

Každá jar prináša novú nádej, teplo a slnko. Vo vnútri pociťujeme radosť a povznesenosť, tešíme sa z prvej zelene aj zo spevu vtákov. Toto všetko cítime v srdci ako dar nášho Stvoriteľa. Pri pohľade na novú zelenú nádheru by sme mali pamätať na jarné kúry na očisteniu organizmu, ktoré organizmus po zime určite potrebuje. K užitočným rastlinám určite patria medvedí cesnak, púpava, žihľava, repík a šalvia.

Medvedí cesnak

Má dobré účinky na žalúdok a črevá. Je výborným prečistovadlom. Je známy svojou detoxikačnou schopnosťou, preto ho treba konzumovať vo všetkých formách počas apríla, aby jarná prečistovacia kúra mala primerané účinky. Táto bylina môže pomôcť aj pri najrôznejších žalúdočných problémoch, akými sú napríklad zápcha, plynatosť alebo chronické hnačky. Ak máte problém s vysokým krvným tlakom, skúste zaradiť medvedí cesnak do jarného jedálnička. To isté platí aj o bolestivých krčových žilách. Medvedí cesnak sa tiež využíva pri liečbe ochorení horných dýchacích ciest a výborne posilní imunitu v jarnom období. Silná korenistá chuť cesnaku pomôže vypudiť z tela aj škvrkavky a hlísty.

Žihľava dvojdomá

Je celá liečivá: od koreňa až po kvety. Už v staroveku si ju veľmi vážili. Dá sa povedať, že je to naša najlepšia liečivá rastlina na prečistenie krvi a na krvotvorbu. Dobre tiež vplyva na slinivku brušnú, preto sa žihľavou znižuje aj obsah cukru v krvi. Lieči choroby a zápal močových ciest a chorobné zadržiavanie moču. Od určitého veku sa v našom tele znižuje obsah železa. V dôsledku toho sa objavujú stavy únavy a vyčerpanosti, človek sa cíti malátny a málo výkonný. V týchto prípadoch je možné používať čerstvú žihľavu práve pre jej obsah železa. Obsahuje chlorofyl, ktorý pôsobí povzbudivo na metabolizmus, ďalej vitamín C - prekvapivo je ho v žihľave dokonca viac ako v citrónoch - a tiež vápnik. Kyselina kremičitá zvyšuje elasticnosť ciev. Okrem toho obsahuje rôzne vitamíny a minerály ako sodík, fosfor, draslík, horčík, kremík, železo a iné. Odporúča sa pri sezónnych alergiách, bronchitídach, burzitídach, zápale hrtanu, nádche, reumatizme a iných zápalových stavoch.

Púpava lekárska

Rastie ako burina na trávnikoch a len málo ľudí vie, aké vynikajúce liečivé účinky má. Predovšetkým je to výborný účinok na pečeň prejavujúci sa pri regenerácii alebo pri chronickom zápale. Pomáha aj pri cukrovke. Mali by sme teda využiť čas kvitnutia rastliny a denne zjesť až desať jej stebiel. Okrem toho pomáha aj pri iných chorobách: odstraňuje svrbenie kože, lišaje a vyrážky, vylepšuje žalúdočné šťavy a prečisťuje žalúdok od usadených látok. Použiť možno aj jej koreň, ktorý má na jeseň najviac obsahových látok. Treba však pamätať na to, že ak chceme piť čaj z koreňa púpavy, musíme ho povariť, aby sa z neho obsahové látky dostali von.

Repík lekárske

Táto liečivá rastlina je veľmi stará; poznali ju už starí Egypťania. Repík má veľké liečivé účinky pri zápaloch v krku, v ústach a v hrtane. Mali by sme na túto rastlinu pamätať pri angíne alebo pri zápaloch sliznice v ústnej dutine. Ľudia, ktorí veľa spievajú (aj profesionálne), by mali denne preventívne klokať repíkom. Repík patrí medzi naše najlepšie liečivé rastliny, a to pre veľký obsah liečivých látok. Dr. Schlerbaum hovorí: „Šálka tohto čaju trikrát denne lieči srdce, žalúdok i črevá a pri dlhšom užívaní aj choroby obličiek a mechúra.“ Okrem iných látok obsahuje kyselinu kremičitú, ktorá podporuje hojivé procesy v tele. Preto treba repík poriadne posekať, aby sa kremík vylúhoval aj z tvrdých stoniek. Obsahuje tiež triesloviny a silice, ktoré podporujú trávenie.

Šalvia lekárska

Rastlina sa využíva nielen ako liečivá bylina, ale aj ako korenina. Použiť sa dá vnútorne aj navonok. Obsahuje fytoestrogény, ktoré pôsobia v ľudskom tele ako náhrada hormónov a sú pozitívne pre ženy aj pre mužov. Vzhľadom na svoje antibakteriálne účinky sa využíva pri vnútorných aj vonkajších zápaloch a poraneniach, ale má pozitívne účinky aj na trávenie, nervovú sústavu a krvný obeh. Ďalšou súčasťou šalvie sú flavonoidy, látky zodpovedné za protizápalový účinok a zlepšenie fungovania imunitného systému. Pre jej antibakteriálny účinok je vhodná ako ochrana pred vírusmi a má aj fungicídne účinky. Šalvia je pomerne bohatá na rôzne druhy vitamínov, minerálov a stopových prvkov. Z vitamínov obsahuje napríklad vitamíny A, B, C, E, K, z minerálov napríklad draslík, vápnik, meď, železo, horčík či kyselinu listovú. Oddávna sa rastlina používala pri nadmernom potení napríklad v období dospievania, u žien v období prechodu aj u tých, ktorí majú problémy s potením v dôsledku hormonálnych problémov.

Tatiana Berecká

Foto: [Niklas Hamann](#) / Unsplash

Článok bol publikovaný v časopise [Zasvätený život 02/2020](#).

The post [Z Božej lekárne: Jarná lúka a jej liečivá sila](#) appeared first on [Zasvätený život](#).

(Zamyslenie zo stránky [zasvatenyzivot.sk](#).)