

Oslavujte život a užívejte pampelišky

Autor: Jaroslava MALINOVÁ



Sláva léčivé pampelišky se začala v 17. století šířit po celém světě stejně tak rychle, jako její houževnaté rostlinky po lukách, polích a zahradách. Angličané ji začali nazývat „pomočená postel“, Francouzi „lví zub“ a tehdejší slavní bylináři ji předepisovali snad na každou chorobu. Tento celosvětově rozšířený plevel si tak definitivně vydobyl místo, které mu v domácích lékárnách poprávu patří dodnes.

Pampeliška lékařská, *taraxacum officinale*, roste divoce po celé Evropě a Asii. Do Ameriky se dostala možná už s Vikingy kolem roku 100 n. l., ale zcela záměrně tam byla její semena importována na první přistěhovalecké lodi *Mayflower*. Osadníkům patrně připadala představa, že zbytek života prožijí v pustině bez pampelišek, nesnesitelná. Rostlina se tak stala jedním z nejdůslednějších kolonizátorů Nového světa a dnes se jí tam proto říká také *americký tulipán*. Pravděpodobně tedy máme co do činění s nejznámějším plevalem na světě. Fakt, že jsme si zvykli o pampelišce uvažovat jako o plevelu, by nám však neměl zastřít její výjimečný potenciál. Vždyť právě její rozšíření svědčí o mimořádné životní síle.



Už starým Řekům bývala známá jako univerzální lék na všechny nemoci. *Taraxos*

znamená řecky choroba, porucha, *akos* lék. Druhové jméno „*officinale*“ nám sděluje, že se jednalo o oficiální rostlinu římských lékárníků. Mathioli ve svém herbáři píše: „*Pleška (pampeliška) je téže moci jako čekanka, ale má při sobě větší hořkost, proto více suší, nežli čekanka, vyčišťuje a otvírá.*“ Podle moderních bylinářů pampeliška podporuje látkovou výměnu, detoxikuje, odvodňuje, je vysoce výživná a má účinky antibakteriální.

Jedná se o rostlinu vytrvalou, z čeledi hvězdnicovitých (složnokvětých). Roste na zdravé půdě, ale snese i horší podmínky. V zemi má silný kořen, dlouhý až 30 cm, z něhož vyrůstá růžice přizemních listů. Tento důmyslný útvar pomáhá přivádět vodu přímo ke kořenům rostliny. Ani jeden list neleží přímo nad jiným. Řecky se pampeliška řekne *radiki*, znamená to „vychází ze středu“. Listy jsou dlouhé, úzce kopinaté, s okraji nepravidelně zubatými. Vytvářejí nekonečné variace na jedno téma, zkuste někdy najít dva stejné. Francouzům připomínaly listy pampelišky lví zuby, „*dent de lion*“, odtud anglický lidový název *dandelion*. Složené květy vyrůstají z dlouhých, nerozvětvených dutých stvolů bez lístků. Mají jednu z nejdelších dob květu. Na noc, stejně jako chladem a za deště se květní úbory zavírají. Rostlina je samosprašná. Semena mohou být díky chmýří ve tvaru padáčku unášena větrem až 8 km daleko. Když je chmýří odváto, odhalí bílou hlavičku připomínající mnišskou pleš, latinsky *Caput Monarchi*, mnišská hlava. Neodpočívá ani v zimě, roste stále.

*Záříš jako sluneční svit
paprsku světla
shromažďuješ sílu slunce
jsi nespoutaná
rosteš všude okolo nás*

*jsi boží požehnaní
paprsku zlata
pomáháš uzdravovat lidi i planetu
a my věříme
že je čas uvědomit si
pravdu o plevelu
který všichni tolik potřebujeme
Vítej, pampeliško*

Brigitte Mars: Léčivá pampeliška

Pampeliška jako lék

Rostlina obsahuje tříslovinu, množství enzymů a cukrů, aminokyseliny, taraxacin, taraxacerin, leontodon, kaučuk, minerální látky - zinek, vápník, měď, polysacharid inulin. Zejména v listech mimo jiné najdeme inozitol, kyselinu křemičitou, beta-karoten, železo, draslík, hořčík, fosfor, provitamin A, vitamin B, D a C. Co se týče výživnosti, dalece překoná špenát, mrkev i brokolici. Všechny části rostliny obsahují bílou mléčnou šťávu trpce stahující chuti a pouze nepatrného zápachu.

Podle astrologické symboliky náleží vzdušnému elementu, mužské polaritě a řídí ji Jupiter. Byliny řízené Jupiterem jsou laskavé, uklidňující a přátelské, razantní, nabízejí přemíru dobrého, mocný účinek, silný tok a široké uplatnění, jsou vysoce výživné, posilují a stimulují orgány. Rovněž je pod vlivem Slunce, které řídí rostliny s květy jasně žluté barvy. Ajurvéda zdůrazňuje vliv Saturnu, který ovládá byliny hořké, chladné a detoxikující.

Odolnost pampeliščina kořene vůči zvěři, ohni i plecím náčiní nám skrze teorii signatur sděluje, že rostlina může pomoci i našemu organismu s adaptací, odolností a vitalitou. Žlutá barva květů koresponduje s játry a žlučníkem, potažmo se žloutenkou a prevencí žlučových kamenů. Šťavnatý kořen i listy působí blahodárně na produkci moči. Diuretické působení je totiž přisuzováno všem vodnatým rostlinám. Množství květů, pylu a semen zase hovoří o plodnosti.



