

Jmelí je léčivá droga



Na Štědrý den mohl kterýkoliv chlapec políbit jakoukoliv dívku, pokud právě stáli pod zavěšeným zeleným jmelím. Nehrozil mu za tu opovážlivost žádný trest. Naopak se mohl těšit na čarovnou moc jmelí, které zamilovaným párům mělo zajistit vzájemné okouzlení nejméně do příštích Vánoc.

Co je vlastně jmelí?

Jmelí bílé je **vždy zelený poloparazitický keřík**. Na hostiteli **vytváří kulovitou korunu v průměru i přes půl metru**. Jde o rostlinu dvoudomou, samčí a samičí květy rostou odděleně. Květy jsou zelenavé, nevýrazné, plodem je špinavě bílá bobule. **Polocizopasná rostlina je ve své výživě vázána na hostitelský strom**, z něhož odčerpává roztoky anorganických živin.

Je to rostlina hojně se vyskytující v lesích **na dubech, jedlích, borovicích, topolech, ale nezřídka ji při pozorném sledování objevíme například i v parkových porostech hlohu, dokonce i na jabloních**

Tato droga pomáhá, ale pozor na množství!

Jmelí je známo jako **léčivá droga**, příznivě **působící zejména na snížení krevního tlaku, tlumí některé bolesti hlavy, je močopudná a působí antiskleroticky jako kardiosedativum**. Reguluje vylučování žluči do střev a ovlivňuje činnost slinivky. **Pomáhá od bolesti revmatikům a dokáže snížit některé nežádoucí projevy senné rýmy**. Lidoví léčitelé jmelí doporučovali také **na koupele nohou, omývání křečových žil** a další neduhy.

Užívání jmelí však vyžaduje opatrnost, neboť některé látky působí prudce, takže mohou vyvolat i příznaky mírné otravy!

Maximální denní dávka by neměla překročit 5 g jemně mleté drogy nebo lihového výtazku.

V poslední době je zájem zejména o obsahové látky jmelí s prokazatelně protirakovinnými účinky. Je to především značně jedovatý soubor viskotoxinů a lektinů. Budoucnost účelného využití jmelí zejména v boji proti rakovině je však bezvýhradně vázána na výsledky jeho dalšího všestranného a chemického výzkumu.

Jak se množí jmelí?

Šíření jmelí ze stromu na strom se děje **zásluhou ptáků**, kteří si na podzim a v zimě pochutnávají na plodech jmelí (podobných bobulím). **Trusem potom roznášejí semena** po lese. K tomuto způsobu šíření jmelí přispívá u nás přibližně třicet ptačích druhů. Podobně se na dubech šíří také ochmet, který má na rozdíl od jmelí žluté plody a na podzim shazuje listy.

Jedno staré latinské přísloví v souvislosti s rozšiřováním jmelí praví: "Turdus ipse malum cacat", což ve volném překladu znamená, že **pták si sám své neštěstí působí**. To proto, že **lepkavý viscin z bobulnatých plodů a z rozvařených větviček jmelí kdysi sloužil k přípravě lepu na lapání ptáků**

Sběrači jmelí ulamují nebo odřezávají větévky i s listem, pokud jsou příliš vysoko, strhují je hákem upevněným na dlouhé tyči. Droga schne pomalu, nejlépe při teplotě 45 stupňů Celsia, chutná nasládle, později má charakteristickou hořkou chuť. Nepříjemný zápach z čerstvě utržené rostliny sušením rychle vyprchává.

Jmelí v injekci

Vodní extrakt ze jmelí zavedl v roce 1920 do léčby nádorů Rudolf Steiner. **V německy mluvících zemích našla terapie jmelím v injekční formě rostoucí počet příznivců**, přičemž účinnost preparátů i jejich výroba se neustále zdokonalovala. V rozmezí let 1955 až 1975 došlo k izolaci různých obsahových látek. V současné době jsou známy tři lektiny ze jmelí. Soudobé léčebné preparáty ze jmelí mají konstantní obsah lektinu, to znamená, že jsou standardizované a normované.

Užívání jmelí pro snížení krevního tlaku

Jmelí, které je dostupné v lékárnách či bioprodejnách, umeleme na prášek a 3x denně užíváme jednu kávovou lžičku 15 minut před jídlem, nejlépe rozmíchanou v 0,5 dl bílého vína. S užíváním je dobré začít v den volna, protože **první dva dny tlak mírně stoupne, teprve pak začne klesat**