



Léčitel radí, jak zvládnout (nejen) povánoční zažívací obtíže

COŽ TAKHLE DÁT SI PAMPELIŠKY?

Že by vás něco takového V TOMTO ROČNÍM OBDOBÍ ani NENAPADLO? No, přiznejme si otevřeně, že SBÍRAT BYLINY V ZIMĚ není asi optimální nápad. Je to jako poslat Marušku pro jahody ke dvanácti měsíčkům. Konkrétně v tomto případě to však nemusí být zase tak zcestné.

Pampeliška si veškerou sílu na zimu stahuje do kořene. Pokud se tedy budeme bavit o práci s kořenem rostliny, tak ten – jestliže ho dokážeme vůbec najít – není problém sbírat ani v zimním období.

BEZ DLOUBÁKU TO NEPŮJDE

Léčivé schopnosti pampelišky lékařské jsou, na to, o jak běžně dostupný plevel se vlastně jedná, až neuvěřitelné. Její neodstranitelnost z přírody vám potvrdí každý zahrádkář, který s ní neúspěšně bojuje po mnoho let a nikdy se mu nepodařilo tento boj vyhrát. A asi nikdy nepodaří. Prakticky je tedy možné nasbírat pampelišku těsně za domem, případně v nějaké čistější lokalitě – v blízkém lesoparku nebo na louce. Pro tento účel se budete muset trochu vybavit, protože dostat kořen ze země není zase tak úplně snadné. Dobře vám při tom poslouží dloubák kořenové zeleniny, který se dá běžně zakoupit v prodejnách s domácími potřebami nebo v železářství.

Nejde o nic drahého, levnější varianty jsou k dostání za 50 – 100 korun. Také nesmíte zapomenout na nějakou tašku a krátký ostrý nožík, protože zelené lupení je vhodné oddělit přímo na místě, abyste se s ním „netahali“ domů.

Pro sběr je nejlepší období kratšího sucha, kdy není hlína příliš lepkavá. Velmi špatně se totiž sklepává z kořenů. Dloubák vrýpněte do co největší hloubky, ideálně ze dvou nebo ze tří stran kořene, a poté zapačte, aby se kořen zbytečně nepřetrhl těsně pod zelenou část. Pokud se to náhodou stane, zbytek (tedy spodní část) kořene už ze země nevydolujete. Získané kořínky si přímo venku trochu oklepněte, aby na nich bylo co nejméně hlíny, a seřízněte zelenou část rostliny, zbytek již dokončíte doma.

PŘIPRAVTE JE NA SUŠENÍ

Po hrubém očištění je potřeba kořeny omýt vodou. Rozhodně nedoporučuji škrábat je nebo je nějak mechanicky drhnout. Zůsta-

ne-li na nich trochu černé barvy, nic se neděje – není to nic závadného. Stačí pouze odstranit hlínu.

Silnější kořeny podélně rozřízněte, buď na polovinu, nebo na čtvrtinu. Docílíte tak rychlejšího vyschnutí. Pokud se suší příliš silné kusy, mohou i zplesnivět, a to je pak škoda práce.

Dále je vhodné takto připravené kořeny pěkně srovnat nad radiátor, případně se dají vysušit v sušičce, je nutné počítat s tím, že doba schnutí je v řádu dnů. Že je kořen dostatečně suchý, poznáte tak, že se snadno láme – musí prasknout jako suchá větvička.

MELEME, MELEME... KOŘÍNKY

Když jsou kořínky suché, a to i ty nesilnější, můžete je mechanicky nadrtit. Mně osobně se osvědčilo rozbít je na hrubší drť v mixéru se skleněnou nádobou, kterou kořínky neodřou. Tuto hrubší drť je třeba následně domlít na co nejmenější prá-



šek, ideálně v tříštitivém kávomlýnku (já používám tříštitivý kávomlýnek od firmy BOSCH). Takto zpracovaný kořen můžete skladovat v dóze s uzávěrem, případně v plátěném sáčku.

Užívání tohoto prostředku je mimořádně jednoduché: stačí denně užít 2–4 gramy prášku, ideálně rozdělené do dvou dílčích dávek. Můžete ho například nasypat do džusu, nebo přimíchat do obvyčejné vody a vypít.

LÉČIVKA I SPOUŠTĚČ BUNĚČNÉ SMRTI

Pampeliškový prášek má jedinečné léčivé vlastnosti.

Rostlina excelentně stimuluje tvorbu trávicích šťáv, podporuje tvorbu žluče a čistí játra, současně čistí žlučník i žlučovody, pomáhá slinivce i střevům, silně detoxi-

kuje organismus, dokonce i po konzumaci jedů, snižuje bolest slinivky a žlučníku, celkově uvolňuje křeče v zažívacím traktu a mírní pocit hladu.

I v tomto malém množství nám je schopna poskytnout naprosto neuvěřitelnou „pomoc“ a určitě je vhodné ji mít připravenou pro případné potíže, které mohou snadno nastat v průběhu vánočního přejídání.

Mimo výše uvedené je asi dobré, aby se na některé studie, týkající se pampelišky a pampeliškových extraktů, podívali také vážně nemocní pacienti, trpící nějakou onkologickou chorobou. I v těchto případech je – díky tomuto „obyčejnému plevelu“ – mnohdy možné dosáhnout až nečekané pozitivní změny, která plyne z toho, že pampeliška umí spustit apoptózu, tzv. buněčnou smrt.

AUTOR RADÍ

Při sběru počítejte s relativně velkým sesychacím poměrem. Pampeliška sesychá v poměru 1:5, na jeden kilogram suché drogy je tedy třeba nasbírat pět kilogramů kořínků.

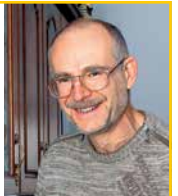
PAMPELIŠKA OBSAHUJE

- zásobní cukr inulin (na podzim obsahuje 40 % inulinu, na jaře 2 %)
- fruktózu
- hořčinu taraxacin (maximum obsahu je v červenci – září) a taraxasterin
- hořčiny lactopicrin a sesquiterpenické laktony
- třísloviny
- triterpen taraxasterol a taraxerol
- fytoncidy
- ionty draslíku
- listy obsahují flavonoidy
- fytoncidy a minerální látky (zejména měď, zinek, draslík a mangan)
- steroly
- cholin a inosit
- pryskyřice
- flavonoidy (v květech) a karotenoidy (v květech)
- silice a éterický olej
- kaučuk (až 25 %)
- vitaminy A a C (v mladých listech)
- kyselinu křemičitou (v mladých listech)

UPOZORNĚNÍ

Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře.

Jaroslav Zajíček
léčitel – Poděbrady
tel.: 603 248 832
e-mail: zdravi@zdravi-az.cz
skype: j.zajicek, zajicek.samos
www.zdravi-az.cz



UŽ NECHCETE SCHOVÁVAT KLÍČE POD ROHOŽKU?

SCHRÁNKA NA KLÍČ
ABUS KEYGARAGE 737



Ahoj Radku,

museli jsme odjet dřív, klíč je ve schránce Key Garage...

Kód ti pošlu SMSkou.

Hezký víkend!



ABUS

Security Tech Germany

Co je potřeba udělat?

- pořídít schránku na klíče
- vyměnit visací zámky
- koupit kvalitní petlice
- zabezpečít okna a dveře
- podívat se na web

WWW.ABUS.CZ
PRODUKTY | RECENZE