

Zvěšinec zední - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 27.05.2015 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 1358



Zvěšinec zední (latinsky *cymbalaria muralis*) - zvěšinec dnes už málokdo zná, přesto je to ale skvělá rostlinka, která se hodí k pokryvu půdy, k [jídlu](#) i léčení. Navíc je i velice dekorativní, kvete modrými kvítky, které jsou spolu se sytě zelenými lístky doslova pastvou pro oči. Je to vytrvalá rostlinka, nizounká, cca 5-10 cm [vysoká](#) a roste opravdu rychle, vytváří spoustu odnoží, které opět zakořeňují v zemi.

Účinky rostliny:

- zdroj vitamínu C a minerálů
- protizánětlivé účinky
- zlepšuje trávení
- cukrovka
- upravuje metabolismus (látkovou výměnu)
- hojí [kůži](#) a sliznice
- hemeroidy, hemoroidy, zlatá žíla, městky
- zastavuje krvácení

Je naprosto nenáročný, v přírodě ho **najdeme na suchých zídkách**, většinou u starých hradů nebo na jiných polozřícených kamenných stavbách. Snáší tedy i suché, písčité půdy, [můžeme](#) ho vysadit i do sypaných zídek nebo na skalku, ovšem nepohrdne ani bohatou humózní půdou na záhonech - naopak, o to více se nám rozbují.

Celá rostlinka je jedlá a také velice zdravá, obsahuje **spoustu vitamínu C a minerálních látek**. Chutná trochu jako řeřicha, můžeme ji přidávat do salátů, na chléb s máslem, do pomazánek nebo k posypání brambor spolu s pažitkou. Asi největší výhodou je, že **zvěšinec zůstává zelený po celou zimu**, roste i pod sněhem, takže máme o čerstvé vitamíny postaráno po celý rok.

Pro léčivé účely se **nesuší**, používá se čerstvá šťáva nebo čerstvá rostlinka v pokrmech. Celá [rostlina](#) má **protizánětlivé účinky**, zlepšuje trávení, **upravuje metabolismus**, v Indii ji používají jako **pomocný lék při cukrovce**. Zevně se uplatní **hojivé a protikrvácivé účinky na rány a hemoroidy**.

Při **cukrovce** pijeme 50 ml čerstvé šťávy [denně](#), stejně nám ale poslouží i když sníme 100 g celé rostlinky.

Obklad [připravíme](#) z čerstvé nati, podrtíme ji válečkem, aby pustila šťávu, přiložíme na postižené [místo](#) a převážeme obvazem. Zastavuje krvácení a podporuje hojení u ran a hemoroidů.