

# Šťovík kyselý - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 29.04.2015 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 6133



**Šťovík  
kyselý**

Šťovík kyselý (latinsky *rumex acetosa*) patří do čeledi rdesnovité. Je vysoký asi 30-90 cm. Kvete v květnu až červnu. Je to vytrvalá [bylina](#). Délka přízemní růžice dvakrát až šestkrát větší než šířka, střelovité listy se špičatými cípy orientovanými dolů, poněkud dužnaté, s kyselou chutí. Horní listy objímavé, na bázi srůstají v botku (ochreu) obklopující stonek. Květy červenozelené, ve volných latách, boční větve nerozvětvené.

## Účinky rostliny:

- močopudný účinek
- kurděje
- ledvinové [kameny](#), ledvinový písek
- močové kameny, močový písek
- čistí střeva
- čisté [krev](#) - detoxikační účinek
- prospívá [pokožce](#)
- prospívá sliznicím dýchacích cest
- [zánět](#) vedlejších nosních dutin (paranasální dutiny)
- jarní [únava](#), jarní očista organismu
- hasí žízeň, osvěží, dodá energii

## Výskyt a rozšíření:

louky, pastviny, okraje cest.

## Záměna:

Šťovík menší (*rumex acetosella*). Vysoký jen asi 30 cm, střelovité cípy přízemní růžice i lodyžních lístků, většinou ohnuté vzhůru, horní listy řapíkaté. Suchá, teplá stanoviště. Méně [účinný](#).

## Kyselá pochoutka z louky

Mladý šťovík utržený na louce rovnou do pusy a důkladně rozžvýkaný: při té představě se člověku sbíhají sliny v ústech. **Uhasí žízeň, osvěží a dodá energii.** Zkuste to a sami uvidíte: jeho kyselá chuť vás osvěží a naladí na sladké jaro a vše, co s sebou přináší.

## Zdroj vitamínu C

Šťovík je oblíbenou **planou zeleninou** bohatou na minerální látky. Měl by se **konzumovat pokud možno čerstvý**. Jeho osvěžující kyselá chuť, způsobená **vitaminem C** a **kyselinou oxalovou**, je ideální protiváhou **smetanových jídel**. Odjakživa byl lékem proti **kurdějím**, nemoci vyvolané nedostatkem vitamínu C. Kyselina oxalová však s vápníkem tvoří nerozpustné soli, a proto by se ho měli vyvarovat **lidé s kameny v ledvinách** nebo v **močovém měchýři**. Šťovík **čistí střevo a krev, odvodňuje tělo a prospívá pokožce a sliznici**. Je ideálním prostředkem pro **očistnou jarní kúru**. Budete pak znovu svěží, činorodí a atraktivní — prostě fit. Při **rýmě** a onemocněních **vedlejších dutin** rozpouští tuhé hleny a **uvolňuje dýchací cesty**. Šťovík obsahuje řada léčivých přípravků.

## Kyselý, hořký a špičatý

Výraz Rumex se dá vyložit dvěma způsoby. Může znamenat kyselý, hořký, ale také ostrá šípka. Obojí je spojeno ve střelovitém šťovíkovém listu. Acetosa je odvozeno od acetum — ocet. Obě tyto charakteristické vlastnosti vystihují i lidové názvy šťovíku: **kobylí šíp, kyseláč, kyselanda** nebo **kyslička**.

## Zdravý nápoj

**Smoothies** jsou **koktejly** z rozmixovaných plodů s čerstvými zelenými bylinkami. Nakrájejte na malé kousky banán a neoloupané jablko (z biosadů) a vložte je do mixéru. Přilijte 2 šálky vody, přidejte hrst šťovíku a vše dobře rozmixujte. Nápoj nalijte do sklenic, zdobte zeleným listem a vychutnejte si probouzející se jarní pocity.