



Byliny

Echinacea, třapatka, třapatkovka - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 06.08.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 3100



Echinacea (třapatkovka)

Echinacea purpurea, česky třapatkovka nachová. Třapatkovky pocházejí ze Severní Ameriky, kde rostou podobně jako sukulétní rostliny na suchých stráních. Jako léčivé rostliny sloužily původním obyvatelům Ameriky, indiánům. Trvalka, známá i pod starším označením třapatka nachová (*Rudbeckia purpurea*). Je trsnatá, 70-90 cm vysoká. Její úzce podlouhlé listy jsou tuhé a drsně chlupaté.

Účinky rostliny:

- posiluje imunitu (obranyschopnost) a to velmi silně
- přírodní antibiotikum - silné antibakteriální účinky
- přírodní antivirotikum (potlačuje většinu virových infekcí těla)
- čistí krev (detoxikace)
- chřipka
- nachlazení
- hojení ran

- rekonvalescence (zotavení) po nachlazení
- zánět středního ucha
- časté záněty dýchacích cest
- chronický [zánět](#) průdušek (chronická bronchitida)
- zánět dutin (zánět paranasálních nosních dutin)
- vykašlávání zeleného hlenu
- lupénka
- ekzémy
- akné, trudovist, beďary
- kožní vyrážky
- zvyšuje počet bílých krvinek
- obecně dobrá na chronické infekce
- bolesti v krku
- čepy na mandlích
- toxiny v těle, těžké kovy
- plísně, plísňová [onemocnění](#)
- hnisání, hnisající fokusy
- **chronické záněty močových cest**
- záněty ledvin
- zánět dělohy
- zánět prostaty (prostatitida)
- krev v moči (z důvodu infekce)
- hemoroidy, hemeroidy, zlatá žíla
- kousnutí, bodnutí hmyzu
- kousnutí, uštknutí hada
- bércové vředy
- vředy kůže
- hnisavé záněty kůže
- dodává vitalitu organismu
- zlepšuje stav organismu při a po chemoterapii a radioterapii

TIP ZBYŇKA MLČOCHA: Echinaceu neužívejte v době těhotenství. U malých dětí a starých osob snížíme standardní dávku na polovinu. U někoho může při vnitřním užívání vzniknout alergie (kožní vyrážka, svědění, vzácně dušnost). Při vnějším užívání alergie nebývají. Předávkování vede k motaci (točení hlavy) z poklesu krevního tlaku. Při vnitřním využití (čaj, tinktura) echinaceu užíváme max. 14 dní a pak min. na 14 dní uděláme pauzu. Jde o silnou bylinku.

V létě vyniknou nápadné květní úbory s nachovými jazykovitými květy v paprsku, obkopující vyvýšený terč hnědočervených trubkovitých květů. Květy lákají včely, čmeláky a motýly. Zvláště kořeny obsahují **antibiotické a imunitu posilující látky**.

Pěstování echinacey (třapatky, třapatkovky)

- Odrůdy echinacey: 'Alba', 'White Lustre' a 'White Swan' kvetou bíle, zatímco 'Magnus' se vyznačuje mimořádně velkými sytě růžově červenými květy a dlouhou dobou květu. Odrůda 'Rubinstern' je svítivě červená.
- Třapatkovka úzkolistá, *Echinacea angustifolia*, je rovněž dobrou léčivkou, v zahradě ale hůře roste.
- Třapatkovka se nesmí přelít, neboť citlivě reaguje na přemokření. Velkou okrasnou hodnotu mají blízce příbuzné vytrvalé třapatky (rudbekie) jako *Rudbeckia folgida*, *R. laciniata* a *R. nitida*, všechny se svítivě žlutými úbory ("květy").
- Třapatkovky dávají přednost výslunnému místu, ale snášejí i lehký stín. Rostou nejlépe v humózních i vápenitých půdách.

