



## Estragon (pelyněk kozalec) - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 31.10.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 7721



*Estragon*  
(pelyněk kozalec)

*Estragon (pelyněk kozalec), latinsky artemisia drancunculus léčí zažívací potíže, poruchy trávení, cévní potíže. Je to trvalka je často vysoká i metr a půl. Z hustě rozvětveného kořene vyrůstají přímé větvičky se lodyhy, které jsou dole dřevnaté. Listy jsou celokrajné, čárkovitě kopinaté, přisedlé. Má drobné kulovité úbory žluté barvy. Plodem jsou světlezelené nažky.*

### Účinky rostliny:

- trávení - proruchy
- látková výměna, metabolismus
- tvorba žluče
- nadýmání
- ateroskleróza, arterioskleróza, kornatění tepen
- nechutenství, anorexie
- křeče trávicího traktu

Kvete v pozdním létě a na podzim.

### Používané části:

Sbírá se výhradně nať, nebo pouze "kuličky" (plody).

### Léčivé vlastnosti:

Estragon, jako všechny ostatní pelyňky, se používá především při **poruchách trávení**. Zvyšuje tvorbu žluče, napomáhá látkové výměně (metabolismu), zvyšuje chuť k jídlu. Tlumí křeče v trávicím ústrojí, působí proti nadýmání. Užívá se též proti **zanášení tepen (ateroskleróza)**, má **antisklerotický vliv**. Mírně tonizuje celý organismus.

### **Způsob použití:**

Používá se celá nat', ze které se připravuje nálev. Ten se pije až několikrát [denně](#). Jako koření se používají jen zdrhnuté listy, případně květy či plody. Ty jsou vynikajícím kořením. Dalším dobrým způsobem zpracování je tzv. estragonové víno. Asi 30 gramů sušené (!) natě se přelije sedmičkou bílého vína a nechá se alespoň týden macerovat. Pak se přecedí a pije půl až jedno deci před hlavními [jídly](#). V době růstu lze užívat i čerstvou nat'. Každý den se sní 1-2 svazečky listů, nejlépe nalačno.

### **Kontraindikace:**

Estragon nemá žádné kontraindikace. Poněvadž nemá tak hořkou chuť jako ostatní pelyňky, lze jej vřele doporučit i k přímé konzumaci. Pouze manipulace s čerstvou i sušenou bylinou může alergikům způsobit podráždění sliznic.

### **Použití v kosmetice:**

Tato [bylina](#) se používá i ve voňavkářství.

### **Použití v kuchyni:**

Estragon je skvělé koření. Čerstvý se hodí do salátů, na rajčata. Dá se mixovat do polévek i omáček. Skvělý je jako koření na ryby. Stejně tak se hodí do sterilovaných hub, zeleniny, čalamád, kečupů atd. Průmyslově i podomácku se používá k přípravě alkoholických likérů.

### **Rozšíření a výskyt:**

Domovem estragonu jsou patrně oblasti kolem Středozevního moře. U nás se pěstuje a tu a tam zplaňuje. Občas estragon najdeme kolem plotu [zahrad](#) nebo kolem polí, má rád slunná stanoviště.

### **Sběr:**

Sbírá se nat' v době uzrávání plodů, na sklonku léta. Nejlépe kolem 2. hodiny odpoledne. Listy k přímé konzumaci a do kuchyně sbíráme po celou dobu růstu.

### **Možnost záměny:**

Kozalec si můžeme splést s jinými druhy pelyňku, zvláště pak černobýlu. Estragon je však zelenější a má specifickou chuť a vůni.

### **Pěstování:**

Semena i sazeničky estragonu lze sehnat v každém dobrém zahradnictví. Daří se mu ve středně vápenaté, dobře propustné a prohnojené půdě. Má rád slunná, před větrem chráněná stanoviště. Bylinu lze na jaře a na podzim množit i dělením kořenů. Na jaře lze i odebírat bylinné řízky a nechat je ve [vodě](#) zakořenit. Na zimu je dobré nat' seříznout těsně nad půdou, případně na jaře odříznout zdřevnatělé stonky. Na zimu je vhodné [rostlinu](#) chránit proti vymrznutí.

**Obsahové látky:**

Éterický olej (estragol), třísloviny, hořčiny, flavonoidy, kumariny, steroly, minerální prvky a jiné.

**Zajímavosti:**

Římané léčili estragonem hadí uštknutí.

**Poznámka:**

Občas lze u nás narazit na odrůdy kozalce, které nedávají semena.