



Ptačinec prostřední, žabinec - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 04.05.2015 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 4362



Ptačinec, žabinec

Ptačinec prostřední (latinsky *stellaria media*) patří do čeledi hvozdíkovité. Je vysoký 10-30 cm. Roste celoročně. Je to jednoletá bylina. Lodyhy poléhavé až vystoupavé, s jednou řadou chlupů. Listy na bázi zaoblené, vejčité, špičaté. 5 bílých korunních lístků, hluboce dělených, dlouhých 3-5 mm, zhruba stejně jako kališní listy. 3—5 (nebo 10) tyčinek, stopky 4-6x delší než kalich, 3 čnělky. Semena dlouhá 0,9—1,3 mm s tupě špičatými papilami.

Účinky rostliny:

- bohatý zdroj minerálů a vitamínů
- čistí krev, čistí organismus - detoxikace těla
- zahlenění, tuhé hleny
- hubnutí
- povzbuzuje ledviny a jejich činnost

Výskyt a rozšíření:

jílovité, živné půdy, pole, vinice, parkové trávníky, častý.

Záměna:

žádná.

Křehká rostlinka s nezničitelnou životní silou

Pět až šest generací vyvede ptačinec ročně — s deseti až dvaceti tisíci semen na každou generaci a rostlinu. **Z jednoho semene tedy může ročně vzniknout až sto dvacet tisíc rostlinek. Semeno má životnost asi 60 let.** Tak dlouho dokáže odpočívat v zemi a čekat na příznivé podmínky k vyklíčení. **Někdy kvete dokonce pod sněhem a roste i v zimě, když se mírně oteplí.** Tato nezničitelná životní síla se přenesla i na člověka, který ptačinec pojídá.

Očista těla

Ptačinec je bohatý na **vitamin A a hlavně na vitamin C**, éterické oleje, slizové látky a minerály. Vedle **draslíku a kyseliny křemičité** obsahuje — kromě jiného — **zinek, fosfor, hořčík a měď**. Dá se sklízet a používat čerstvý skoro po celý rok.

Hlavně na jaře **čistí tělo, zbavuje lymfu odpadních produktů látkové výměny**, povzbuzuje **činnost ledvin** a **uvolňuje tuhé hleny** z dýchacích cest. Navíc pomáhá při **hubnutí**.

Ideální je **čaj** z čerstvé byliny. 1 malou hrst zalijte 500 ml horké vody a čaj nechejte táhnout 5 minut. Získáte tím denní dávku.

Zamilovaná strava ptáků

Stellaria — hvězdička. Tak rostlinu pojmenovali podle tvaru květů. Ty skutečně vypadají jako hvězdy spadlé z nebe. Lidově se rostlina označuje jako **hvězdnice** nebo **hvěznice**. *Media* popisuje střední velikost květů. **Drobné štavnaté listy ptačince milují všichni ptáci, i kanárce, slepice a husy**, a díky nim zůstávají zdraví. Z lodyhy se dá vytáhnout vnitřní svazek vláken jako střevo, proto se jí v některých kraji říká **kuřecí střevo**. Na vinicích roste i pod sněhem a pokrývá půdu mezi sazenicemi vinné révy.

Zdravá zeleň po celý rok

Po celý rok pravidelně stříhejte horních 10 cm ptačincové natě. Tyto listy jsou nejkřupavější. Čerstvě natrhané lístky přidávejte **do zeleniny, na salát, na chléb s máslem, do omelety, na rajčata**, atd. Chutí připomínají mladý hrášek nebo syrovou kukuřici.

Příklady užití

- **Čerstvá šťáva** se užívá po lžičkách, jednu lžičku 4x denně při dně, revmatismu a kožních problémech. Na kašel a bronchitidu můžeme smíchat s **medem**.
- **Obklad** se dělá buď z čerstvé nati podobně jako u zvěšince, nebo z odvaru (2 lžičky sušené nati zalijeme 1/4 l studené vody, necháme 1 minutu povařit, 10 minut vyluhovat, v odvaru namáčíme plátno na obvaz). Čerstvá nat' samozřejmě působí razantněji, proto si odvar schováme spíš pro zimní období. Obklady pomáhají při kožních problémech, přikládají se nejméně na 2 hodiny, nejlépe přes noc. Při **léčbě** se kombinuje vnitřní a zevní léčba - šťáva léčí, **obklady** zmírňují svědění a podporují hojení.
- **Nálev** se připravuje v zimě ze sušené nati, 2 kávové lžičky zalijeme 1/4 l vroucí vody, necháme 15 minut vyluhovat, pijeme 2-3 šálky **denně**.