



Hořec žlutý - účinky, co léčí, použití, užívání, využití pro zdraví

Zveřejněno: 17.04.2015 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 4763



Hořec žlutý

Hořec žlutý (latinsky gentiana lutea) patří do čeledi hořcovité. Je to rostlina vysoká 50-120 cm, kvete v červnu až srpnu. Je to vytrvalá bylina. Lodyha je kulatá, přímá, nevětvená, dutá. Listy široce kopinaté, tvoří přízemní růžici, namodrale zelené, dolní řapíkaté, horní částečně přisedlé. Květy žluté, 3 až 10 v paždích horních párů listů, široce nálevkovité, 5-7 korunních lístků, plodem je tobolka.

Účinky rostliny:

- zlepšení metabolismu
- podpora tvorby slin
- podpora tvorby žaludečních šťáv
- podpora funkce jater
- podpora žlučníku
- podpora funkce slinivky
- posílení obranyschopnosti, imunity organismu
- zánět žaludku a střev - posílení obranyschopnosti
- mor

Výskyt a rozšíření:

Alpské louky, pastviny, suché křoviny, v horách.

Záměna:

Kýchavice bílá pravá (veratrum album). Vysoká až 180 cm. Listy vždy krátce

pýřitě chlupaté, šroubovité uspořádané, zřasené podél obloukovitých žilek. Květy žlutozelené, květenství hustá vrcholová lata. Rostlina je jedovatá. V České republice patří k ohroženým druhům.

Tip pro sběrače kořenů

Asi v sedmdesáti letech života hořce je kořen této rostliny silný jako mužská paže, měří až 1 metr a váží několik kilogramů. Jeho sběr je relativně snadný a při nadměrné sklizni by se bylina mohla velice rychle vyhubit. Proto je hořec chráněný. Pěstuje se na výrobu [alkoholu](#) a k lékařským účelům. Lékařsky se využívá pouze žlutě kvetoucí hořec.

Hořká bylina prospívá trávení

Hořec je nejhořčí ze všech tuzemských léčivých [bylin](#). Některé z obsažených hořčin chutnají hořce i pro zředění 1:58 milionům. Povzbuzují látkovou výměnu, podporují tvorbu slin a žaludečních šťáv a starají se o lepší prokrvení celého trávicího traktu. Hořec působí i ve formě [čaje](#). Obstarejte si malé kousky kořenu hořce v prodejně bylinek a žvýkejte je jako žvýkačku. Nejprve bude chutnat mírně hořce, ale postupně si jeho chut oblíbíte. Na čaj použijte tolik - nebo lépe řečeno tak málo - kořene, kolik budete chtít, a zalijte jej 250 ml studené vody. Směs nechejte stát 8 hodin, optimálně přes noc. Pak ji scedte, ohřejte a pijte neslazenou 15-30 minut před [jídlem](#). Čaj můžete okořenit trochou kardamomu nebo zázvoru. Povzbuzuje funkci žaludku, jater, žlučníku a slinivky. Posiluje také imunitní [systém](#) při zánětlivých [onemocněních](#) žaludku a střev.

Svítlivá žlut' proti všem nemocem

Král jménem Gentius z oblasti dnešní Albánie prý jako první použil kořen hořce proti moru. Luteus znamená žlutý. Hořec je někdy také nazýván i podle svého rodového jména encián.

Esence, která naladí optimisticky

K výrobě esence Gentian používal Edward Bach jiný druh hořce, červenofialově kvetoucí hořec obecný (*Gentiana amarella*). Tato esence je vhodná pro každého, kdo sklenici vidí napůl prázdnou, ne napůl plnou. Dodává víru v konstruktivní síly života.