

Jarná lekárneň

Cesnak medvedí – *Allium ursinum*



Zbiera sa list. Nezvykne sa sušiť, pretože sa tým stráca množstvo účinných látok. Mrazí sa alebo sa z neho robia tinktúry a maceráty v oleji. Má široké uplatnenie v kuchyni.

Účinok tejto rastliny sa podobá účinku cesnaku kuchynského. Mierne znižuje krvný tlak a hladinu tukov v krvi. Podporuje trávenie a má antibakteriálne a antivírusové účinky. Dezinfikuje žalúdok a črevá. Preventívne pôsobí proti rozvoju aterosklerózy. Poradiť s lekárom by sa mali pacienti, ktorí zároveň berú lieky proti zrážaniu krvi.

Púpava lekárska – *Taraxacum officinale*



Názov *Taraxacum* pochádza z arabčiny a znamená „divoká čakanka“.

Koreňová časť s vňaťou sa používa pri tráviacich ťažkostiach (prítomnosť horčín), najmä pri nedostatočnom trávení tukov (podporuje tvorbu žlče). Podporuje chuť do jedenia, trávenie a v doplnkovej liečbe pri chorobách močových ciest pôsobí ako diuretikum. Dávka na zápar i

odvar je 2 g.

Samotný koreň sa používa skôr na podporu metabolizmu a pečenej funkcie, pri žalúdočných a črevných ťažkostiach. V ľudovom liečiteľstve na podporu činnosti pankreasu. Inulín z koreňa je rozpustná vláknina, ktorá pôsobí ako prebiotikum (potrava pre črevné baktérie). Má zároveň sladkú chuť, tak sa používa ako náhradné sladidlo pre diabetikov. Dávka na odvar je 1,5 g.

Přhl'ava dvojdomá – *Urtica dioica*



Terapeuticky sa uplatňuje vňať alebo list. Na prípravu záparu sa použije 3-5g drogy na 200ml vriacej vody.

Extrakt z listov sa používa pri liečbe symptómov artritídy, artrózy a reumatických problémov, aj ako diuretický prostriedok pri zápaloch močových ciest a močového mechúra. Chlorofyl pôsobí posilňujúco a urýchľuje metabolizmus. Môže sa použiť v podpornej liečbe anémie.

Přhl'ava stimuluje funkciu pankreasu a používa sa v doplnkovej liečbe u diabetikov, ktorí ešte nie sú odkázaní na inzulín. Má posilňujúci účinok na srdce, pôsobí proti hnačkám, napomáha hojeniu rán, podporuje liečbu bronchiálnej astmy, vylučovanie žlče a zlepšuje prekrvenie vnútorných orgánov. Vďaka antivírusovým účinkom sa odporúča pri chrípke a prechladnutí. Zápar z listov pôsobí priaznivo na vlasy – vtieraním do pokožky podporuje ich rast a odstraňuje lupiny. Uplatňuje sa pri častom nutkaní na močenie, bolestivom močení, častom močení v noci a zadržívaní moču.

Keďže s močom sa vyplavujú aj minerálne soli sodíka, draslíka a chlóru neodporúča sa jej dlhodobé užívanie. Môže to spôsobiť oslabenie srdcového svalu.

Podbeľ liečivý – *Tussilago farfara*



Zbierajú sa kvetné úbory na začiatku kvitnutia a listy po odkvitnutí. Úbory aj listy po usušení majú medovú vôňu a slizovitú chuť. Zápar sa pripraví z 1-2 ČL drogy na 1l vriacej vody. Neodporúča sa dlhodobé užívanie, max. 6 týždňov do roka.

Podbeľ sa užíva pri bronchitíde, laryngitíde, pri kataroch dýchacích ciest s dráždivým kašľom a chrapotom a na kloktanie pri zápaloch ústnej dutiny. Výrazné dezinfekčné a spazmolytické účinky má silica. Celkový účinok kvetu je viac spazmolytický, listu viac hlienotvorný a sťahujúci. Sťahujúci účinok sa využíva pri hojení rán.

