



Podběl lékařský - účinky na zdraví, využití, použití, užívání, co léčí

Zveřejněno: 25.06.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 7799



Podběl lékařský

Podběl lékařský (latinsky *tussilago farfara* l.) - z jara, když naše louky a stráně nemají ještě ani trochu zeleně, vystrkuje podběl, jako první, své žluté kalichy květů. Na vlhkých půdách, holých stráních, šterkoviskách, úhorech a rumištích najdeme celé polštáře květů podbělu, které vyhánějí ze země asi 2 měsíce před listy.

Účinky rostliny:

- zahlenění, uvolnění hlenů
- záněty (nejen) dýchacích cest
- zánět průdušek - bronchitida
- katar hrtanu
- astma (astma bronchiale)
- [zánět](#) pohrudnice (pleuritida)
- tuberkulóza plic
- chronický kašel různé příčiny
- chrapot
- nemoci plic
- růže (rosacea)
- mechanické poranění tkání s otoky
- [skrofulóza, krtice \(tuberkulózní lymfadenitida\)](#), skrofulózní vředy
- chronický zánět průdušek (chronická bronchitida)
- záducha
- otoky nohou, otoky dolních končetin
- zánět žil
- bolesti ucha

Včely a hmyz na nich nacházejí svou první potravu. Roste pouze v hlinité a jílovité půdě, je, dá se říci, znakem této půdy. Jsou to květy, které si můžeme nasbírat do zásoby na zimu. Můžeme je používat s nejlepším úspěchem pro jejich schopnost **uvolňovat hleny** a pro jejich **protizánětlivé**

účinky, zejména při **zánětu průdušek (bronchitidě)**, **kataru hrtanu a hrdla**, **astmatu**, při zápalch pohrudnice (**pleuritidě**), ba dokonce i při začínající **tuberkulóze plic**. Při **zdlouhavém kašli a trýznivém chrapotu** by se měl častěji pít během dne horký čaj z podbělu oslazený medem. Později v květnu vyrůstají listy, které jsou navrchu zelené, na spodní straně stříbřitě bílé. Používáme je na přípravu polévek a jarních salátů, protože obsahují vitamín C. Jelikož **listy obsahují více účinných látek než květy**, sbíráme je také, abychom mohli připravit **čaj** ze směsi květů a listů. Počínaje **přírodními** lékaři starověku až po kněze Kneippa, všichni souhlasně podběl chválí. Čerstvé umyté listy, rozmělněné na kaši a přiložené na prsa, pomáhají při každém těžkém **onemocnění** plic, při **růži (rosacea)**, při **poranění tkání doprovázeném modročervenými otoky**, ba dokonce i při zánětu hlenových váčků. Léčivé účinky těchto obkladů z kaše jsou obdivuhodné.

Obklady ze silného odvaru listů podbělu se používají proti **skrofulózním vředům**. Při **chronickém zánětu průdušek (chronické bronchitidě)**, provázeném opakujícím se **záchvatem, obtížích při dýchání (záduše)**, mají se vícekrát během dne vdechovat **páry z podbělu**, a to **z květů i listů**. V krátkém čase se dostaví velká úleva. **Oteklé nohy** bychom měli častěji koupat v záparu z listů podbělu. Z listů podbělu můžeme připravit i **sirup**, který se osvědčil při chorobách plic a průduškových katarrech (bronchiálních katarrech). Do hliněného hrnce nebo do sklenice od okurek klademe postupně vrstvu listů a vrstvu přírodního cukru, necháme usadit a postupně doplňujeme, až je nádoba plná. Potom dobře zavážeme dvěma či třemi vrstvami silného pergamenu nebo celofánu a postavíme v **zahradě** na chráněném **místě** do jámy v zemi. Na to položíme desku a celé zasypeme zeminou. Rovnoměrná teplota vyvolá kvasný proces. Po osmi týdnech hrncem či sklenicí vykopeme a získáme sirup, který jednou či dvakrát převaříme. Vychladlý sirup plníme do malých sklenic se širokým hrdlem. Tento sirup nás nejlépe ochraňuje v zimě a v době chřipek. Užíváme ho po lžičkách. Těm, kdo trpí astmatem, mají trvalé poškození průdušek (bronchů) a těžkosti po kouření, vynikajícím způsobem poslouží na jaře dvě až tři lžičky čerstvě vytlačené šťávy z listů, kterou pijeme v masovém vývaru anebo v teplém **mléce**. Při **zánětu žil** si můžeme vyrobit z čerstvých rozmělněných listů a čerstvé smetany mast, kterou natíráme na zanícené místo a zlehka ovážeme ručníkem. Čerstvě vytlačená šťáva z listů podbělu, nakapaná do ucha, pomáhá při **bolestech v uchu**. Chceme-li mít čaj, který uvolňuje **hleny při kašli (odhlenění)**, pak smícháme rovným dílem květ a list podbělu, květ divizny, nať plicníku lékařského a listy jitrocele. Z této směsi spaříme dvě čajové lžičky v 1/4 litru vody. Denně vypijeme po doušcích 3 šálky teplého čaje přislazeného **medem**.

ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ PODBĚLE LÉKAŘSKÉHO

Čaj z podběle: Jednu čajovou lžičku květů vrchovatě naplněnou (později květů a listů smíchaných rovným dílem) jen spaříme v 1/4 litru vody a necháme krátce vyluhovat.

Obklad z podběle: Čerstvé listy rozmělníme – rozmačkáme na kaši a přiložíme.

Inhalování podběle: Vrchovatou polévkovou lžící květů a listů spaříme a vdechujeme páry pod ručníkem. Zopakujeme vícekrát denně.

Koupel nohou z podběle: Naplněnou dvojitou hrst listů spařených vodou necháme vyluhovat krátkou dobu a pak 20 minut koupeme nohy.

Čerstvá šťáva z podběle: Umyté čerstvé listy odstředivkou zbavíme šťávy.

Sirup a čajová směs proti kašli a chrapotu z podběle: viz předcházející text.

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