



Pampeliška, smetanka lékařská - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 02.06.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 45531



Pampeliška lékařská roste jako nepříjemný plevel na trávnících, pro trpící lidi je však cennou léčivkou. Kveté v dubnu a v květnu na mezích, loukách a trávnících. Koberec ze žlutých květů nás každý rok na jaře obšťastňuje. Rostlina se vyhýbá mokřým loukám a jiným vlhkým plochám. Vyznačují ji dvě vynikající vlastnosti – léčí choroby žlučníku a jater.

Účinky rostliny:

- zánět jater (hepatitida)
- cukrovka
- jarní únava, prostá únava
- svědění kůže
- lišej
- vyrážka
- čistí žaludek
- zlepšuje trávení
- žlučnickové [kameny](#)
- poruchy metabolismu
- nemoci sleziny
- čistí krev
- vypocení
- podpora močení, zadržování tekutin v těle

Listy sbíráme před květem, kořeny na jaře a na podzim, stvoly a úbory květů po dobu květu. Celá rostlina je léčivá. Již sama jsem si zvykla na jaře předkládat salát z pampelišky nebo k večeři [připravít](#) salát smíchaný s brambory, doplněný vajíčky naměkko. Když jsem byla v Jugoslávii, tak hosté [lázní](#), kromě jiných čerstvých salátů, [denně](#) dostávali mističku salátu z pampelišky. Lékařem tam byl známý specialista na játra. Na mou otázku odpověděl, že pampeliška má **velmi dobrý vliv na játra**. Dnes vím, že čerstvé stvoly květů, když jich denně sníme pět až šest v syrovém stavu, rychle pomáhají při **chronickém zánětu jater (hepatidě)**. Pomáhají i při **cukrovce**. Cukrovkáři by měli denně sníst až deset stvolů po celý čas, kdy pampeliška kvete.



Nejprve se stvoly spolu s květy umyjí, až potom se květ odstraní a stvoly se pomalu žvýkají. Stvol květu má zpočátku hořkou chuť, je vzprímený, křupavý a šťavnatý a má chuť jako list šterbáku (endivie). Lidé stále nemocní, kteří cítí **únavu a jsou ochablí**, měli by absolvovat čtrnáctidenní kúru s čerstvými stvoly pampelišky. Budou překvapeni vynikajícím účinkem.

Pampeliška však pomáhá i při jiných chorobách. Odstraňuje **svrbění kůže, lišeje a vyrážky**, **vylepšuje žaludeční šťávy a pročišťuje žaludek** od všelijakých usazených látek. Čerstvé stvoly mohou bezbolestně **rozpustit žlučnickové kameny**, regulují **činnost jater a žlučníku**. Pampeliška obsahuje kromě minerálních solí i léčivé látky, které jsou důležité při **léčení chorob látkové výměny (metabolismu)**. Pro své krev pročišťující účinky pomáhá i při **dně a revmatismu**. Jestliže se kúra s čerstvými stvoly dodrží čtyři týdny, ustoupí i otoky žláz. Pampeliška se s úspěchem užívá i při **žloutence a chorobách sleziny**.

Jedí-li se čerstvé kořeny pampelišky nebo se pije [čaj](#) z usušených, tak **pročišťují krev, napomáhají trávení, podporují pocení a močení, působí povzbudivě**. Jsou vynikajícím **prostředkem proti husté krvi**. Všechny knihy o léčivých [roślinách](#) píší, že ženy používají nálev z kořene a stvolů pampelišky jako **zkrášlující prostředek**. Umývají si tvář a oči a věří, že se jim tvář zjasní. Pampeliška patří k rostlinám, které ani v zimě neodpočívají a rostou i ve studeném období.

Každým rokem si na jaře dělám z květů pampelišky sirup, neboť má vynikající chuť a přitom je i prospěšný zdraví. Vánoční perník si připravuji jen se sirupem z pampelišky. Moje matka jednou potkala ženu, která nesla plnou zástěru květů pampelišky. Když se jí ptala co s tím bude dělat, dozvěděla se [recept](#) na přípravu vynikajícího pampeliškového sirupu, který vám nyní píši, abyste si ho i vy mohli udělat.

Pampeliškový sirup: *Do jednoho litru studené vody nasypeme dvě vrchovaté dvojrstě květů a pomalu zahřejeme do varu. Necháme vzkypět, hrnec odstavíme a necháme stát přes noc. Druhý den šťávu scedíme přes síto, necháme odkapat a květy dobře rukou vymačkáme. Do šťávy přidáme jeden kilogram přírodního cukru, půlku citrónu nakrájeného na plátky (když je citrón ošetřený chemikálií, použijeme ho bez kůry). Více citrónu se nedává, bylo by to kyselé. Hrnec postavíme na plotnu a slabě ohříváme tak, aby se tekutina odpařovala bez vaření. Sirup se nechá jednou či dvakrát vychladnout a tak [zjistíme](#) správnou hustotu. Nesmí být hodně hustý, protože by po delším skladování krystalizoval. Nesmí být ale ani řídký, po krátkém čase by začal kvasit. Musí to být správný, hustě se táhnoucí sirup, který výborně chutná, když jím ráno potřeme rohlík nebo chléb s máslem.*

Jednou u nás pracoval truhlář, kterému jsem k večeři připravila chlebičky. Rodina však s chutí pojídala máslové chlebičky s čerstvým, právě uvařeným sirupem z pampelišky. I náš truhlář na ně dostal chuť. Byl včelař a nevěřil, že jsem si „med“ sama připravila. Byl nadšený a povídal, že sirup se dá těžko rozeznat od pravého medu. Musíme ještě poznamenat, že lidé s nemocnými ledvinami nesnášejí kyseliny, které obsahuje pravý med, proto je pro ně sirup z pampelišky přijatelnější.

Tato cenná, léčivá rostlina má v lidovém léčitelství významné [místo](#). Žel, že většina lidí ji neuznává a považuje ji za dotěrný plevel. V procesí na Božím těle jsem si všimla, že mladík, který nesl prapor, má tvář znetvořenou od **akné (uhry na tváři)**. Jeho matku jsem upozornila na [krev](#) pročišťující kopřivu a pampelišku. Matka ani jednu z nich neznala, ačkoliv bydlila v malém městečku. Když jsem jí rostliny ukázala, odpověděla mi uraženě, že přece nemůže svému synovi dávat takový plevel.

ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ PAMPELIŠKY LÉKAŘSKÉ:

- **Čaj z pampelišky:** Jedna vrchovatá čajová lžička kořene se dá na noc do 1/4 litru studené vody, druhý den zahřejeme do varu a scedíme. Vypijeme po doušcích půl hodiny před a po snídani.
- **Salát z pampelišky:** Z čerstvých, syrových kořenů a listů (vizte příslušný text).
- **Stvolý z pampelišky:** v době květu denně pět až deset syrových, umytých stvolů dobře rozžvýkat a spolknout.
- **Pampeliškový sirup:** vizte příslušnou stať v textu.
- **Pampeliškový med.**

Zdroj: [Maria Treben, Zdraví z boží lékárny](#)