

DUB LETNÍ

Quercus robur

Dub letný

(stejně použití má i dub zimní, *Quercus petraea*)

ÚČINNÉ LÁTKY

Třísloviny.

TRADIČNÍ POUŽITÍ

Vhodná zevně na hemeroidy, po porodu na hojení poranění, popáleniny, rány, proti plísni a pocení nohou, výplachy úst při zánětech a zápachu, tinktura na bolavé hrdlo a při paradentóze, vnitřně proti průjmu a při zánětech střev. Pupeny mají stejné použití, ale slabší účinky.

BEZPEČNOST

Při vnitřním užívání může snižovat vstřebávání vitamínů a některých léků (nutný odstup min. 1 hod). Pro použití v těhotenství a při kojení nemáme dostatek údajů. Zevně lze používat bez omezení.

ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Odvar, tinktura, pražené žaludy jako náhražka kávy.

Zdroje:

TAIB, Mehdi, et al. Medicinal uses, phytochemistry, and pharmacological activities of Quercus species. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2020, 2020.