

KOŘEN PAMPELIŠKY/ KOREŇ PÚPAVY



Kořeny doporučuji sbírat na podzim, kdy se síla rostliny zatahuje do kořenů. Výjimku pro mě tvoří na jaře kořen pampelišky – má v sobě ohromné množství léčivé síly a bylo by škoda ho v zemi nechat. Na jaře má kořen také velkou sílu - a to před tím, než začne kvést (březen – duben).

Kořen pampelišky obsahuje velké množství hořčin. Hořčiny čistí a posilují játra a žlučovody. Obsahuje ale i další zajímavé látky např.:

- inulin - prebiotikum, snižuje hladinu cukru v krvi
- minerální látky
- třísloviny
- fytoncidy – rostlinná antibiotika

Listy pampelišky podporují detoxikaci nejen v játrech, ale především v ledvinách. Obsahují významné množství draslíku, který nám často chybí.

Bylinky s obsahem hořčin požívejte při různých ekzémech, vyrážkách, lišejích, svědění pokožky a alergiích. Potřebujete nejen ošetřit projevy, ale i vnitřně přes játra vyčistit tělo.

Kde nám pomáhá:

- čistí a posiluje játra a žlučovody, i chronické záněty jater
- povzbuzuje metabolismus
- podporuje lymfatický oběh
- je močopudný – stimuluje ledviny, odstraňuje přebytečnou vodu
- skvělý na trávení, podporuje normální činnost střev a žaludku
- snižuje hladinu cukru v krvi i hladinu cholesterolu
- choroby močových cest, ledvinové kameny



! Pozor:

- je hodně močopudný - je potřeba doplňovat tekutiny nejlépe čistou vodou
- nedoporučuje se malým dětem do 2 let
- nedoporučuje se kojícím matkám - je neškodný, ale mateřské mléko ovlivní hořká chuť a miminko ho může začít odmítat (těhotné ho můžou)

Co z něj:

- tinktura – macerace ve tmě – kořen
- sušený kořen – do čajů (povařit 5 min a pak přidat ostatní měkké bylinky)
- prášek z kořene se doporučuje na podporu při onemocnění rakovinou (1/2 lžičky denně, ne do horkého čaje)
- z květů doporučuji pampeliškový olej v modulu o olejích
- sirup doporučuji v modulech o sirupech (z květů nebo z listů, kořenů a i květů)
- bílé pampeliškové mléko - na bradavice, koří oka, vřídky, po bodnutí hmyzem, puchýře
- pesto z pampelišky - 2 hrsti pampeliškových listů, stroužek česneku, sůl, pepř, oblíbené ořechy, olivový olej, 50g parmazánu - listy pampelišky rozmixovat s česnekem a pomalu přidat olej do požadované konzistence. Dochutit solí a pepřem, přimíchat nasekané ořechy a nastrohaný sýr. Využijete na těstoviny a na chleba.

PAMPELIŠKOVÁ KÁVA



Tato alternativa kávy podporuje detoxikační procesy, zejména v játrech. Pampeliška také upravuje střevní mikroflóru a pomáhá snižovat tělesnou hmotnost.

Je to ZDRAVÁ KÁVA.

Recept:

Vyryjte kořeny pampelišky, omyjte je důkladně vodou a odřízněte listovou růžici. Nakrájejte ho na cca. 3mm kolečka a nechte usušit (dobře to jde na topení). Schne docela rychle - i do druhého dne.

Usušená kolečka musíte upražit. Rozehřejte pánev a kořen na ní na sucho opražte do hněda - trvá to asi 3 minuty. Dávejte si pozor, ať se vám kořen nespálí.

Nechte vychladnout a pak rozemelte na prášek.

Jak kávu uvařit? Dohrnce dejte cca 0,3l vody a uveďte do varu. Vsypťte lžičku pampeliškového prášku a nechte vařit přibližně 3 minuty. Odstavte a nechte usadit sedlinu ke dnu.

Slijte hotovou kávu do hrníčku.

Tip: pro obměnu chuti můžeš přidat špetku kardamomu, skořice nebo hřebíčku