V ľudovom liečiteľstve sa fajčia listy pri astme, bronchitíde, dráždivom kašli. Aplikuje sa aj na kožné zápaly, vrede predkolenia a i.. Listy sa sparia, trochu pomliaždia a prikladajú hornou stranou na zle hojace sa rany, zapálené žily, popáleniny, boľavé kĺby (reuma, dna). Z kvetov sa pripravuje podbeľový med a listy sú vhodné do jarných šalátov.

Prvosienka jarná – *Primula veris*



Predmetom zberu je koreň a kvet. Na prípravu záparu sa užíva 1,5g drogy.

Saponíny v rastline uľahčujú vykašliavanie (expektorans). Extrakt z koreňa sa používa pri kašli, bronchitídach a v rôznych štádiách prechladnutia. Prvosienka je zložkou antiastmatických a bronchiálnych čajovín. List i kvet sa užívajú ako ochranné prostriedky pri zápaloch dýchacích ciest. V kozmetike sa pridáva do upokojujúcich kúpeľov, masiek, krémov, pleťových vôd a pod. Z čerstvo podrvených listov možno pripraviť neдрáždivú pleťovú masku.

Sedmokráska obyčajná – *Bellis perennis*



Zbierajú sa úbory a list. Na zápar sa používa 1,5g drogy.

Používa sa ako estetický doplnok čajovín. Ľudové liečiteľstvo užíva zápar z kvetov ako odhlieňujúci (expektorans) a mierne sťahujúci prostriedok (adstringens) pri pľúcnych ochoreniach, hnačkách a na uľahčenie vykašľávania. Externe má protizápalové a hojivé účinky. Pomliaždené čerstvé listy alebo odvar z nich pomáhajú hojiť rany a podliatiny. Listy sa pridávajú do jarných šalátov.

Kapsička pastierska – *Capsella bursa-pastoris*



zaparení.

Predmetom zberu je kvitnúca vňať. Robí sa macerát z 1,5g drogy.

V ľudovom liečiteľstve sa používa na zastavenie krvácania, napr. z nosa, z hemoroidov. Ďalej sa používa na čistenie krvavého moču a pri silnej menštruácii. Podľa ľudových údajov reguluje krvný tlak a rozpúšťa vápenaté usadeniny v cievach. Zvonku slúži silnejší odvar na výplachy – napr. pri krvácaní z nosa, ale aj na omývanie kožných vyrážok a

zaparení. Mladé listy z prízemných ružíc sa hodia do šalátov, ktorých chuť sa podobá žeruche. Čím sú listy staršie, tým majú ostrejšiu chuť. Kvety môžeme použiť

ako pikantnú ozdobu pokrmov. Narezaný koreň zbieraný pred kvitnutím pripomína zázvor.

Cesnačka lekárska – *Alliaria petiolata*



Zbierame kvitnúcu vňať. Väčšinou sa používa čerstvá alebo vo forme tinktúry.

Cesnačka podporuje chuť do jedla a trávenie (stomachikum). Užíva sa pri zápaloch dŕasien, semená proti črevným parazitom.

Ľudové použitie je široké – na podporu metabolizmu, pri tzv. „jarnej únave“, na doplnenie vitamínu C, rozšírené upotrebenie ako antiastmatikum, pri hnačkách a miestami ako diuretikum. Zvonka ako kloktadlo pri angínach, na vredy, zapálené rany, opuchy a rôzne kožné vyrážky.

Listy sa používajú ako pikantné korenie do šalátov, nátierok a polievok. Ostro chutiace semená môžeme použiť ako semená horčice, na jeseň vykopaný koreň ako chren.

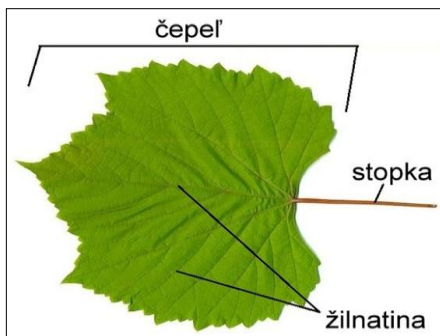
Žerucha siata – *Lepidium sativum*



Zbiera sa vňať pri vzraste do 10 cm.

