

Boldo

(Peumus boldus)

Využití listů Boldo nás vrací až do doby Inků, kdy byla rostlina používána prakticky stejným způsobem jako dnes - při problémech s vylučováním žluči a jako zklidňující, močopudný a proti-zánětlivý prostředek působící v žlučových a močových cestách. Je vhodná při žlučových kamenech, bolestivém žlučníku nebo játrech, při zánětu močového měchýře a revmatismu. Působí také proti parazitům. Při vykopávkách v oblasti Monte Verde v jižním Chile objevili archeologové fosilní listy Boldo staré 13 tisíc let s otisky lidských zubů.

Účinky byliny Boldo

- normální trávení , normální činnost jater
- normální funkce žlučníku, hepatobiliární dysfunkce
- antioxidant
- normální činnost jater - pročištění
- normální stav kloubů
- relaxace - dobrá nálada
- (pre)menstruační komfort
- přispívá k odstranění bolesti
- svalové kontrakce
- přirozená obranyschopnost

Použití

V zemích původu bývá bylina používána po staletí nejrůznějším způsobem. Sušení je jedna nejstarších přirozených metod konzervace, při které jsou zachovány všechny důležité obsahové látky.

Popis

Boldo je pomalu rostoucí, keříkovitý, stále zelený strom, rostoucí do výšky 6-8 m. Má malé bobulovité plody. Rostlina vytváří buďto samčí nebo samičí květy a pro oplození je nutný růst obou typů rostlin pospolu.

Využívané části rostliny

Využívané části rostliny Boldo jsou listy.

Obsahové látky

Boldo obsahuje mnoho biologicky aktivních sloučenin. Nejdůležitější je alkaloid boldin. Obsahové látky v listech Boldo vykazují antioxidační vlastnosti a jejich kombinace je důležitá pro přirozenou obranyschopnost a dobrou náladu.

Výskyt

Boldo je domácí rostlinou v Andských oblastech Chile a Peru.

Doba sběru

V místech výskytu jsou listy rostliny sbírány v průběhu přirozené vegetace a využívány od nepaměti.