

ŽOBYÁEJNÁ•œ PAMPELIÁ KA â“ 2.

ĀEtrtek, 07 duben 2022

Jsem tu zpĀjtky s informacemi o ĀarodĀjnĀĀ kytĀ•ce â“ kterou najdete tĀĀmĀĀ™ vĀjude. DaĀ™Ā- se jĀ- na zahradĀich, loukĀich, mezĀch, v parcĀch, v trĀvnĀ-cĀch mezi panelĀky. Ano, zĀjĀ™ivĀĀ ĀlutĀĀ kvĀty smetĀjnkly IĀĀskĀĀ jsou nepĀ™ehlĀĀdnutelnĀĀ. Minule jste Āetli o medu z pampeliĀky, ale vĀdĀli jste, Āe nejlĀĀivĀjĀĀ- ĀĀjstĀ- je koĀ™en?

PodzemnĀ- ĀĀjst pampeliĀky se doporuĀuje v pĀ™Ā-padech problĀĀmĀ s trĀvenĀ-m. PampeliĀka totiĀĀ napomĀhĀj odstrĀovat z organizmu toxiny, kterĀĀ se v lidskĀm tĀle dlouhodobĀ hromadĀ- jako produkt metabolizmu. Ano, sbĀrajĀ- se kvĀty, listy, ale pĀ™edevĀĀ-m koĀ™en je pro svĀĀ IĀĀivĀĀ ĀĀĀinky vyuĀĀ-vĀjn uĀĀ po staletĀ-. SniĀuje krevnĀ- tlak, krevnĀ- cukr, cholesterol, prospĀ-vĀj jak krevnĀ-mu obĀhu, tak i zlepĀuje Āinnost srdce. Podporuje takĀĀ trĀvenĀ-, pomĀhĀj regenerovat jĀjtra, ĀluĀnĀ-k, slinivku, uklidĀuje Āaludek soustavu, ĀistĀ- a posiluje ledviny, IĀĀĀ- moĀovĀĀ cesty, pomĀhĀj chrĀnit pĀ™ed slĀjbnutĀ-m a Ā™Ā-dnutĀ-m kostĀ-. MĀj takĀĀ vĀĀraznĀĀ detoxikaĀnĀ- ĀĀĀinky, je vynikajĀ-cĀ-m prostĀ™edkem pro ĀĀjtĀnĀ- krve, rozproudĀ- lymfu, proĀistĀ- i pleĀ. OcenĀ- ho lidĀĀ, kteĀ™Ā- chtĀjĀ- zhubnout. NedĀvnĀĀ studie navĀ-c jasnĀĀ prokĀjzaly, Āe mĀj vĀĀraznĀĀ protirakovinnĀĀ ĀĀĀinky.

Kdy a jak sbĀrat koĀ™en pampeliĀky

KoĀ™en pampeliĀky je nejvhodnĀjĀĀ- sbĀrat v dobĀ, kdy rostlina nekvete, a to buĀ• na jaĀ™e, v bĀ™eznu nebo dubnu, kdy je koĀ™en dĀky vysokĀĀmu obsahu fruktĀzy naslĀjdlĀĀ, nebo naopak na podzim, kdyĀĀ jeĀjĀ nemrzne a koĀ™en je ĀĀivinami doslova nabitĀĀ, protoĀe se z celĀĀ rostliny stahujĀ- zpĀt do koĀ™enĀ. SbĀrat ho ale samozĀ™ejmĀĀ mĀĀĀete i mimo tato obdobĀ-, jen musĀ-te poĀĀ-tat s tĀ-m, Āe jeho IĀĀivĀĀĀ ĀĀĀinky budou o nĀco slabĀjĀ-.

SbĀrejte nejlĀĀpe koĀ™eny dvou a vĀ-celetĀĀch rostlin, kterĀĀ jsou silnĀjĀĀ- a snĀje se zpracovĀjvĀjĀ-. Na samotnĀĀm sbĀru nenĀ- nic sloĀĀitĀĀho, koĀ™en opatrnĀĀĀ vyryjte, nejlĀĀpe s pomocĀ- zahradnickĀĀ lopatky nebo napĀ™Āklad rycĀch vidlĀ-. NaĀĀ odstrĀte, ideĀjlnĀ-m nĀjstrojem jsou zahradnickĀĀ nĀĀĀky. SesbĀranĀĀ koĀ™eny bez prodlenĀ- po nĀjvratu domĀĀ dobĀ™e omyjte vodou, oĀistĀte kartĀjĀkem a okamĀĀitĀĀĀ zpracujte.

