

Tužebník jilmový

(*Filipendula ulmaria*)

Chlapice, bararbule, arunkulus, kořen vředový a mnoho dalších lidových názvů tužebníku najdete ve starých bylinkářských knihách. Tento vytrvalý druh s výskytem po celé Evropě dokáže vyléčit zánět močového měchýře, pomůže při revmatismu, nachlazení i při bolestech hlavy a zubů. Díky jeho nízkým nárokům a poměrně zajímavému vzhledu se používá do výsadeb v rodinných zahradách i krajinářských projektech.



Ing. Lucie Peukertová
Cembra

Krátké představení

Tato trvalka s jemným bílým květenstvím není rozhodně žádný drobeček, dorůstá výšky až ke dvěma metřům a na stanovišti často vytváří poměrně neprostupné porosty. Dobře prospívá pouze na slunci ve vlhké půdě bohaté na jíl a humus. V přírodě ji běžně potkáte v lužních lesích, na vlhkých loukách, prameništích nebo na březích rybníků a vodních toků.

Jak ho pěstovat

Pěstování tužebníku není nijak zvláště složité, na váš pozemek může dokonce i sám zabloudit, zvláště pokud máte na zahradě rybník nebo vlhkou louku. Sazenice tužebníku nabízejí mnohá zahradnictví, která prodávají sadbu okrasných trvalek. Tužebník se běžně pěstuje pro svá zajímavá květenství, jeho léčivé účinky jsou mnohdy spíše sekundární výhodou. Pěstujte ho spíše ve volné půdě, do nádob se příliš nehodí. Je náročný na prostor i vlhkost.

Na co ho použít

Tužebník má celou řadu vlastností, které jsou mezi běžným obyvatelstvem často nedocenené. Kromě flavonoidů a silic obsahuje další látky, díky kterým se používá při léčbě nachlazení, zánětů a při horečkách. Potlačuje zlatého stafylokoka (*Staphylococcus aureus*) a bakterii *Escherichia coli*. Používá se při léčbě žaludečních vředů i jako přírodní sedativum. V nati a květech byla objevena účinná látka, kterou obsahuje synteticky vyráběný Aspirin. Tužebník ovšem kromě této látky obsahuje mnohé další, které jsou pro lidský organismus prospěšné a navíc ve srovnání s chemicky vyráběným lékem nedráždí žalu-

deční sliznici. Díky příjemné vůni květů se sušená droga používá také v kosmetice. V domácích podmínkách si zkuste vyrobit třeba tužebníkovou masť, která zahojí suchou a popraskanou pokožku a perfektně ji vyživí.

Kombinace s dalšími druhy rostlin

Pokud se budete chtít pustit do pěstování tužebníku a budete mu chtít do sousedství vysadit další kolegy, zaměřte se hlavně na sortiment vyžadující dostatek vody. Dobře se kombinuje s okrasnými trvalkami, jako jsou třeba vrbina sehnutá (*Lysimachia clethroides*), vrbina tečkovaná (*L. punctata*) nebo třeba kosatec žlutý (*Iris pseudacorus*).

Osvědčené recepty

Léčivý bylinný nálev si můžete připravit ze dvou polévkových lžic sušeného tužebníku, který přelijete vařící vodou. Bylinku nechte asi 20 minut louhovat. Čaj proti lupénce připravte z nati tužebníku, řebříčku, kopřivy, květu měsíčku a z vachty. Stejně snadná je také výroba domácí léčivé tinktury, kterou užíváte několikrát denně po deseti kapkách. Na její výrobu potřebujete 150 gramů sušené nati, již ve vzduchotěsné dóze (patentová zavařovací sklenice) přelijete jedním litrem vodky nebo jiného alkoholu. V českých lékárnách také objevíte tužebníkovou masť, kterou si v různých obměnách můžete vyrobit sami. Pokud nechcete používat živočišné tuky, jako je třeba vepřové sádlo, sáhněte po bambuckém másle, jež doplňte přísadkou včelího vosku, sušeného tužebníku a mateřídouškou (lze použít i ve formě esenciálního mateřídouškového oleje) a vitamínu E (seženete ve specializovaných internetových obchodech zaměřených na distribuci ingrediencí určených na výrobu domácí kosmetiky).

