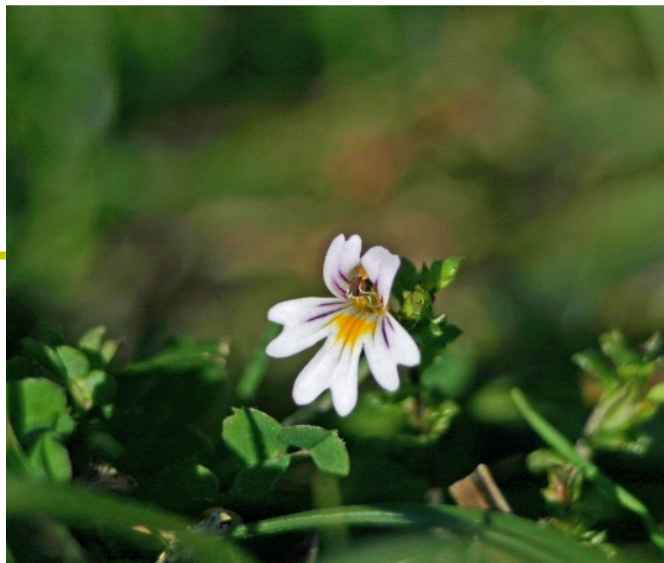


SVĚTLÍK LÉKAŘSKÝ

Euphrasia officinalis, E. rostkoviana

Očianka Rostkovova

eyebright



VÝSKYT

Roste obvykle na vlhkých loukách, pastvinách i rašeliništích, méně na pasekách a okrajích lesů.

SBĚR

Sbíráme celou kvetoucí nať a sušíme ve stínu či v sušičce do 40°C.

ÚČINKY

Antimikrobní, protizánětlivý, proti nadměrné tvorbě hlenů, chrání játra, protinádorový, proti křečím, protinádorový, pomáhá regeneraci nervové tkáně.

POUŽITÍ

Zánět spojivek, podráždění očí, svědění očí, zmírnění tvorby hlenu při rýmě a kašli. Tradičně taky při zánětu středního ucha.

BEZPEČNOST

Žádné významné nežádoucí účinky nebyly pozorovány. Kapky do očí musí být sterilní! Může se používat dlouhodobě. V těhotenství se pro nedostatek dat nedoporučuje, při kojení je považován podle dostupných informací za bezpečný.

ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Nálev (denní dávka z 6-12 g sušené rostliny). Tinktura (1:10) 15 - 30 ml/ den. Oplach očí 5-6 kapek alkoholového extraktu (1:2) do čerstvě převařené vody nebo izotonického solného roztoku. Nechat zchladnout (čímž se odpaří i většina alkoholu z extraktu).