



WELLNESS 22. 10. 2019

Eukalyptus je nazýván strom zázraků. Pomáhá proti depresím a hojí

Eukalyptus je zázračný léčivý strom, který dorůstá výšky až 40 metrů. Znáte jej také pod názvem blahovičnick. Ve skutečnosti zahrnuje více než 700...

Eukalyptus je neuvěřitelný strom dorůstající až 40 metrů, který má mnoho blahodárných účinků na naše tělo i duši. Jeho původem je sice Austrálie, ale dnes jej můžete vidět téměř v každé zemi, a to v různých druzích. Známy je pod názvem blahovičnick a z jeho léčivých účinků se vám zatočí hlava. Přinášíme přehledný článek o tom, na co vše můžete eukalyptus využít a jak si jej doma vypěstovat.

Eukalyptus je léčivý strom, který chrání před chřipkou

Eukalyptus je zázračný léčivý strom, který dorůstá výšky až 40 metrů. Znáte jej také pod

názvem **blahovičník**. Ve skutečnosti zahrnuje více než 700 druhů stromů, které rostou v tropických a subtropických oblastech. Přečtěte si [více o účincích eukalyptu](#).

V **Austrálii**, kde je jeho původní domov, tvoří až **95 % lesů**. Eukalyptus má **mnoho léčivých účinků**, které pomáhají léčit mnoho nemocí a mnohým z nich také můžete díky němu předcházet. A jaké účinky to jsou?

- Podpora dýchacích orgánů
- Snížení hladiny cukru v krvi
- Eliminace zánětů
- Zmírnění stresů
- Zahnání **deprese**
- Posila imunitního systému
- Proti rýmě a kašli
- Prevence proti nachlazení
- Pomoc se zápalem průdušek
- Ústup svalových křečí
- Pomoc při migréně a bolestech hlavy
- Proti revmatu

Eukalyptus má nejsilnější účinky v podobě oleje

Z eukalyptu se **využívají listy**, které v sobě obsahují všechny blahodárné látky. Eukalyptové listy v sobě obsahují:

- Silice
- Hořčiny
- Třísloviny
- Cineolem
- Terpeny
- Aldehydy

Velice oblíbený je **eukalyptus v aromaterapii**, jelikož nejsilnějších účinků dosáhnete právě v podobě olejů, jejichž výpary vdechujete.

Inhalace eukalyptu pomáhá s vykašláváním

Stačí nakapat trochu oleje do **aromalampy** a budou se dít zázraky. Éterické oleje **ozdravují vzduch**, při vdechování pomáhá **pročistit dýchací cesty**, uvolnit hlen a **usnadňuje vykašlávání**. Olej si můžete koupit v obchodech se zdravou výživou, drogerii nebo i na internetu.

Pozor však na složení oleje. Ne všechny oleje jsou kvalitní. Dávejte si pozor na to, aby byl **olej stoprocentně přírodní**. Etiketa vám také napoví, zda je olej určený i pro masáže nebo vhodný do aromalampy. [Přečtěte si více o aromaterapii](#).

Eukalyptus - pěstování doma je snadné

Pěstování eukalyptu není vůbec náročné. Lze jej pěstovat v rodinném domě i bytě. Pro pěstování se hodí **blahovičník Gunnův** a **citronový**. Další velice známý druh, **eukalyptus kulatoplodý**, je příliš velký, jelikož dosahuje až 10 metrů.

Semena vysévejte v březnu, a to na povrch substrátu, který stále udržujte vlhký. **18 stupňů** je ideální teplota pro klíčení. Lepší jsou chladnější místa s **dostatkem světla**, přímé slunce mu nedělá dobře. Ideálnější je však mít eukalyptus doma jako pokojovou rostlinu.

Eukalyptus - pěstování vyžaduje časté přesazování

Jelikož rostlina velice rychle roste, je nutné ji často **přesazovat** do mnohem větších květináčů. Nejlepší doba pro přesazování je jaro. **Nesmíte však porušit kořeny**, jelikož poté by rostlina mohla snadno uhynout.

V létě můžete **zaštípnout vrcholky**, aby se začaly tvořit košatější tvary. Ustřižené výhonky dejte do vázy s vodou, kde snadno pustí kořeny. Můžete tak rychle získat další rostlinu a někoho tak obdarovat. Listy lze i **usušit a dát třeba do skříně**. Zachráníte tak své oděvy od molů.

Eukalyptus má mnoho podob

Blahodárné účinky eukalyptu můžeme využívat hned v několika podobách. Nemusí se vždy jednat jen o olej. Listy z rostliny lze využít na **vaření čajů**. Sirup můžete využívat jako sladidlo do nápoje. A pokud vás obtěžuje hmyz, můžete si připravit **účinný repelent**. Stačí smíchat lžičci oleje se 150 ml olivového oleje, máte skvělý přírodní repelent.

Pokud chcete docílit **maximálních účinků při inhalování**, pak si nalijte do misky horkou vodu a nakapejte do ní tři kapičky eukalyptového oleje. Nakloňte se nad mísu a přes hlavu si dejte ručník. Pod ručníkem inhalujte páru a uvidíte, že se vám začne brzo při dýchacích potížích mnohem lépe dýchat.

Eukalyptus však není pro každého

I když má eukalyptus mnoho léčivých účinků, určitě se nehodí pro každého. Olej by například neměly používat **těhotné ženy, kojící ženy a malé děti**. Nikdy jej **nedávejte přímo na kůži** a vždy jej ředte s vodou. Při přímém požití může člověka i otrávit.

Eukalyptus dále nesmí používat:

- *Pacienti trpící závažným onemocněním jater*
- *Lidé s onemocněním žlučových*
- *Pacienti při onemocnění gastrointestinálního traktu*

Také mějte na paměti, že eukalyptus nevyužíváme nikdy vnitřně. Je vhodný jen pro externí použití. Taktéž se nedoporučuje jeho kombinace s jinými homeopatickými přípravky.

Co jste o eukalyptu možná nevěděli?

I když se to možná nezdá, eukalyptus patří do stejné čeledi jako známá myrta. Do Evropy se z Austrálie dostal až **v 19. století**. Do té doby nemohli Evropané plně využívat jeho skvělých zdravotních účinků. Nyní je však téměř všude - je součástí **nosních kapek, gelů, krémů, mastí** a podobně. Olej z eukalyptu využívají například i veterináři, kteří jej dávají koním v případě chřipky.

Nejstarší eukalypty se **dožívají až 600 let**. Nejrozsáhlejší plantáže můžeme dnes najít v **Brazílii, Indii** nebo také v Chile či Portugalsku. Dřevo je **zdrojem celulózy**, která se využívá v papírenském průmyslu. Využívá se dokonce i při výrobě vojenských uniform.