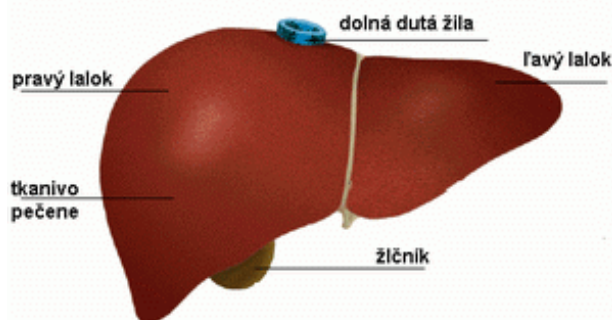


Posilňujúce bylinky pri problémoch pečene a žlčníka



Pečeň je najväčšia žľaza v ľudskom tele vážiaca asi 1,5kg. Je červenohnedej farby a je uložená na pravej strane v brušnej dutine pod bránicou. Je chránená pravým rebrovým oblúkom. Pečeňové bunky

produkovajú žlč, ktorá je uskladňovaná v žlčníku. Okrem toho uskladňujú cukry a tuky, zúčastňujú sa tvorby látok zabezpečujúcich zrážanie krvi. Zneškodňujú škodlivé alebo jedovaté látky (alkohol, amoniak a i.). Cieвне riečisko pečene zadržiava určité rezervné množstvo krvi.

Žlčník je vakovitý orgán s objemom 40-50ml. Zo žlčníka odtieká žlč žlčovodmi do dvanástnika. Má dôležitú úlohu pri trávení tukov. Spôsobuje rozdelenie tukových častíc na malé čiastočky, ktoré sú ľahšie stráviteľné.

1. Pestrec mariánsky – *Silybum marianum*



Je to dvojročná, až 1,5m vysoká bylina. Jeden z najkrajších „bodliakov“. Listy má bielo žilkované a škvrnité, kvety červenofialové. Pochádza zo Stredomoria a JV Ázie. Ako liečivá bylina sa používa už od antiky pri otravách a hadiemu uštipnutí.

V r.1968 sa izolovala účinná látka silymarín, ktorá má na pečeň tieto účinky:

- Antioxidačnou kapacitou vycytáva voľné radikály, čím chráni pečeňové bunky pred oxidačným poškodením
- Stabilizuje membrány pečeňových buniek a bráni tak prieniku toxínov do bunky
- Zvyšuje aktivitu enzýmov v jadrách buniek pečene v dôsledku čoho sa zvyšuje ich metabolizmus, najmä syntéza bielkovín

Zbierajú sa semená, ktoré obsahujú silymarín, kyselinu linolovú, kyselinu olejovú, vitamín E. Užívame ich priamo alebo na zápar (2-4 ČL 3x denne). Pred užívaním ich pomelieme.

Hlavné využitie nájde pri ochoreniach pečene - hepatitída (zápal pečene), cirhóza, ako hepatoprotektívum, pri otravách ako antihepatotoxikum (otravy hubami, priemyselnými látkami). Podporuje vylučovanie žlče, čo má význam pri trávení tukov.

2. Púpava lekárska - *Taraxacum officinale*



Trváca bylina s listami v prízemnej ružici s žltými kvetmi v úboroch. Rastie prevažne na dusíkatých pôdach. Stonka je dutá bez listov. Celá rastlina produkuje horkú bielu tekutinu. Je dobrou nektárodajnou rastlinou a poskytuje bohatú znášku peľu. V jednom kvete sa za 24h vytvorí 5mg nektáru. Jej liečebné využitie sa objavilo už u Arabov. Oddávna patrila k jarným šalátovým rastlinám.

Účinné látky tvoria horčiny, karotenoidy, flavonoidy, sacharidy, v koreni sliz, sacharidy, sacharid inulín. List obsahuje vit. C a soli draslíka.

Zbiera sa koreň a vňať mimo kvitnutia a kvetné úbory. Obsah inulínu v koreni na jar je 2%, na jeseň 40%.

