



Vlčí mák jako bylinka - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 13.06.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 2933



Mák vlčí (*papaver rhoeas*) - díky dlouhé trvanlivosti semen máku se někdy opuštěné pole nádherně začervení tisíci jeho květů. Kochat se krásou vlčího máku je fantastické, ale jde to jen tam, kde dosud roste. Křehké plátky jeho květů snadno opadávají a rychle vadnou, proto mák není vhodný do vázy.

Účinky rostliny:

- nespavost (u dětí i dospělých)
- neklid, nervozita
- [zánět](#) průdušek, bronchitida
- kašel, nucení ke kašli, [dětský](#) kašel (podobný účinek jako kodein)
- chřipka

Jeho krása inspiruje umělce, s oblibou ho ztvárňují na svých obrazech, na výšivkách nebo ubrusech. Vzhledem k uplatnění léčivé síly vlčího máku mnoho [byliny](#) není potřeba. Dostačující je malá zásoba pro případ [potřeby](#), neboť koupit se tato bylinka nedá. Používají se pouze **květní plátky**, které se, i když jsou křehké, velmi těžko suší. Musíme je rozložit po jednom na velkou plochu, jen tak rychle uschnou a zachovají si tmavě červenou barvu. Vědecké jméno této [rostliny](#) bylo odvozeno od slova *papa* - *dětská kašička*, neboť kdysi se šťáva vlčího máku přimíchávala dětem do jídla, aby dobře spaly (mj. i tehdy, když ženy pracovaly na poli a [nemohly](#) se dítěti věnovat). Bylo to jen rozšíření odedávna známého využití máku **proti nespavosti**.

Droga z květních plátků vlčího máku slouží k **uklidnění**, k tišení různých podrážděných orgánů. Tento účinek se projevuje také na **průduškách** tím, že odstraňuje **nutkání ke kašli**, proto se používá bylina i do **čajových směsí na průdušky, proti chřipce a dětskému kašli**.

Pěkné barevné květní plátky vlčího máku jsou vítané v každé čajové směsi. Opticky ji zpestřují i zkrášlují a jejich uklidňující účinek je vhodný téměř při každém [onemocnění](#).

V makovičkách se nachází nebezpečné opium, okvětní lístky květů však v předepsaných dávkách nemají žádné vedlejší účinky.

Čajová směs proti nespavosti:

- *květ vlčího máku 5 (díků)*
- *šišťice chmelu 5*
- *nať třezalky 4 (díly)*
- *nať meduňky 3*
- *nať majoránky 2*
- *květ prvosenky 2*

Jednu lžičku směsi zalijeme 3 dl vroucí vody a necháme přikrytou asi 15 minut vylouhovat. [Čaj](#) přecedíme, osladíme podle chuti medem a vypijeme nadvakrát - po večeři a před spaním.