



## Ostružina, ostružiník - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 15.08.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 3658



### Ostružiník

*Ostružiník zřasený (latinsky *rubus fruticosus*, lidový název ježina, černice) - jako léčivo se používají listy a nat'. Účinnými látkami listů jsou v první řadě třísloviny, organické kyseliny, flavonoidy, v menší míře je v nich obsažen i vitamin C. Třísloviny mají lehce stahující účinky, proto jsou listy indikovány u lehkých průjemových onemocnění a zánětů sliznic.*

Účinky rostliny:

- průjem
- zánět sliznic
- kašel
- ztráta hlasu, chrapot
- angína
- lokální záněty

Čaj z listů ostružiníku je oblíbeným čajem proti **kašli** a uklidňuje **záněty sliznic**. Vlažný nebo vychlazený se s oblibou používá ke **kloktání při chrapotu** a **angíně**. Také při lehkém **průjmu** a **menstruačních potížích** čaj pomáhá.

Ostružinová šťáva je účinným lékem při **průjmu**. Listy ostružiníku jako obklad urychlují **hojení lokálních zánětů**.

#### **UŽITÍ OSTRUŽINÍKU:**

- **Čaj z ostružiníku:** 1 vrchovatou lžičku sušených listů ostružiníku přelijte 1 šálkem vroucí vody, 10 minut nechejte luhovat a sced'te.

- **Macerace ostružiníkových listů** - listy ostružiníku [můžete](#) sbírat také sami, listy byste měli nechat trochu zvadnout a pak lehce rozmačkat válečkem na nudle. Listy pokropte trochou vody a pak zavěste do utěrky na nějaké teplé [místo](#), aby, uschly.
- **Čajová směs z ostružiníku:** V poměru 2 : 2 : 1 smíchejte listy ostružiníku, maliníku a máty peprné. 1 vrchovatou lžičku čajové směsi rovněž zalijte 1 šálkem vroucí vody, 10 minut nechejte luhovat a sced'te.
- **[Obklad](#) z ostružiníku:** 100 g čerstvě rozmačkaných listů zřed'te trochou [vody](#) a tři hodiny nechejte odstát. V tenké vrstvě nanášejte na postižené místo.