



Svízel povázka - účinky, co léčí, použití, užívání, využití pro zdraví

Zveřejněno: 15.04.2015 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 2040



Svízel povázka

Svízel povázka (latinsky *Galium mollugo*) patří do čeledi mořenovité. Je vysoká 25—100 cm. Kvete v dubnu až září. Je to vytrvalá bylina. Lodyha je poléhavá až vystoupavá, větvená, lysá, čtyřhranná. Listy tenké, podélně kopinaté, s osténkatými ostny, po 6-9 v přeslenu. Květy bílé, průměr 3-4 mm, ploché, 4 korunní lístky s osinatě zašpičatělými cípy, v řídkých okolicích. Plody dvounažky, tmavé, většinou hladké.

Účinky rostliny:

- čistí krev
- čistí tělo od průmyslových jedů a pesticidů
- ekzémy
- akné
- podpora funkce ledvin
- podpora sleziny
- píchání v boku
- posílení imunity, obranyschopnosti
- ochrana sliznic rtů a úst (dutiny ústní)
- posílení imunity uší, střeva, močových cest a vaginy
- pomáhá trávit mléko
- dna

Výskyt a rozšíření:

louky, okraje lesa.

Záměna:

svízel lesní (*Galium sylvaticum*). Lodyha kulatá, přímá, střední listy po 6—8 v přeslenech, dlouhé 2—4 cm, široké 3—10 mm, namodrale ožíněné, rub šedozelený. Květy menší, průměr asi 2 mm, s cípy, ne osinatě zašpičatělé, květenství široce větvené. Jen málo účinný.

Osvěžující při procházce

Svízel povázka vyraší na jaře jako jedna z prvních bylin a **má vynikající chut'**. Čerstvá bylina **patří do zelené polévky na Zelený čtvrtek** a můžete ji mlsat na každé procházce jako báječné osvěžení.



Čistí lymfu a krev

Svízel na čaj sklízíte a sušte těsně před rozkvětem. Jednu lžičku svízele přelijte 250 ml horké vody a čaj nechejte táhnout 5 minut. Jedinečné složení obsažených látek (kyselina křemičitá, třísloviny, glykosid asperulosid, flavonoidy, kyselina citrónová a trocha éterických olejů) **čistí lymfu a krev** - i od **jedů z životního prostředí a pesticidů**.

Čaj i zasyrova konzumovaná bylina **aktivují ledviny** a pomáhají **při ekzémech a akné** — i jako mast. Posilují **slezinu** odstraňují **píchání v boku**, podporuje **imunitní systém** a **chrání sliznice úst, rty, uši, střevo, močový měchýř a vagínu**. Díky obsahu (i když nepatrnému) speciálního fermentu **pomáhá snáz trávit mléko a mléčné produkty**. Švýcarský bylinkář páter Künzle připisoval svízeli povázce léčivé účinky na **dnu**.

Sráží mléko

Galium pochází z řečtiny, kde gala znamená mléko. Tento název připomíná zvláštní vlastnost této byliny — **schopnost srážet mléko**. Už v době kamenné lidé používali speciální ferment z telecího žaludku **při výrobě sýra**.

Dokazují to archeologické nálezy. Kořeny svízele se také používaly k barvení velikonočních vajec, protože obsahují červené barvivo. Lidově se jí říká i **sláma Panny Marie** nebo **lepůvka**.

Osvěžte se na jaře svízelem

Svízel povázka je **jarní delikatesou**. Mezi ostatními travinami ho snadno poznáte podle zelených listových přeslenů. Jejich svěží chuť vás mile překvapí. Vyhledejte si na louce přísady do bylinkového tvarohu, salátu nebo polévky. Možná se z vás stane i milovník svízele.