



## Jestřabina - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 27.10.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 2593



### *Jestřabina*

*Jestřabina lékařská (latinsky galega officinalis) léčí [cukrovku](#), zvyšuje tvorbu mateřského mléka ad. Jestřabina je trvalka [vysoká](#) až přes jeden metr. Z vícehlavého oddenku vyrůstá přímá, nevětvená lodyha. Listy jsou lichozpeřené, kopinaté nebo podlouhle eliptické. Od července do srpna kvete bílými až modrofialovými květy, které jsou sestaveny do bohatých hroznovitých květenství.*

#### Účinky rostliny:

- cukrovka
- vysoký hladina cukru v [krvi](#), hyperglykémie - snižuje ji
- mateřské mléko
- podpora tvorba mateřského mléka - laktace
- močopudné vlastnosti
- potopudné vlastnosti
- kožní [nemoci](#)

Plodem jsou mnohosemenné tenké lusky.

#### Používané části:

Sbírá se kvetoucí nať.

### Léčivé vlastnosti jeřabiny:

Jestřabina se dává především do čajů pro **kojící maminky**, neboť **podporuje tvorbu mateřského mléka**. Dále se uplatňuje v **čajích** na **cukrovku**, neboť **snižuje hladinu krevního cukru**. Má **močopudné a potopudné účinky**. Extrakt ze semen a natě se používá v **kožním lékařství**.

### Způsob použití:

Čerstvá nebo sušená nat' se připravuje formou nálevu. Pijí se 3-4 šálky **denně**. Obvykle se užívá se směsích. V čajích pro kojící matky bývá kombinována s fenylem, peřourem, anýzem, kopřivou, meduňkou.

### Kontraindikace:

Jestřabina nemá žádné kontraindikace, je častou **bylinou** ve směsích pro kojící matky.

### Použití v kosmetice:

Z extraktu z drcených semen se vyrábějí masti na určité typy **ekzémů**.

### Rozšíření a výskyt:

Domovinou jeřabiny je Itálie a Balkánský poloostrov. U nás roste planě na jižní Moravě a v Polabí. Má ráda slunná stanoviště s dostatkem vláhy, například břehy potoků.

### Sběr:

Sbírá se nat' na začátku kvetení, nejlépe brzo po poledni. Nat' se odřezává v délce asi 20 cm. **Rostlina** dává i dvě úrody do roka.

### Možnost záměny:

Jestřabinu si lze splést s jinými bobovitými rostlinami, z nichž některé jsou jedovaté.

### Pěstování:

Semena se dají koupit v každém dobrém zahradnictví. Semeno se vysévá v dubnu nebo květnu, nebo až na podzim v říjnu a listopadu. Vyžaduje teplejší chráněné polohy s dostatkem vláhy a úrodnou půdu s dostatkem vápníku.

### Obsahové látky:

Aminokyseliny, hořčiny, třísloviny, saponin, flavonový glykosid, sacharidy a jiné.

### Poznámky:

Jestřabina se pěstuje i jako krmná plodina. U krav zvyšuje produkci **mléka**.