Využití, účinky na lidské zdraví:

Má jednu přednost v jejím rychlém účinku a v širokém záběru. Dá se kombinovat s ostatními bylinami, jejichž účinek se v tradičních [receptech](#) díky Echinacei zesílí. Její hlavní účinky jsou **antibakteriální a antivirové, čistí krev, zlepšuje obranyschopnost a hojí rány**. Urychluje zotavení (rekonvalescence) z nachlazení, při chřipkách, bolestech v krku, pomáhá při chronických nemocích tohoto typu, léčí zánět středního ucha, podporuje odolnost a obranyschopnost dýchacích cest, léčí chronickou bronchitidu, zánět dutin, snižuje horečku, pomáhá při vykašlávání žlutého nebo zeleného hlenu z průdušek a plic, je vhodná na odstranění oparů, pomáhá při hojení kožních problémů jako jsou lupénka, ekzémy a akné, působí proti kožním vyrážkám infekčního typu a zraněním, stimuluje imunitu a zvyšuje počet bílých krvinek, čistí krev a zvyšuje obranyschopnost proti chronickým infekcím, vylučuje z těla toxické zatížení, které vyvolává např. naběhlé mízní uzliny, tupé bolesti hlavy, vracející se vředy, bolesti v krku. Pomáhá pročistit mízní (lymfatický) systém, léčí hnisání, odstraňuje plísně a onemocnění, léčí chronické záněty močového měchýře a močových cest a ledvin, léčí ženské pohlavní orgány a prostatu (mj. zánět dělohy, zánět prostaty), pomáhá léčit krvavé močení a hemeroidy. Pomáhá při uštknutí nebo poštípání od jedovatých živočichů, od různých boláků a bércových vředů, zarudlých pupenů na kůži, chorobných skvrnách, hnisavých zánětech kůže, zlepšuje celkovou vitalitu. Podporuje porušenou imunitu při [rakovině](#) po chemoterapii a ozařování.

Co se sbírá z echinacey (třapatkovky) :

Z Echinacei se používá **kořen, listy i květ**. Bylinu můžeme použít v čerstvém stavu nebo sušenou. V čerstvém stavu je [účinnost](#) vždy o něco silnější než v sušeném, to platí všeobecně u všech bylin.

ZPŮSOBY UŽITÍ ECHINACEY (TŘAPATKOVKY) :

- **Čaj z echinacey - příprava:** je to nejjednodušší způsob jak si udělat rostlinný lék z čerstvých nebo sušených částí rostliny, použijeme list s květy. Na ¼ litru vroucí vody dáme 1 čajovou lžičku Echinacei a necháme luhovat 10 minut, potom scedíme. Neskladovat, max. 24 hod. v ledniče, připravit vždy čerstvý. Tento čaj můžeme pít ¼ litru při akutních problémech 3 x denně, kloktat můžeme každé 2 až 3 hodiny, při použití roztoku k omývání zanícených míst, omýváme každé dvě hodiny. Používáme 14 dní a potom 14 dní přestávku.
- **Odvar:** ten se využívá hlavně z tužších částí rostliny, což je v tomto případě kořen. Umyjeme a čerstvý nebo sušený nakrájíme v množství 1 čajové lžičky na ¼ litru vody a vaříme 20 minut. Potom scedíme a používáme podobně jako [čaj](#). Odvar je o něco účinnější než čaj, max. doba skladování je 48 hodin. Opět užíváme s přestávkou jako u čaje 14 dní a 14 dní přestávka. Při akutním stádiu infekce užíváme 1 polévkovou lžici odvaru každé 2 hodiny.
- **Tinktura z echinacey:** do pálenky nebo vodky vložíme čerstvě nasekané části rostliny v poměru, 1 díl rostlinného materiálu na 3 díly alkoholu. Na 1 litr alkoholu to je 30 dkg [rostliny](#), v tomto případě můžeme zvolit kořen, anebo směsku kořene s nadzemní částí rostliny. Necháme macerovat 14 dní až měsíc, a potom scedíme. Tinkтуру si můžeme vyrobit i ze sušené Echinacei, ale výluh bude méně účinný. Tinktura má tu výhodu, že doba skladování je několik let a tak budeme mít připravený koncentrovaný lék. Tinkтуру můžeme využít na vnitřním i vnějším způsobem. Dávkování u infekčních stavů při vnitřním použití, např. při infekci močových cest, je 1 až 2 kávové lžičky po 2 až 3 hodinách, užíváme několik dnů. Při chronických stavech užíváme standardní dávky, které jsou nižší než při akutních stavech. Při ustoupení problémů dávku můžeme snížit. Neopomeňte po 14 dnech užívání na 14 denní přestávku. Při vnějším použití potíráme zanícené místo několikrát denně, v počátku po dvou hodinách. Na potírání můžeme zvolit čaj, nebo odvar, nebo tinkтуру. Tinktura je z nich neúčinnější. Při chřipkovém období můžeme preventivně užívat jednu kávovou lžičku denně. Při nástupu choroby až 3 polévkové lžíce za den. Opět myslíte na přestávku v užívání.