



HERBÁŘ ROSTLIN 12. 04. 2012

## **Sporyš lékařský /*Verbena officinalis*/**

**Sporyš lékařský je povětšinou vytrvalá, méně často jednoletá, 30 - 70 cm vysoká bylina s přímou, dole dřevnatějící, čtyřhrannou lodyhou. Lodyžní...**

### **Sporyš lékařský - popis**

**Sporyš lékařský** je povětšinou vytrvalá, méně často jednoletá, 30 - 70 cm vysoká bylina s přímou, dole dřevnatějící, čtyřhrannou lodyhou. Lodyžní listy křížmostojné, tuhé, šedozelené, dolní eliptické, hrubě nepravidelně vroubkované, střední a horní listy jsou s hlubokými zářezy, všechny na obou stranách chlupaté. Květy jsou uspořádány v mnohokvětých klasech. Kalich trubkovitý, koruna nezřetelně dvoupyská, světle růžově fialová. Plody jsou elipsoidní tvrdky.

## Sporýš lékařský - léčivé účinky

Síla této **léčivé byliny** se dá uplatnit při psychogenně podmíněných, tzv. tenzních bolestech hlavy. Zlepšuje také trávení, a to formou zvýšené sekrece trávicích šťáv a enzymů a zvýšením střevního tonu. **Sporýš lékařský** současně desinfikuje a detoxikuje střeva, podporuje jaterní funkce, čistí ledviny a celkově přispívá k normalizaci střevní mikroflóry. Pro močopudné účinky hraje sporýš lékařský nemalou roli při indikaci v urologii. Posiluje také sekreci mateřského mléka a působí jako doplňkové antiepileptikum. Pomáhá vyvolat i zaraženou menstruaci. Využití sporýše je všestranné. Může se podávat jak zevně, tak i vnitřně formou kloktadla. V tekuté formě se dá aplikovat při masáží vlasových kořínek, kdy zabírá jako výborné vlasové tonikum.

Čaj z bylinky zabírá proti únavě, malátnosti a slabosti z nejrůznějších příčin. V těchto případech je vhodné míchat sporýš zejména s vřesem, s natí ptačího rdesna, s natí úročníku bolhoje a natí mateřídoušky.

**Použitelné části sporýše lékařského:** nať a květ

**Období květu:** červenec až srpen

## Sporýš lékařský - pěstování a použití v kuchyni

Vyskytuje se na návších, u cest a silnic, podél příkopů, na ruderálních místech, hrázích a kamenito - štěrkovitých březích toků, úhorech, i jako plevel v zahradách a na dvorech. Roste na antropogenních, čerstvě vlhkých, živinami bohatých, písčito - hlinitých až hlinitých půdách, v teplejších územích. V dávných dobách byl sporýš lékařský mnohde považován za magickou rostlinu. Názvem "verbena" byly ve Starém Římě označovány všechny rostliny, kterých se používalo při posvátných obřadech. Sporýšem se čistily oltáře pro rituály. Ve Starém Řecku byla rostlina zasvěcena Venuši a kněží nosili její kořen ve svém rouchu.

Často se sporýš lékařský používal jako příměs "nápojů lásky" pro své údajné afrodisiakální účinky. V Persii byla tato rostlina považována za čistě magickou. Egypťané věřili, že sporýš pochází ze slz bohyně Isis. Naopak z křesťanského prostředí pochází lidová báje, podle níž sporýš vyrostl z drátu, který Ježíš ovinul svému pěstounu okolo skrání, když jej choval. V čarodějnictví se věřilo, že sporýš činí tělo necitelným vůči ranám a střelám (odtud i jeho staré lidové jméno železník). Kořeny se přidávaly k nakládaným okurkám, aby jim dodaly zvláštní, příjemnou chuť.

Čerstvé výhonky se používají do salátů a do polévek, sušená rostlina do čajových směsí.

Jako okrasná rostlina se hojně pěstuje příbuzný **sporýš zahradní**, který však není u nás původní a vznikl křížením jihoamerických druhů sporýšů.

## Tip: Kloktání proti kazivosti zubů

Hrst natě dáme do 0,5 litru čistého alkoholu a necháme 5 až 7 dní vyluhovat. Poté nať vylisujeme a získanou šťávu slijeme s alkoholem a přefiltrujeme. Vždy po vyčištění zubů podáváme 1 polévkovou lžici na dvou až třiminutový výplach ústní dutiny. Zásadně však nepolykáme.