

JITROCEL KOPINATÁ

ĀšterĀ½, 30 Āerven 2015

Jitrocel je všeobecĀĀ známá, hojnĀĀ rostoucí vytrvalá plevelná bylina. Na našem území se vyskytují tĀ™i druhy jitrocele – kopinatý, vĀĀší a prostĀ™ední. NejúĀ•innĀĀší je právĀĀ jitrocel kopinatý, jehoĀ¼ typick sbíráme od Āervna do srpna, nejlépe pĀ™edtím, neĀ¼ rostlina vykvetě. Úbytek léĀ•ivých látek však s kvetením není drastický, takĀ¼e svĀĀĀ zelené listy mĀĀĀeme bez obav sbírat aĀ¼ do konce léta.

Jitrocel je jednou z nejchoulostivĀĀších rostlin, pokud jde o sušení. Snadno se zapaĀ™í a listy pak ztmavnou. Vlhké a pomaĀ•kané listy Ā•ernají. Sbíráme je tedy pouze za sucha a sušíme je co nejrychleji v tenkých, nejmýše 5 cm silných vrstvách na slunci nebo pĀ™i umĀĀm teple do 40 °C. Zelenou, aĀ¼ zelenohnĀĀdou sušíme uchováváme v dobĀ™e uzavĀ™ených nádobách. Jitrocel je od raného stĀ™edovĀĀku známou a uĀ¼ívanou léĀ•ivkou. Jmé dostal podle své schopnosti zacelovat rány. Díky obsahu látek hubících bakterie je rozdrčený Ā•istý jitrocelový list pĀ™iloĀ¼ený ránu, popáleninu, vosí Ā•elí štípnutí, ideální pĀ™írodnĀĀ první pomoci. Pomáhá dokonce i pĀ™i popálení kopĀ™ivan – bĀĀhem nĀĀkolika minut zmizí všechny nepĀ™íznivé prĀĀvodní znaky tohoto „úrazu“. Nálev z jitrocele mĀĀĀeme pouĀ¼ívat k výše uvedeným problémĀĀm i formou obkladĀĀ, nebo pro omývání špatĀĀ s hojících hnisavých ran a lišejĀĀ. VnitĀ™nĀĀ uĀ¼ívaný jitrocel zase patĀ™í mezi nejúĀ•innĀĀší a nejoblíbenĀĀ rostliny proti chorobám z nachladnutí, kašli, zahlenĀĀní prĀĀdušek a plic – usnadĀĀuje vykašlávání, rozpouští hleny a má dezinfekĀĀní úĀ•inky. Je moĀ¼né ho bez obav kombinovat s léĀ•ivkami podobných vlastností (mateĀ™ídouška, fenykl, podbĀĀl) nebo uĀ¼ívat samostatĀĀ a to i dlouhodobĀĀ, protoĀ¼e nemá Ā¼ádně vedlejší úĀ•inky. Jitrocel (nejlépe Ā•erstvá jitrocelová šĀĀva) pomáhá i pĀ™i potĀ¼ích v zaĀ¼ívac traktu, zejména pĀ™i vĀ™edové chorobĀĀ Ā¼aludku, tlustého stĀ™eva a dvanĀĀterníku, ulevĀĀ pĀ™i Ā¼aludeĀĀním a stĀ™ev. UvádĀĀ se dokonce i jeho dobré schopnosti pĀ™i boji s Crohnovou chorobou. Jitrocel patĀ™í mezi byliny Ā•istící krev. DnešnĀĀ bylinĀĀ™i zkoumajĀĀ i léĀ•ivé schopnosti jitrocelových semen. SniĀ¼ují totiĀ¼ hladinu krevního cukru, pomáhají upravit peristaltiku tlustého stĀ™eva. V ruské bylinĀĀ™ské škole se prĀĀek z rozdrčených semen pouĀ¼ívá kvĀĀli svĀĀm oĀ•istným a projímavým úĀ•inkĀĀm.

TIP

Jitrocelový sirup milují všechny dĀĀti a mnozí z nás si na ten Ā•ervený sladký medikament z dĀĀtství pamatují. Zkuste ho sami vyrobit. Jeden kilogram Ā•erstvých listĀĀ umelte na strojku na maso a svaĀ™te ho v litru vody s kilogramem nejlépe nerafinovaného cukru a pĀĀ kilogramem medu. VaĀ™te deset minut na mírném ohni, dokud smĀĀs nezhoustne. Pak ji pĀ™efiltrujte a chladnou nalijte do lahvĀĀ. Jednoduchý a úĀ•inný pĀ™írodnĀĀ lék bez chemie je na svĀĀtĀĀ! BABKA KOĀĀENĀĀ