

ZEDERACH INDICKÝ



Neem, Pýcha Indie, Nimba

KATEGORIE:

[Léčivá byliny](#)

PŮVOD:

[Indie](#)

VHODNÉ KOMBINACE:

[Alpinia officinarum](#)

Zederach indický, také **Azadirachta indica**, nebo pro tamější obyvatele - **Neem**, je stálezelený strom rostoucí především na území **Nepálu, Indie, Pákistánu, Bangladeše a Sri-Lanky**. Podle toho můžeme poznat jeho **náročnost na prostředí** - jako minimum potřebuje **subtropický pás** avšak čím lepší má podmínky, tím lépe roste. Tento rozdíl se promítá na jeho vzrůstu. Zatímco v podmínkách méně ideálních dorůstá do výšky **20 metrů**, v ideálních může dosahovat **30-40 metrů**. Je to znát i na jeho koruně, která může mít vlivem prostředí od **10 do 20 metrů**. Jeho cca **5-8 centimetrů dlouhé listy** zdobí v období květenství krásné **bílé květy s příjemnou vůní**. Vzhled však není to, co Zederach učinilo **nejpřínosnějším stromem vůbec**. Je to především jeho využití a **účinky**, kterými na nás působí. **Jaké to jsou?**

Zederach byl a je využívám v **tradiční medicíně**. Ta nevyužívá jen některé jeho části, ale **doslova celý strom**. Každý kousek, každá část se tak hodí pro něco jiného. **Kůra se přikládá na rány, z listů se vaří odvar, který se dá pít, nebo je použit do obvazů a větvičky?** Tak ty jsou asi nejzajímavější. Určitě jsme ve filmu někdy viděli obyvatele západní Asie, který v puse žvýká **větvičku**. Tak to byla s největší pravděpodobností

právě větvička Neemu. S její pomocí si totiž **zdejší čistí zuby**. Už je asi jasné, proč je strom považován za nejpřírodnější. **Pokud bychom čekali, že je to vše, tak není**. Zederach se užívá již více jak **2000 let** a to ne jen v medicíně, ale i v **zemědělství**. Odvar z listů totiž skvěle funguje jako přírodní **pesticid**. Když jsme se se stromem seznámili, měli bychom si povědět něco exaktnějšího.

AKTIVNÍ LÁTKY ZEDERACHU

Abychom si mohli říci něco o účincích, musíme nejdříve znát **aktivní látky**. Nejzajímavější z nich je tak zvaný **B-sitosterol**, patřící do rodiny **phytosterolů**. Tato látka je přímo zodpovědná za **redukci cholesterolu v krvi**. To ulevuje našemu **kardiovaskulárnímu systému** stejně tak, jako tomu **cévnímu**. B-sitosterol však pomáhá i v prevenci počínající **benigní hyperplazie prostaty**. Jako další látky si můžeme zmínit hořčiny **nimbin, nimbinin a nimbidin, nebo triterpeny, silice a flavonoidy**. Aco že tyto látky spolu s ostatními způsobují?

JAK ZEDERACH ÚČINKUJE?

Kdybychom chtěli vyjádřit účinky Neemu jedním slovem, asi se pěkně zapotíme, má totiž velmi široké pole působnosti. Je prakticky vnímán, za **všeobecně prospěšnou bylinu**, které se zpracovává **celá**. Používá se jako přírodní **antibiotikum** s jednou hlavní výhodou - **nemá vedlejší účinky**. Prokázaly se jeho účinky na **imunitní systém**. Dokáže tak stimulovat tvorbu **bílých krvinek**, což přispívá naší **obranyschopnosti**. To pomáhá tělu při léčbě lehčích **onemocnění**, jakými jsou například **chřipka, angína a jim podobné**. Obyvatelé oblastí kde se vyskytuje jej však užívají i jako **prevenci**. V těchto místech se hojně vyskytují **paraziti** (především ve vodě) nejrůznějších druhů. V tomto případě působí **Neem také antiparazitárně**. Tento fakt nabízí podobnou možnost i nám. Pokud se chystáme do oblastí, kde se vyskytují podobné parazité, měli bychom si s sebou Zederach vzít a užívat jej. Vneposlední řadě můžeme zmínit i využití v **léčbě kožních plísni a gynekologických problémů**. Využití se pomalu dostává a do **moderní medicíny**. Výzkumy prokazují jeho **protirakovinné vlastnosti především u rakoviny jater**. Zederach při testech dokázal **inhibovat** rakovinotvorné buňky a **zvyšoval enzymy, které jsou schopny nadále aktivně proti rakovině bojovat**. Takový součet vlastností se jen tak nevidí. Každého asi napadne - **Jsou účinky opravdu jen kladné?**

VEDEL JŠÍ ÚČINKY UŽÍVÁNÍ NEEMU

Hned na začátek je nutno podotknout, že pokud budeme dodržovat denní dávky, je užívání **naprosto neškodné**. Neučiníme-li tak, můžeme si způsobit **žaludeční potíže** a další nehezké problémy. To však mluvíme a **hrubém nedodržování dávkování**. Opět platí nevhodnost pro **těhotné a kojící ženy, ale i pro děti do 3 let**. Takové užívání musí být **konzultováno s lékařem**. Strašíme tu s nevhodným dávkováním, **jaké je tedy to vhodné?**

DENNÍ DÁVKY ZEDERACHU

Sušené listy by se měly dávkovat v množství **3-5 gramů denně**. **Jak je užívat?**

JAK SPRÁVNĚ UŽÍVAT NEEM

Forma drcených listů naprosto svádí k výrobě **odvaru**. K tomu nám postačí dávka **2g listů, které zalijeme 300 ml vody** a necháme louhovat. Tuto dávku můžeme přelouhovat celkem **4-6x**. Odvar se dá pít, ale také použít na výrobu **obkladů**.

VHODNÉ KOMBINACE

Při boji proti chřipce se nabízí kombinace s **Alpinia officinarum**. Zkombinování obou bylin přináší **rychlejší úlevu a zesílené vlastnosti v boji proti podobným nemocem**.