

Břečťan - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 14.08.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 3568



*Břečťan
popínavý*

Břečťan popínavý (hedera helix), lidově zimolez. Jako rostlinná droga se používají listy a kvetoucí nat'. Usušené listy obsahují saponiny a flavonoidy. Saponiny působí protizánětlivě, zkapalňují hlen a při zevním použití působí fungicidně. Dráždí pokožku a sliznici. Flavonoidy pomáhají při uvolnění sekretu a křečích.

Účinky rostliny:

- silný kašel
- dávivý kašel
- lupy ve vlasech
- celulitida

TIP ZBYŇKA MLČOCHA: Za den by se nemělo užívat více než 2 šálky břečťanového čaje a více než 1 polévková lžíce likéru z břečťanu a fialek, neboť ve vyšším množství jsou saponiny jedovaté a mohou vést k nežádoucímu podráždění sliznic a pokožky.

Z usušených listů se vyrábí čaj, kterého by se měly pít maximálně 2 šálky denně. Tímto čajem se může léčit **kašel** i **dávivý kašel**. Také pálenka z břečťanu poskytuje úlevu.

Koupel nohou pomáhá zbavit se obtížné **plísně nohou** a masírování pokožky odvarem může vyřešit **lupy ve vlasech** zabráněním jejich tvoření.

Ochablému vazivu a **celulitidě** prospívá masírování problémových zón břečťanovým olejem.

ZPŮSOBY UŽITÍ BŘEČŤANU:

- **Čaj z břečťanu:** 1 lžičku sušených, rozdrolených listů břečťanu přelijte 1 šálkem vařící [vody](#), nechejte luhovat asi 10 minut a poté sced'te. Slad'te [medem](#).
- **Pálenka z břečťanu a fialky:** 20 g čerstvých břečťanových listů a 20 g květů fialky nasekejte nahrubo. Obojí vložte do uzavíratelné lahve a doplňte 0,7 l kořalky nebo vodky. Směs [denně](#) protřepejte a po čtyřech týdnech sced'te a přelijte do jiné lahve. Denně užívejte 1/2 lžičky.
- **Nálev/koupel z břečťanu:** 2 lžíce usušených, rozdrolených listů břečťanu nebo také čerstvé rozkrájené listy přelijte 1 l vroucí vody, nechejte vychladnout, sced'te a masírujte pokožku hlavy. Na koupel nohou použijte 5 l vody a přibližně 1 l nálevu. Koupel by měla trvat 10-15 minut.
- **Masážní olej z břečťanu:** Hrst čerstvých listů břečťanu a 1 větvičku rozmarýnu nasekejte nahrubo, vložte do šroubovací sklenice a zalijte 1/2 l olivového oleje. Nechejte luhovat na teplém [místě](#) přibližně dva týdny, sced'te a zbytky listů dobře vymačkejte. Masážním [olejem](#) naplňte tmavou lahev.