



HERBÁŘ ROSTLIN 27. 01. 2012

## **Jitrocel kopinatý /Plantago lanceolata/**

**Jitrocel kopinatý je přibližně 7 - 30 cm vysoká bylina s krátkým a zpravidla větveným oddenkem. Listy jsou uspořádány většinou do několika přízemních...**

### **Jitrocel kopinatý - popis**

**Jitrocel kopinatý** je přibližně 7 - 30 cm vysoká bylina s krátkým a zpravidla větveným oddenkem. Listy jsou uspořádány většinou do několika přízemních růžic, jsou vystoupavé až vzpřímené, zřídka až 40 cm dlouhé a asi 0,5 - 3 cm široké, jednoduché, na bázi se zužují v řapík. Čepel je na vrcholu špičatá a zubatá. Listem prochází 3 - 5 souběžně uspořádaných žil. Žíly jsou více viditelné ze spodní strany listu. Z růžice vyrůstají i podélně pětihranné stvoly, které jsou většinou přímé až obloukovitě prohnuté. Stvoly jsou typicky delší než listy. Zakončené jsou kulovitými až válcovitými klasy o délce 1 - 3 cm. Za plodu se klas prodlužuje, někdy až na 12 cm.

## Jitrocel kopinatý - léčivé účinky

Léčivé **účinky jitrocele kopinatého** 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 kopinatý** užívat ve vysokých dávkách či po dlouhou dobu.

Záběr léčebných účinků této zelené rostlinky je tak velký, že si zaslouží podrobnější prozkoumání. 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 jitrocel kopinatý 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.

**Použitelné části jitrocele kopinatého:** listy

**Období květu:** květen až červenec

## Jitrocel kopinatý - použití v kuchyni a pěstování

Pro kuchyňskou úpravu se zpracovávají pouze čerstvé listy. Mají slabě nahořklou, svíravou chuť. Přidávají se v menším množství do bylinkových polévek a omáček nebo se obalují ve sladkém či slaném těstíčku a vysmažují. **Jitrocel kopinatý** se vyskytuje především v oblastech, kde se nachází mírně vlhká, hlinito-písčité až středně těžká půda s neutrální až zásaditou reakcí. Hojně se roste na místech osídlených travními společenstvy, jako jsou louky, meze, pastviny, výslunné stráně, v trávnicích, úhorech, podél komunikací, v parcích a příležitostně i jako plevel na polích.

## Tip: Čaj proti nachlazení

1 vrchovatou kávovou lžičku **sušeného jitrocele kopinatého** přelijeme 250 ml vroucí vody a necháme 10 - 15 minut luhovat. Doporučuje se užívat 1 - 3x denně, podle požadovaného účinku a akutnosti zdravotních potíží.