Robí sa zápar alebo odvar z 2 ČL. Odvar zmiešaním koreňa s vňaťou, zalejeme studenou vodou

a povaríme 15min. Pijeme ráno a večer. Listy sa používajú do šalátov.

Koreň sa využíva pri podpore funkcií pečene, na regeneráciu pri jej poškodení. Podporuje látkovú premenu. Vďaka obsahu inulínu ho požívajú diabetici. Viac inulínu má koreň počas jesene. Koreň a vňať pôsobia pozitívne pri tráviacich ťažkostiach vďaka obsahu horčín, sú močopudné. Podporujú tvorbu a vylučovanie žlče, chuť do jedla a vylučovanie tráviacich štiav. Čaj zo sušeného koreňa a listov účinkuje ako laxatívum. Vo Francúzsku je obľúbený šalát z mladých púpavových listov s kyslým nálevom a čiernym korením. V malom množstve sa listy pridávajú do polievok a omáčok.

Ľudovo sa používa na prečistenie krvi. Osvedčuje sa pri reume, dne, ekzémoch a zápche. Reumatici by si mali na jar urobiť kúru a denne skonzumovať hrst mladých listov ako šalát s citrónovou šťavou. Sušený pražený koreň kedysi nahrádzal kávu. Obľúbený je púpavový med.

Nadmernému žutiu stoniek by sa mali vyhnúť deti.

Púpavový med (sirup).

250 umytých kvetov sa dá do 1l vody s pokrájaným citrónom a varí sa 15min. Nechá sa 24h stáť, precedí sa, pridá sa 1kg cukru a varí sa podľa toho, aký hustý sirup chceme.

3. Nechtík lekársky – *Calendula officinalis*



Ide o jedno alebo dvojročnú bylinu s páperistými, vajcovito kopijovitými listami. Kvety sú žlté až oranžové. Pre včely ponúkajú nektár aj peľ. Nechtík je pôvodom z južnej Európy, u nás sa pestuje v záhradkách. Hinduisti ním zdobili oltáre chrámov, Peržania a Gréci ozdobovali jedlá. V minulosti sa jeho vňať aj fajčila.

Zbiera sa kvet v čase plného rozkvetu. Obsahuje éterický olej, kyselinu salicylovú karotenoidy, flavonoidy, xantofyly a i. Užíva sa najčastejšie vo forme záparu (2ČL), masti a tinktúry. Čaj sa môže užívať aj dlhodobo.

Pri tejto bylinke boli potvrdené protizápalové, baktériostatické a imunostimulačné vlastnosti. Pri vnútornom používaní má navyše hepatoprotektívne účinky. Podporuje tvorbu a vylučovanie žlče. Používa sa pri gastritíde a kŕčoch hladkého svalstva. Zvonku nájde využitie vo forme obkladov a mastí na zle hojace a hnisavé rany, vyrážky, popáleniny a omrzliny, bodnutia hmyzu, vrede predkolenia a zápaloch ústnej dutiny (ako kloktadlo).

Masť.

Dve hrste čerstvých úborov sa posekajú a dajú do 250g nesolenej bravčovej masti a nechajú sa zovrieť. Lúhujú sa celú noc, na druhý deň sa masť zohreje a precedí cez plátno.

Olej.

Úbory sa natlačia do fľaše, ktorá sa uzavretá postaví na okno za sklo. O niekoľko dní začne vytekať olejovitá kvapalina a usadzovať sa na dne

Tinktúra.

Čerstvý kvet naplníme do sklenenej fľaše a zalejeme 40% liehom 1 cm nad kvet. 14 dní macerujeme v teple a precedíme.

