

Ďápietec lesní nať - lat. *Stachys sylvatica*

Ďistec lesní je vytrvalá rostlina dorůstající výšky až 120 cm. Vyskytuje se téměř po celé Evropě, ve střední Asii, na Kavkaze a v části západní Sibiře. Lodyhu má vzpřímenou, chlupatou, s listy dlouze řapíkatými, vstřícnými, vejčitými. Květenství je fialové barvy, můžeme ho vidět od června do září. Vzhledem rostlina připomíná hluchavku obecnou. Preferuje stinná místa s dostatkem vláhy. Mezi její naleziště patří zejména lesy, paseky, okraje křovišť nebo okolí lesních potoků.

Fytoterapeuticky využitelnou částí je nať, která se užívá vnitřně formou odvaru. V dávných dobách se čistec používal i zevně: na oplachy ran, k jejich čištění a zastavení krvácení. Ustanovení nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č.1924/2006, o výživových a zdravotních tvrzeních, nám nedovoluje informovat vás o účincích této rostliny na váš organismus. Informace o působení si prosím dohledejte ve volně dostupných zdrojích na internetu nebo v herbáři.

Tradiční užití:

Jednu malou polévkovou lžící sušené nati povaříme v 250 ml vody 3 min. a necháme 15 min. odstát. Takto připravený odvar užíváme až 3× denně.

Upozornění: Není vhodné pro těhotné a kojící ženy, děti.

Surovina pro přípravu bylinného čaje - nálevu
