



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

Zveřejněno: 02.11.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 3522



Routa vonná

Routa vonná (latinsky *ruta graveolens*). Léčí cévní potíže, žlučnickové poruchy, zažívací problémy, snižuje tlak. Routa je stále zelený polokeř vysoký až půl metru. Celá rostlina je silně aromatická. Lodyhu má větvenou. Listy jsou střídavé, řapíkaté, lichozpeřené. Jasně žluté 4- nebo 5četné květy tvoří vrcholíky. Plodem je tobolka se srpovitě zahnutými semeny. [Rostlina](#) kvete od června do srpna.

Účinky rostliny:

- nemoci žlučníku
- trávicí potíže
- vysoký krevní tlak, hypertenze
- nemoci cév
- rozšiřuje cévy - vazodilatační účinek
- zpevňuje cévy - fragilita kapilár
- aterskleróza, arterioskleróza, kornatění tepen
- krvácení
- krvácení sítnice
- [zánět](#) žil
- mrtvice - prevence
- vysoký krevní tlak - snižuje ho
- bolestivá menstruace, měsíčky
- nepravidelná menstruace, měsíčky
- závratí
- návaly krve do hlavy
- bolesti hlavy
- hnisavé rány, hnisající rány

- nemoci očí
- prokrvení kůže

TIP ZBYŇKA MLČOCHA: routu nikdy nepoužíváme v době těhotenství.

Sběr:

Sbírá se kvetoucí nať.

Léčivé vlastnosti:

Routa má široké upotřebení. Jednak se využívá při různých cévních onemocněních, zpevňuje a rozšiřuje cévy, má protisklerotické působení (ateroskleróza). Svým vlivem na cévy zabraňuje krvácení a staví krvácení, včetně krvácení sítnice. Užívá se při zánětech žil. Je lékem i prevencí mozkové mrtvice. Snižuje vysoký tlak krve. Tato bylina má dále příznivý vliv na zažívací trakt, zejména na žlučník. Užívá se při špatném zažívání, podporuje vylučování žluče, tlumí křeče vnitřních orgánů. V gynekologii se doporučuje při bolestivé a nepravidelné menstruaci, podporuje odtok krve. Zvyšuje tonus dělohy. Taktéž se užívá při závratích, návalech krve do hlavy, bolestech hlavy a podobně. Zevně se užívá k vymývání zhnisaných ran, prokrvení kůže a výplachu očí.

Zůsob použití:

Routa má poněkud zvláštní chuť, která může někomu vadit. I z toho důvodu se tato bylina používá hlavně jako tinktura, která se dává 2-3krát denně 20 kapek. Přidává se jak do cévních tinktur (ginkgo, kaštan, hloh), tak do zažívacích (peřlněk, světlík, zeměžluč, nátržník atd.). Jako čaj se připravuje formou déle luhovaného nálevu. Pro vymývání ran je možné dělat i odvar.

Kontraindikace:

Routa je mírně toxická, nepřekračovat proto doporučené dávky, v čajích přidávat spíše do směsí. Prokrvuje malou pánev, proto se nesmí užívat v těhotenství. S routou zacházíme opatrně i při sběru. Obsahuje fotosenzitivní kumarin, který při styku s pokožkou (působením světla) vyvolává alergie, jež se projevují jako poleptání kůže. Zvláště pozor v letních dnech, když máme mírně zpocené ruce. Ze začátku nám naskáčou drobné puchýřky, které se změní v rudé čmouhy na kůži. Pokud se nám něco takového přihodí, výborným lékem je třezalkový olej, kterým postižená místa natíráme.

Použití v kosmetice:

Éterický olej se používá v kosmetickém průmyslu při výrobě voňavek a krémů.

Použití v kuchyni:

Listy routy slouží v malém množství jako koření do tučných masitých jídel i do tvarohových pomazánek, sýrů a podobně. Občas se užívá i k ochucení drinků.

Rozšíření a výskyt:

Routa pochází z jižní Evropy, tam a na Balkáně roste planě. U nás je poměrně častá na zahrádkách, občas ji najdeme planě růst poblíž zahrádkářských kolonií.

Sběr:

Kvetoucí nať se sbírá za slunných dnů dopoledne, když už oschla rosa. Při sběru používáme rukavice a dlouhé rukávy. Nať se seřezává v místech, kde končí zdřevnatělá část stonku. Routa dá i dvě sklizně do roka, kvalitnější je ta první, červnová. Nať schne pomalu, proto je dobré sušit ji v průvanu a obden ji obracet. Sušenou nať dobře uložíme, neboť snadno natahuje vzdušnou vlhkost.

Možnost záměny:

Tento keřík nelze zaměnit. Routa má specifickou chuť a listy mají mírně namodralý odstín.

Pěstování:

V dobrých zahradnictvích lze koupit malé sazeničky. Z velkých rostlin je jednoduché nasbírat semena a vypěstovat si z nich rostliny. Routa má ráda teplé a slunečné stanoviště, chráněné před větrem. Daří se jí v lehké, dobře propustné půdě s dostatkem vápníku. Je odolná proti mrazům. Na zimu je možné ji zastříhovat.

Obsahové látky:

Silice, alkaloidy, kumarin, hořčiny, třísloviny, flavonoidy, rutin a další.

Zajímavosti:

Routa se k léčivým účinkům používala již ve starověku. Mimo jiné se užívala jako talisman proti kouzlům a černé magii.

Poznámky:

Dříve se routa brala proti epileptickým záchvatům.