4. Čakanka obyčajná - *Cichorium intybus*



Trvalka, do 120cm vysoká s modrými kvetmi. Obľubuje dusíkaté pôdy. Čakanku, v ľudových baladách zakliatu dievčinu, ktorá pri ceste vyčkávala svojho milého alebo brata, poznali už starí Egypťania. Pestovali ju ako šalátovú zeleninu. Podľa mágov z Východu, kto sa natrel jej šťavou zmiešanou s olejom, nadobudol krásu a obľubu a všetko sa mu darilo. Koreň je od r.1690 známy ako náhrada kávy.

Zbiera sa kvitnúca vňať a koreň. Robí sa odvar z koreňa alebo zápar z vňate (1ČL) 3x denne.

Obsahuje polysacharid inulín, triesloviny, flavonoidy, minerály (meď, železo, vápnik) a i. Inulín je polysacharid rozpustný v teplej vode, ktorý je u niektorých rastlín zásobnou látkou namiesto škrobu. Má sladkú chuť. Je nestráviteľný. Nechoádza k jeho štiepeniu v žalúdku ani v tenkom čreve. Má tak oveľa menší

energetický význam ako sacharóza, čo sa využíva pri chudnutí. Na zápar sa používa 1ČL 2x denne.

Tradičné užívanie je zamerané na podporu žalúdočnej sekrécie pri nechutenstve a poruchách trávenia vďaka obsahu horčín. Má hepatoprotektívne, protivredové, protizápalové účinky a mierne močopudné účinky. Podporuje vylučovanie žlče a posilňuje činnosť srdca. Seskviterpénové laktóny majú antibakteriálne účinky na rôzne patogény, ako baktérie G^+ a G^- . Inulín a z neho získavaná oligofruktóza ako rozpustné formy vlákniny sa používa pri výrobe výživových doplnkov pre diabetikov a pri výrobe nápojov, jogurtov, syrov. Ako prebiotikum podporuje rast prospešných bifidobaktérií v hrubom čreve. Podporuje tiež vstrebávanie vápnika. Inulín redukuje energetickú hodnotu potravín a používa sa ako náhrada cukru a používa sa ako náhrada cukru u diabetikov. Vňať sa využíva podobne ako koreň, ale neobsahuje inulín.

Pražené korene čakanky sú náhradou kávy ako Caro, Cigória, Melta (raž, jačmeň, čakanka), ale nemá jej stimulačné účinky (neobsahuje kofeín). Mladé listy a výhonky patra medzi šalátové a polievkové byliny. Staršie listy sa varia a majú chuť zeleru. Koreň možno variť a konzumovať s maslom.

2. Zelenina na každý deň

Zeler voňavý - *Apium graveolens*

sťahy maternice neodporúča sa

Zbiera sa vňať a koreň. Má močopudné účinky, podporuje chuť do jedla a tvorbu tráviacich štiav, činnosť nadobličiek. Pôsobí proti únave a vyčerpanosti, nervozite, dne a reume. Užíva sa aj proti kašľu (šťava z koreňa povarená s cukrom), znižuje krvný tlak. Zelerová šťava pôsobí osviežujúco v letných horúčavách. Dodáva telu minerály (horčík, mangán, jód, sodík, draslík, vápnik, fosfor, síra) a vitamíny (A, B, C). Keďže podporuje



tehotným ženám.

Cesnak medvedí - *Allium ursinum*



Používa sa na jar vrámci jarných prečistovacích kúr. Je to silné antiseptikum, ničí mikróby, vírusy a zastavuje ich činnosť, indikuje sa pri hnilobných a kvasných žalúdočných a črevných ťažkostiach, črevných parazitoch, znižuje obsah cholesterolu a cukru v krvi a mierne aj krvný tlak. Preventívne pôsobí proti rozvoju aterosklerózy. Zbierajú sa listy. Pije sa aj šťava: 3x denne ½ ČL.

Kapusta obyčajná - *Brassica oleracea*

Má rôzne odrody. Z tých najznámejších to sú: kapusta obyčajná hlávková biela, kapusta obyčajná hlávková červená, brokolica, hlávkový kel, ružičkový kel, karfiol, kaleráb. Vo všetkých odrodách sa nachádza látka

sulforafan, ktorý posilňuje imunitný systém v boji proti rakovine. Teplom sa však ničí, preto je najlepšie konzumovať zeleninu surovú alebo si ju odšťaviť.

