



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

Zveřejněno: 21.06.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |   | Zobrazeno: 2048



Vachta trojlistá

Vachta třílistá (*menyanthes trifoliata*) - poznáte ji podle malebných trojlístků, mezi nimiž se třpytily bílé hvězdičky květů. Vachta roste jen na výše položených rašeliništích. Naštěstí ji lze sehnat v [lékárně](#). Pro léčebné účely se používají listy s krátkým kouskem stonku, které se odstříhují tak, aby se nepoškodily kořeny.

Účinky rostliny:

Chuť vachty se vůbec neshoduje s její krásou. Člověk by ani nevěřil, že tak pěkná bylinka [může](#) mít hořkou chuť. Lidé ji proto dlouho považovali za jedovatou, léčebně se [začala](#) používat až v 17. století. Hořkost ji předurčuje k **léčení žaludku a zažívacích orgánů**. Čaj z vachty lze doporučit při **zkaženém žaludku, nechutenství, poruchách trávení, při střevních kolikách, žloutence, onemocnění jater** a podobně. Vachta má schopnost upravovat a normalizovat **vylučování žaludeční kyseliny**, proto ji používáme při jejím **přebytku i nedostatku**. Vachta dokáže vyléčit i **těžké nebo chronické onemocnění žaludku**.

Druhou dobrou vlastností vachty je, že **oživuje krevní oběh a podporuje tvorbu nové krve**, celkově **posiluje organismus**, uklidňuje a **snižuje horečku**, zejména **dětem**. Čaj se používá též při **migréně**, proti **zimmici** a při **zvětšené štítné žláze**.

Vachta je silná [rostlina](#), proto obvyklé dávkování raději snížíme. Můžeme ji užívat samostatně, ale tvoří také dobrou přísadu do směsí, především v kombinaci s jinými hořkými rostlinami. Čaj z vachty i ze směsí, které vachtu obsahují, je **zakázaný těhotným ženám** a nedoporučuje se pít nepřetržitě.

*Vachta je zákonem chráněná, nesbírejte ji,
kupte ji v lékárně nebo v nějakém internetovém eshopu.*

Čaj na žaludeční neurózu:

- *list vachty 5 (dílů)*
- *nať třezalky 4 (díly)*
- *oddenek puškvorce 3*
- *kořen kozlíku 3*
- *nať zeměžlučž 3*
- *nať máty 3*
- *nať truskavce 3*
- *nať pelyňku 2*
- *nať řebříčku 2*
- *květ heřmánku 1 (díl)*
- *kořen anděliky 1*

Dvě lžíce směsi dáme do čtvrt litru vody a necháme macerovat, nejlépe přes noc, nejméně osm hodin. Ráno macerát přecedíme, na bylinky nalijeme druhý čtvrtlitr vody, přivedeme k varu, odstavíme, necháme přikryté asi 15 minut a přecedíme k první části macerátu. Čaj pijeme třikrát [denně](#) nalačno, nejméně půl hodiny před jídlem.