


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

Zveřejněno: 11.09.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  Zobrazeno: 5439



Dub letní

Dub letní (latinsky quercus robur) - krásu dubového lesa již nejednou popsali básníci a dávám jim za pravdu pokaždé, když se v lese ocitnu. I latinské jméno, volně přeložené jako krásný, silný strom, řadí dub mezi dominanty rostlinné říše. Nejmohutnější exempláře dorůstají výšky až 40 metrů.

Účinky rostliny:

- hemoroidy - sedací koupel
- krvácení
- kožní vředy
- kožní prasklinky a [rány](#)
- křečové žíly, varixy
- lymfatické uzliny - otoky
- [záněty](#) v dutině ústní
- parodontóza
- nadměrné pocení nohou
- omrzliny
- popáleniny
- zánět očí (spojivky, víčka ad.)
- psoriáza, lupénka
- otravy žaludku houbami, masem ad. jídlem
- silné menstruační krvácení
- zánět vagíny a bělotok (kolpitida)

TIP ZBYŇKA MLČOCHA: I když je bylina v malých dávkách neškodná, při předávkování může vyvolat zvracení, proto se vnitřně musí užívat opatrně.

K léčebným účelům však potřebujeme kůru z tenkých mladých větviček, starých nejvýše 20 let, dokud mají kůru hladkou a lesklou. Proto sbíráme dubovou kůru do hustšího mlází na jaře, ještě před vyrašením listů, když se odlupuje a je na vnitřní straně vlhká.

Bylinka se dá koupit i v [lékárně](#), lepší je ale vlastnímu sběr, neboť [účinnost](#) závisí na době sběru a na výběru vhodných větviček.

Na listy chodíme až později, když vyrostou do plné velikosti. Léčivá síla dubu byla známá a vážená od starověku. Zásluhou silně stahujícího účinku patří kůra i listy mezi [nejlepší](#) rostlinné léky na **rány**. Používám je proto hlavně **zevně**, osvědčily se do **sedacích koupelí při hemoroidech**, kde se příznivě projevuje i jejich schopnost **zastavovat krvácení**. Dobře rozvařená kůra nebo spařené listy se přikládají na **špatně se hojící rány, vředy, praskliny, křečové žíly a chronické otoky lymfatických uzlin**.

Silný odvar slouží také k vyplachování při **zánětech ústní dutiny**, k masírování a natírání **dásní při parodontóze** (spolu s přesličkou), do koupelí při **nadměrném pocení nohou**, při **omrzlinách, popáleninách** a na omývání nebo na [obklady](#) při **zánětech očí**.

Jiným způsobem vnějšího použití dubu je **zasypávání ran** práškem z jemně umleté kůry.

Při vnitřním použití se čaj z dubové kůry a listů uplatňuje při některých **ženských chorobách**, zvláště při **silném menstruačním krvácení a zánětu vagíny (bělotoku)**. Doporučuje se i do čajových směsí na léčení **psoriázy (lupénky)**. [Čaj](#) z kůry a listů je velmi dobrý při **otravách žaludku**, například houbami nebo masem.

Hemoroidy - sedací koupel z dubové kůry ad. bylinek:

- *dubová kůra 1 (díl)*
- *nať lnice 1*
- *list ořešáku 1*
- *nať šalvěje 1*
- *nať přesličky 1*
- *nať hluchavky 1*

Dvě lžíce jemně roztlučené dubové kůry namočíme do litru vody a necháme asi 8 hodin stát. Potom ji 15 minut vaříme. Doplníme vyvařeno u vodu do jednoho litru, přivedeme k varu, přidáme šest lžic bylinné směsi, odstavíme a necháme přikryté 20 minut vylouhovat. Sedací koupel má trvat 15-20 minut.