



# Přírodní lékárna pro oslabené trávení

Cestování za novými zážitky dokáže být vzpruhou pro naši mysl, ale mnohdy velkou zkouškou pro zažívání. Pohoda je rázem pryč, když nás vlivem náhlé změny prostředí i stravy začne trápit průjem, zácpa či bolesti žaludku. Jaké řešení v tomto směru nabízí příroda, ví bylinkářka Mgr. Radka Svatošová z bylinkové školy Zelená louka.

Iveta Vařečková



## Chilli papričky

### DOBROU (A BEZPEČNOU) CHUŤ

Chilli papričky nechybějí v batohu žádného protřelého cestovatele. I ze zkušeností bylinkářky jde o skvělého pomocníka při konzumaci cizokrajných pokrmů: „Přibalte si s sebou sáček drcených papriček a posypte troškou každé podezřelé jídlo. Vyhnete se tak průjmům i zažívacím obtížím.“ Chilli papričky obsahují látku kapsaicin, která má prokazatelně pozitivní vliv na trávení a účinně bojuje proti bakteriálním infekcím. Antioxidanty a další sloučeniny si zase umějí poradit se žaludeční nevolností a křečemi. „Při pocitu plnosti si vezměte špetku sušené papričky spolu se lžičkou medu a směs zapijte.“ Vyplatí se však vyzkoušet reakci organismu, někdo je totiž citlivý na alkaloidy a lektiny, které papričky obsahují.



## Dubová kůra

### TINKTURA NA PRŮJEM

Dub letní se k léčení užívá již odedávna a stal se symbolem síly a vytrvalosti. V dobách hladomoru lidé sbírali žaludy a mleli z nich mouku. Dnes širokospektrální účinky dubu oprašují především bylinkáři. „Tinktura z dubové kůry je hotový poklad. Je silně dezinfekční a lze ji užívat vnitřně i zevně. Při silném průjmu, i v případě bakteriálního původu, si dávejte jednu lžičku třikrát denně. Průjem zastavíte, zároveň posílíte střeva,“ doporučuje Mgr. Radka Svatošová. Tinktura pomáhá také při zánětu úst, oparu či po bodnutí hmyzem. Na cestách se hodí vědět, že s ní ošetříte i povrchová zranění – kromě dezinfekčních účinků se díky svíravým schopnostem tříslovin rána okamžitě zatáhne a přestane krváčet.



## Řepík lékařský

### KRÁL MEZI BYLINKAMI

Jedné z nejstarších léčiv, na kterou prý ještě nevymysleli pomluvu, se líbí na slunečných suchých místech na okraji lesů. „V poslední době si všímám, jak v přírodě začíná ubývat, proto lidem na kurzech radím, ať ji pěstují na zahradě. Dá se používat dlouhodobě a úžasně harmonizuje. Využijete její kvetoucí natě ve formě nálevu a pro vnější použití ve formě odvaru. Připravte si je při bolestech žaludku, žaludečních vředech či zánětlivých onemocněních celého zažívacího ústrojí,“ doporučuje bylinkářka. Jejím tipem na namožené hlasivky je do odvaru z řepíku přidat květy růže a kloktat. V oblasti rozhozeného trávení je podle ní nápomocný i řepík chlupatý, jenž od nás nejbližší roste v Polsku: „Odvar z kvetoucí natě regeneruje sliznici žaludku, hubí střevní parazity a pomáhá i při průjmu.“ U nás se dá sehnat tinktura. Doporučené dávkování je 3x denně dvacet kapek do vody či čaje.

## SILNÁ TROJKA

- **K ZASTAVENÍ ZVRACENÍ** se využívá jetel luční jako přísada do čajů. Osvědčil se i při průjmech a příznivý vliv má na pankreas neboli slinivku břišní.
- **PŘEKYSELENÍ ŽALUDKU** zvládne napravit heřmánek pravý. Je první volbou při mnoha zdravotních problémech pro své hojivé a uklidňující účinky.
- **POCIT TĚŽKOSTI** po příliš tučném jídle umí rozehnat pelyněk černobýl. Neváhejte a rozžvýkejte jeho semena. A zjistíte, že ne náhodou se přidává ke svatomartinské huse.

## Kysané zelí

### SPOKOJENÝ MIKROBIOM

Pro pohodové trávení je nejdůležitější zaměřit se na zdravý střevní mikrobiom, což jsou mikroorganismy žijící v naší trávicí soustavě. K jeho posílení pomáhají veškeré kvašené a fermentované produkty. Nejsnadnější cestou je připravit si kysané zelí. Po fermentaci totiž jeho vliv na naši imunitu výrazně vzroste: „V jedné porci o hmotnosti 150 g bylo prokázáno deset bilionů živých bakterií, což zásadně převyšuje množství v probiotických kapslích,“ uvádí bylinkářka, která si kysané zelí dává denně po troškách. Jako přílohu k masu je nikdy příliš tepelně neupravuje: „Abych nepřišla o většinu prospěšných látek, jen zelí mírně přihřeji.“





