



BYDLENÍ, ZAHRADA 13. 06. 2022

Jitrocel jako superpotravina. Zužitkujte plevel, který zbaví zánětů, léčí nachlazení a funguje jako elixír krásy

Jitrocel snad není třeba ani představovat. Každý rok se s ním setkáváme všichni. Na loukách, na zahradách, dokonce prorůstá i na dětských hřištích nebo parkovištích. Je to zkrátka plevel a považujeme ho za škůdce. Jenže to je velká chyba. Jitrocel je totiž téměř nenahraditelná léčivka.

Jitrocel má výhodu, že je snadno dostupný a pochopitelně zadarmo. **Tradiční lidová medicína** jej využívá už po staletí. Jitrocel totiž obsahuje rostlinné sloučeniny, které mohou snižovat záněty v těle, zlepšuje trávení, podporuje hojení ran a své uplatnění má dokonce i v oblasti kosmetiky.

Jitrocel: Větší nebo kopinatý?

Nejčastěji se u nás setkáme se dvěma druhy jitrocelu. **Jitrocel větší** je ten, který má silné a velké listy. **Jitrocel kopinatý** je pak tenčí a listy jsou dlouhé a úzké. Právě ten se v přírodní medicíně

využívá. Nutno však podotknout, že oba druhy jitrocele mají velice podobné účinky. Tudiž můžete bez obav sbírat i využívat oba dva, jak je libo. **Jitrocel byl už mnohokrát i v hledáčku vědců**, kteří si jej vzali na paškál, aby jej důkladně prozkoumali. Zjistili, že jitrocel může mít skutečně mnoho pozitivních přínosů pro naše zdraví. A která tvrzení je možno považovat za prokázaná?

Jitrocel snižuje zánět

Jestliže naše **tělo bojuje s chronickým zánětem**, nastává problém. Aniž bychom si to zpočátku možná uvědomovali, naše tělo bojuje a neví si se zánětem rady. Postupně takový zánět může vést k mnoha různým onemocněním. Které později třeba ani právě se zánětem nikdo spojovat nebude. Vědci prokázali, že **jitrocel účinně snižuje zánět v našem těle**. Listy totiž obsahují několik protizánětlivých sloučenin, včetně flavonoidů, terpenoidů, glykosidů a taninů. Ty jsou schopny proti zánětu účinně bojovat.

Jitrocel hojí rány

Jestliže si venku ublížíte nebo vás třeba i **štípne obtížný hmyz**, ihned utrhnete lis jitrocele, lehce jej rukou podrťte a přiložte na ránu. Jitrocel totiž urychluje a podporuje hojení ran snižováním lokálního zánětu, ránu dezinfikuje a dokonce i mírní bolest. Avšak **nejen na rány a bolístky** je jitrocel vhodný. Pomůže například i na vřídky, pupínky nebo akné.



Jitrocel zlepšuje trávení

Bylo prokázáno, že **jitrocelové listy a semena jsou schopny zmírňovat zažívací obtíže**. Semena obsahují psyllium, tedy druh vlákniny, která působí blahodárně na náš zažívací trakt. Listy zase rozbourěný žaludek účinně zklidní. Ideálně tedy například ve formě čajového nálevu. Listy mohou dokonce pomáhat i v případě, že se objeví **průjem**. A studie na potkanech zjistila, že extrakt z jitrocele **podporuje hojení žaludečních vředů**. Toto je však ještě nutné potvrdit studií na lidech, což zatím chybí.

Jitrocel na nachlazení

Díky svému složení je jitrocel a jitrocelový čaj **účinným doplňkem při nachlazení**. Pomáhá urychlit léčbu, tiší nepříjemný kašel a snižuje horečku. Ostatně právě **z listů jitrocele si můžete vyrobit skvělý sirup** proti kašli. Do větší sklenice střídavě navrstvěte cukr a pokrájené jitrocelové listy, překryjte celofánem a uložte na teplé a slunné místo. Brzy se cukr začne rozpouštět, jitrocel pustí šťávu a účinný **jitrocelový sirup proti kašli** je na světě!

Neobyčejný jitrocel v kosmetice

Jitrocel je v kosmetickém průmyslu považován za **elixír krásy**. Jeho extrakt je často přidáván do mnohých produktů. Je ceněn i pro své antiseptické účinky. Uplatní se především v přípravcích pleťové i vlasové péče. **Účinkuje na mastnou pleť a pokožku**. Stahuje póry, eliminuje akné, poradí si i s kruhy pod očima. Jeho obrovským benefitem je i to, že je značně šetrný i k citlivé pokožce.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)