Mimo využitia v kuchyni pôsobí pri málokrvnosti, celkovo posilňuje organizmus, uľahčuje odkašliavanie, je močopudná a protizápalová. Potreté miesto na pokožke odháňa hmyz a zahrieva dané miesto. Žuvanie posilňuje dŕasná a pomáha pri krvácaní dŕasien. Je zdrojom ω -3 nenasýtených mastných kyselín, čo pôsobí priaznivo pri srdcovocievnych ochoreniach, upravuje krvný tlak a vplýva priaznivo na vývoj a činnosť mozgu, podporuje obranyschopnosť a regeneráciu kože, spevňuje vlasy a nechty.

List



Je to rastlinný orgán, ktorého hlavné funkcie sú fotosyntéza, výmena plynov (CO_2 , H_2O) a vyparovanie vody. Na liste môžeme určiť členitosť listu, a to jednoduchý (lipa) a zložený (agát), priebeh žilnatiny, obrys čepele a i.. Postavenie listov na stonke môže byť striedavé (repík), protistojné (hluchavka) a praslenovité (lipkavec). Na základe počtu klíčnych listov delíme rastliny na 2- a 1-klíčnolistové. Súčasťou vnútornej stavby sú chloroplasty, ktoré sú miestom fotosyntézy, počas ktorej si rastlina z CO_2 a H_2O za pomoci slnečného žiarenia vyrába glukózu. Listy po skončení vegetačného obdobia opadávajú. Pri ihličnanoch to môže byť niekoľko rokov (2-3).

Listy majú niekoľko podôb. Šupiny ochraňujú púčiky. Zdužinaté šupiny, ktoré slúžia na zásobovanie sú cibule (tulipán). Listové úponky slúžia na prichytávanie (hrach). Listové trne majú kaktusy. Ochrana šúľka na kukurici tvorí listencový obal.

Listy sa môžu zbierať v rámci vňate alebo samotné. Široké využitie majú v kuchyni do polievok, šalátov, do pesta a i.. Z listov palmy *Cera carnauba* sa získava

karnaubský vosk (kozmetika, potravinárstvo E903). Kukuričné šúľky nachádzajú využitie pri výrobe ozdôb, palmové listy používajú domorodci ako strešnú krytinu.

Jarná kuchyňa

Pesto z medvedieho cesnaku s vlašskými orechami.

Pokrájame listy medvedieho cesnaku, vložíme do mixéru, prilejeme olej, orechy a soľ. Rozmixujeme na kašovitú konzistenciu. Podľa chuti pridáme ešte olej, orechy alebo cesnak. Na koniec dochutíme citrónovou šťavou.

Púpavovo – žihľavový šalát.

Nadrobno pokrájame lístky púpavy. Žihľavu dôkladne premyjeme v studenej vode a zmiešame s púpavou. Pridáme šošovicu (naklíčenú, varenú), nasekané reďkovky a vlašské orechy. Dressing vyrobíme zmiešaním bieleho jogurtu, petržlenovej vňate, šťavy z citróna a soli. Šalát zalejeme dresingom a pred podávaním dáme do chladničky.

Použitá literatúra

- MIKA, Karol. *Fytoterapia z pera lekára*. 3. vyd. Martin: Osveta, 2016
- KOŠŤÁLOVÁ, D., FIALOVÁ, S., RAČKOVÁ, L. *Fytoterapia v súčasnej medicíne*. Martin: Osveta, 2013.
- HOFMANN, Helga. *Jedlé bylinky a plody*. Bratislava: Svojtka & Co., 2013.
- *Liečivé rastliny [Ottov sprievodca prírodou]*. Praha: Ottovo nakladateľství, 2010.
- *On-line atlas liečivých rastlín*. <http://www.drkresanek.sk/>.