

Pampeliška lékařská a její kořen



ASOCIACE ČESKÝCH AROMATERAPEUTŮ
Institut aromaterapie

Písemná práce ke zkoušce z předmětu:
Výroba a použití aromaterapeutických přípravků
Lektorka: Mgr. Veronika Němcová

Práci napsala:
Ing. Šárka Patrná

Odborný aromaterapeut (Diplomová práce obhájena 15. 9. 2013)

Úvod:

Ke zkoušce na předmět výroba a použití aromaterapeutických přípravků jsem se rozhodla písemně zpracovat bylinku, která je nám v Čechách všude nablízku, ale málokdo využívá její léčivou sílu a nabízenou pomoc. Pampeliška (Smetanka) lékařská. Je to rostlina zářivá, silná, odolná a vlastně, tak trochu kouzelná. Pojďme se podívat na její moc a nechat se hýčkat a pohladit.

Než se pustím do popisu rostlinky a její léčivé síly, začnu pohádkou o mnichovi, který nejen díky pampelišce pomohl jednomu prokletému království.

Pohádka: Dobrý mníšek a pampeliškový kořen

Bylo jedno malé království a v něm rádoby spokojená královna a král. Navenek se zdáli být velmi milí a přátelští, uvnitř ale nebyli spokojeni s nikým, jen sami se sebou. Nikdo jim nebyl dost dobrý, ani jejich děti. Stále po nich chtěli více a více schopností, znalostí a umu. Stále bylo co vylepšovat. A tato „tradice“ se táhla již několikátou generací. Prý nějaké dávné prokletí. Kdysi dávno prý toto království mělo sídlo přes kopec mezi krásnými lesy u tůně plné vody, křišťálové a léčivé. Té vody se zachtělo zlé ježibabě a tak královskou rodinu i poddané donutila odejít přes kopec a vybudovat si nové sídlo. Léčivá voda lidem chyběla a královna s králem se stali sebe středními bytostmi bez soucitu. Stále se dívali jen do minulosti a zabývali se ve své mysli křivdou od zlé ježibaby.

Měli spolu dvě dcery. Starší dcera byla velmi vzdělaná, sečtělá a chytrá. Mladší, Anna, stále běhala někde v zahradách nebo lesích a zkoumala vše netradiční, nekrálovské a tajuplné. Moc nečetla, ale dávné knihy o bylinách a magii jí lákaly. Dočetla se v nich, že kdesi za kopci leží místo, kde křišťálová studánka dává léčivou vodu. Nedočetla se již, že po mnoho generací studánku ovládá nesmrtelná ježibaba, která sedí na kouzelném prameni.

Princezna se rozhodla tuto kouzelnou studánku najít a tak se vydala jednoho dne na cestu. Protože ráda občas pořádala výpravy do nedaleké hájenky, nikdo ji pár dní ani nehledal. Studánku našla za úsvitu hned druhý den, když paprsky ranního světla pomáhali očím koukat tím správným směrem. Ale hle, jak se pokusila napít, objevila se tu stará ježibaba a své prokletí ještě prohloubila. Do roka a do dne prý bude mít princezna dceru, krásnou, chytrou, šikovnou, ale ošklivou. Celá její kůže bude bolavá a nepěkná, mokvavá a svědivá. Trest za to, že se někdo odvážil napít její vody.

Princezna Anna se vrátila domů a nikomu nic neřekla. Jen svému nejlepšímu příteli, učiteli hudby. Milovala ho a do roka a do dne se vzali a měli dceru Jasmínku. Ježibaby prokletí se projevilo chvílku po narození děťátka. Jasmínky tělíčko bylo tak zubožené, že královskou rodinu nikdo nechtěl navštěvovat. Lidé se báli, že holčička má nějakou nakažlivou nemoc. Jen Anna a Jan věděli, že jde o prokletí zlé ježibaby. Jan měl ale dvorního mnicha a ten mu poradil: „Jene, vykopej kořen pampelišky, očisti ho, omyj, nakrájej na malé kousky a nech rychle v teple usušit. Pak dej na kamna hrnc s vodou, vhod' hrst sušeného kořene a dej na minutku povařit. Nápoj at' tvá žena podává Jasmínce každý den a ty se mezi tím musíš jet utkat se zlou ježibabou.“ „A co mám s ježibabou udělat?“, zeptal se Jan. „Udělej to, co v tu chvíli ucítíš. Srdce ti poradí.“

