

MEDVĚDICE LÉKAŘSKÁ

Arctostaphylos uva-ursi,
Arbutus officinalis



Medvědice je v ČR vzácná a je chráněná!

Medvedica lékařská



VÝSKYT

Někdy se u nás pěstuje pro léčebné účely, ale většinou je dovážena ze severu. V ČR je velmi vzácná a zákonem chráněná. Roste například v národní přírodní rezervaci Malý a Velký štít v přírodním parku Džbán v okrese Louny.



SBĚR

Sbírá se list, lze celoročně, ale nejlépe na jaře nebo na podzim. Sušit rychle na slunci či ve stínu.



ÚČINKY

Antibakteriální, protizánětlivé a stahující účinky, zejména na močové cesty. Bělící účinky na kůži. Antimikrobní účinek je nejsilnější při alkalickém pH, při zánětu je však přirozeně pH spíš kyselější. Proto je důležité upravit dietu a navýšit množství vypitých tekutin.



POUŽITÍ

Zánět močového měchýře, záněty močové trubice, zánětlivá onemocnění jako artritida, zánětlivé kožní problémy. Arbutin je velmi rozšířený v Asii jako složka krémů pro bělejší pleť. Tradičně se používá také na zvětšenou prostatu, průjem, podrážděná střeva.



BEZPEČNOST

Kontraindikovaná v těhotenství (kategorie C dle FDA), při kojení a u dětí do 12 let nevhodné kvůli obsahu hydrochinonu. Není vhodná k dlouhodobému použití. Kvůli vysokému obsahu tříslovin může omezit vstřebávání některých minerálů, vitamínů a alkaloidů (rozestup dávek 2h).



ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Na nálev nebo studený macerát 3-12 g sušené byliny. Tinktura (1:5) 11-22 ml denně. Tekutý extrakt (1:2) 4,5-8,5 ml/den.