - čerstvou nat' natrháme na kousky, zalijeme olejem tak, aby byla potopená a necháme vyluhovat 10 dní. Slijeme, používáme k potírání nohou při křečových žilách.

### **Čajová směs na uvolnění zástavy močení:**

- nat' popence 5 (dílů)
- nat' zlatobýlu 5
- list břízy 4 (díly)
- nat'vřesu 4
- nat' přesličky 3
- nat' trus kavce 3
- nat' bazalky 3
- nat' pýru 2
- nat' plavuně 2

Dvě lžíce směsi zalijeme půllitrem vroucí vody a necháme přikryté asi 15 minut vyluhovat. Čaj přecedíme a pijeme ho třikrát denně po třetině množství, ne dříve než půl hodiny po jídle.