

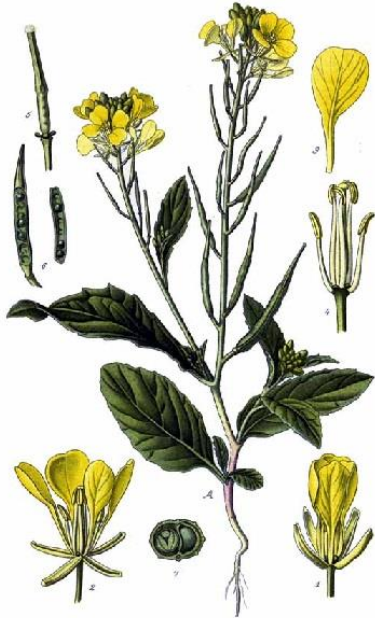


Hořčice polní - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 01.05.2015 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 3093



Hořčice polní

Hořčice polní (latinsky sinapis arvensis) patří do čeledi brukvovité. Je vysoká 20-60 cm, kvete v květnu až říjnu. Je to jednoletá bylina. Krátce štětinatá. Jen dolní listy řapíkaté, horní přisedlé, vejčité, podlouhlé, nepravidelně zubaté. Květy sírově žluté, 4 korunní lístky, dlouhé 8—12 mm, žlutozelené kališní lístky, vodorovně odstávající. Stopky květů dlouhé maximálně jako kališní lístky. Válcovité šešule přímé nebo vodorovně odstávající, dlouhé 2,5—4 cm, silné 2—3 mm, s 10—15 mm dlouhým zobáčkem. Semena černohnědá.

Účinky rostliny:

- prokrvení [pokožky](#)
- astma
- revma, revmatismus, revmatoidní artritida
- dna
- ischias
- uvolňuje křeče
- uvolňuje [bolest](#)
- nachlazení
- paranazální dutiny - [zánět](#) vedlejších nosních dutin
- migréna
- problémy s prokrvením a krevním oběhem

- problémy s žilami
- glaukom (zelený zákal)
- zvyšuje tvorbu slin
- povzbuzuje trávení
- zlepšuje peristaltiku (posun tráveniny) střeva
- zlepšuje stav žlučníku
- antibakteriální účinky

TIP ZBYŇKA MLČOCHA: V těhotenství a u dětí do šesti let se nesmí používat koupel z hořčičné mouky.

Výskyt a rozšíření:

pole, okraje cest.

Záměna:

brukev řepka (*Brassica napus*). Mnohem větší, až 1,2 m, listy lysé, namodralé ojíněné, lodyžní lístky celokrajné, hrozny květů prodloužené. Kališní lístky přímé. Šešule dlouhé 10 cm, silné 4 mm.

Květy pro radost

Dříve bylo hořčici polní vidět na každém poli. Dnes je kvůli herbicidům vzácná. Přitom její žluté květy šířily slunnou radost ze života. Bachova esence Mustard přináší vnitřní stabilitu a uvolněnost.

Blahodárná koupel z hořčičné mouky

Vedle semen plané formy *Sinapis arvensis* se používají i příbuzné vyšlechtěné formy, hořčice bílá (*sinapis alba*) a hořčice černá (*sinapis nigra*). Při zevním použití zvyšují **prokrvení pokožky**, zábaly a **obklady** z hořčičné mouky pomáhají při **astmatu, revmatismu, dně** a **ischiasu**. V hořčičných semínkách jsou obsaženy bílkoviny, mastný olej, slizy a hořčičný olej glykosid sinigrin. Z toho vzniká allyl - hořčičný olej, který dráždí pokožku, podporuje prokrvení, **uvolňuje křeče** a **tiší bolesti**.

Koupel z hořčičné mouky: naplňte kbelík horkou vodou a ponořte do ní nohy až nad kotníky, jakmile bude teplota vody příjemná. Pak do ní přihod'te 2—3 lžice hořčičného prášku. Když vás kůže **začne** pálit, nohy vytáhněte. **Může** to být už po několika minutách. Opláchněte je teplou vodou, osušte a navlečte si silné vlněné ponožky. Pokud to je možné, 20 minut odpočívajte. Tato koupel nohou přinese úlevu při **nachlazení, zánětech vedlejších dutin, astmatu, migréně** a při **potížích s krevním oběhem a žilami**. Osvědčila se i při **glaukomu (zelený zákal)**.

Palčivá chuť z pole

Výraz *sinapis* označoval hořčici už za Římanů, kteří toto slovo převzali od Řeků. *Arvensis* označuje stanoviště **rostliny** — na poli.

Hořčice - chutná a zdravá

Když budete žvýkat samotná hořčičná semínka, zjistíte, že chutnají nejprve olejovitě a pak palčivě ostře. Mletá a smíchaná ve správném poměru se solí, vodou, cukrem, octem a kořením vytvoří oblíbenou pochutinu podávanou k masu, uzeninám, atd. Hořčice je veskrze [zdravá](#): **zvyšuje tvorbu slin, povzbuzuje činnost žaludečních žláz a zlepšuje motoriku střeva a žlučníku. Navíc má antibakteriální účinky.**