



ZDRAVÍ

To nejdůležitější, co máme...Jak zdraví nalézt, udržet si a pečovat o něj

ODBORNÍK RADÍ:



MUDr. Roman Hroch
praktický lékař, Brno-střed

Vedlejší účty či kořeny pampelišky by neměli užívat lidé se žlučnickými kameny bez dohledu lékaře či léčitele. Lidé s obstrukcí žlučododu nesmějí užívat pampelišku. V případě žaludečních či dvanácterníkových vředů musí být pampeliška konzumována s opatrností, jelikož může zvýšit produkci žaludečních šťáv. Mléčný latex ve stonku a listech pampelišky může u některých lidí vyvolat alergickou vyrážku. Pampeliška obsahuje 40% inulinu, vlákniny široce rozšířené v ovoci, zelenině a rostlinách. Lidé s vzácnou přecitlivělostí na inulin, by neměli pampelišku užívat.

Interakce s dalšími léčivými: Pampeliška by neměla být užívána bez konzultace s lékařem společně s následujícími léčivými: ciprofloxacin, spironolacton, thiazidová diuretika (hydrochlorothiazid) diuretika působící ve vzestupné Henleově kličce: furosemid, bumetanid, torsemid, ethakrynová kyselina, triamteren

Pampeliška léčivka od kořene až po květ

Pampeliška (smetánka lékařská) je v trávnicích a zahradách většinou považována za plevel, je to však velmi výživná léčivá bylina využívaná k léčení déle než tisíc let. Z pampelišky můžeme využít celou rostlinu, která má velké spektrum užití.

Pampeliška obsahuje vitamíny C, B, provitamin A (je ho v ní tolik jako v mrkvi), beta-karoten a množství minerálních látek (draslík, sodík, hliník, železo, vápník, síru a jiné).

Povzbuzuje tok žluči a pomáhá stravovat tuky, má diuretické účinky, snižuje hladinu cukru v krvi. Pomáhá jako prevence vzniku žlučnickových kamenů, povzbuzuje činnost jater, střev a slinivky břišní. Jako diuretikum pomáhá také při vysokém krevním tlaku. Pro obsah antioxidantů je prospěšná i jako prevence rakoviny. Dále může pomáhat při poševních zánětech (zamezuje růstu kvasinky Candida albicans) - v těchto případech se používá jako koupel. Konzumace se doporučuje při dně a revmatismu.

V kořenech byliny je obsažen zdravý prospěšný cukr inzulin, ten je známý svými prebiotickými účinky (prebiotika jsou nestravitelné součásti potravy, sloužící jako substrát pro růst zdraví prospěšných střevních bakterií). Díky obsahu inulinu je kořen doporučován jako podpůrný prostředek při léčbě cukrovky. Obsah této látky je však nejvyšší na podzim po odkvětu, i když jej lze sbírat a sušit i na jaře před rozkvetem. břišní. Jako diuretikum pomáhá také při vysokém krevním tlaku. Pro obsah antioxidantů je prospěšná i jako prevence rakoviny. Dále může pomáhat při poševních zánětech (zamezuje růstu kvasinky Candida albicans) - v těchto

„Konzumace se doporučuje při dně a revmatismu.“

případech se používá jako koupel. Konzumace se doporučuje při dně a revmatismu. břišní. Jako diuretikum pomáhá také při vysokém krevním tlaku. Pro obsah antioxidantů je prospěšná i jako prevence rakoviny. Dále může pomáhat při poševních zánětech (zamezuje růstu kvasinky Candida albicans) - v těchto



ních zánětech (zamezuje růstu kvasinky Candida albicans) - v těchto případech se používá jako koupel. Konzumace se doporučuje při dně a revmatismu.

Květy pampelišky oceníte hlavně v případě doporučuje při dně a revmatismu. V kořenech byliny je obsažen zdravý prospěšný cukr inzulin, ten je známý svými prebiotickými účinky (prebiotika jsou nestravitelné součásti potravy, sloužící jako substrát pro růst zdraví prospěšných střevních bakterií). Díky obsahu inulinu je kořen doporučován jako podpůrný prostředek při léčbě cukrovky. Obsah této látky je však nejvyšší na podzim po odkvětu, i když jej lze sbírat a sušit i na jaře před rozkvetem. břišní. Jako diuretikum pomáhá také při vysokém krevním

