

Sléz přehlížený - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch (Bylinkový doktor)

Kategorie: [Byliny](#)

Zveřejněno: 12. červen 2014

Aktualizováno: 1. srpen 2021

Zobrazení: 100534

[11111](#) Hodnocení 4.38 (131 hlasů)



Sléz přehlížený (malva neglecta wallr.) má malé listy a roste při plotech, okrajích cest, při starých zdech a na rumišťích, vždy však jen v blízkosti obývaných prostorů. Kdybychom jej někdy našli dále od obce, potom je vcelku jisté, že tam bylo kdysi hospodářství nebo dům.

Účinky rostliny:

- záněty sliznic
- zánět žaludku
- zánět sliznice močového měchýře
- zánět sliznice dutiny ústní
- žaludeční vředy
- emfyzém, plicní rozedma
- dušnost
- syndrom suchého oka
- alergie pokožky obličeje
- kožní vředy
- otoky rukou a nohou po zlomeninách (otoky horních a dolních končetin po frakturách kostí)
- zánět žil
- kožní vřed
- zlomeniny kostí s otoky (zápěstí, kotník ad.)
- otoky rukou a nohou (otoky horních a dolních končetin)
- rakovina, rakovina hrtanu
- vysychání úst
- vysychání nosu, pocit suchosti a pálení v nose
- syndrom suchého oka
- zevně: fimóza, zúžená předkožka

Sléz s velkými listy, sléz lesní (*Malva silvestris*) a jiné druhy najdeme nejspíše v zahradách kde jsou květiny a zelenina. Oba druhy obsahují v listech, květech a stoncích slizovité látky a třísloviny. Planý sléz (malolistý) je plazivý, na začátku růstu při oddenku trochu dřevnatý. Má okrouhlé, vroubkované listy na dlouhých stoncích a malé, fialové až bledě růžové květy. Jeho okrouhlý plod vyhlíží jako malý tvarohový koláček. Skoro všechny děti, které rostly na vesnici, tyto koláčky jedly nebo si s nimi hrály. **Sbíráme květy, listy a stonky od června do září.** Měli

bychom je užívat pokud možno **čerstvé**, protože při sušení se ztrácejí slizové látky. Ale i sušená rostlina má ještě dobrou léčivou sílu.

Sléz se osvědčil především jako čaj při **zánětech sliznice vnitřních orgánů, při zánětech sliznice žaludku (gastritis), při zánětu sliznice měchýře, zažívacího traktu a dutiny ústní, stejně i při žaludečních vředech**. Z listů a ječmene si můžeme uvařit polévku. Nejprve uvaříme ječmen a až po vychladnutí přidáme listy slézu. Sléz je možné zvlášť doporučit i při zahalení plic, zánětu průdušek, kašli a silném chrapotu, dále také při zánětu mandlí a hrtanu. Aby se nezničily slizové látky, používá se ve studeném nálevu, který se přes noc vyluhoval. Přes den se pije po doušcích dva až tři šálky mírně ohřátého čaje. Sléz vyléčí i velmi houževnatou, nevléčitelnou – jak se říká – chorobu **rozedmu plic**, která navíc vyvolá i těžkou **dušnost**. Pijeme denně nejméně tři šálky čaje a na noc přikládáme na plíce a průdušky obklady ze zapařených a dobře ohřátých listů a květů.

Při **zástavě slzení (syndrom suchého oka)**, se velmi dobře osvědčily koupele očí a obklady očí z vlažného čaje. Při svrbící a pálivé **alergii obličeje** blahodárně působí omývání vlažným čajem. **Zvenčí používáme sléz při poranění, kožních vředech, při oteklínách rukou a nohou po zlomeninách**, nebo mají-li původ v **zánětu žil**. V tomto případě používáme koupele rukou a nohou. S těmito koupelemi mám ty nejlepší zkušenosti. Velmi doporučuji sléz při **zlomeninách kostí nohou, když je noha přetěžována a proto otéká**.

U nás v sousedství bývala jedna žena, která si před několika léty **zlomila kotník**. Dlouho měla s nohou těžkosti a jednoho dne musela jít do nemocnice. Po propuštění jsem ji potkala, velmi kulhala a nohu měla oteklou až po koleno. I když se opírala o hůl, pohybovala se jen zvolna. A tak jsme společně nasbíraly čerstvý planý sléz. Druhý den začala s koupelemi nohou. Nepřeháním, když řeknu, že již po týdnu nepotřebovala hůl a noha opět vypadala normálně. Tak tomu bylo i u jiné ženy, která si **zlomila zápěstí** na pravé ruce, což jí způsobovalo těžkosti. Vždyť řekněte, která matka a hospodyně si může šetřit svou ruku? Každou noc jí ruka bolela a denně otékala. Když jsem se s ní jednou potkala, poradila jsem jí používat sléz. I v tomto případě nastalo rychlé zlepšení.

