

Prha arnika (*Arnica horstká*)

(*Arnica montana*)

Prha je pro své až zázračné schopnosti velmi žádanou bylinou, proto dříve docházelo k jejímu masivnímu sběru. Nyní je už ale přísně chráněná, její sběr ve volné přírodě není možný.

LÉČIVÉ ÚČINKY

- * Pomáhá s léčením pohmožděnin, podlitin, naraženin, se zčernalými nehty.
- * Tlumí bolesti svalů.
- * Působí na prokrvení věnčitých cév.
- * Pomáhá při revmatických chorobách.
- * Ulevuje při kloubních potížích.
- * Pomáhá při degeneraci srdečního svalu, při ateroskleróze.
- * Má dezinfekční účinky.
- * Pomáhá při chudokrevnosti.
- * Uvolňuje žaludeční křeče.

O PRZE ARNICE

Prha arnika může dorůstat výšky až 60 cm, příjemně voní a řadí se mezi trvalky. Vyskytuje se převážně v horských oblastech, na loukách a pastvinách, kde se jí daří v půdách chudých na živiny. Kvete od června do srpna světlými žlutými květy.

POUŽITÍ, NÁVODY A RECEPTY

Pro léčebné účely se vyrábí arniková tinktura, kterou je dobré mít vždy při ruce. Neměla by chybět v žádné domácí lékárnice, své místo ale najde i v autolékárnice.

Tinktura

Rozdrtíme jednu plnou polévkovou lžící drogy z květu nebo kořene, zalijeme 200 g čistého 80% lihu a necháme za občasného protřesení 10 dní louhovat. Poté přecedíme přes husté plátno. Tinkтуру používáme dle potřeby.

KONTRAINDIKACE

Nesmí se užívat při zánětlivých stavech žaludku a střev, po prodělaných infarktech, při akutním krvácení do gastrointestinálního traktu a zevně pak na otevřené rány, popáleniny třetího stupně a při akutním zánětu kůže. Nikdy neužívejte arniku dlouhodobě na vlastní pěst!



Ptačinec prostřední

(*Stellaria media*)

Jedná se o jeden z nejobvyklejších plevelů na trávnících, ale také dobře roste na polích, pastvinách, na skládkách, a dokonce i v listnatých lesích. Říká se mu také ptačinec žabinec.

LÉČIVÉ ÚČINKY

- * Působí jako expektorant a diuretikum.
- * Uvolňuje zácpu, protože má mírně projímavé účinky.
- * Zmírňuje depresi.
- * Ulevuje od kašle.
- * Je prospěšný při léčbě ledvin.
- * Používá se k léčbě revmatických bolestí, ran a vředů.

O PTAČINCI PROSTŘEDNÍM

Ptačinec prostřední je jednoletá bylina, která je velmi odolná, a proto je poměrně snadné ji pěstovat. Po celou vegetační dobu produkuje květy, a to i v horkých a suchých podmínkách.

Květy jsou malé, bílé a vyrůstají na špičkách stonků a v úhlech mezi větvemi. Listy jsou oválné se špičkami, jsou hladké nebo mírně chlupaté. Dorůstá délky 5 až 50 cm.

Listy se používají do salátů a sendvičů. Mohou být také přidány do polévek a vývarů.

POUŽITÍ, NÁVODY A RECEPTY

Ptačinec je multifunkční, protože kromě zdravotních přínosů jeho přítomnost snižuje napadení jiných rostlin hmyzem a škůdci. Ptačinec je velmi výživný, s vysokým obsahem vitamínů a minerálů.

Odvar z rostliny se používá vnitřně i zevně (k úlevě od revmatických bolestí a vředů). Jako infuze (čaj) se aplikuje při kašli a bolesti v krku. A prospěšný je také ve formě obkladu na svědivou pokožku.

Čaj z ptačince

Smíchejte 1 lžičku sušené nebo 2 lžíce čerstvé rostliny se šálkem horké vody. Nechte 10 minut louhovat. Užívejte 2x denně polovinu šálku, pokud máte rýmu nebo chřipku.

KONTRAINDIKACE

Není vhodný během těhotenství a kojení. Nepodávejte dětem do 12 let.



Pupalka dvouletá

(*Oenothera biennis*)

Známější je pupalkový olej, který se využívá na léčbu mnohých zdravotních problémů. Tento olej je téměř tak všestranný jako příjem vitamínu C.

LÉČIVÉ ÚČINKY

- * Pomáhá zmírnit menstruační bolesti a symptomy menopauzy u žen.
- * Pomáhá léčit endogenní ekzém a působí příznivě při léčbě roztroušené sklerózy.
- * Posiluje obranyschopnost organismu.
- * Používá se k hojení ran a popálenin.
- * Léčí různé nemoci kůže.
- * Používá se při cévních chorobách.
- * Zmírňuje stres.

O PUPALCE DVOULETÉ

Chuť této rostliny je mírná a připomíná mangold. Listy se konzumují syrové (v salátech) nebo vařené (s těstovinami nebo všude tam, kde byste použili špenát). Kořeny se konzumují syrové nebo vařené, chutí připomínají petržel. Listy a stonky se používají v období od dubna do června, kdy rostlina ještě nekvete. Stonky je třeba oloupat. Z listů se vyrábí také čaj. Pupeny květů jsou považovány za lahůdku a sklízet je můžete od června do září.

