

Svízel vonný - účinky, co léčí, použití, užívání, využití pro zdraví

Zveřejněno: 16.04.2015 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 2202



Svízel vonný (latinsky *galium odoratum*) patří do čeledi mořenovité. Je vysoký 10-30 cm. Kvete v dubnu a květnu. Je to vytrvalá [bylina](#). Lodyha je přímá, tenká, hladká, čtyřhranná, vždy nevětvená. Listy po 6-9 v přeslenech, kopinaté, s vystouplou žilkou, na okraji a žilce drsné. Koruna nálevkovitá, bílá, až do středu čtyřlaločná, široká asi 5 mm. Květenství laty vidlanů. Plody s ostrými háčky.

Účinky rostliny:

- křečovité [bolesti](#) hlavy
- menstruační křeče
- nepravidelnost srdečního rytmu, arytmie
- melancholie
- pomáhá při usínání (nespavost)

Výskyt a rozšíření:

bukové a smíšené lesy s bohatým podrostem.

Slavné příbuzenstvo

Svízel vonný má ve své rostlinné čeledi mořenovitých mnoho slavných sourozenců. Patří k nim mořena barvířská (*rubia tinctorum*), z jejíž kořenů se získávalo barvivo, které oblékalo evropské armády do zářivě rudých uniforem. Tropický chinovník (*cinchona*) je zdrojem antimalarik a z brazilské hlávenky dávivé (*psychotria ipecacuanha*) byl izolován prostředek na zvracení. K mořenovitým patří i kávovník (*coffea arabica*).

Tišící účinky

Neustále se ozývají hlasy, podle nichž je svízel nebezpečný, možná dokonce rakovinotvorný. Novější šetření to jednoznačně popřela. Jen příliš velký obsah kumarinu, který má na svědomí jeho charakteristickou vůni, může způsobovat bolesti hlavy.

V mírnějším dávkování může čaj ze svízele [pomoci](#) při **křečovitých bolestech hlavy** a zmírnit **křeče při menstruaci** nebo v břiše. [Čaj](#) posiluje **nepravidelně bijící [srdce](#)** a odstraňuje **melancholii**. Pomáhá také při **usínání**.

Svízel trhejte před rozkvětem a [přípravte](#) z něj čaj: 1 lžičku byliny zalijte 250 ml horké [vody](#) a pod pokličkou nechejte 5 minut táhnout.

Velká léčivá síla

Galium pochází z gala, což je starý řecký výraz pro [mléko](#). Svízel totiž dokáže srážet mléko. Odoratus znamená vonný a popisuje osvěžující vůni [rostliny](#), které lidé odedávna připisovali velkou léčivou sílu. Svízel vonný je také znám pod názvem mařinka vonná.

Svízelový likér

Natrhejte 10-15 lodyh před rozkvětem a nechejte je několik hodin proschnout. Pak je společně s 3 lžícemi kandysu a kůrou z biocitronu vložte do šroubovací sklenice a vše zalijte 40% alkoholem. Likér nechejte zrát 4 týdny. Mezitím sklenici pravidelně protřepávejte. Na závěr likér přelijte přes kávový filtr a nechejte dále zrát v okrasné lahvi. Dá se dobře kombinovat se sektem.