



Prvé semená na výsev - paprika, paradajka a žerucha

Paprika ročná - Capsicum annuum

Paprika kríčková (Chilli) - Capsicum frutescens



Je to bylina pestovaná po celom svete kvôli svojim jedlým plodom. Je pôvodom z Ameriky a vďaka objaviteľským výpravám sa dostala do Európy. Najviac rozšírenou v Európe je v Maďarsku, kde sa používa do ich národných jedál. Pod tento druh patrí veľa odrôd od sladkých (kapia) až po pálivé (chilli). Čili paprika sú suché plody papriky kríčkovej (*Capsicum frutescens*).

Paprika ročná má nižší obsah pálivých látok ako paprika kríčková, a preto je vhodnejšia na vnútorné použitie. Podáva sa rozomletá na prášok ako korenie – červená paprika. Povzbudzuje vylučovanie slín a tráviacich štiav, a tým aj chuť do jedla a trávenie.

Obsahové látky sú karotenoidy, vitamín C, flavonoidy a silica. Pálivé odrody obsahujú pálivú látku kapsaicín.

V rastline sa kapsaicín nachádza hlavne v plodoch a je pravdepodobne ochranou pred bylinožravcami. Zvonka aplikovaný prípravok má prekrvujúce

účinky. Najprv vyvoláva pálenie, po ktorom nasleduje lokálne znecitlivenie. Aktiváciou receptorov vzniká hrejivý pocit až pálenie a následkom je znecitlivenie. Zmyslové nervové vlákna sa stávajú necitlivé na zvýšené teplo a chemické stimuly, pričom strácajú schopnosť uvoľňovať mediátory podieľajúce sa na rozvoji zápalu. Tento účinok možno použiť na zmiernenie bolesti spojenej s diabetickou neuropatiou, pri chronickej bolesti svalov a kĺbov, osteoartrítide a reumatoidnej artrítide. Zmierňuje svrbenie spôsobené psoriázou. Zaznamenal sa aj jeho silný antioxidačný účinok.

Vnútorne podávaný kapsaicín zvyšuje prekrvenie končatín a tráviacich ústrojov. Má ochranný vplyv na sliznicu žalúdka proti zápalu a vredom. Ako ostro pálivá látka má účinok pri regulácii tepla. Zvyšuje produkciu tepla a využitie získanej energie. V tomto prípade je produkcia tepla spojená so zvýšením spaľovania tukov, čo sa využíva v prípravkoch na chudnutie.

Extrakt s kapsaicínom by sa nemal nanášať v blízkosti očí a nesmie sa aplikovať na poranenú pokožku. Pri extrémnom pálení sa musí liečba prerušiť.

Semienka druhu Paprika kríčkovitá (*Capsicum frutescens*) sú hlavnou prísadou omáčky Tabasco. Ako kajenské korenie je súčasťou slzných sprejov využívaných v sebaobrane.

Svoje hlavné využitie nachádza v kuchyni ako korenina, súčasť šalátov, zaváranín (lečo) omáčok a i.



Rajčiak jedlý – *Solanum lycopersicum*



Túto rastlinu poznáme pod názvom paradajka. Je to 1-ročná intenzívne voňajúca bylina so žltými kvetmi. Pestuje sa po celej Európe hlavne v miernych oblastiach, často splanieva. Do Európy sa

dostala v 16.st. zo Strednej a Južnej Ameriky. Najprv sa pestovala ako okrasná rastlina a neskôr ako potravina. V Európe je jeho výskyt doložený koncom 19.st. Z rastliny sa zbierajú len červené dozreté plody. Nezrelé zelené obsahujú jedovatý alkaloid solanín.

Hlavnou obsahovou látkou je karotenoid lykopen v zreých plodoch. Po pridaní tuku pri konzumácii stúpa jeho využiteľnosť.

Lykopenú sa prisudzujú antioxidantné vlastnosti, ktoré majú za úlohu deaktivovať voľné radikály v tele. Pomáha to znižovať riziko vzniku rakoviny.

Zrelé plody sa konzumujú surové aj tepelne spracované, pripravujú sa z nich šaláty, omáčky, kečup, pretlak, polievky, atď.

Žerucha siata – *Lepidium sativum*



1-ročná, do 50cm vysoká rastlina z čeľade kapustovité.

Zbiera sa už vňat' pri vzraste pod 10cm.

Z vitamínov obsahuje vit. A, skupiny B, C, E, K a minerálov železo, vápnik, draslík, mangán, fosfor, horčík a i.

Mimo využitia v kuchyni sa užíva pri málokrvnosti, celkovo posilňuje organizmus, uľahčuje odkašliavanie, je močopudná a protizápalová. Potreté miesto na pokožke odháňa hmyz a zahrieva dané miesto. Žuvanie posilňuje d'asná a pomáha pri krvácaní d'asien. 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 tvorbu kože, spevňuje vlasy a nechty.



Zdravé nátierky z fazule, šošovice, pohánky a ovsených vločiek

Fazuľa obyčajná - *Phaseolus vulgaris*



1-ročná popínavá bylina s 1-2m dlhými stonkami s kvetmi rôznych farieb od bielej, cez žltú, ružovú až po sýtočervenú. Plody sú vysiate struky so semenami rôznej farby. Prvé semená sa objavili v Španielsku v 16.st. a fazuľa sa začala uplatňovať ako okrasa záhradných besiedok. U nás sú poľné kultúry fazule hlavne na južnom Slovensku.

Drogou sú plody (struky) bez semien. Najlepšie je, keď sú semená dozreté a struk je ešte šťavnatý, nie tvrdý.

Obsahové látky sú hlavne aminokyseliny arginín, asparagín, tyrozín a i. a kyselina kremičitá.