## Lněná semínka a spol.

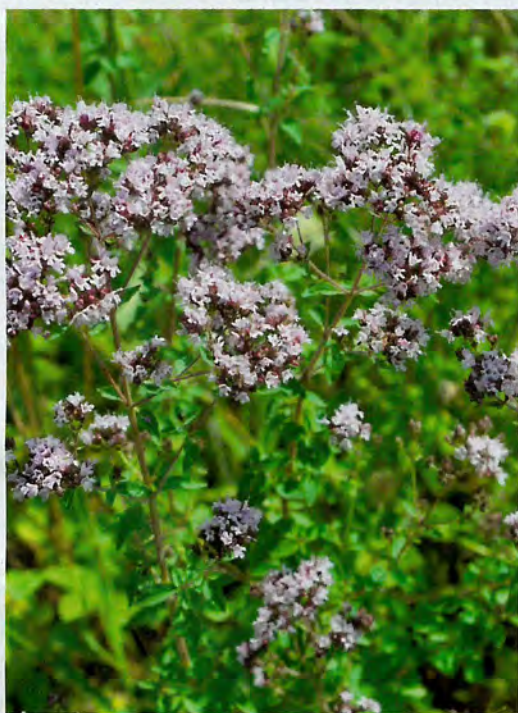
### ÚČINNĚ PROTI ZÁCPĚ

Rozšířený trávicí problém typický pro 21. století je zácpa. S tou cestovatelskou se podle agentury Ipsos setkává až čtvrtina populace. U žen je mnohem častější, konkrétně už potrápila každou šestou. „Dobrou službu pro nápravu vám prokážou fermentované kvašené potraviny. Pomáhá také čaj z květů a listů černého rybízu, kdy dáte lžici na šálek odvaru a popijíte dva hrnky denně,“ říká Mgr. Svatošová. Doporučuje vyzkoušet také lněná semínka. „Dvě polévkové lžíce semen přelijte sklenicí vody a nechte přes noc vylouhovat. Ráno scedte a vodu vypijte.“ Podobně účinná jsou semena jitrocele – naberte jich čajovou lžicí, nechte je nabobtnat ve vodě a poté vypijte. V obou případech je však třeba zvýšit pitný režim, a to alespoň na dva litry denně, aby se problémy se zácpou ještě nezhoršily.

## Vlaštovičník větš

### LEČIVÝ V MALÉM MNOŽSTVÍ

Inspirována zkušenostmi slavné rakouské bylinkářky Marie Treben se Radka Svatošová začala zajímat o vlaštovičník větš. Ten je známý coby spolehlivý „zabiják“ bradavic. „Je to ale také bylina velmi prospěšná našemu zažívání. Má silné antibakteriální účinky, používá se při jaterních a žlučnickových problémech a léčí i zánět žaludku. Ale pozor, musíte respektovat dávkování. Ve větším množství je jedovatý a pro děti i ženy těhotné a kojící nevhodný. Osobně si na posílení trávení připravuji vlaštovičníkový kvas fermentovaný v kozí syrovátce v poměru jeden stoněk na jeden litr. Užívám 100 ml kvasu ráno nalačno po dobu tří týdnů,“ říká bylinkářka. I v případě šťávy z vlaštovičníku proti křečím či při tlumení dráždivého kašle dodržte homeopatické množství: „Maximálně tři až pět kapek rozpuštěných ve 300 ml vody či bylinkového čaje.“



## Dobromysl obecná

### ÚLEVA PRO ZKAŽENÝ ŽALUDEK

Léčivku dobromysl obecnou se vyplatí v přírodě neminout. Na řadu trávicích problémů využijete její květ i kvetoucí nať, a to ve formě nálevu (2 čajové lžičky na 250 ml vařící vody). „Obsahuje řadu účinných látek, hlavně silice, hořčiny a třísloviny. Díky nim tlumí křečovitě bolesti v trávicím ústrojí. Hodit se bude při zkaženém žaludku, střevních zánětech a na žaludeční poruchy. Uklidňuje také pocuchané nervy,“ vyjmenovává benefity dobromysli bylinkářka, která z ní kromě čaje připravuje sirup. Nejlepším obdobím pro její sběr je červen a červenec, a to prý kolem poledne. Zároveň je dobré si připomenout, že dobromysl pěstovaná ve Středozeemí se užívá jako koření pod názvem oregano. Obě varianty mají v sušené verzi výraznou chuť, proto jim sluší kombinace se zeleninou, jako jsou rajčata, cukety a lilky.



Děkujeme za spolupráci Mgr. Radce Svatošové, bylinkářce a autorce knihy Domáci soběstačnost aneb Co nás naše babičky nenaučily. S manželem Pavlem vede bylinkovou školu Zelená louka, v rámci které pořádají kurzy a videokurzy zaměřené na bližší poznání přírody a jejich léčivých darů.

iveta.vareckova@pravo.cz