


## Ořech, ořešák jako bylina - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 03.06.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  Zobrazeno: 6111



### *Ořech ořešák královský*

Ořech kvete v květnu, ještě před vypučením listů. Sbírají se čerstvé listy v červnu, zelené ořechy v polovici června, když se dají ještě lehce propíchnout, zelené ořechové slupky (oplodí) krátce před dozráním ořechů, ještě dříve než zčernají. Zralé plody pak v září. [Čaj](#) z listů má dobré účinky při poruchách trávení, zácpě, nechutenství a na pročištění krve.

#### Účinky rostliny:

- tuberkulóza
- zánět nehtu
- akné, uhrovitost
- hnisavé vyrážky
- pocení nohou
- gynekologický [zánět](#) s výtokem z rodidel (bělotok)
- omrzliny
- vši ve vlasech
- čištění žaludku
- čištění jater
- čištění krve
- podpora trávení žaludkem
- hnilobné bakterie ve střevech
- ředění krve

Úspěšně se užívá i při [cukrovce](#) a žloutence. Výluh z listů je velmi [účinnou](#) přísadou do koupelí při **křivici** (anglická [nemoc](#) – rachitis), při **tuberkuloze** - tbc krčních uzlin, **zánětech nehtů na nohou a rukou**.

Omývání, případně koupele s přísadou listů pomáhají při **uhrovnosti - akné, hnisavých vyrážkách, pocení nohou, výtoku z rodidel (bělotoku)** .

Silný výluh z listů přidáný do koupele léčí uzlovité **omrzliny**. Možno ho použít i při **silném vypadávání vlasů**, tehdy výluhem masírujeme [pokožku](#) hlavy. Je také výborným **prostředkem proti všim ve vlasech**, které se někdy objevují. Čerstvé listy **zahánějí nežádoucí hmyz**.

Ze zelených ořechů, které musíme trhat před sv. Janem, to je asi v polovině června (musí se nechat lehce propíchnout), můžeme vyrobit výbornou ořechovou pálenku. Ta **pročišťuje žaludek, játra a krev, odstraňuje slabost žaludku a hnilobné procesy ve střevech**. Kromě toho je vynikajícím prostředkem **proti husté krvi**.

#### **ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ OŘEŠÁKU:**

- **Čaj z ořesáku:** Jednu vrchovatou čajovou lžičku pokrájených listů spaříme v 1/4 litru vroucí [vody](#), krátce vyluhujeme.
- **Přísada do koupelí a na umývání:** 100 g listů na plnou koupel, pro omytí jedna vrchovatá čajová lžička na 1/4 litru vody (viz všeobecnou část „celková koupel“). Pro silnější výluh dáme dvojnásobné množství listů.
- **Pálenka z ořesáku:** Asi 20 zelených ořechů rozčtvrtíme a nasypeme do láhve se širokým hrdlem. Zalejeme litrem rezné tak, aby byla dva až tři prsty nad ořechy. Dobře uzavřenou láhev postavíme na 14 dní až 4 týdny na slunce nebo na teplé [místo](#). Pak scedíme do lahví. Podle potřeby užíváme jednu kávovou lžičku.
- **Chutný likér z ořesáku:** K zeleným ořechům přidáme 2-3 hřebíčky, kousek skořice, malý kousek vanilky a čistou kúru z poloviny pomeranče (chemicky neošetřeného). Do scezené pálenky přidáme vychladlý sirup z půl kg cukru uvařeného ve 1/4 litru vody.