



Šrucha zelná - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití, obrázek, fotografie

Zveřejněno: 26.05.2015 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 4331



Šrucha zelná (latinsky *portulaca oleracea*) - šrucha se dříve pěstovala na zahrádkách jako [zelenina](#) a určitě si zaslouží naši pozornost i dnes. Je nizounká, plazivá a hodně rychle roste, sklízet [můžeme](#) už za 3 týdny. Je sice jednoletá, ale množí se bez problémů semeny, stačí nechat jednu [rostlinu](#) vykvést a máme o úrodu postaráno i na další léta. Šrucha má červeně zbarvené lodyhy a dužnaté, šťavnaté lístky, které mají velice dobrou, svěží a trochu kyselejší chuť.

Účinky rostliny:

- zdroj vitamínů
- zdroj minerálních látek
- snižuje hladinu cholesterolu
- zlepšuje trávení
- zánět žaludku
- zánět střev
- povzbuzení střevní peristaltiky
- zácpa - [prevence](#) zácpy
- horečka
- rány, popáleniny, spáleniny od slunce
- urychlení hojení [kůže](#)
- posílení imunity, obranyschopnosti

Připravuje se z ní vynikající **salát**, ale **můžeme** ji přidat i do špenátu, do tvarohových a sýrových pomazánek, nebo ji i dusit s vejcem jako kapustu. Sklízíme po celé léto, odřezáváme celé výhonky a rostlinka opět za další 3 týdny doroste. Ty, které jsou určené k [jídlu](#) ale nenecháme vykvést, protože **jakmile nasadí na květ, hořknou**.

Tenhle zázrak našich babiček je přímo neuvěřitelnou **zásobárnou vitamínů a minerálních látek**. Obsahuje vitamín C, E, B1, B2 B3, provitamin A, fosfor, vápník, zinek, hořčík, železo a dokonce i koenzim Q10 a omega-3-mastné kyseliny.

K léčivým účelům se v západní fytoterapii nesuší, používá se **čerstvě vylisovaná šťáva**, ale nejlepší je zařadit bylinku pravidelně do jídelníčku.

Snižuje obsah tuků a cholesterolu v [krvi](#), zlepšuje trávení, zlepšuje dokonce i záněty žaludku a střev. Povzbuzuje střevní peristaltiku, je tedy prevencí i lékem proti zácpě. Čerstvě vylisovaná šťáva snižuje horečku, zevně můžeme čerstvé listy použít k potírání ran, popálenin nebo spálenin od sluníčka - zklidňují pokožku a urychlují hojení.

V tradiční čínské medicíně se užívá i sušená nať ve formě odvaru, zlepšuje práci imunitního systému a údajně působí proti předčasnému stárnutí.

Odvar ze šruchy - 10 g suché nati zalijeme 1/4 l studené vody, necháme 10 minut vařit, 10 minut vyluhovat. Pijeme 3x denně nalačno na stimulaci imunitního systému, snížení cholesterolu, v prevenci proti kardiovaskulárním [nemocem](#) (arterioskleróza, infarkt, srdeční ischemie), nebo jako tonikum pro celkové zlepšení zdravotního stavu a kondice.