Jak pampelišku sbírat

Jako drogy se užívá kořen, list a květ (radix Taraxaci, folia Taraxaci, flores Taraxaci). Kořeny se sbírají na jaře před rozkvetem a na podzim v říjnu po prvních mrazících. Namáhavou práci je možné si usnadnit speciálním plecím kolíkem, jeho otočením se kořen snadněji vytáhne. Suší se při umělém teple. Jarní kořeny jsou sladší, méně vláknité, mají vyšší obsah taraxacinu, který podporuje tvorbu žluči. Podzimní kořeny jsou více hořké a bohatší na inulin (snižuje hladinu cukru). Můžeme z nich uvařit čaj, nebo macerací v lihu získat trvanlivější tinkturu. Nakrájené kořeny upražíme v troubě a umeleme v kafemlýnku, získanou bezkofeinovou náhražku kávy můžeme popíjet buď samostatně, nebo ve směsi s kávou.

Listy se sbírají v dubnu a květnu, ještě před květem, tehdy ještě nemají hořkou chuť. Suší se na slunci, nebo rychle na dobře větraném místě. Čaj připravujeme nejlépe z čerstvých listů, ale samozřejmě i ze sušených.

Květy se sbírají v dubnu a květnu, bez zeleného květního lůžka, rychle se suší v tenké vrstvě. Nejlepší jsou čerstvé jako potravina.

Tinkturu připravujeme z celé rostliny v březnu až květnu, než se rozvinou květní stvoly.

Pampeliška v domácí lékárně

Pampeliška primárně ovlivňuje játra, žlučník, ledviny, slinivku, střeva a krev. Je to jedna z nejbezpečnějších a nejdůležitějších bylin při léčbě jater. Odvar z kořene nebo celé rostliny používají lidoví léčitelé jako osvědčený jaterní prostředek. Při žlučnickových obtížích se používá ve směsi s rebarborovými stonky, kořenem řebříčku, natí zeměděmu, kořenem zeměžluči, kořenem čekanky apod.



Užívána samostatně povzbuzuje tok žluči (a tím i trávení tuků),

při nebezpečí uzávěru žlučových cest proto raději volíme bylinkovou směs od bylináře. Jelikož játra mají na starosti i odstraňování nadbytečných hormonů z těla, pomáhá pampeliška i při menstruačních bolestech. Podle čínské medicíny může její užívání uvolnit uložené negativní emoce jako je hněv a vztek. Odstraňuje totiž z jater nadbytečný žár. V Číně se však pampeliškou léčí zejména respirační onemocnění.

Maria Treben doporučuje při chronické hepatitidě a při cukrovce sníst 10 pampeliškových stvolů denně, po celou dobu, kdy rostlina kvete. I lidé unavení a ochablí by měli absolvovat čtrnáctidenní kúru s čerstvými stvoly pampelišky. Budou příjemně překvapeni.

Pampeliška vyplavuje zadržovanou vodu z těla a zvyšuje produkci moči, tak může přispět mimo jiné ke snížení krevního tlaku, pomoci při poruchách ledvin a moč. cest. Diuretické účinky spolu se zlepšením trávení vedou často i ke snížení hmotnosti. Snižuje hladinu krevního cukru. Léčí kožní choroby zevně i vnitřně. Bílou šťávu lze aplikovat na hmyzí bodnutí, puchýře, bradavice a zesvětluje i jaterní skvrny.



Pampeliška v kuchyni

Nezadržitelně se blíží počátek jara, období nejvhodnější ke kulinářským experimentům s čerstvými pampeliškovými listy (starší listy by bylo nutné povařit). Pokud rostlinu objevíte v čisté přírodní lokalitě, vybírejte lístky ze středu trsu, nejlépe ve stínu, dříve než se vyvinou květní stvoly (neřku-li květy). A co s nimi? Zde jsme pro Vás vybrali několik tipů: podobně jako hlávkový salát přidat do salátu, na obložené chlebíčky, jako náhradu špenátu, nasekané vmíchat do karbanátků nebo sekané, do nádivek, podusit na oleji jako základ pro míchaná vejce, nebo pro polévku, s lučinou nebo sýrem cottage jako základ pomazánky, atd. dle vlastní fantazie.

Jednoduchý pampeliškový salát

Mladé jarní listy a několik květů nasekejte a smíchejte v salátové míse. Přelijte oblíbenou zálivkou, nebo např. 3 lžíce olivového oleje, 1 lžíce tamari nebo sójové omáčky, 1 lžíce jablečného octa.

Mladé pampeliškové květy mají sladkou chuť, starší jsou už nahořklé, zejména jejich zelené kalíšky. Sbírejte je těsně před použitím, jinak se uzavřou. Kuchařské náměty: přidat do těsta na palačinky, opatrně vmíchat do těsta na sladké moučníky, omyté a neosušené květy obalit v mouce se solí a smažit na oleji dozlatova, chutnají jako houby, nasekané dodají pomazánkám máslově žluté zbarvení.

Zdroj: <http://www.kaduceus.cz/online/zdravi/194/oslavujte-zivot-a-uzivejte-pampelisky.aspx>