Oteklé nohy a bérčové vředy opravdu nemusíme mít, i když jsme již staří. Také tady pomáhá sléz společně s čerstvým jitrocelem. Jitrocel dobře umyjeme a vlhký přiložíme na otevřenou ránu. Rána se během noci uzavře a už se více neotevře, i když by už byla deset či patnáct roků stará. Máte-li náhodou takovou otevřenou ránu, pak poslechněte mé rady a použijte čerstvý jitrocel. Budete se divit, jak rychle se rána uzavře. Při čtení těchto řádků si nemyslete: „*Ta paní Treben přehání!*“ To vše tvrdím jen proto, že v posledním čase jsem měla mnoho podobných zkušeností.

Nyní vám budu vyprávět jednu příhodu, která se zdá být neuvěřitelná, je však pravdivá. Je skutečně zářející, co všechno dokáže tato malá, při zemi se držící léčivá rostlina. Jednoho dne jsem seděla v Linci v kasině divadla u stolu a obědvala jsem. Přisedla jedna dáma a během rozhovoru jsem se dozvěděla, že má velké starosti o svého muže, který z času na čas musí chodit do nemocnice a teď už **ztratil hlas**. Lékaři se vždy vyhnuli odpovědi na její otázky, obávali se však, že má **rakovinu hrtanu**. Řekla jsem jí: „*Jen neklesejte na mysli! Zkuste to s léčivkami. Máme přece sléz, který léčí zánět hrtanu. Je třeba jím několikrát přes den kloktat a občas si dát na noc obklad z kaše, kterou připravíme z ječné mouky a čaje ze slézu.*“ To bylo ve čtvrtek. Během rozhovoru jsme se spřátelily a vyměnily si adresy. Za týden mi dáma z Lince telefonovala: „*K vašemu stolu mne přivedl anděl strážný. Mému muži je již lépe. Jednala jsem přesně tak, jak jste radila. Mám dceru, která je ve Vídni lékařkou. Seznámila jsem ji se svým úmyslem vzít otce z nemocnice, že to chci zkusit s léčivými rostlinami. Odpověděla: „Maminko, když tě to uspokojí, takto udělej.“ Pak jsem hovořila i s primářem a on také řekl, že není zásadně proti léčivým rostlinám. Pak jsem manželka přivedla domů, on kloktal a já jsem mu připravovala teplé obklady na krk. Před několika dny se mu navrátil i hlas!*“ Za týden přišla další telefonická zpráva: „*Můj muž se cítí dobře a má silnou naději, že zkrátka bude již opět vyučovat. Ještě bych vám chtěla říci, co říkal ošetřující primář, když jsem mu všechno oznámila – tato žena by měla dostat zlatý řád!*“

Náš dobrý, obyčejný sléz neléčí tedy pouze záněty hrtanu, ale i **zhoubná onemocnění hrtanu**. V tomto případě vyluhujeme přes noc 2,5 litru denní dávky, do každé 1/4 litru dáme vrchovatou čajovou lžičku bylinky. Ráno mírně zahřejeme a uschováme v termosce, kterou jsme napřed vypláchni horkou vodou.

Během dne vypijeme po doušcích čtyři šálky a zbytek používáme jako kloktadlo, které se osvědčuje i proti **vysychání v ústech, nose a hrtanu!**

Planý sléz má své místo zvláště při hospodářských domech, ale v našich časech ho lidé stále více ničí. Každý se chce zbavit vlhkosti a špíny. Domu chce dát pěkný venkovní vzhled, proto vybuduje okolo betonový chodník nebo jej vydláždí. Tím však odebírá slézu jeho domovské místo. Takto pomalu vymizí velký pomocník lidstva, sléz planý, za který bychom měli být Bohu vděční.

ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ SLÉZE:

- **Čaj ze sléze:** Pouze studenou cestou! Jedna vrchovatá čajová lžička bylinek na 1/4 litru vody, necháme přes noc stát a ráno mírně ohřejeme.
- **Slézová koupel nohou a rukou:** Do pětilitrové nádoby se studenou vodou vsypeme na noc jednu vrchovatou dvouhrst slézu planého. Druhý den vše zahřejeme na teplotu, kterou ruce či nohy snesou. Koupeme 20 minut, vodu můžeme ještě dvakrát použít, když ji předem zahřejeme.
- **Obklady ze sléze:** Zbytek po přípravě čaje znovu v trošce vody ohřejeme, smísíme s ječnou moukou na kaši, natřeme na lněný hadřík a teplé přiložíme.

Jak se jinak říká slézu - synonymní názvy:

Sléz maurský ☼ Boží koláčky ☼ Homůlky ☼ Chlebičky ☼ Koláčky ☼ Sleží ☼ Syrečky

Léčba bylinkami je v případě onkologického onemocnění vždy jen podpůrná. Respektujte názory onkologa.

Zdroj: Maria Treben, Zdraví z boží lékárny



Maria Treben (1907-1991)