Bíela hlávková kapusta - Brassica oleracea convar. Capitata



Jedia sa listy alebo sa pije šťava (1l denne). Obsahuje množstvo vitamínov (A, E, K, B1, B2, B9, C) a vápnik. Šťava zmiernuje ťažkosti pri žalúdočných a dvanástnikových vredoch, je ideálna pri vyčerpanosti a nedostatku minerálov a vitamínov. Tiež pri podráždenosti a nervozite alebo pri depresívnej nálahe (vďaka vitamínom skupiny B). Pri ťažkostiach s trávením sa osvedčilo pitie šťavy z kyslej kapusty. Používa sa aj pri dne. V ľudovom liečiteľstve sú známe obklady z rozpučených surových listov, ktoré sa prikladajú na ťažko hojace sa rany. Stimuluje tvorbu kortizolu, a tak je protizápalová. Kyslá kapusta obsahuje ako jedna z mála rastlín vitamín B12.

Ružičkový kel - Brassica oleracea convar. Gemmifera



Konzumujú sa listy. Obsahuje viac β -karoténu ako mrkva, ďalej vit. E, K, C. Z minerálov draslík, vápnik, horčík, siera, železo, fostor a selén. 100g nám doplní dennú dávku vápnika. Odstraňuje únavu, dopĺňa minerály a vitamíny. β -karotén regeneruje sliznice a zabezpečuje správnu funkciu očí. Znižuje „zlý“ cholesterol a podporuje trávenie.

Brokolica - Brassica oleracea var. Italica



Využitie majú zelené kvety v tvare ružice. Nájde sa v nej množstvo minerálov (draslík, fosfor, horčík, vápnik, mangán, zinok, železo) a vitamínov (β -karotén, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, K). Kombinujeme ju s vit H (biotín) pre posilnenie účinku. Vitamín H sa nachádza napr. v avokáde, paradajkách a špenáte. Vďaka vláknine zlepšuje trávenie a odstraňuje zápchu. Zlepšuje činnosť srdca a svalov, podporuje imunitu a podnecuje krvotvorbu.

Karfiol - Brassica oleracea convar. Botrytis



Konzumujú sa biele kvetné puky. Obsahuje vit. B1, B2, B3, B6, E, C, K a vlákninu, z minerálov draslík, jód, vápnik, železo, molybdén. Pôsobí proti rednutiu kostí a lámavosti nechťov, podporuje funkciu kĺbov a šliach. Hojí zápal pokožky a slizníc. Nemal by sa nakladať do octu, pretože sa ničí vit. B3. Pri konzumácii môže dochádzať k nafukovaniu. Potlačíme to pridaním korenia, napr. koriander, fenikel, rasca.

Kaleráb - Brassica oleracea convar. Gongylodes



Požíva sa zdužinatá stonka. Obsahuje vit. C, vit. skupiny B, železo, horčík, draslík, mangán a i. Spevňuje pokožku a vlasy, dodáva energiu, podporuje metabolizmus a krvotvorbu, je močopudný, posilňuje srdce a imunitu.

Použitá literatúra:

- KRESÁNEK, Jaroslav st., KRESÁNEK, Jaroslav ml. Veľký atlas liečivých rastlín a lesných plodov, Osveta, 2008
- CASTLEMAN, Michael. Velká kniha léčivých rostlin, Columbus, 2004
- Liečivé rastliny – Ottov sprievodca prírodou, Ottovo nakladateľství, 2010
- KOŠŤÁLOVÁ, D., FIALOVÁ, S., RAČKOVÁ, L. Fytoterapia v súčasnej medicíne, Osveta, 2013
- KLEŇOVÁ, Mária. Inulínové plodiny, Osveta, 2013
- Ovocie a zelenina: <http://zelovoc.nazdravie.sk/>