



# Čistec lesní - účinky na zdraví, co léčí, použití, využití, užívání

Zveřejněno: 05.05.2015 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 5006



## Čistec lesní

*Čistec lesní (latinsky stachys sylvatica) patří do čeledi hluchavkovité. Je vysoký 30-100 cm. Kvete v červnu až září. Je to vytrvalá [bylina](#). Listy vejčité srdčité, řapíkaté, ostře pilovité, měkce chlupaté, při rozemnutí zatuchle páchnou. Květy dlouhé 12—15 mm, tmavočervené až vínově červené, dolní pysk s markantní bílou kresbou, dvakrát delší než horní pysk. Šeříková vůně, lichopřesleny po 4-10 na vrcholu lodyhy. 4 trojhranné tvrdky, délka 1,5-2 mm, špička zaoblená. Dlouhé, nezbytněné podzemní oddenky.*

### Účinky rostliny:

- posiluje činnost [srdce](#)
- antibakteriální účinek
- únava, nevykonnost
- zastavení krvácení
- urychluje hojení ran

### Výskyt a rozšíření:

les nebo okraj lesa, stinná, vlhká a živná stanoviště.

### Záměna:

čistec bahenní (Stachys palustris). Větší, listy kopinaté, krátce chlupaté, jemně zubaté, květy světlejší, koruna dlouhá 14—17 mm. Méně [účinný](#).

### Posiluje srdce

Švýcarský farář zabývající se bylinkami Johann Kiinzle píše: „Čistec lesní **posiluje srdce stejně jako náprstník, ale nemá tolik negativních vedlejších účinků.** " Je to jedna z těch [rostlin](#), jejichž síly musí být znovu objeveny, protože vnášejí klid lesa do hektického každodenního života.

### Zbavuje jedů z životního prostředí

Kvetoucí bylinu sklízíte od července do srpna a sušte ji ve stínu. Na [čaj](#) zalijte 1 lžičku usušené kvetoucí natě 250 ml horké vody a čaj nechejte táhnout 5 [minut](#). Eterický olej, který obsahuje, působí **antibakteriálně**, třísloviny zbavují tělo jedů z okolního prostředí a odpadních produktů látkové výměny. Čaj posiluje při rekonvalescenci a pomáhá na nohy po těžkých [onemocněních](#). Čistec lesní se uplatnil i v dobách válečných, protože stachydrin, který obsahuje, **zastavuje krvácení a urychluje hojení ran**.

### Tradiční prostředek proti uhranutí

Stachys pochází z řečtiny a znamená klas. Popisuje květenství této rostlinné čeledi. Sylvania zase uvádí, kde rostlinu najdete — v lese. Čistec lesní byl považován za rostlinu, která *pomáhala proti uhranutí a uřknutí*. Dokázal prý odvrátit neznámé zaklínadlo a pomluvu zbavit síly. Kdo se vykoupal ve výluhu z této byliny nebo se nadýchal jejího kouře, ten se [mohl](#) zbavit prokletí.

Středověcí alchymisté byli přesvědčení, že čistec lesní obsahuje — stejně jako jiné rostliny — nepatrné [množství](#) zlata. Možná však měli na mysli jiné vnitřní hodnoty, které nás teď k čistci znovu přivádějí — a jsou mnohem cennější než zlato.

### Čaj probouzí životní energii

Využijte horký letní den k procházce lesem a natrhejte si nádherné květy čistce lesního. Doma si z nich [připravte](#) čaj. 1 lžičku květů zalijte 250 ml vody teplé pouze 50 °C. Rozproudíte jím energii v těle, potěšíte své srdce, tváře vám zružoví a probudíte v sobě novou životní sílu a svěžest.