

## Řepík lékařský - bylina se silnými protizánětlivými účinky

Řepík lékařský (*Agrimonia eupatoria*) se dříve často používal na královských dvorech pro široké spektrum příznivých účinků na tělo bez rizika předávkování. Bylina je vhodná pro všechny, kterým se opakují záněty, hnisavé vřidky na pokožce, revmatické bolesti kloubů, zahlenění sliznic nebo mají problém s hlasivkami. Co si z řepíku tedy můžeme sami doma připravit?

Drobné žluté květy řepíku kořenitě voní. Z rostliny se využívá hlavně kvetoucí nať, a to čerstvá i sušená.

Je známý už od starověku, u nás se mu lidově říká také řepíček, konopěnc, útrobník, *eupatoria*, truňk sv. Kunhuty a mohli bychom jmenovat i řadu dalších názvů, protože to byla dříve velmi využívaná rostlina v lidovém léčitelství. Také se věřilo, že odvrací nepříznivé energie a zahání zlé duchy.

Řepík je trvalkou našich suchých vápnatých luk a strání, dorůstá výšky necelého metru. Tuhle divokou nenáročnou rostlinu si můžeme pěstovat na zahrádce i ve venkovních nádobách. Drobné žluté květy kořenitě voní. Z rostliny se využívá hlavně kvetoucí nať, a to čerstvá i sušená. Pozor, při sběru seřezáváme bylinu výš nad zemí, aby naším zásahem rostlina nezahynula.

Řepík patří mezi bylinky, které nevykazují toxicitu, mohou ho užívat i těhotné a kojící ženy a ani při dlouhodobém užívání nemá nežádoucí vedlejší účinky. Ale jako u všech bylin (a stejně tak kosmetických a farmaceutických přípravků včetně potravinových doplňků stravy) je dobré po určité době řepíkovou kúru přerušit a nahradit přípravkem jiným.

### **K čemu je řepík dobrý**

\* Látky obsažené v řepíku vykazují silné protizánětlivé účinky – ty se uplatňují především při problémech s dásněmi, hlasivkami, bronchitidě, nastuzení.

\* Dobře působí i při revmatismu.

\* Intenzivně stimuluje činnost žlučníku a pomáhá s detoxikací jater.

\* Zlepšuje také metabolismus tuků a udržuje správnou hladinu cholesterolu.

\* Řepík pomáhá trávení potravy, harmonizuje střevní sliznice.

\* Formou mastí, obkladů a koupelí používáme rostlinu i zevně. Příznivě působí na pokožku těla, zaceluje otevřené rány a urychluje léčení zánětlivých procesů kůže.

### **Čaj na hlasivky a nachlazení:**

Jednu polévkovou lžici sušené rostliny zalijeme čtvrt

litrem vody a necháme přibližně deset minut louhovat, scedíme a pijeme vlažné, nejlépe třikrát denně. Nálev prospívá hlasivkám a hodí se jako prevence při jejich každodenní námaze nebo při prvních příznacích nachlazení. Řepík je také součástí velmi účinné směsi na chrapot a pro kloktání při bolestech v krku, kterou doporučoval Jiří Janča. Kromě něj obsahuje tymián, měsíček, sléz a šalvěj.



### **Odvar léčí kůži:**

Připravíme ho z dvou až tří polévkových lžic řepíku, jež dáme do čtvrt litru studené vody a dvě až pět minut povaříme. Potom scedíme. Vlažný odvar používáme jak ke kloktání, tak k omývání zanícené pokožky, skvělý je při akné. Teplý obklad namočený v odvaru můžeme přikládat na tváře při bolestech zubů nebo na odřeniny, jizvy, rány apod. Odvar je dobrý i pro koupel nohou nebo celého těla, které zbaví únavy. Říká se, že ženy by si měly řepíkovou lázeň dopřát častěji pro krásnější a pružnější pokožku.

### **Tinktura je pohodlnější:**

*Užíváme ji vnitřně a na rozdíl od čaje má tu výhodu, že si ji nemusíme denně vařit. Raději ji připravujeme z čerstvé rostliny, kterou nakrájíme nadrobno. Tak se lépe vyluhuje. Jeden díl rostliny smícháme*

*s pěti díly „bílého“ alkoholu (vodkou, ginem). Rostlina musí být celá ponořená v alkoholu, necháme tři týdny louhovat, občas směsí zatřepeme. Nakonec přecedíme, rostlinu pořádně vymačkáme a vše přelijeme do čisté lahve. Tinktura z řepíku by neměla chybět v žádné domácí lékárnice.*

### **Vinný výluh:**

Vinný výluh je silnější než vodní, ale příprava je stejně jednoduchá. Stačí zalít polévkovou lžicí sušeného řepíku vroucím bílým vínem, nechat odstát asi deset minut a scedit. Je vhodný zejména při průjmovitých onemocněních.

### **Bylinná směs pro zlepšení kondice jater:**

Tenhle čaj doporučoval profesor Josef Velenovský, první český botanik z meziválečného období. Vezmeme dvacet pět gramů nati řepíku, po dvaceti gramech nati vlašovičnicku, zemědějmu a čekanky a pět gramů nati pelyňku pravého. Přibližně z jedné polévkové lžice směsi si připravíme čaj. Užíváme dvakrát denně po dobu tří týdnů, podpoříme tak regeneraci jater.

*Použito z internetu*

*– autorka Zdena Nováčková, Právo*