POUŽITÍ, NÁVODY A RECEPTY

Z této rostliny se vyrábí populární pupalkový olej. Pupalka je známá již od 17. století, kdy byla používána spíše jako okrasná rostlina v botanických zahradách. Možné použití této rostliny v kuchyni a jako léčivé rostliny bylo objeveno až o více než sto let později. Domorodé kmeny v Severní Americe používaly rostlinu jako potravu a léčivou plodinu po stovky let.

Obklad z květů na kožní potíže

Pomáhá při zánětech, ekzémech apod. Hrst květů krátce spaříme horkou vodou a poté na 30 minut přiložíme na postižené místo. Lze opakovat několikrát denně.

Čaj z květů

Pije se jako osvěžující nápoj, částečně mírnící průjmy. Kombinujte s bylinkami s citronovou příchutí (např. verbena) nebo s meduňkou.

KONTRAINDIKACE

Nepoužívejte zároveň s léky snižujícími srážlivost krve. Vysaďte pupalku z téhož důvodu dva týdny před plánovaným chirurgickým zákrokem. Opatrnosti je třeba také při užívání u dětí – zejména těch mladších 12 let. V těhotenství se pupalkový olej doporučuje teprve ve fázi, kdy je třeba připravit tělo na porod.



Rdesno mnohokvěté

(*Polygonum multiflorum*)

Rdesno mnohokvěté má zajímavý latinský název. Polygonum se skládá ze dvou řeckých slov: *poly* znamená „mnoho“ a *gonum* znamená „koleno“ ve vztahu ke kloubovitém uzlinkám stonku.

LÉČIVÉ ÚČINKY

- * Má omlazující účinky na mozek a nervy.
- * Tonizuje ledviny.
- * Chrání kůži před poškozením způsobeným UVB zářením.
- * Předchází ztrátě pigmentace vlasů a řídnutí kostí.
- * Má laxativní účinky.
- * Má antioxidační vlastnosti.
- * Stimuluje nadledviny a pomáhá detoxikovat tělo.
- * Přirozeně posiluje imunitní systém.
- * Podporuje tvorbu červených krvinek.
- * Bojuje proti různým patogenním bakteriím.

O RDESNU MNOHOKVĚTÉM

Rdesno mnohokvěté je široce rozšířené ve všech oblastech Číny a pěstuje se po celé zemi. Jde o plazivku, která se rychle rozšiřuje a pokrývá všechny dostupné plochy. Květy jsou jemné, objevují se na podzim. Kořenové hlízy mají červenohnědou barvu.

POUŽITÍ, NÁVODY A RECEPTY

Předpokládá se, že alkaloidy přítomné v kořenu jsou zodpovědné za omlazující účinek na mozkové buňky, endokrinní žlázy a nervy.

Rdesno mnohokvěté má pověst jako bylina, která by mohla pomoci přirozeně zvýšit plodnost a potenci u mužů.

Doporučuje se konzumovat asi 9 až 25 g denně. Obecně se rdesno připravuje jako čaj, kdy se sušený kořen vaří ve vodě.

KONTRAINDIKACE

Vzácné jsou nežádoucí účinky gastrointestinální povahy. V případě nadměrné dávky se objevuje řídká stolice.



Roketa setá (rukola)

(*Eruca sativa*)

Patří mezi méně uznávané druhy zeleniny, které ale poskytují tolik zdravotních výhod jako známější rostliny ze stejné rodiny – brokolice, kapusta a růžičková kapusta.

LÉČIVÉ ÚČINKY

- * Snižuje krevní tlak.
- * Zpomaluje progresi rakoviny.
- * Snižuje riziko obezity, cukrovky, srdečních chorob.
- * Podporuje zdravou pleť.
- * Zvyšuje energii.

O ROKETĚ SETÉ

Rukola je rostlina, která roste velmi snadno, a proto je ideální pro pěstování v bytě – vyžaduje jen 3 hodiny slunečního světla denně. Svým vzhledem napodobuje listy smetanky lékařské (pampelišky). Roste ve velkých trsech a kvete žlutými květy. Svůj původ má ve Středomoří a jihovýchodní Asii.

POUŽITÍ, NÁVODY A RECEPTY

Díky své pepřové chuti se rukola často krát kombinuje se zelenými saláty, jako je hlávkový, ledový nebo římský. V Itálii se používá rukolové pesto, stejně tak se rukola sype na pizzu. Její využití je tedy velmi rozšířené.

Recepty z rukoly

Přidejte hrst rukoly na omeletu nebo míchaná vejce.

Přidejte hrst rukoly do smoothie.

Osmažte rukolu na trošce olivového oleje, posypte čerstvě drceným pepřem a strouhaným parmazánem. Podávejte jako salát nebo touto rukolou posypte pečené brambory.

Přidejte rukolu do wrapu, tortilly, sendviče či těstovinového salátu.

Na pánvi rozpalte olivový olej a krátce na něm restujte česnek nakrájený na plátky. Přidejte těstoviny a trochu smetany a dobře promíchejte. Odstavte a přidejte hrst rukoly a sušených rajčat.

KONTRAINDIKACE

Vysoký obsah strumigenů může snižovat využití jódu přijímaného z potravy. Opatrnost se doporučuje zejména u malých dětí a těhotných žen.

