



## Tužebník jilmový - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 20.10.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 10544



Tužebník jilmový

Tužebník jilmový (latinsky *filipendula ulmaria*) léčí horečky, revma, dnu, kožní [nemoci](#), detoxikuje, zlepšuje trávení je vytrvalá [rostlina](#) vysoká až 2 metry. Lodyhu má přímou, hranatou, lysou, nahoře bohatě větvenou. Lichožpeřené listy se skládají z 2 až 5 párů vejčitých, na okraji dvojité pilovitých lístků.

### Účinky rostliny:

- horečka
- dna
- revma, revmatismus, revmatoidní artritida
- dna
- kožní nemoci
- čistí krev - detoxikace
- chřipka
- [záněty](#) očí
- žaludeční nevolnost u dětí

**TIP ZBYŇKA MLČOCHA:** [Bylinu](#) mohou užívat těhotné a kojící ženy. Neškodí ani dětem.

Listy jsou z horní strany zelené a lysé, ze spodní běloplstnaté, chlupaté. Květy jsou v bohatých vrcholících, mají bíložlutou barvu a silné aroma. Květ se hodně podobá květu černého bezu. Plodem je lysá, šroubovitě stočená nažka.

### Používané části:

Sbírá se květ.

### Účinky, léčivé vlastnosti:

Tužebník je vynikající močopudná a potopudná droga, která se užívá vždy tam, když chceme odvést škodlivé zplodiny z organismu. Zejména je to při chřipkách a různých infekčních [onemocněních](#) doprovázených horečkou. Snižuje horečku a mírní bolesti. Tužebník je též jednou z hlavních drog na léčbu revmatických potíží a dny (zvyšuje vylučování solí z organismu). Působí protizánětlivě.

Má blahodárný vliv na zažívání, zlepšuje látkovou výměnu, zmírňuje překyselení žaludku (snižuje vyměšování žaludeční kyseliny), léčí žaludeční vředy a gastritidu. Dále upravuje a regeneruje střevní mikroflóru. Zevně se používá k očním výplachům při zánětu spojivek. [Obklady](#) z tužebníku se dávají na klouby postižené revmatickými a artritickými bolestmi.

### Způsob použití:

Z tužebníku se vyrábí tinktura, která se užívá ve všech výše uvedených případech, krom žaludečních vředů. Dávkuje se 3-4x denně po 30 kapkách. Jako čaj se tužebník připravuje formou nálevu i bylinářského čaje, pije se v poněkud větším množství 0,5-1 litr denně, zvláště v případě, že chceme odplavit **škodliviny z těla**. Při léčbě **chřipky** či jiných horečnatých onemocnění se může kombinovat s lípou a bezem. Pije se vždy horký, aby se zvýšilo pocení. Na obklady je možné použít jak nálev, tak zředěnou tinkturu. Na **oční výplachy** se užívá dobře přefiltrovaný nálev.

### Kontraindikace:

Tužebník obsahuje kyselinu salicylovou. Kdo je na ni přecitlivělý, měl by být při léčbě tužebníkem obezřetný. Další kontraindikace a vedlejší účinky nejsou při běžných dávkách známy. Tužebník se uplatňuje i při léčení **žaludeční nevolnosti** u malých dětí.

### Použití v kosmetice:

Z pupenů se extrahují vonné látky, které slouží k výrobě parfémů.

### Použití v kuchyni:

Sušené květy se občas používají k dochucení domácích ovocných [vín](#). Listy slouží k dochucování pivních speciálů.

### Rozšíření a výskyt:

Tužebník hojně roste jak v Evropě, tak mírných oblastech Asie. U nás jej najdeme především tam, kde je dost vlhko. Na březích řek a rybníků, na vlhkých loukách, podmáčených mezích a podobně.

### Sběr:

Sbírá se květ. Pokud možno v době, než [začnou](#) spodní květy odkvétat. Květy rozkvétají postupně, v době, kdy jsou spodní rozkvetlé, horní jsou ještě zavité. Sbírají se během suchého počasí od dopoledně do odpoledne. Na květech bývá množství malých černých broučků, proto je dobré nenosit květy do místnosti dříve, než hmyz odletí. Přisběru trháme květy do košíku. Pozor na zapaření!

### **Možnost záměny:**

Tužebník jilmový lze zaměnit s tužebníkem obecným, který je menší, a hlavně má rub i líc listů stejný- zelený, hladký!

### **Pěstování:**

Tužebník lze pěstovat na [zahradě](#). Na jaře můžeme získat sazenice dělením starých rostlin z volné přírody. Podmínkou pro jeho pěstování je vlhká, až mírně podmáčená půda. Pokud je tato podmínka splněna, může růst na slunci i v polostínu.

### **Zajímavosti:**

Z tužebníku se více než před sto lety začal vyrábět lék Aspirin (Acylpyrin), který slouží dodnes. Je to vlastně kyselina acetylsalicylová. Zatímco užívání Aspirinu má vedlejší účinky, které mohou uvést k překyselení žaludku a tvorbě žaludečních vředů, léčba tužebníkem tento vedlejší účinek nemá.

### **Poznámky:**

Kořen tužebníku slouží k výrobě černého barviva na textil.