



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

Zveřejněno: 04.07.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 3858



Ostropestřec

Ostropestřec mariánský (latinsky silybum marianum) - svou mohutností a dekorativností má ostropestřec mezi mými léčivými bylinkami dominantní postavení. Je mezi nimi obrem, kterému se nikdo nevyrovná. Bývá v zahrádkách, kde jeho velkolepý zjev vždy upoutá a velmi dobře působí. astropestřec se ve volné přírodě téměř nevyskytuje, proto lze jeho drogu získat pouze nákupem v [lékárně](#) nebo vlastním pěstováním.

Účinky rostliny:

- [nemoci](#) jater - cirhóza jater, "ztvrdlá" játra
- nízký tlak krve - hypotenze
- migrény
- závratě způsobené nízkým tlakem krve
- kopřivka kůže
- senná rýma
- astma, astmatické záchvaty
- nevolnost při cestování - kinetóza

TIP ZBYŇKA MLČOCHA: *ostropestřec se nepoužívá v době těhotenství a při kojení.*

Listy ostropestřce se sbírají ještě před rozkvětem, ale jen pěkné, zdravé a sytě zbarvené. Přitom používám rukavice, neboť [rostlina](#) je velmi pichlavá. Plody musíme sbírat krátce před úplným dozráním. Vyžaduje to trochu zkušeností při odhadu správné doby sběru; pokud čekáme příliš dlouho, jednoduše nám nažky "uletí". Je to škoda, neboť **nažky (lidově semena) jsou nejúčinnější**, i když můžeme používat celou rostlinu. Když přidáváme roztlučená semena do čajových směsí, je třeba směs před každým použitím dobře promíchat, neboť

těžké a drobné částičky semen propadnou dolů a směs potom nemá správný poměr jednotlivých složek.

Léčivé účinky ostropestřce byly známé již ve starověku a jejich hodnotu můžeme přirovnat k velikosti vnějšího vzhledu rostliny. Lidově se ostropestřec nazývá. "Kristova koruna" nebo též "mariánský bodlák". Jeho popularita se dodnes nejvíce udržuje v Německu, u nás se příliš nerozšířila. Prvořadé použití je na všechny druhy **onemocnění jater**, v tom se velmi podobá jaterníku. Nažky (semena) ostropestřce lze považovat za vůbec nejlepší rostlinný **lék na játra**. Spolu s játry léčí i žlučník a některé jiné choroby trávicího ústrojí.

Že je ostropestřec opravdovým obrem i svou léčivou hodnotou, to dokazují další možnosti jeho uplatnění. Droga (bylina) napravuje **poruchy krevního oběhu**, prospívá při **nízkém krevním tlaku**, tonizuje cévy, příznivě ovlivňuje **onemocnění** srdečně-cévního (kardiovaskulárního) systému, pomáhá i při **migrénách** a **závratích**. Posiluje organismus, léčí různé druhy **alergií**, jako například **kožní kopřivku** a **sennou rýmu**, osvědčuje se při **astmatických záchvatech** a odstraňuje **nevolnost při cestování (kinetóza)**.

Čaj z ostropestřce **sladíme vždy medem**. Pokud ho neužíváme samostatně, doporučuje se přidávat do hotového čaje nebo do směsi jiných rostlin semena roztlučená na prášek.

Čajová směs na cirhózu jater (ztvrdlá játra):

- semeno ostropestřce 5 dílů
- list jaterníku 4 díly
- nať zemědýmu 3
- nať řepíku 3
- kořen vlašovičnicku 2
- kořen pampelišky 2
- kořen čekanky 2
- nať třezalky 2

Dvě lžice směsi dáme do půllitru vroucí vody a přidáme jednu kávovou lžičku nadrobno roztlučeného semene ostropestřce. Zamícháme a necháme přikryté asi 20 minut vylouhovat. Čaj precedíme a pijeme ho dva- až třikrát **denně**, 20-25 minut před jídlem.