



## Pľúcnik lekársky – Pulmonaria officinalis



Je to trvalka, ktorá má často škvrnité listy. Ide o medonosnú rastlinu. Kvety pľúcnika menia farbu od červenej po modrofialovú. Zmena farby závisí od stupňa kyslosti bunkovej šťavy kvetov. V mladých kvetoch je šťava kyslá – farbivo červené. Staršie kvety majú neutrálnu až alkalickú šťavu – farbivo modré. V stredoveku sa používal na všetky

pľúcne ochorenia, čo podnietili svetlé škvrny na listoch.

Zbiera sa predovšetkým list ale aj vňať.

Užíva sa 1-2ČL na pohár vriacej vody alebo ako odvar, ktorý krátko povaríme.

Obsahové látky: slizy, kyselina kremičitá, triesloviny, minerály (Na, K, Ca), flavonoidy, alantoín.

V súčasnosti nemá významnú úlohu v oficiálnej európskej medicíne. Uplatňuje sa v ľudovom liečiteľstve ako prostriedok tíšiaci kašeľ a majúci hlienotvorný účinok. Má mucilaginózný účinok - uvoľňuje a zrieduje hustý hlien. Ľudovo sa užíva pri poškodeníach sliznice pažeráka a žalúdka po požití silného alkoholu, horúcich jedál a po poškodení chemikáliami. To je zásluhou trieslovín. Ďalej nájde využitie pri poruchách trávenia spojených s hnačkou. Má mierny diuretický účinok.

Mladé jarné listy po ochutení citrónovou šťavou a medom sú chutným šalátom.

Neodporúča sa užívanie dlhší čas a zvýšené dávky.



## Podbeľ liečivý – Tussilago farfara L.



Trváca bylina, rýchlo sa rozrastá podzemkami. Listy vyrastajú v prízemnej ružici, má žlté kvety v tvare úboru. Kvitne v marci-apríli. Poskytuje nektár a čierno-žltý peľ, preto sa vysádza často pri včelínoch. Za čias Hippokrata sa jeho listy fajčili na zmiernenie kašľa. Listy sa zvyknú zameniť za listy deväťsilu. Listy podbeľa majú červenú žilnatinu a pri deväťsile je svetlozelená.

Zbierajú sa kvetné úbory na začiatku kvitnutia a listy po odkvitnutí. Úbory aj listy po usušení majú medovú vôňu a slizovitú chuť.

Užíva sa zápar z 1-2ČL na liter vriacej vody. Lúhuje sa 10min.

Obsahové látky: slizy, inulín, fytosteroly, silica, triesloviny, pyrolizidínové alkaloidy (kvety ich neobsahujú).

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, vredy predkolenia a i.. Listy sa sparia, trochu pomliaždia a prikladajú hornou stranou na zle hojace sa rany, zapálené žily, popáleniny, boľavé kĺby (reuma, dna).

Môžeme si pripraviť podbeľový med podobne ako púpavový. Urobíme odvar z kvetných úborov, pridáme cukor a varíme do požadovaného zhutnutia.

Pri poškodeniach pečene by sa mal užívať po porade s lekárom. Taktiež sa neodporúča používanie v tehotenstve. Užívanie čaju by sa malo obmedziť do 6 týždňov v roku.



## Jarná kuchyňa

### Cesnak medvedí – *Allium ursinum*



*Cesnak medvedí*

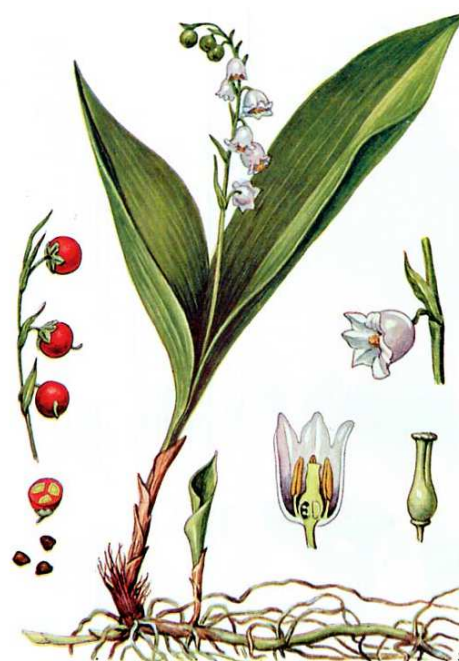
Cesnak medvedí je trváca bylina s malou cibulkou, z ktorej vyrastajú listy. Kvitne bielymi kvetmi.

Zbiera sa list. Možné je riziko zámieny s konvalinkou voňavou. Pri cesnaku medvedom listy voňajú typicky za cesnakom a vyrastajú priamo zo zeme. Pri konvalinke vyrastajú listy zo zeme v pároch jeden z druhého nemajú cesnakovú vôňu.

