



ZDRAVÍ A KRÁSA 21. 05. 2019

## Kořen pampelišky čistí játra a ledviny a pomáhá při hubnutí i cukrovce

**Kořen pampelišky můžeme sbírat celoročně, největší sílu má ale na podzim. Pozitivních účinků na zdraví má mnoho, proto se pampeliška využívá na různé...**

Někdo ji považuje za otravný plevel, bylináři ale za malý zázrak - pampeliška si svůj přívlastek lékařská právem zaslouží. Využít můžeme nejen listy a květy, ale také kořen pampelišky. Ten si usušte a připravujte si čaj z kořene pampelišky. Tinktura z kořene pampelišky je na výrobu sice náročnější, ale zato vám bude dlouho ku prospěchu.

### Kořen pampelišky - účinky

Kořen pampelišky můžeme sbírat celoročně, **největší sílu má ale na podzim**. Pozitivních účinků na zdraví má mnoho, proto se pampeliška využívá na různé [recepty z pampelišky](#), například [pampeliškový med](#) či [pampeliškový sirup](#).

- Rozproudí lymfu a tím **pomáhá odvádět škodlivé látky z těla**.
- Povzbuzuje činnost jater, žlučníku a slinivky, a tím zlepšuje trávení.
- Díky obsahu inulinu **reguluje hladinu cukru v krvi** a pomáhá tak zvládat cukrovku.
- Má **protizánětlivé účinky**.
- **Čistí ledviny** a zvyšuje tvorbu moči, čímž pomáhá pročistit krev a celý organismus.
- Snižuje vysokou hladinu cholesterolu v krvi.
- **Snižuje vysoký krevní tlak**.

- Pomáhá při léčbě kloubních onemocnění jako je revmatismus, dna a dalších.
- **Čistí pleť** a pomáhá v boji s alergiemi.
- Studie naznačují pozitivní vliv kořene pampelišky **při léčbě rakoviny**.

Pampeliška obsahuje mnoho prospěšných látek - některé **vitamíny z řady B, dále vitamíny A, C, D** a z minerálních látek především draslík, mangan, měď, fosfor. Najdeme v ní také hořčiny, třísloviny, aminokyseliny a další.

## Kořen pampelišky - uchování

Čerstvý kořen pampelišky můžeme **rovnou užívat** a spotřebovat. Děláme z něj nejen čaj, ale přidáváme ho třeba i **nasekaný do salátů**. Pokud jej chceme dlouhodobě uchovat, můžeme jej usušit, vyrobit tinkturu, [pampeliškové víno](#) nebo olej.

Kořen pampelišky sušíme **na vzdušném místě** ve stínu nebo na slunci. Pokud využijeme sušičku, teplota sušení může být **maximálně 50 stupňů**. Před sušením kořen důkladně umyjeme a osušíme. Po skončení sušení se ujistíme, že je kořen skutečně suchý, aby nám později nezplesnivěl - kořen nesmí být pružný, při zlomení praskne. Usušený jej můžeme uchovat v suchu **v uzavřené nádobě** v celku nebo jej pomlít a uchovat jej pomletý.



## Čaj z kořene pampelišky

Čaj můžeme připravit z čerstvého nebo sušeného kořene pampelišky. Do hrnku dáme 1-2 lžičky nasekaného kořene a zalijeme jej horkou vodou. Čaj necháme **15 minut louhovat** a poté jej scedíme. Pokud nám vadí jeho nahořklá chuť, můžeme čaj osladit medem nebo dochutit citrónem. Čaj z kořene pampelišky pijeme **tři týdny 2x denně** před jídlem.

## Tinktura z kořene pampelišky

**Na přípravu tinktury budeme potřebovat:**

- 2 lžíce nadrcených nebo namletých kořenů pampelišky
- 300 ml 60% lihu nebo kvalitní pálenky

1. Kořen pampelišky zalijeme alkoholem a necháme **2 týdny na teplém místě louhovat**.
2. Na výrobu tinktury můžeme použít také méně procentní alkohol - dobu louhování pak prodloužíme až na 4 týdny.
3. Každý den směs **protřepeme** a na závěr ji přecedíme.
4. Hotová tinktura z kořene pampelišky se uchovává **v tmavé nádobě** v chladu.
5. Tinkтуру užíváme 3x denně přidáním **25 kapek do sklenice vlažné vody** po dobu 4 týdnů.
6. Vyzkoušejte také další recept na [tinkturu z pampelišky](#).