



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

Zveřejněno: 05.07.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 5132



Truskavec

Truskavec ptačí, rdesno ptačí (latinsky polygonum) - málokdo si této obyčejné bylinky všimne. Stonky truskavce se táhnou po zemi, uprostřed drobných lístků se objevují ještě drobnější narůžovělé květy. Není divu, že lidé truskavec obvykle jen těžko hledají. Lépe ho znají ptáci, kteří s oblibou vyhledávají jeho semena. Jako by to truskavec věděl, přichází člověku vstříc a roste tam, kam lidé nejvíce chodí - okolo cest a chodníků.

Účinky rostliny:

- zastavuje krvácení
- stahující účinky
- katar žaludku
- katar střev
- průjmy
- protizánětlivý účinek
- močopudný účinek
- močové kameny, močový písek
- ledvinové kameny, ledvinový písek
- silné menstruační krvácení - hypermenorea
- dna
- nemoci kloubů
- revma, revmatismus, revmatoidní artritida
- gynekologické [záněty](#), gynekologický výtok (bělotok)
- tuberkulóza
- chronické nemoci dýchacích cest
- špatně se hojící rány
- mokvající rány
- hnisavé, hnisající rány
- krvácení do bělimy, krvácení do bělma oka

Truskavec neboli rdesno má rád udupanou půdu, různé štěrky, písky apod. Často mu nepřekáží ani dlažba nebo asfalt (na asfaltu ho ale nesbírejte - chemická

kontaminace). I tak ho lidé nevíšimavě míjejí, netuší, o jakou léčebnou hodnotu tím přicházejí. Při troše pozornosti se nám jistě podaří v blízkém okolí truskavec najít. V [lékárnách](#) se droga (bylinka) neprodává, musíte si ho tedy nasušit sami. Sbírá se celá kvetoucí nať, nejlépe koncem léta nebo začátkem podzimu, kdy má nejvíce [účinných](#) látek. Někdy se vytrhává celou [rostlina](#) i s kořeny. Truskavec by se neměl sbírat na prašných nebo chemicky znečištěných [místech](#).

Truskavec je stará léčivá rostlina, která odedávna sloužila k **zastavení krvácení**. K tomu se používá dosud, ale v praxi se využívá spíše jeho **stahujících účinků**, **hlavně při katarrech žaludku a střev, průjmech** a jiných podobných onemocněních trávicího traktu. Jako jedna z mála [bylin](#) vyhání a rozpouští **močové kameny**. Droga má také mírné **protizánětlivé a močopudné účinky**. Čaj je prospěšný při **chorobách kloubů**, **při dně, revmatismu**, při některých ženských chorobách, především u **silného menstruačního krvácení** a **gynekologické výtoky (bělotok)**. Slouží též při léčení tuberkulózy a při **chronickém [onemocnění](#) dýchacích cest**.

Zevně slouží čaj z truskavce k omývání **špatně se hojících a mokvajících ran**, na něž můžeme přikládat také **celé spařené byliny**. Ve formě [obkladu](#), nejlépe přes noc, se doporučuje na dlouho se hojící **hnisavé rány** i na **krví podlité oči (krvácení do bělimy, bělma oka)**.

Truskavec je neškodná bylina a v obvyklém dávkování ji můžeme užívat neomezeně. Opatrně ji lze užívat i v **těhotenství**.

Čajová směs na zvýšení krevního tlaku:

- *nať truskavce 5 (dílů)*
- *nať yzopu 5*
- *nať kručinky 4 (dily)*
- *nať saturejky 4*
- *nať světlíku 4*
- *nať pelyňku 3*
- *nať rozmarýnu 3*

Dvě lžíce směsi zalijeme půllitrem vroucí vody a necháme asi 15 minut přikryté vylouhovat. Čaj precedíme a pijeme ho třikrát denně po třetině [množství](#).