Obsahové látky: silica, fenolové látky, alicín a ďalšie zlúčeniny síry.

Listy sa nesušia, ale konzumujú čerstvé.

Je to silné antiseptikum, pôsobí antibakteriálne a antivírusovo, indikuje sa pri hnilobných a kvasných žalúdočných a črevných ťažkostiach, črevných parazitoch, znižuje obsah cholesterolu a cukru v krvi, znižuje krvný tlak. Preventívne pôsobí proti rozvoju aterosklerózy. Ľudovo sa používa proti nespavosti, chrípke a závratiam.



*Konvalinka voňavá*

Používa sa podobne ako cesnak. Využitie nachádza na jar v rámci jarných detoxikačných kúr. Môže sa piť šťava: 3x denne ½ ČL.

V kuchyni sa pridáva do zeleninových šalátov, omáčok, mäsa, tvarohu, nátierok, mäkkých syrov, polievok, na chlieb s maslom atď.

V ojedinelých prípadoch sa môže vyskytnúť podráždenie tráviaceho traktu alebo alergická reakcia na koži.

#### **Nátierka.**

Tofu syr rozmixujeme so šťavou s citróna a medvedím cesnakom. Osolíme a okoreníme podľa chuti.

#### **Pesto.**

Listy cesnaku, orechy a olej rozmixujeme, osolíme a okoreníme. Nakoniec dochutíme citrónovou šťavou.



## Přhl'ava (žihl'ava) dvojdomá – Urtica dioica



Dvojdomá trváca rastlina s přhlivými chlpmi, vysoká do 150cm, ľudovo nazývaná kopriva. Rozmnožujú sa podzemnými výbežkami, ktoré sa ťažko vyhubia. Je to indikátor dusíkatých pôd. Přhl'ava sa v Európe používa už viac ako 2000 rokov. V minulosti slúžila na zastavenie krvácania. Keď sa rímski vojaci dostali do chladnejších oblastí šľahali sa ňou, lebo to zahrievalo ich kožu.

Zbierajú sa listy alebo vňať pred kvitnutím.

Užíva sa zápar z 3-5g listov alebo vňate na 250ml vriacej vody 3x denne. Šťava sa užíva 3x denne po 15ml.

Vypadávanie vlasov.

150g koreňa sa vloží do 500ml vínneho octu, povaríme 10min. 1x denne sa vtiera do vlasovej pokožky.

Obsahové látky: fenolové kyseliny, flavonoidy (kempferol, kvercetín), minerály (K, Ca, Mg, Si), chlorofyl, vit.C. Přhlivé chlčky obsahujú acetylcholín, histamín, sérotonín a kyselinu mravčiu.

Extrakt z listov sa používa pri liečbe symptómov artritídy, artrózy a reumatických problémov, aj ako močopudný prostriedok pri zápaloch močových ciest a močového mechúra a na celkovú detoxikáciu. Chlorofyl pôsobí posilňujúco, podporuje aj metabolické a všetky fyziologické funkcie. 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 ( $\text{Na}^+$ ,  $\text{Cl}^-$ ,  $\text{K}^+$ ), neodporúča sa jej dlhodobé užívanie. Ojedinele sa vyskytnú tráviace ťažkosti.

### Žihl'avová polievka.

Na tuku speníme cibuľku a pridáme 2 lyžice múky. Za stáleho miešania ju zalejeme 1l vody. Pridáme korenie, nakoniec posekanú žihl'avu s pažítkou a žltok rozšľahaný v mlieku. Podávame s kúskami opraženého pečiva.

### Žihl'avový špenát.

Na tuku speníme cibuľku a pridáme 2 lyžice múky. Zamiešame a pridáme 1 tanier přhl'avových listov. Zalejeme mliekom a krátko povaríme. Pred dokončením pridáme cesnak a vajíčko. Podávame s varenými zemiakmi.

### Praženica.

Na oleji speníme cibuľku do zlatista a pridáme žihl'avu, ktorú na jemnom ohni pražíme asi 10 minút. Pridáme vajcia, osolíme a okoreníme podľa chuti.

## Použitá literatúra

- KRESÁNEK, Jaroslav st., KRESÁNEK, Jaroslav ml. Velký atlas léčivých rostlín a lesných plodov, Osveta, 2008
- Liečivé rastliny – Ottov sprievodca prírodou, Ottovo nakladateľství, 2010
- KOŠŤÁLOVÁ, D., FIALOVÁ, S., RAČKOVÁ, L. Fytoterapia v súčasnej medicíne, Osveta, 2013
- CASTLEMAN, Michael. Velká kniha léčivých rostlin, Columbus, 2004
- MIKA, Karol. Fytoterapia pre lekárov, Osveta, 1991
- KLEŇOVÁ, Mária. Inulínové plodiny, Osveta, 2013