



HERBÁŘ ROSTLIN 12. 04. 2012

Vrbka úzkolistá /Epilobium angustifolium/

Vrbka úzkolistá je vytrvalá léčivá bylina. Jejím plodem je tobolka, která má v obrysu čárkovitý tvar a v době zralosti puká čtyřmi chlopněmi po celé...

Vrbka úzkolistá - popis

Vrbka úzkolistá je vytrvalá léčivá bylina. Jejím plodem je tobolka, která má v obrysu čárkovitý tvar a v době zralosti puká čtyřmi chlopněmi po celé délce, chlopně pak brzy opadávají. Plody jsou sestaveny asi po padesáti do přímých, hroznovitých plodenství, obsahují asi 350 semen. Chlopně mají jedni střední žilku, v mládí jsou krátce chlupaté, červené, v době zralosti lysé, slámově žluté nebo světle hnědé, na vrcholu se zbytkem blizny. Tobolky jsou velké asi 8 cm dlouhé a 0,2 cm široké.

Květy jsou velké, světle červené, uspořádané do hroznovitého květenství.

Vrbka úzkolistá - léčivé účinky

Vrbka úzkolistá obsahuje flavonoidy, trísloviny a steroly. Proto se používá jako léčivá bylina. Odstraňuje pocit psychického napětí, tísně a úzkosti, psychogenně podmíněné bolesti hlavy, nespavost a podobně. Má protizánětlivý účinek a chrání sliznice, zejména sliznice zažívacího traktu. Nově se také zjistilo, že vrbka úzkolistá má výrazný blahodárný účinek při léčbě prostatických potíží, podobně jako vrbovka malokvětá (*Epilobium parviflorum*), která je v této indikaci daleko známější a často používaná. Sbírají se především listy, ze kterých se připravuje většinou nálev.

Vrbka se také může přidávat do čajových směsí. Přestože u nás vrbka roste hojně, v lidovém léčitelství se prakticky nepoužívá. Přitom nejsou známe žádné vedlejší účinky a toxicita byliny je prakticky zanedbatelná.

Použitelné části vrbky úzkolisté: květ, plod a stonk

Období květu: červen až září

Vrbka úzkolistá - pěstování a použití v kuchyni

Vrbka úzkolistá roste hojně zejména na lesních pasekách, také ale v lesních lemech, na náspech a na ruderálních stanovištích. Od nížiny do subalpinského stupně. Je zaměnitelná s vrbovkou rozmarýnolistou (*E. dodonaei*), která se vyskytuje téměř výhradně v lomech a na výsypkách.

Vrbka úzkolistá má jedlé listy, mladé výhonky, květy a kořen. Z listů se připravuje fermentací takzvaný Ivan čaj, oblíbený v Rusku. Rostlina se množí generativně semeny, která zrají od konce července do podzimu a hned vysemeňují. Klíčí pohotově po dozrání, po roce jejich klíčivost výrazně klesá. Rostlina se rozmnožuje také vegetativně bohatými oddenkovými výběžky.

Semena jsou dobře přizpůsobena k rozšiřování větrem a vodou.

Tip: Nálev

10 g drogy se vaří 10 až 15 minut ve čtvrt litru vody a nechá se 45 minut odstát.