

Toten lékařský - použití, účinky, vliv na zdraví člověka

Zveřejněno: 06.10.2012 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch | 🖨️ | ✉️ | Zobrazeno: 1412



Toten lékařský - v některých [zemích](#) je to uznávaná nahořklá salátová nebo polévková [zelenina](#). U nás je však známou léčivkou, která obsahuje hodně tříslovin, saponinů, silic, hořčin, cukrů a má velice silné antibakteriální účinky.

Účinky rostliny:

- silný antibakteriální účinek - záněty sliznic
- krvácení sliznic
- krvácející vředy
- různé druhy krvácení
- průjem
- střevní katar
- zánět žil - flebitida
- krvácení z nosu - epistaxe
- silná menstauce, bolestivá menstruace - hypermenorea
- silný průjme
- krvácející hemeroidy, hemoroidy, zlatá žíla
- močopudný účinek
- zánět ledvin
- ledvinové [kameny](#), ledvinový písek
- močové kameny, močový písek
- akné
- kožní vředy
- pórovitá pokožka, póry pokožky
- ekzém
- opar rtu

- neštovice
- angína - ústní [voda](#)
- zánět nosohltanu
- bílý povlak na jazyku
- krvácení z dásní, krvácející dásně
- parodontóza, paradentóza

Toten lékařský se používá k léčbě **zanícených a krvácejících sliznic, vředů, průjmů a střevních katarů**. Přispívá rovněž k potlačení růstu patogenních mikrobů a také výtečně slouží k zastavování různých druhů **krvácení** - k tomuto účelu slouží hlavně odvar z kořene.

Čaj i sedací koupel z totenu

[Čaj](#) z nati i kořene se pije obvykle dvakrát denně (1 kávová lžička drcené drogy na čtvrt litru vody a čtvrt hodiny spařit) při **zánětech žil, krvácení z nosu i nadměrné a bolestivé menstruaci**. Při prudkých **průjmech** lze krátkodobě užívat silnější čaj i častěji. Pije se také při **krvácivých hemoroidech**.

Silná bolestivá menstruace - kombinace totenu, kontryhele, řebříčku a třezalky

Při **nadměrném a bolestivém menses** (silná bolestivá menstruace) bych však tento čaj doporučil **tříkrát denně kombinovat s kontryhelem, řebříčkem, třezalkou** a menším podílem meduňky skladované po nasušení v uzavřené skleněné nádobě, jinak raději s fenylem.

Co je potřeba vědět?

Tento čaj má i určité **močopudné** účinky, které se dají v kombinaci s medvědicí nebo brusinkou, zlatobýlem, vrbovkou a břízou využít při **zánětech ledvin a krvi** v moči (hemarurie). Taková směs se ale nesmí kombinovat se žádnou kyselou potravou ani syčenou vodou, což je zároveň i terapeutický požadavek při [léčbě](#) sulfonamidy (například Biseptolem), a tak se výborně [mohou](#) doplnit bylinky s léčivem.

Směs je vhodná také při pohybujičích se **ostrých ledvinových kamenech či písku**. Poznámám, že okyselení i třeba jen vitamínem C nebo ovocem způsobí, že účinné látky budou zatěžovat játra. Odvar v této indikaci lze také dobře použít jako **sedací koupel**. Pro sedací koupel doporučuji hrst kořene totenu asi 10 minut vařit ve třech litrech vody.

Další účinky a vliv na lidské zdraví

Odvar z kořenů lze doporučit i na omývání různých **bakteriálních kožních afektů, akné, vředů, pórovité pokožky**. Hodí se k léčbě **ekzémů** a vyrážek včetně pásového **oparu a neštovic**.

Na alergické kožní reakce a kopřivku lze doporučit chladivé obklady z chladného odvaru totenu. Také ho lze použít víckrát denně jako **ústní vodu při angínách, zánětech nosohltanu, při zarudnutí a bolesti** v krku, **bílém jazyku a při krvácejících dásních nebo parodontóze**.

Rady

- **Kořen totenu** sbíráme buď časně z jara - od března do dubna, nebo v září až říjnu. Nejvíce obsahových látek má ráno.
- **Nařezaný kořen totenu sušíme** v dobře větraných místnostech. Je možné jej sušit i na slunci. Pokud sušíme umělým teplem, neměla by teplota převýšit 40°C. Pokud je kořen dobře usušený, musí při ohnutí prasknout. Balíme jej do papírových nebo jutových pytlů.
- Toten najdeme na loukách, pastvinách a stráních od nížin až do hor. Pozor ale na záměnu s méně účinnými druhy - krvavcem menším a měkkostěnným.

Toten lékařský - obrázek, fotografie:



