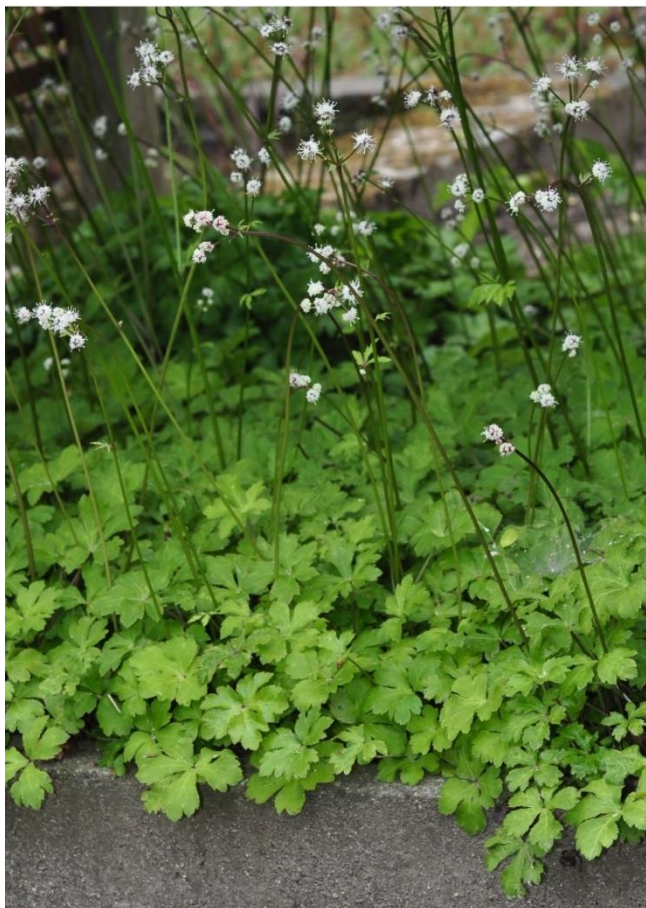


Žindava obecná - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 30.04.2015 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 2259



Žindava
obecná

Žindava evropská (latinsky *sanicula europaea*) patří do čeledi miříkovité, je vysoká 20—40 cm, kvete v květnu až červenci. Je to vytrvalá [bylina](#). Lodyha přímá, málo větvená, lysá. Přízemní růžice s dlouhými řapíky, stálezelená, dlanitosečná, troj- až pětilaločné listy se zubatými úkrojky. Zuby vybíhají v osiny. Bez lodyžních lístků. Květy bělavé až růžové, v malých vrcholových okoličnatých květenstvích. Plod kulatý, s háčkovitými ostny.

Účinky rostliny:

- [nemoci](#) dýchacích cest
- poruchy trávení
- zhmožděnin, krevní výrony, modřiny (hematomy)
- poranění, zranění
- záněty v ústech, dutině ústní
- záněty v krku

Výskyt a rozšíření:

stinná stanoviště, listnaté a smíšené lesy, humózní půdy.

Záměna:

Listy s kuklíkem městským (geum urbanum). Listy chlupaté, ne dlanité, třikrát až pětkrát zpeřené, s větším vrcholovým lístkem. Kvete žlutě.

Vzácná lesní rostlina

Najít žindavu pokaždé potěší, protože je stále vzácnější, a navíc se snadno přehlédne. Ve světlých bukových lesích její bílé květy svítí z hlíny a pohrávají si se skrovnými slunečními paprsky, které k nim proniknou. Jakoby z žindavy vyzařovala nějaká tajemná síla.

Silná bylina, která dokonce hojí kosti

Zindava je už dnes jako léčivá bylina skoro zapomenutá, ale ve středověku si jí nesmírně cenili. Rozbory [zjistily](#), že obsahuje saponiny, trísloviny, hořčiny, flavonoidy, něco éterických [olejů](#) a alantoin. Tím se vysvětluje, proč se používala při [onemocněních dýchacích cest a poruchách trávení](#). Listy se rubem přikládaly na [rány](#) a rychle a bez jizev [léčily poranění, zhmožděnin](#)y a [krevní výrony](#).

Čaj z žindavy navíc **posiluje kosti** a **podporuje léčbu zlomenin**. 1 lžičku sušených listů zalijte 250 ml horké vody a po 5 minutách čaj sceďte. Při **ekzémech** pomáhají [obklady](#) s odvarem z listů. Kdo si z čerstvých listů vyrobí tinkturu, ten jí může kloktat při **zánětech v ústech a krku**. Navíc se dá tinktura použít ke všem výše uvedeným účelům.

Drobná léčitelka z Evropy

Sanare znamená latinsky léčit. Domovem této byliny je Evropa - i když se dnes už rozšířila i do Severní Ameriky.

Lidové názvy žindavy jsou **černý žanykl, méchýřník, ráček černý, zvonček, žaniklejch, žanovec, žanykl, žingle** nebo **svatojánské žito**.

Tinktura z žindavy

Listy natrhejte, dokud žindava kvete. Už 1 hrst postačí. Zalijte ji ve šroubovací sklenici 200 mililitry 40-50% [alkoholu](#) a nechejte stát při pokojové teplotě. Každý den obsah protřepejte. Na závěr směs přefiltrujte přes kávový filtr. Tinkturu uchovávejte v tmavých lahvičkách — tím se zvýší její trvanlivost. V případě [potřeby](#) užívejte 3x [denně](#) 5 až 8 kapek. Ke kloktání přidejte 5 kapek do 1 sklenice vody.