



Kerblík lesní - účinky, co léčí, použití, užívání, využití pro zdraví

Zveřejněno: 07.04.2015 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 3095



Kerblík lesní

*Kerblík lesní (anthriscus sylvestris) patří do čeledi miříkovité. Je **vysoký** 50-120 cm, kvete v dubnu až červenci. Je to dvouletá **bylina**. Tvarově bohatá. Lodyha přímá, větvená, lysá, rýhovaná, jen na bázi drsně chlupatá, nikdy červeně skvrnitá, pod listy není zbytnělá. Listy dvakrát až třikrát zpeřené, na horní straně lesklé, dolní tmavozelená.*

Účinky rostliny:

- močopudný účinek
- detoxikace, čistí krev
- jarní **únava**, jarní očistná kúra

Květy jsou bílé, v terminálních okolících, většinou bez **obalu**, 48 obalíčků. Plod kuželovitá vřetenovitá dvounažka, hladká, načernalá.

Výskyt a rozšíření:

Okraje lesa, křoviny nebo louky.

Záměna:

Bolehlav plamatý (conium maculatum). Větší, nepříjemně páchnoucí, lodyha tmavočerveně skvrnitá. Listy třikrát zpeřené, kvete až od června. Prudce jedovatý. Kvete už brzy na jaře. Kerblík lesní je jednou z prvních

jarních bylin na louce. Chutí a [vůní](#) listů připomíná petržel, která je s ním příbuzná. Jakmile na loukách odkvete pampeliška lékařská, ukážou se skoro všude bílé květy kerblíku čnicí nad sytě zelenou bylinou.

Osvěžující jarní vitaminy

Kerblík obsahuje 180 mg vitamínu C na 100 g — čímž na jaře dodá organismu unavenému po zimě sílu a energii. K jeho minerálům patří i draslík — povzbudí [odvodnění těla](#) prostřednictvím ledvin. Kerblík by se měl užívat pokud možno čerstvý. Čistí [krev](#). Na zahradě nebo na balkoně roste ještě aromatictější kerblík třebule (*Antbriscus cerefolium*). I on **podporuje činnost ledvin** a obecně **podporuje trávení**.

Šťáva vymačkaná z kerblíku dříve sloužila k **jarní očištné kúře**, dnes si z ní můžete [připravit](#) vydatný nápoj: hrst 1 nakrájeného kerblíku rozmixujte s banánem a 250 ml jablečné šťávy. Hustou šťávu zvolna „žvýkejte“, aby lépe účinkovala.

Vůně listů vás potěší.

Antbriscus pochází z řečtiny a znamená květina na vázání věnců. Hlavně aromatické plody se dříve s oblibou přidávaly do sušených kytic. *Sylvestris* znamená planě rostoucí, na rozdíl od vyšlechtěných druhů. Kerblík je počestlé botanické označení kerblíku třebule — *cerefolium*, což znamená těší se z vůně listů.

Jarní kerblíkové máslo probudí v těle mizu

Vyhledejte si úplně čerstvé listy, mladičké, žlutozelené, které jsou takřka ještě zavinuté. Ty jsou nejchutnější. Čerstvě nasekané budou báječně chutnat v salátech, v bylinkovém tvarohu, v zelené omáče, k bramborové kaši nebo nasekané na chlebě s máslem. 2 hrsti čerstvého nasekaného kerblíku smíchejte s 250 g měkkého másla — a žádnou další pomazánku už nebudete potřebovat. Kerblíkové máslo zabalte do potravinářské fólie a zmrazte.