



## Cesmína ostrolistá - účinky, co léčí, použití, užívání, využití pro zdraví

Zveřejněno: 18.04.2015 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 1803



### Cesmína ostrolistá

*Cesmína ostrolistá (latinsky *ilex aquifolium*, synonymně lesní jehlice, lesní kopřiva, bodavá palma) patří do čeledi cesmínovité. Je vysoká 100-500 cm. Kvete v květnu až červnu. Je to malý strom nebo dvojdomy keř. Silně větvený, stálezelený. Listy kožovitě tvrdé, ostnitě zubaté, tmavozelené, lesklé, zvláště u starých rostlin i celokrajné. Květy čtyř- až pětičetné, bílé, sedí vždy po několika v úžlabí listů. Plod bobulovitý, svítivě červený, jen na samičích keřích. Jedovatý.*

#### Účinky rostliny:

- nemoci ledvin
- nachlazení
- chřipka
- horečka
- protizánětlivý účinek
- zánět spojivek
- nemoci kloubů
- 

#### Výskyt a rozšíření:

světlé listnaté lesy a křoviny.

#### Záměna:

Mahónie cesmínolistá (*Mahonia aquifolium*). Nízký keř se žlutým dřevem. Listy ne tak pevné, méně lesklé, mírně zvlněné, na okraji jemně ostnitě zubaté. Květy žluté v dlouhých přímých hroznech. Bobule tmavomodré, oválné, po uvaření jedlé.

## Anglosaská vánoční dekorace

Nejspíš to nikdo netuší, ale největší filmová metropole západního světa byla kdysi postavená v lese plném cesmín. Hollywood — v angličtině **holly** znamená cesmína. V anglosaském světě je symbolem **zimního slunovratu a oslavy Vánoc**. Stálezelenými listy zvali lidé do svých domů dobré duchy přírody. Koštětem z pichlavých listů a větví čistili komín, aby jím mohl Santa Claus s dary pohodlně a bezpečně proklouznout do jejich příbytků.

## Cesmína - mírně jedovatá

Listy cesmíny obsahují flavonoidy, steroidy a triterpensaponiny — ty však jsou mírně jedovaté a nejspíš poškozují tělesné buňky. Dříve se v lidovém léčitelství používaly k **podpoře ledvin**. Bylinkáři oceňovali extrakty z listů hlavně při **nemocech z nachlazení a chřipkových infekcích**, protože snižovaly **horečku** a měly **protizánětlivé účinky**. Dnes se cesmínové listy používají při **kloubových potížích a zánětech spojivek**. Esence Holly z Bachových květů *otevřítá zavřené srdce a vede k soucitu, pochopení, sympatiím a lásce*.

## Prostě pichlavá

Ilex je prastarý název. Je odvozen od keltského ic, což znamenalo špičatý a popisovalo ostnitě špičky listů. Také aquifolium mluví o špičatých, ostnitých listech. Lidově se u nás cesmína označovala jako **lesní jehlice nebo lesní kopřiva**, ale i **bodavá palma**.

## Naděje a láska

Napodobte staré Kelty a přineste si v zimě do domu několik cesmínových větviček s dekorativními červenými bobulemi. Jejich stálezelené listy je symbolem toho, že i v tomto chladném a tmavém ročním období jde život dál. Symbolizuje lásku, naději a věčnost. Červené bobule slibují novou plodnost a novou lásku.