

PLICNÍK LÉKAŘSKÝ/ PLŮCNIK LEKÁŘSKÝ



Plicník je trvalka, kterou dobře poznáte podle květů – připomínají květenství petrklíče, ale mají růžovou až modrofialovou barvu. Listy může mít s výraznými bílými skvrnami – to je plicník lékařský. Nebo bez nich a to je plicník tmavý. Oba mají stejné účinné látky, takže je nemusíte rozlišovat

Sbírejte kvetoucí nať – tzn. květ, list i stonek a po odkvětu ještě asi tak měsíc i list. Květy mají nejvíce účinných látek. Sušte rychle, rostlinu při sušení obraťte. Listy nesmí zčernat, jinak jsou znehodnocené.

Obsahuje větší množství tříslovin a slizových látek, dále soli kyseliny křemičité, saponiny, minerální látky, alantoin a také malé množství pyrolizidinových alkaloidů.

Má protizánětlivé, mírně močopudné a svíravé účinky (využívá se při léčbě hemeroidů)

Kde nám pomáhá:

- oblast plic – podporuje vykašlávání, uvolňuje hleny, působí hojivě i regeneračně na sliznice dýchacích cest – skvělý na kašel, chrapot, bronchitidu, nemoci dolních cest dýchacích
- oblast trávícího ústrojí - hojí a regenerují jeho sliznice
- záněty - má silné protizánětlivé účinky
- hemeroidy - díky svíravým účinkům a alantoinu
- zranění kůže nebo uvnitř dutiny ústní, na afty
- popálení/ poleptání sliznic dutiny ústní, jícnu



POZOR – vzhledem k tomu, že obsahuje menší množství pyrolizidinových alkaloidů, používejte plicník při léčení uváženě. Ne déle než 14 dní, jen v bylinkových směsích a ne s podbělem, který je také obsahuje.

Co z něj:

- čaj - plicník využívat ve směsích např s řepíkem nebo jitrocelem – při zahlenění, bolestech v krku, po vytrhnutí zubu, kousnutí se, při aftech
- obklady nebo koupele z nálevu – na hemeroidy, řezné nebo hnisající rány
- tinktura - stejně jako čaj ne déle než 14 dní
- olej/ mast – na ošetřování rtů, popraskanou kůži na patách, rukou, díky obsahu alantoinu pomáhá s hojením jizev, ran, stroupků
- sirup na kašel – v kombinaci s jinou bylinkou vhodnou na kašel – např. jitrocel, tymián, prvosenska, fialka, divizna, mateřídouška
- ocet na pleť - protizánětlivé účinky, hojící alantoin, svíravé účinky, obsažené slizy