Struky sa tradične používajú v ľudovom liečiteľstve ako mierne diuretikum v podpornej terapii bolestivého a zhoršeného močenia a pri kataroch močových ciest. Je zložkou urologických čajových zmesí.

Zápar pripravíme z 2,5g drogy na pohár vriacej vody.

Surové semená sú toxické. Jedovaté látky - fazín - sa denaturujú varom (strácajú svoju funkciu). Časté sú otravy hlavne u detí. Príznaky sa dostavia za 2-3h po konzumácii, najskôr nastane nutkanie na vracanie a dávenie, potom prudké bolesti brucha a hnačky. Liečba je symptomatologická, podávame tekutiny a aktívne uhlie.

Fazuľová nátierka.

Uvarenú fazuľu, cibuľu, cesnak, tavený syr, na tvrdo uvarené vajíčka a kyslú smotanu alebo biely jogurt rozmixujeme. Pridáme soľ, korenie a chilli podľa svojej chuti.

Šošovica jedlá - *Lens culinaris*



Stará kultúrna rastlina neznámeho pôvodu. Dnes sa pestuje na všetkých kontinentoch. Ide o 1-ročnú do 1m vysokú bylinu s hnedými, okrúhlymi plodmi v tvare šošovky.

Šošovicová nátierka.

Uvarenú šošovicu zmiešame s kyslou smotanou (bielym jogurtom, rastlinným maslom), posekanou cibuľou a cesnakom. Pridáme korenie podľa chuti, soľ a bylinky (bazalka, tymián alebo šalvia).



Pohánka siata - Fagopyrum esculentum



1-ročná bylina s hnedými, ostro hranatými a jedlými plodmi. Do Európy prišla v stredoveku zo strednej Ázie. Pre svoj pohanský pôvod dostala aj názov. Je tu pestovaná hlavne kvôli múke.

Liečebne sa využíva vňať a semená

Zápar sa pripravuje z 2 lyžičiek vňate na pohár vody.

Tradičné využitie plodov má nutričný význam (bielkoviny). Pre vysoký obsah vlákniny, aminokyselín a minerálnych látok (K, Ca, P, Fe) v plodoch, sa pohánka odporúča v prevencii a liečbe hypertenzie a zvýšeného cholesterolu.

Extrakty z vňate sa používajú na podpornú terapiu kŕčových žíl a žilovej nedostatočnosti. Má protizápalové účinky, pôsobí pri opuchoch a má ochranné účinky na žily.

Medzi jej hlavné obsahové látky patrí rutín, kvercetín a kyselina salicylová.

Pohánková nátierka.

Odmočenú pohánku zalejeme jogurtom alebo kyslou smotanou, pridáme uvarené vajička na tvrdo, mletú papriku, soľ a zmes dobre vymiešame. Nakoniec pridáme nasekané bylinky.

Ovos siaty - Avena sativa



Ovos je kultúrna rastlina, 1-ročná bylina pestovaná od praveku. Hlavnými dodávateľmi sú USA, Rusko, Kanada a Nemecko.

Zbierajú sa plody, vňať a zelený ovos pred plným kvetom.

Ako súčasť výživy sa používa pre obsah bielkovín, vitamínov skupiny B, vitamínov K a E, minerálnych látok ako je P, Fe, Co, Mn, Zn, Al, K a i., stopových prvkov – jód a bróm. Zinku má najviac

z rastlín. Kremičitany sú prínosné pri použití ovsa pri kúpeľoch.

Plod sa v tradičnej medicíne používa zvonka v liečbe príznakov malých plôch zapálenej kože a liečbe rán. Ovsená múka má dokázané antioxidačné účinky vďaka prítomnosti fenolových kyselín. Ovsené vločky ako zdroj slizu a vlákniny sa používajú v doplnkovej liečbe hnačkových ochorení a zápalov tráviaceho traktu. Droga má močopudný účinok a používa sa pri liečbe zvýšeného cholesterolu.

Pri zápalových a seboroických kožných ochoreniach spojených so svrbením sú známe ochranné účinky súvisiace s regeneráciou poškodených buniek kože a ochranou bunkových membrán pred oxidačným poškodením. Odporúča sa aj použitie pri strese a napätí.

Pri liečbe kožných ochorení sa môže urobiť kúpeľ. Na 150-200l vody použijeme 60g ovsenej múky alebo vločiek. Vločky zalejeme vriacou vodou



a necháme odstáť 30min. Precedenú tekutinu vlejeme do vody vo vani. Kúpele sa neodporúčajú pri infekčných a horúčkovitých ochoreniach, pri srdcovej nedostatočnosti a vysokom krvnom tlaku.

Zelený ovos zbieraný krátko pred plným kvetom a rýchlo sušený sa užíva v ľudovom liečiteľstve na prípravu čaju pri nervových vyčerpaniach, nepokoji, na pokles krvného tlaku a kyseliny močovej

v krvi pri dne, na zlepšenie krvného obehu.

Nátierka z ovsených vločiek.

Ovsené vločky namočíme na hodinu do mlieka. Na teflonovej panvici potretej olejom osmažíme nadrobno nakrájanú cibuľu a pridáme vločky. Varíme, pokiaľ sa mlieko neodparí. Pridáme vajcia, korenie podľa chuti, osolíme a miešame, až sú vajcia hotové. Môžeme pridať jemne nakrájanú petržlenovú vňať alebo pažítku.

Použitá literatúra:

- KRESÁNEK, Jaroslav st., KRESÁNEK, Jaroslav ml. Veľký atlas liečivých rastlín 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
- PLAČKOVÁ, S., KRESÁNEK, J., CAGÁŇOVÁ, B. Intoxikácie hubami, rastlinami a živočíšnymi toxínmi, Herba, 2013
- Atlas rastlín: <http://botany.cz/cs>