



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

Zveřejněno: 03.07.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 4893



Jmelí bílé

*Jmelí bílé (latinsky *viscum album*) - málokterá rostlina je opředena tolika pověrami a mýty jako jmelí. I u nás má jmelí symbolický význam, zvláště v době Vánoc. Souvisí to nejen s tím, že je stále zelené, ale i se způsobem růstu. Jmelí je totiž rostlinný poloparazit, který bere životodárnou mízu různým dřevinám. Roste vysoko ve větvích stromů, z dálky vypadá jako ptačí hnízdo, proto se nesnadno získává.*

Účinky rostliny:

- vysoký tlak krve u osob s aterosklerózou (kornatěním tepen)
- ateroskleróza, kornatění tepen, areterioskleróza
- posílení srdečního svalu myokardu (tonikum)
- rakovina žaludku - podpůrná léčba
- epilepsie
- klimakterium, přechod, menopauza
- pocity návalu krve do hlavy
- strach, nervozita, neklid, vnitřní nepokoj
- nemoci štítné žlázy
- posílení imunity, obranyschopnosti organismu
- neplodnost žen
- neplodnost mužů
- silné menstruační krvácení (hypermenorea)

TIP ZBYŇKA MLČOCHA: **Jmelí patří mezi jedovaté rostliny, takže v žádném případě nikdy svévolně nezvyšujeme předepsané dávkování.**

Sbírá se pouze v listopadu až prosinci nebo potom na jaře v dubnu až květnu; v těchto měsících je nejúčinnější. **Bílé kuličky je třeba odstranit, neboť jsou jedovaté** a pro léčebné účely nevhodné. Lístky i s měkkými konečky větviček musíme ihned po sběru nasekat, neboť rychle tvrdnou. Nejlepší droga (bylina) je ze jmelí parazitujícího na hlohu a jabloni, potom na jedli, smrku a borovici; slabší droga (bylina) pochází ze jmelí rostoucího na akátu, topolu i na jiných dřevinách. Rozdíly ovšem nejsou velké, jmelí sebrané ze všech těchto

dřevin můžeme používat stejně, pouze dáme při sběru přednost vhodnější dřevině. Drogu většinou dostaneme i v lékárně, takže není třeba zatěžovat se náročným sběrem.

Vynikající léčivé účinky jmelí jsou známy v celé historii léčení rostlinami. Používali ho již staří Keltové a Řekové, ale i středověcí léčitelé, jako lék se jmelí zachovalo až do současnosti. A právě v současnosti má zcela mimořádný význam. Jeho hlavním léčebným účinkem je totiž **regulace krevního tlaku**, jíž dosahuje **změkčováním a odstraňováním vápenatých usazenin v cévním systému** (jako jedna z mála [bylin](#) tedy léčí **aterosklerózu**), čímž předchází srdečním a mozkovým infarktům. Zároveň **posiluje srdeční sval** a zlepšuje **krevní oběh**, což z něj dělá prvotřídní lék a vynikající preventivní prostředek proti těmto nejzákeřnějším [onemocněním](#) dnešní doby.

Léčebné použití jmelí je ovšem mnohem širší. Protože brzdí dělení buněk, dobře pomáhá i při **rakovině, zvláště žaludku, při obtížích v klimakteriu, při epilepsii**, odstraňuje **návaly krve do hlavy, pocity strachu a nervozity**.

Jmelí dále léčí onemocnění **štítné žlázy**, stimuluje **imunitní systém**, pomáhá při **ženské i mužské neplodnosti**. **Zastavuje krvácení**, proto se používá ve směsích - čaje na **zastavení ženského gynekologického krvácení (hypermenorea)**.

Nejvhodnější je používat jmelí ve formě tinktury. [Účinné](#) látky jmelí se varem ničí, proto pokud nemáme tinkturu, [připravíme](#) si studený macerát. Podobně jako u jiných rostlin se při užívání větších dávek účinek nezvýší, můžeme si spíše způsobit vážné těžkosti.

Tinktura ze jmelí bílého:

Čerstvou nasekanou drogu (nebo sušenou z [lékárny](#)) nasypeme do vhodné nádoby se širším hrdlem a dobrým uzávěrem. Zalijeme ji čistým lihem nebo bezbarvou pálenkou (vodka, žitná), aby byla dobře potopená. Necháme ji na tmavém místě vylouhovat 6-8 týdnů, občas protřeseme. Přecedíme, vymačkáme, necháme několik dní usadit a pozorně slijeme nebo stáhneme hadičkou. Užíváme dlouhodobě 15-20 kapek tinktury, ne více, ve sklenici [vody](#) naplněné do poloviny, dvakrát až třikrát [denně](#).