



## Kostival (černý kořen) - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 30.06.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 12843



### ***Kostival lékařský***

Kostival lékařský (latinsky symphytum officinale l.) - tato léčivá rostlina patří mezi naše nepostradatelné a nejlepší bylinky, které příroda poskytuje. Roste na mokřích loukách, na mezích polí, ve vlhkých příkopech a podél potoků. Najdeme jej i při plotech a na rumišťích, kde kvete celé léto. Listy jsou velmi drsné a špičatě zakončené.

#### **Účinky rostliny:**

- revma, revmatoidní artritida, revmatismus
- otoky kloubů ze zánětu
- svalová slabost a periferní svalové ochrnutí
- podvrtnutý kotník
- natažené vazy kloubů
- hnisání kostí - osteomyelitida
- [zánět](#) kloubu
- bércové vředy
- bronchitida
- krevní výron
- pohmoždění, pohmožděnin, zhmoždění, zhmožděnin
- poruchy trávení
- krvácení žaludku, žaludeční vředy
- zánět pohrudnice, pleuritis
- zlomenina

- různé rány a poranění kloubů
- dna
- ploténky - poruchy meziobratlových plotének (vyhřeznutí)
- poruchy prokrvení nohou, prokrvení dolních končetin

Víceletý kořen je zvenku tmavohnědý až černý, uvnitř bílý až žlutavý, tlustý jako palec. Na řezu je velmi slizký, takřka mazlavý a mastný. Kořeny má hluboké a sotva je možné ho vyhubit. Kořen vykopáváme na jaře a na podzim, nejlépe rycími vidlemi. Čerstvá nať se sbírá před a v době květu. Kostival se lidově nazývá též **černý kořen**, nesmíme ho však zaměnit s černým kořenem španělským – hadí mord, který se u nás pěstuje v zahradách a používá v kuchyni. **Tinktura z kostivalu**, kterou si velmi lehce sami připravíme, skrývá v sobě obdivuhodnou moc. Nemocným, které po léta léčili nejlepšími preparáty proti **revmatismu a otokům kloubů**, se velmi rychle pomůže tinkturou z kostivalu. Jedna žena, která už takřka nemohla pohybovat pravým ramenem (ramenní kloub byl téměř nepohyblivý a lékař už konstatoval „ochrnutí“), si na mou radu [denně](#) vtírala do ramene a kloubů tinkturu. Ze dne na den cítila, jak bolest ustupuje. Rameno se pak stalo normálně pohyblivým a žena může opět vést svou domácnost. Také listy kostivalu pomohou už za jednu noc, když je povaříme a jako teplou kaši položíme na **ochrnuté končetiny**. Tato procedura pomáhá, když bolesti pocházejí z **přetažení, podvrtnutí, vykloubení či záchvatu mrtvice**. Tetu mého manžela srazil na cestě motocykl. Zlomila si kyčelní kloub, v nemocnici jej spojili hřebíkem a po uzdravení přišla domů. Hřebík jí měli vytáhnout po roce, ale protože nepocítovala žádné bolesti a opět normálně chodila, nešla po tomto období na plánovanou prohlídku. Zdálo se, že je vše v nejlepším pořádku. Jednoho dne se však dostavily nesnesitelné bolesti. Tehdy jí hřeb vytáhli a přitom se [zjistilo](#), že **kosti zhnisaly (zánět kloubu, osteomyelitida)**. Injekce sice načas utišily bolesti, ale hnisání kostí se nevyléčilo. V tomto stavu přišla příbuzná k nám na návštěvu a byla pouhou hromádkou neštěstí. Mohu říci bez přehánění: teplé obklady z moučky kořene kostivalu pomohly přes noc. Už druhý den žena ležela a seděla bez bolesti. V obchodě s léčivými rostlinami bylo možno koupit jen posekaný kořen, tak jej tetu nejprve dosušila v troubě a potom semlela na starém mlýnku na kávu (mlýnek na mák může též posloužit). Tak dlouho si dávala obklady z kaše, dokud [bolesti](#) nepolevily.

