



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

Zveřejněno: 22.01.2015 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 3183



Proskurník lékařský

Proskurník lékařský (althaea officinalis) - když tato vysoká, statná rostlina rozkvetne, ihned zkrášlí každou zahrádku. Původně se proskurník pěstoval pouze pro léčebné účely, v současnosti se však často vysazuje jako okrasná rostlina. Ve volné přírodě téměř neroste, proto si ho musíme vypěstovat, nejlépe ze semen. K léčebným účelům využívám celou rostlinu - listy, květy i kořen, který je nejučinnější.

Účinky rostliny:

- nemoci průdušek, katar průdušek
- nemoci dýchacího systému
- **kašel**
- žaludeční vředy
- dvanáctníkové vředy, dvanácterníkové vředy
- ekzémy [kůže](#)
- záněty dutiny ústní, vřidky v dutině ústní (kloktání macerátu)

Květy a listy sbíráme, když rostlina začíná kvést, vždy za slunečného dne, krátce před polednem. Tehdy jsou jeho bílé až narůžovělé květy pěkně rozevřené a poskytují prvotřídní drogu. Kořen neumýváme, pouze ho očistím kartáčkem, ihned nasekám a až potom usušíme.

V [lékárně](#) se sice droga prodává, ale k dostání je zřídka, proto se před každou zimou dostatečně zásobte. Podobné, téměř stejné účinky má příbuzný **proskurník růžový** neboli [topolovka](#), mohutná dekorativní rostlina s krásnými velkými květy, jejichž barva se mění od růžovobílé až po fialovočernou. Vidám ho v mnohých okrasných zahrádkách a snad jen málokterý pěstitel ví, jak dobré služby mu tato rostlina může poskytnout. Při sběru květů platí zásada, že **čím jsou tmavší, tím je jejich léčivá síla větší.**

Latinské jméno proskurníku, odvozené z řeckého althaino = uzdravovat, svědčí o léčebné popularitě rostliny již ve starověku, kdy ji lidé považovali za všemocný lék. Proskurník obsahuje mnoho slizových látek, což ho v dnešní praxi předurčuje k **léčení průdušek a celého dýchacího ústrojí.** Je to

prvotřídní lék proti kašli a kataru průdušek - při tomto [onemocnění](#) působí velmi **účinně**, především pro děti. K léčení těchto chorob ho většinou používáme v kombinaci s jinými, podobně působícími rostlinami. Slizové látky chrání sliznici před drážděním, proto se proskurník **osvědčil i jako přísada do čajových směsí proti žaludečním a dvanácterníkovým vředům.**

Proskurník **nikdy nevaříme ani nezaléváme horkou vodou**, neboť teplem se neúčinnější slizové látky ničí.

Nejvhodnější je použít vlažný macerát, který při kombinaci s jinými [bylinami](#) přilejeme do vychlazeného čaje. V silnější koncentraci se proskurníkový čaj používá jako **kloktadlo a k výplachům ústní dutiny při různých zánětech, vřídcích** apod. , můžeme ho též přidat do koupelí **při kožních ekzémech.**

Čajová směs na žaludeční a dvanácterníkové (dvanáctníkové) vředy:

- *kořen proskutníku 5 (díly)*
- *nať zeměžluči 3 (díly)*
- *list benediktu 5*
- *nať kokošky pastuší tobolky 3*
- *rozdrčený kořen kostivalu 4 (díly)*
- *nať světlíku 3*
- *květ heřmánku 3*
- *kořen puškvorce 3*

Dvě lžice směsi vložíme do půllitru vlažné vody a necháme macerovat 6-8 hodin. Odlijeme asi 3 dl macerátu a zbytek asi minutu povaříme. Po vychladnutí obě složky smícháme, přidáme 20 kapek arnikové tinktury a pijeme po doušcích během celého dne. Účinek můžeme zlepšit takzvanou otáčivou metodou. **Ráno** vypijeme nalačno cca 2 dl [čaje](#), lehneme si a ležíme na zádech 5-10 minut. Potom se na stejnou dobu otočíme na levý, na 5-10 minut na pravý bok a nakonec na [břicho](#); tak se čaj dostane rovnoměrně do celého žaludku.