



Ožanka lesní (divoká šalvěj) - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 06.05.2015 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 1623



O ž a n k a l e s n í

Ožanka lesní (latinsky *teucrium scorodonia*) patří do čeledi hluchavkovité, je vysoká 30-70 cm, kvete v červnu až září. Je to vytrvalá [bylina](#). Má podzemní plazivé oddenky zajišťující vznik hustého porostu. Lodyha je čtyřhranná, přímá, nahoře větvená. Listy vstřícné, řapíkaté, podélně srdčité, nepravidelně vroubkované, svraskalé, chlupaté. Květy po 1-2 v paždí malých lístků, světle zelenožluté, v jednostranných lichopřeslenech, koruna dlouhá 8-12 mm, horní pysk chybí, dolní pěticipý.

Účinky rostliny:

- tuberkulóza
- nemoci plic
- [zánět](#) průdušek, bronchitida
- bronchiální astma, astma bronchiale
- rekonvalescence po [chřipce](#)
- slabost, malátnost
- poruchy sleziny
- látková přeměna - metabolismus

Výskyt a rozšíření:

okraje listnatých a jehličnatých lesů, půda s nízkým obsahem vápníku.

Záměna:

šalvěj luční (*salvia pratensis*). Listy vzemní růžici, podélné, vejčité. Lodyžní lístky menší. Květy modrofialové, trojlaločný dolní pysk.

Něžná, ale vytrvalá bylinka

Něžné žlutozelené květy lákají kolemjdoucí, aby tuto rostlinu obdivovali. Upozorňuje na sebe při lesních procházkách po celý rok, protože je tak odolná, že si ponechává zelené listy dokonce i v zimě a odvážně vystrkuje ze sněhu prázdné semeníky. Stejnou vytrvalost prokazuje i při zahánění chronických onemocnění.

Dříve tajná zbraň proti tuberkulóze

Kdo chce pít [čaj](#) z ožanky lesní, musí být milovníkem hořkých [nápojů](#). Kvetoucí bylinu ořezávejte asi na šířku dlaně nad zemí a zavěste ji hlavou dolů, aby uschnula. Části rostlin rozmělněte až krátce před podáváním. 1 lžičku sušené byliny přelijte 250 ml vody a čaj nechejte louhovat 5 [minut](#). Jeho hořčiny **povzbudí kompletní látkovou výměnu**, a zvláště **slezinu**. Společně s tříslovinami, polyfenoly, flavonoidy, saponiny a éterickým olejem postaví na nohy pacienta **po těžké chřipce**, zbaví ho **slabosti a malátnosti**. Působí především na **plicé, bronchitidu a astma**. V 19. století se ožanka lesní používala k léčení **tuberkulózy**. Aktuální výzkumy testují její použití při **rakovinových [onemocněních](#)**.

Posílení sleziny

Teukros byl trojský král, který objevil účinek ožanky na slezinu. Označení scorodonia je odvozeno od řeckého výrazu pro česnek. Rostlině se někdy také říká **divoká šalvěj**, protože její listy se podobají listům šalvěje luční. České druhové označení naznačuje, že se [rostlina](#) nejčastěji vyskytuje v lese. Rostliny prý rostou na těch lesních cestách, po nichž s oblibou pobíhají laně.

Čaj pro milovníky hořké chuti

Studený výluh nechutná tak hořce jako teplý nálev. Přelijte [večer](#) 1 lžičku sušené byliny 250 ml studené vody a nechejte ji přes noc táhnout. [Ráno](#) výluh ohřejte na příjemnou teplotu. Pijte 2—3 šálky denně.