tlaku. Pro obsah antioxidantů je prospěšná i jako prevence rakoviny. Dále může pomáhat při poševních zánětech (zamezuje růstu kvasinky Candida albicans) - v těchto případech se používá jako koupel. Konzumace se doporučuje při dně a revmatismu. břišní. Jako diuretikum pomáhá také při vysokém krevním tlaku. Pro obsah antioxidantů je prospěšná i jako prevence rakoviny. Dále může pomáhat při poševních zánětech (zamezuje růstu kvasinky Candida albicans) - v těchto případech se používá jako koupel. Konzumace se doporučuje při dně a revmatismu. onemocnění horních dýchacích cest a zahalení. S oblibou je k těmto účelům používán pampeliškový „med“ a pampeliškové

prospěšných střevních bakterií). Díky obsahu inulinu je kořen doporučován jako podpůrný prostředek při léčbě cukrovky. Obsah této látky je však nejvyšší na podzim po odkvětu, i když jej lze sbírat a sušit i na jaře před rozkvetem. břišní. Jako diuretikum pomáhá také při vysokém krevním tlaku. Pro obsah antioxidantů je prospěšná i jako prevence rakoviny. Dále může pomáhat při poševních zánětech (zamezuje růstu kvasinky Candida albicans) - v těchto případech se používá jako koupel. Konzumace se doporučuje při dně a revmatismu. břišní. Jako diuretikum pomáhá také při vysokém krevním tlaku. Pro obsah antioxidantů je prospěšná i jako prevence rakoviny. Dále může pomáhat při poševních zánětech (zamezuje růstu kvasinky Candida albicans) - v těchto případech se používá jako koupel. Konzumace se doporučuje při dně a revmatismu. onemocnění horních dýchacích cest a zahalení. S oblibou je k těmto účelům používán pampeliškový „med“ a pampeliškové

Rizika: Opět bychom se měli vyvarovat nadměrnému používání pampelišky kvůli jejím diuretickým účinkům (odvodnění organismu a odplavení draslíku). Rizika: Opět bychom se měli vyvarovat nadměrnému používání pampelišky kvůli jejím diuretickým účinkům (odvodnění organismu a odplavení draslíku).

Rizika: Opět bychom se měli vyvarovat nadměrnému používání pampelišky kvůli jejím diuretickým účinkům (odvodnění organismu a odplavení draslíku).

Rizika: Opět bychom se měli vyvarovat nadměrnému používání pampelišky kvůli jejím diuretickým účinkům (odvodnění organismu a odplavení draslíku). cest a zahalení. S oblibou je k těmto účelům používán pampeliškový „med“ a pampeliškové

„Konzumace se doporučuje při dně a revmatismu.“

a: Opět bychom se měli vyvarovat nadměrnému používání pampelišky kvůli jejím diuretickým účinkům (odvodnění organismu a odplavení draslíku). Rizika: Opět bychom se měli vyvarovat nadměrnému používání pampelišky kvůli jejím diuretickým účinkům (odvodnění organismu a odplavení draslíku).

Rizika: Opět bychom se měli vyvarovat nadměrnému používání pampelišky kvůli jejím diuretickým účinkům (odvodnění organismu a odplavení draslíku).

Rizika: Opět bychom se měli vyvarovat nadměrnému používání pampelišky kvůli jejím diuretickým účinkům (odvodnění organismu a odplavení draslíku).

ANKETA

Jaké jsou Vaše zkušenosti se smetankou lékařskou?



František Krejzů, 67 let, Modřice

Zkušenosti mám s pampeliškou špatné, asi jako každá zahradník. Množí se jak kořata a člověk s ním nic nenadělá.



Marie Křemčiková, 60 let, Brno - Žabovřesky

Pampelišky? Ty ve městě už vůbec nevidím. Když jsem byla malá, chodili jsme se sousedovic děvčaty na pampelišky - jako na věneček, chápete. To bylo moc pěkné. To už se dnes nedělá. A je to škoda.



Karel Hromádka, 75 let, Blansko

Víte, já su včelař, takže pampelišky vidím každý den na louce, kde mám včelín. A pampelišky taky jím. Pampeliškový med si totiž mažu na chleba k snídani. To je panečku lahoda.



„Pampeliška, jitrocel a kopřiva – nedocenené dary naší přírody“

Přednáška MUDr. Josefa Chlpoňka, bylinkář v v a autora řady odborných článků z oblasti přírodních léčiv – 20.4.2010 od 18:00 v Bylinkárně Naturalis.

Adresa: Bylinkárně Naturalis Haasova 4 Brno – Žabovřesky, 616 00 tel.: 737 750 105 Vstup: **40 Kč (při přeložení tohoto kupónu sleva 50%)**

Lékárna Na Orlí



Orlí 13 602 00 BRNO Tel.: 5 879 454 www.lekarnaorli.cz

Pampeliška – Vaše rychlá, levná a účinná volba.



145 Kč



29 Kč