



ZDRAVÍ A KRÁSA 09. 05. 2022

Mateřídouška do čaje, kosmetiky i na přírodní léčení. Zjistěte, s čím vším vám může tento luční plevel pomoci

Mateřídouška patří mezi jednu z nejodolnějších léčivých bylin a nalézt ji venku v přírodě nebývá až zase takový problém. Mateřídouška si totiž poměrně hravě umí poradit s náročnými podmínkami stanoviště. Sucho nebo nedostatek živin pro ni nejsou žádný problém, naopak je uvítá. Mateřídouška ale není jen zajímavý přírodní lék, ale také skvělá bylina do kuchyně.

Je také dobré vědět, že mateřídouška není jen jedna. Pokud bychom více prozkoumali obsáhlý rod mateřídoušek, zjistili bychom, že kromě klasické mateřídoušky sem patří i tymiány, které se liší jen některými drobnými znaky. Je však na místě zmínit, že **uplatnění tymiánů a mateřídoušek** je opravdu široké, jejich výrazná pryskyřičná chuť o sobě dává vědět téměř všude, kde je využijeme. A

jejich léčivé látky pohladí nejen po těle, ale i po duši, protože mají i zajímavé **účinky na naši psychiku**.

Stará dobrá mateřídouška

Mateřídouška úzkolistá se **k léčebným účelům** hojně využívala odjakživa. V oblibě ji měla už třeba i Hildegarda z Bingenu. Ta ji doporučovala nejen na zdravotní obtíže, ale také radila, aby se mateřídouška hojné zařazovala do jídel. Hlavně **do masa, zeleninových pokrmů nebo do pečiva**. Tělo se tak uzdravilo přes tyto poživatiny a bylo zase brzy v kondici.

Mateřídouška pro přírodní léčení

Mateřídouška má silné **antiseptické a dezinfekční účinky**, které jsou prospěšné zejména při léčbě kašle. Stejně tak stojí za zmínku i odhlehující účinek. Kvetoucí nať se tak hojně přidává do bylinných směsí určených především **pro léčbu kašle a na uvolnění hlenů**. Rozhodně bychom ovšem neměli zapomínat, že celkově uklidňuje, proto i ve směsích na dobrý spánek má své místo. V případě, že si budete sami míchat směs, berte v úvahu výraznou chuť mateřídoušky, která překryje efekt ostatních bylin, proto jí **stačí přidat jen malé množství**. V čajích proti kašli se často kombinuje s listy jitrocele, **květem divizny** nebo lípy. Takový čaj **bude působit protizánětlivě** a díky lípě bude snižovat i horečku.



Mateřídouška se také používá **na léčbu poruch trávicího traktu**. Dělají se z ní proto například žaludeční likéry, kde tvoří jednu z nejdůležitějších složek. Kvetoucí nať **podporuje vylučování žaludečních šťáv**, čímž si vysloužila použití coby bylina na dobré trávení. **Nesmí proto chybět ani v bylinných směsích** proti kolikám a nadýmání.

Mateřídouška provoní domov

Dříve se mateřídouška využívala **k provonění domova**. Kvetoucí nať se svazovala do svazků, které se pak zavěšovaly do kuchyně i do ložnice. Její použití je tak podobné jako u levandule. Podobně je tomu i **v případě zavěšování drobných kytic do šatní skříně**, kde krásně provoněla prádlo a zároveň odpuzovala i hmyz. Květy lze pak s dalšími bylinami přidat **do vonného potpourri** (vonná směs bylin).

Mateřídouška v přírodní kosmetice

Z mateřídoušky se připravují **léčivé masti** už od pradávna. Skvěle se uplatní na zejména na vysušenou, popraskanou, aknézní a ekzematickou pokožku. Avšak mateřídoušková mast se využívá i na mazání hrudníku v případě, že máme **zánět průdušek nebo zápal plic**. A rovněž je možné využít ji i na bolavé svaly a klouby. A využít můžeme i esenciální olej z mateřídoušky. **Odstraňuje únavu, působí proti úzkosti, kašli, nachlazení a bronchitidě**. Esenciální oleje je možné přidat do aromalampy, kde **postačí jediná kapka** k provonění celé místnosti.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)