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

Zveřejněno: 30.05.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch | | | Zobrazeno: 4256

Když se letní sezona chýlí ke konci a většina bylinek již odkvetla, začíná čas světlíků. Je to dost častý plevel na lukách a pastvinách, dodává jim poslední krásu léta. Tam, kde se vyskytuje, bývá hojný, a i když je drobný, dokáže bohatstvím bílých květů rozveselovat své okolí až do pozdního podzimu. V lékárnách dostaneme světlíkovou drogu jen občas, proto sběr rozkvetlé nati tvoří každoroční závěr bylinkářské sezony.

Účinky rostliny:

- oční nemoci
- záněty spojivky - konjunktivitida
- zánět očního víčka (ječné a vlčí zrno - chalazion, hordeolum)
- hnisání očí
- nadměrné slzení
- únava očí
- pooperační stavy očí
- posílení žaludku
- překyselení žaludku
- žaludeční vředy
- paměť, zapomnětlivost
- chronická rýma

Jak již slovenské jméno *očianka* napovídá, světlík je rostlinou našich očí. Už starověké národy ho používaly především k léčení **očních chorob** a pro tento účel ho doporučovali i významní středověcí bylinkáři. Dodnes je to pro něj jediné použití, i já ho sbírám pouze pro tento účel. Dokáže totiž velmi dobře pomoci při mnohých očních chorobách, přičemž se používá zevně i vnitřně.
Při vnějším použití omýváme oči silným odvarem ze světlíku nebo přikládáme obklady. Doporučuje se též naplnit sáček z řídkého plátna spařeným světlíkem, přiložit na bolavé oko, převázat a nechat působit přes noc. Pomáhá při **zánětu očních spojivek, hnisání, slzení, při tvorbě ječného zrna, zčervenání, podráždění či únavě očí**.
Takový obklad je užitečný i na **doléčení pooperačních stavů, na regeneraci a posílení oka**. Vnitřní použití se přidává k vnějšímu, podporuje léčení očí a zlepšuje zrak. Příznivě přitom ovlivňuje **žaludek**, neboť světlík patří k ojedinělým bylinám, které **snižují kyselost žaludku**, a tím preventivně působí proti tvorbě **žaludečních vředů**. Dobrou prevencí a prostředkem na zlepšení zraku, hlavně u starších lidí, je macerát světlíku ve víně.
Světlík podporuje také **paměť** a je účinný při lehčích infekcích. V USA se VÝtažkem ze světlíku léčí **chronická rýma**.
Rostlina je neškodná a v běžném dávkování ji můžeme užívat i dlouhodobě.

Čajová směs na posílení očí:

- *nať světlíku 5 (dílů)*
- *list (plod) borůvky 3 (díly)*
- *květ heřmánku 1 (díl)*
- *list ořešáku 1*
- *plod fenyklu 1*

Dvě lžíce směsi dáme do půllitru vody a necháme přikryté vylouhovat asi 15 minut. Čaj přecedíme a pijeme 2-3x denně. Pro vnější použití přidáme ještě jednu lžíci směsi, aby byl čaj silnější.