



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

Zveřejněno: 23.07.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 5693



*Lopuch  
plastnatý*

Lopuch plastnatý (*arctium tomentosum*) - děti po sobě často hází pichlavé kuličky květních úborů lopuchu. Dospělí ho ale nemají [moc](#) rádi, cítí nelibost, když se úbory zachytávají na [oblečení](#). Na pohled je to nepěkný bodlák, i chuť má nepříjemnou - hořkoslanou.

### Účinky rostliny:

- detoxikace - čistí [krev](#)
- kožní nemoci, choroby
- lupy
- mastné vlasy
- malé objem vlasů
- žlučové kameny, žlučový písek
- močové [kameny](#), močový písek
- zácpa
- jarní únava
- plíseň kůže
- plíseň nehtů
- mastná pleť
- akné, trudovitost
- otok
- svědění, svědivé vyrážky
- modřiny
- růst vlasů

Kvetoucí lopuch je ale moc hezký a je možné ho dát i do vázy. Sbírá se, neboť je to velmi osvědčená léčivá [rostlina](#) a ne vždy je k sehnání v [lékárně](#) nebo drogerii. Stejně účinky mají i velmi podobné druhy lopuch větší a lopuch menší, které při sběru ani při používání téměř nerozlišujeme.

**Kořen** se vykopává brzy na jaře, dříve než vyžene listy, ale pouze v prvním roce vegetace. Rostliny, které kvetly před rokem, již nemají dostatek účinných látek. Mimo kořen můžeme používat také **mladé listy a semena** lopuchu, z nichž se vyrábějí kosmetické přípravky **na vlasy**.

Prvořadou léčivou schopností lopuchu je **silné čištění krve (detoxikace)**. To ho řadí mezi výborné rostlinné léky na všechny druhy **kožních chorob**, přičemž se používá zevně i vnitřně. Znamé jsou příznivé účinky lopuchu na **růst vlasů**, pomáhá **proti vypadávání**, při **lupech** i při **maštění vlasů** a **opticky zvětšuje jejich objem**.

Další dobrou vlastností lopuchu je mírné **rozpuštění žlučových a močových kamenů**. Droga (bylinka) trochu prohání (**způsobuje průjem**), **vyvolává pocení a posiluje při jarní únavě**. Při vnějším použití pomáhá droga z lopuchu při **plísňových onemocněních kůže** a slouží také k **omývání obličeje při uhrovitosti a mastné pleti**. Spařené, trochu podrcené listy je dobré přikládat na **otoky a svědivé vyrážky**, stejně poslouží i silný odvar z kořene nebo listů. Na **modřiny** se používá rozdrčený/rozmačkaný list lopuchu.

#### **Odvar z na posílení vlasů:**

- *kořen (list) lopuchu (5 dílů)*
- *nať kopřivy (5)*
- *list břízy 3*
- *list (oplodí) ořechu 3*
- *květ heřmánku 2 (díly)*

Jednu lžici kořene vaříme v půllitru vody 3-5 minut (pokud použijeme list, lopuchovou drogu nevaříme). Potom přidáme jednu lžici směsi ostatních bylin, odstavíme a necháme asi 15 minut vylouhovat. Přecedíme. Vlasy umyjeme běžným šamponem a opláchneme. Potom masírujeme pokožku na hlavě prsty nebo vhodným kartáčkem a zároveň vtíráme odvar ke kořínkům vlasů. Nakonec ještě vlasy odvarem důkladně propláchneme. Pro pěkný růst vlasů a odstranění lupů opakujeme kúru dvakrát týdně.