Jak vyrobit tinkturu

Pokud se rozhodnete pro pĀ™Ā-pravu tinkturu, kterou vyuĀĀjijete i pĀ™i vĀĀrobĀĀ masti, naloĀte koĀ™eny do alkoholu. V pĀ™Ā-padĀĀ koĀ™enĀ by se jeho obsah mĀl pohybovat nad 70 %, ideĀjlnĀĀ vĀjak 80 % a vĀ-ce. KoĀ™eny mĀĀĀete do alkoholu naloĀit celĀĀ, lepĀjĀ- je ale nakrĀjet je na kousky. Macerujte je pak asi dva aĀĀ tĀ™i tĀĀdny, a to na svĀtĀĀm mĀstĀĀ, nikdy vĀjak ne na pĀ™Ā-mĀĀm slunci. HotovĀĀ macerĀjt sceĀte pĀ™es jemnĀĀ ĀistĀĀ plĀjtĀĀnko, koĀ™eny dobĀ™e vymĀĀkejte a nalijte do nĀj doby z tmavĀĀho skla. VĀĀhodou tinktur je dlouhĀj trvanlivost, navĀ-c se nemusĀ- skladovat v chladu. MĀly by bĀĀt ale uchovĀjny mimo dosah sluneĀnĀch paprskĀĀ, ideĀjlnĀĀ zavĀ™enĀĀ spĀĀĀi.

Jak koTMen správně usušit

Jestli chcete koTMen pampelišky usušit, nakrájejte ho na malé kousky a dejte do sušičky. Pozor ale, aby teplota sušení nepřekročila 50 °C. To platí i v případě, že se koTMen rozhodnete sušit v troubě. Další možnost je usušit koTMen nejlépe v zavěšeném jemném síťce, a to buď v době výtlačnosti, nebo venku na stinném místě. Důležité je, aby na něj nedopadaly sluneční paprsky. Důležité také je usušit koTMen opravdu důkladně, jinak by totiž pampelišky skladovány zplsnivily. Dobře usušené koTMen poznáte tak, že se lehce láme a na lomu je bílá. Na skladování je nejvhodnější dobře uzavřená nádoba, která musí být uložena na suchém místě. Správně nasyšené a skladované koTMeny vydrží dlouho, obzvláště jsou 3-5 let.

Je mnoho různých koTMene pampelišky:

Pomáhá
následovně:

Diuretikum

Vysoký krevní tlak se často užívá diuretika, která vylavěnou vodu. KoTMen pampelišky je známé diuretikum, které na rozdíl od chemických léků nemá vedlejší účinky. Proto můžete v případě pomoci v léčbě prediabetu nebo proti zadržování vody v období před menstruací.

Léčba kožních neduhů

Sušené pomleté koTMen pampelišky smíchané s trochou vody se v lidovém léčitelství používá jako obklad na akné, ekzémy, vyrážky, lupínku a vředy. Podle vědců má koTMen pampelišky protizánětlivý účinek a zabráňuje svědění. Uměle dokonce chrání před UVB slunečními paprsky. Pozor ale, některé jedinci mohou být zvláště citliví na pampelišku reagovat podrážděným pokožkou.

Pomáhá při cukrovce

KoTMen pampelišky je podobný, jako koTMen ekanky, obsahuje rozpustnou vlákninu inulin. Ta podporuje růst prospěšných symbiotických bakterií střev, zatímco potlačuje růst škodlivých. To pomáhá tělu udržovat si správnou citlivost na inzulín, zpomaluje vstřebávání cukru do krve a pomáhá tak udržovat normální hladinu cukru.

Regeneruje játra

Ačkoliv nemáme mnoho důkazů, vědecké studie z roku 2010 ukázaly, že myši, které konzumovaly extrakt z koTMene pampelišky, vykazovaly pomalejší fibrózu jater, než myši krmené placebem. Pampeliškově koTMen pomáhá s léčbou a regenerací jater.

Protirakovinné

Vědkům je prozatím v zájmu, ale zdá se, že koTMen pampelišky má protirakovinné účinky. Podporuje totiž buněčnou apoptózu, tedy programovanou smrt vadných buněk, které v nádoru nefungují a proto se rakovina šíří.

Na co si dát pozor

KoTMen pampelišky je obecně

považován za bezpečný a dobře tolerován, pokud se konzumuje v doporučené množství. Páťesto má také některým jedincům, páťedevisiá-m alergikům, způsobovat vedlejší účinky, jako je pářlená- řářhy, pářjem, bolest žaludku nebo vyrážky. Pro jistotu by se mu měly vyhnout těhotná a kojící ženy, protože nemáme dostatek vědeckých vězkumů o dlouhodobých účincích koťene pampeličky. Má také reagovat s některými látkami, protože se proto se svém lékařem, chcete-li koťen pampeličky začít využívat, ale berete látky.

Páť-řit se
dozvíte recepty,

zát-m mářete
koť-nky sbř-rat a suřit

d@niela