**Jitrocel**

Skromně si roste u cest a na loukách, člověk by o něj ani zrakem nezavadil, jak nenápadně se tváří.. Ale zdání klame! Smekněme a poklekněme.. Je to velký čaroděj, ten pan Jitrocel..

Léčivé účinky jitrocele znali už antičtí lékaři, ale i mezi prostým lidem byl velice uznávaný už za dávných časů, kdy ještě všechno léčení obstarávaly porodní báby a babky kořenářky. Nespornou výhodou užívání jitrocele je jeho **velmi dobrá snášenlivost**. Nejsou popsány žádné nežádoucí účinky či nesnášenlivost s jinými léky a preparáty, díky tomu ho **můžeme užívat dlouhodobě, pravidelně a bez obav**. Některé zdroje pouze uvádějí, že v době těhotenství není vhodné jitrocel užívat ve vysokých dávkách či po dlouhou dobu.

U nás se běžně vyskytují dva druhy jitrocele: **jitrocel kopinatý**, s úzkými dlouhými listy, a jeho bratr, **jitrocel větší**, jehož listy jsou kratší, okrouhlé až kulaté. **Oba jsou vhodné pro veškeré další zpracování**, nedá se říci, že by jeden z nich byl všeobecně více či méně účinný, jen v síle některých účinků se malinko liší podle koncentrace obsažených látek.

**Sběr, sušení a skladování**
Jitrocelové listy sbíráme **v červnu až srpnu**, nejlépe před obdobím kvetení, kdy mají nejsilnější koncentraci léčivých látek. Na způsob sklizně a sušení je třeba dát velký důraz, protože tato bylinka je poměrně choulostivá na ztrátu svých účinných látek během manipulace s ní, naše snaha se nám ovšem mnohonásobně vyplatí. **Při sběru a transportu se listy nesmí pomačkat a zapařit**, protože jinak mají sklony k rychlému černání a ztrátě účinných látek při následném sušení. Jako jednu z mála bylin, jitrocel **můžeme sušit i na slunci**. Při sušení však musíme dodržovat tři základní pravidla: **sušit v tenké vrstvě**, **co nejrychleji** a, na rozdíl od většiny jiných bylinek, **při sušení ho neobracíme** a co nejméně s ním manipulujeme, i to by mohlo vést k jeho černání a znehodnocování. Při uskladnění ho vždy **ukládáme do prostorné nádoby**, aby nebylo nutné ho mačkat a pěchovat. Čím více vcelku jeho listy zachováme, tím silnější zůstane účinek sušené drogy. Dlouhodobé zachování jeho léčivých látek nám zajistí skladování v suchu a temnu.

**Čaj a nálev z jitrocele**
Užívání jitrocelového čaje je maximálně vhodné v době **nachlazení**, **při angíně**, **chřipce**, **zápalu plic**, **zánětech dýchacích cest**, je prospěšný **i pro astmatiky**, ale také pro **kuřáky**, protože čistí plíce a průdušky. Je zároveň **účinný při trávících potížích**. Je také výborným **doplňkem při čistících kúrách**, protože pomáhá odvádět škodlivé látky z těla a **čistí krev**, stejně jako spoustu tělesných orgánů, například **ledviny a celé naše vylučovací ústrojí**. Pomůže nám i s takovými nepříjemnostmi, jako je zánět močového měchýře a ledvin.
Nálev z jitrocele je účinný jako **kloktadlo při zánětech ústní dutiny a dásní nebo na bolení v krku** při zánětu mandlí. Úspěšně léčí i mnohé **kožní problémy**, **poranění kůže** a různé kožní nemoci. Do nálevu namočíme čisté plátno nebo gázu a přiložíme na postižené místo, což mohou být **popáleniny**, **škrábnutí** a **říznutí**, **bodnutí hmyzem** či jinak špatně se hojící a zanícená místa. Takový obklad pak necháme několik hodin působit, má hojivé a protizánětlivé účinky. Stejně jako obklad z čerstvého jitrocele..

**Použití čerstvých jitrocelových listů**
Už vojáci za dávných válek znali jejich úžasné účinky **při zástavě krvácení**, **dezinfikování** a **urychlování hojení** všech možných ran a poranění. Často to byla jediná účinná pomoc, kterou měli na bitevním poli po ruce. Díky těmto svým hojivým a **protizánětlivým účinkům** si také vysloužil starý lidový název **ranocel**. **Použití čerstvých listů je jednoduché**, stačí je jen omýt, rozmělnit na kašovitou hmotu pro lepší účinek a přiložit přímo na ránu či postižené místo. Je až obdivuhodné, jak účinný je právě při hojení vnějších ran, při včasném použití se výrazně **snižuje riziko zanícení a  urychluje se regenerace postižených tkání**. Je dobré ho pužívat po celou dobu procesu hojení, nejen jako první pomoc. Velmi pozitivní účinky na kůži také zaznamenali lidé trpící různými **lišeji** a **ekzémy**, obklady z čerstvých listů omezují rozšiřování postižení a urychlují hojení postižené kůže.

Recept na čaj / nálev: 1 vrchovatou kávovou lžičku sušené drogy přelijeme 250 ml vroucí vody a necháme 10 - 15 minut luhovat. Doporučuje se užívat 1 - 3x denně, podle požadovaného účinku a akutnosti zdravotních potíží.

Tak ať vám slouží.. tenhle malý zelený hrdina.