

Arnika léčí pohmožděniny



Arnika horská (*Arnica montana*) je **vytrvalá bylina s plazivým oddenkem a žlutým až žlutooranžovým květem**. U nás roste hlavně v hornatějších polohách na pastvinách, loukách či v rašelinných lesích. **Arniku lze ale také úspěšně pěstovat i na zahradě**, kde potřebuje kyselou půdu (zakoupit ji můžete například v Krakonošově zahradnictví v Jilemnici).

Jak arniku sbírat?

Z Arniky používáme květ i oddenek, ale od sběru oddenku se upustilo právě pro ohroženost rostliny. **Květy sbíráme vždy před rozkvetem** (arnika kvete od června do srpna) **a sušíme je nejlépe uměle při 40 stupních** (květ si tak zachová barvu).

Proč je arnika léčivá?

Arnika má **protizánětlivé a antiseptické účinky, snižuje srážlivost krve (resp. uvolňuje krevní sraženiny)**. Arnika zároveň **podporuje tvorbu krve, a proto je vhodná při chudokrevnosti Rozšiřuje cévy a zlepšuje krevní oběh. Pomáhá při křečových žilách, kornatění cév a revmatických chorobách**. Dále se používá **při srdečních křečích, při arterioskleróze, při svalových bolestech a když se člověk cítí unavený**– celé generace horských vůdců ve Švýcarsku žvýkaly lístky arniky jako prevenci proti únavě při horských výstupech.

Vnitřně se používá **pro povzbuzení činnosti žaludeční a střevní sliznice**. Dále se vnitřně arnika užívá **při bronchitidě, arterioskleróze, koronární insuficienci a anginozních bolestech** Je možné ji použít **při záchvatech anginy pectoris, při poškození myokardu, ale jen na radu lékaře**

Zevně se nálev používá **na obklady - při zánětech, otocích, při svalovém revmatismu nebo kloubních potížích. Na těžké pohmožděniny, zmodralé krevní podlitiny, proleženiny a zčernalé nehty je to nejlepší lék.** Při těchto úrazech **čím dříve přiložíme arniku, tím rychleji dokáže rozehnat krevní sraženiny.** Výborně také pomáhá **při svalových bolestech** a zároveň ji přikládáme **na natržené svaly, otoky, záněty kostí a také na ochrnuté končetiny po mrtvici**

Pozor na předávkování!

Při požití ve velkém množství nebo při zevní aplikaci v silné koncentraci **může arnika vyvolat podráždění zažívacího traktu, kožní vyrážky (až puchýře), prudké bolesti hlavy, utlumení krevního oběhu, dýchání a teploty.**

Náš tip: Arniková tinktura

Potřebujeme: čerstvé květy arniky, alkohol (např. slivovice 70%) - v poměru 1:5

Natrhané **květy arniky vložíme do sklenice a zalijeme alkoholem.** Každý den protřepáváme - po dobu asi 1 měsíce. Poté tinkturu přecedíme a přelijeme do lahve.

Tinkturu používáme buď **zevně na obklady, kdy rozmícháme 1 lžičku tinktury ve 100 ml převařené vody,** do této směsi namočíme bavlněný hadřík a volně přikládáme na pohmožděniny, natržené svaly nebo oteklé nohy. Obklad měníme každých 20 minut asi po dobu 2 hodin, 2 až 3x denně. Pozor! Opět platí, že koncentrovaná arniková tinktura je toxická! Nedáváme ji proto ani na otevřené rány.

Při vnitřním použití arnikové tinktury je dávkování 5 až 10 kapek tinktury zředěných v poháru vody. Pijeme 3x denně. Ani zde nesmíme překračovat uvedené dávkování.