Stejnými obklady je možné přispět k zániku **zduření kloubů nohou a rukou**. Prášek z kostivalu lze dnes již dostat v mnohých [lékárnách](#). Zvláště bych chtěla upozornit na to, že kašovité obklady mohou přinést úlevu i při příčném ochromení. Teplé obklady z kaše pomáhají i při **bércových vředech**, při revmatickém zduření svalů, dnavých uzlinách, nádorech, bolestech šíje, bolestivých pahýlech po amputaci, ba dokonce při zánětu okostice.

Z kořene je možné připravit i čaj, který se používá vnitřně při **bronchitidě, poruchách trávicích orgánů, krvácení žaludku, při zápalu plic**. Pijeme přes den dva až čtyři šálky [čaje](#) po doušcích. Při **žaludečních vředech** se doporučuje směs ze 100 g kostivalu, 50 g měsíčku a 50 g truskavce ptačího. Ještě připomenu tinkturu z kostivalu. Obklady z tinktury je možné s nejlepším úspěchem použít při vnějších i vnitřních ranách, při poraněních všeho druhu, například **pohmožděninách, výronech [krve](#) a zlomeninách**.

Listy kostivalu se nepoužívají pouze na obklady, ale i jako přísada pro celkovou koupel, při **revmatických bolestech, dně, bolestech kloubů, poruchách prokrvení a poškozených ploténkách**. Při **poruchách prokrvení v nohách**, při křečových žilách a na doléčení zlomů kostí používáme sedací koupele (ve vaně) z kořene kostivalu.

V některých krajích se listy kostivalu vkládají do omeletového těsta a vypékají se. Účinné látky této léčivé [byliny](#) tak může využít celá rodina.

### **Způsoby užívání kostivalu lékařského**

- **Způsoby přípravy čaje z kořenů kostivalu lékařského:** Dvě čajové lžičky nadrobno nařezaného kořene vyluhujeme v 1/2 litru studené [vody](#) přes noc, ráno jen zahřejeme a scedíme. Pijeme po doušcích.
- **Míchaný čaj z kostivalu lékařského při žaludečních vředech:** Vrchovatou čajovou lžičku směsi na 1/4 litru vody spaříme a necháme vyluhovat 3 minuty. Denně pijeme tři až čtyři šálky po doušcích.
- **Kašovitě obklady kostivalu lékařského:** Dobře usušené kořeny pomeleme na moučku; v šálku vřelé vody, do které jsme přidali několik kapek jedlého oleje, rychle smícháme na kaši, natřeme na plátěný hadřík, teplé položíme na nemocné místo a zabalíme.
- **Obklady z listů (čerstvých) kostivalu lékařského:** Čerstvé listy umyjeme, na desce válečkem (možno použití teplých na obklad) na nudle rozválíme, položíme na příslušné místo a zavážeme.
- **Koupel kostivalu lékařského:** 500 g čerstvých nebo sušených listů necháme máčet přes noc v pěti litrech studené vody. Druhý den vše zahřejeme do varu a tekutinu vlijeme do vody ve vaně.
- **Přísada do sedací koupele kostivalu lékařského:** Jako při celkové koupeli, ale pouze z 200 g listů.
- **Tinktura z kořene kostivalu lékařského:** Kořeny kostivalu umyjeme a kartáčem očistíme, nadrobno rozřežeme. Volně jimi naplníme láhev až po hrdlo, zalejeme reznou nebo jinou ovocnou pálenkou, postavíme na 14 dní na slunko nebo blízko kamen. Kořeny musí být v pálence ponořené.
- **Mast z kostivalu:** 4 až 6 (podle velikosti) čerstvých, umytých kořenů jemně posekáme a krátce upražíme v 250 g čistého sádla ze střev prasete, přes noc necháme stát, druhý den ohřejeme, scedíme přes hadr a zbytek vylisujeme. Naplníme malé čisté nádoby a vložíme do chladničky. Mast z kostivalu můžeme použít místo obkladu z kaše. Mast je nepostradatelná při léčení ran lidí i zvířat!
- **Víno z kostivalu:** 2 až 5 čerstvých, umytých kořenů nadrobno nařezaných vyluhujeme 5 až 6 týdnů v litru přírodního bílého vína. Je to vynikající lék při chorobách plic.

**Zdroj:** [Maria Treben, Zdraví z boží lékárny](#)