

PODBĚL LÉKAŘSKÝ/ PODBEL' LIEČIVÝ



U podbělu se nejdříve z rostliny objeví květy na silném stonku a teprve až po odkvětu, nasadí rostlina listy. Roste rád na provzdušněných půdách – v příkopech, náspech, rumištích.

Sbírat můžete jak květ, tak následně i list. Sbírejte květy bez stonku - nejlépe po poledni za slunečného počasí. Nesbírejte květy, které už odkvétají, ale pěkné, třeba i částečně rozvinuté květy.

Listy by se měly sbírat ráno, nejlépe do devíti hodin. Na sušení jim odstraňte tlustý řapík. Sušte v teplejší místnosti nebo v sušičce. Listy po usušení nesmějí být černé, jinak jsou znehodnocené. Listy obsahují více účinných látek jak květy.

Podbělové květy obsahují slizové látky, vitamín C, flavonoidy, žluté barvivo, hořčiny a třísloviny. Listy obsahují velké množství slizu, hořčiny, třísloviny, různé druhy kyselin, inulin, hodně minerálních látek především zinek a draslík.

Podběl má protizánětlivé, dezinfekční, protialergické a antiasmatické účinky.

Kde nám pomáhá:

- kašel – tlumí ho (dráždivý, astma, průdušky), také podporuje vykašlávání, rozpouští hleny
- dýchací cesty - chrání jejich sliznice při nachlazení, kašli, chřipce, angíně, astmatu
- trávící cesty – záněty žaludku, vředové nemoci, překyselení
- podpora imunity
- cukrovka
- exematičká pleť
- bolest v krku
- revma, bolest kloubů
- zánět žil
- pásový opar

POZOR – květy i listy obsahují pyrolizydnové alkaloidy. Sušením se jejich obsah snižuje. Používejte proto pro vnitřní užití sušený a ve směsích - ne velké množství a dlouho (max. 14 dní v kuse). Tyto alkaloidy umí naše játra zpracovat, ale nesmí jich být moc. Není vhodný pro těhotné, kojící a malé děti do 6 let.

PODBĚL LÉKAŘSKÝ/ PODBEL' LIEČIVÝ



Co z něj:

- tinktura – ze **sušených** listů/květů – krátkodobé použití na ztišení kašle, astmatického záchvatu, při zánětu průdušek, na podporu vykašlávání, uvolňuje hleny, kloktání při bolesti v krku. Na kašel do ní můžete zkombinovat další bylinky pomáhající při kašli (např. divizna, mateřídouška, tymián, violka, prvosenka, jitrocel).
- čaj- nálev ze sušených listů i květů - stejné použití jako tinktura
- nálev na vnější použití - na 0,5l vody použijte větší hrst listů, květů přiveďte k varu, vypněte a nechte pod pokličkou 10-15 minut macerovat
 - na omývání exematičké pokožky
 - na kloktání při bolestech v krku
 - na pleť - uklidnění přecitlivělé pokožky, regenerace
 - obklady na kruhy pod očima (do nálevu namočit odličovací tamponky, přiložit a nechat 20-30 minut působit)
- inhalace – do vroucí vody hodte listy, květy podbělu, nechte minutu pod pokličkou povařit a odstavte. Inhalujte páry 2-3x denně při kašli, zanícených průduškách nebo ucpaných dutinách.
- zábal z čerstvých listů na bolavé klouby a revma – listy přejedte několikrát válečkem na těsto, aby pustily šťávu a přiložte ve větší vrstvě na bolavé místo, obvažte plátnem a nechte působit 1 hodinu
- obklad na zanícené žíly – nadrté čerstvé listy podbělu, přidejte lžíci tvarohu a aplikujte na postižené místo, ovažte potravinářskou fólií a nechte působit přes noc
- maska na obličej - z čerstvých drcených listů na mastnou, uhrovitou pleť, zvláště takovou, která je postižena různými záněty a vyrážkami (můžete používat i nálev z podbělu). Maska je zcela nedráždivá.
- ocet na pleť – uklidnění přecitlivělé pokožky
- masť/ olej – na bolavé klouby, záněty žil, při revmatu nebo artróze, na exematičnou pleť