Jan připravil odvar s kořene pampelišky pro malou nemocnou Jasmínku a vypravil se za ježibabou, aby všechna prokletí ukončil. Ježibaba už ho čekala, seděla u studny a smála se. „Proč se směješ?“, ptá se Jan. „Ale, protože jsem se na

ježibabím sletu dozvěděla, že máš v království kouzelnou bylinu, prý zasvěcenou slunci, prý krásnou a zářivou jako slunce samotné. Chci tu rostlinu, chci její léčivou sílu a její krásu.“ Jan nevěřil svým uším. Nejdřív přišel jeho lid o rodný kraj, pak o vodu a teď chce ta baba ještě jejich pampelišky? Byl to velmi jemný muž, ale tentokrát se rozohnil, popadl ježibabu a hodil jí celou do studny. Snad věřil, že jí léčivá síla očistí od zlých sil a úmyslů. Když se ježibaba dotkla hladiny křišťálové vody, přeměnila se v páru sedmi barev a pak v anděla. Když vzlétal anděl k nebi, volal na Jana: „Všechna prokletí jsou zlomena, jen jedno musíš dokončit. Až přijdeš domů, tvá dcerka bude stále bolavá a kůže jí bude svědit. Královský paláce bude stále bez lidí. Dones vodu z této studánky a udělejte odvar z kořene pampelišky znovu. Ten už ji vyléčí.“

Když se Jan vrátil domů, vše své ženě pověděl, nový odvar uvařil. Dcerka se za pár týdnů vyléčila a celé království se vrátilo do zdravých kolejí. Starý král a královna si začali vážit nejen statečnosti svého nástupce, ale též jejich dvou dcer a všech ostatních lidí. Do království se tak vrátila upřímnost, lehkost a tolerance. A kdo to neuměl, mohl se u dobrého dvorního mnicha, velmi moudrého muže, všemu naučit. Starý král s královnou dožili ve svém původním sídle a mladí novomanželé se zdravou dcerkou se starali o kouzelnou studánku a všechny poddané. Voda ze studánky jim pomáhá dodnes a proto se o ni s láskou a pokorou starají. Protože bez živé vody by nebylo života.



Pampeliška lékařská

Taraxacum officinale

Pampelišce se říká též DOBRÝ MNÍŠEK pro její vysoce léčivou schopnost a pro její „ochotu pomáhat“.

* původ:

taraxacum - z řeckého taraxis = oční onemocnění (dříve se tato bylina právě na oční onemocnění používala)

officinale - z novolatiny officina = lékárna, tedy lékárnicky užívaná

* jednoduchý morfologický popis:

Pampeliška je trvalka, která dorůstá do různé výšky (cca 10 – 40 cm). Z růžice zubatých listů vyrůstá několik stonků a na nich žluté syté bohaté květy. Po odkvětu vzniknou semena ve tvaru ochmýřené koule, které vítr rozfoukává a šíří tak rostlinku po okolí.

* co a kdy se u rostliny sbírá:

Sbírají se především listy, květy a léčebně jedinečný kořen.

Kořen – vykopeme nejlépe na jaře před rozkvětem

Listy – sbíráme během letních měsíců

Květy – sbíráme čisté zdravé květy

* význam byliny:

Pampeliška je všestranná bylina s mnoha úžasnými účinky. Je to dar přírody. Pro mnoho znalců květina zasvěcená slunci. Je význačnou rostlinou medonosnou. V magických knihách se dočteme, že rozfoukané pampeliškové chmýří přenáší zprávu mezi zamilovanými osobami.

* účinky na lidské zdraví:

Pampeliška je velmi močopudná léčivka, která poctivě čistí krev a léčí játra. Odvar z kořene pampelišky je vhodný při onemocnění ledvin, při zažívacích potížích, pomáhá slezině a může být zásadním pomocníkem pro ekzematiky a alergiky.

Pampeliškový sirup uleví v zimě proti kašli.

Spolu s řebříčkem a slézem jako čaj pomáhá proti křečovým žilám.

Pampeliškové mléko, které vytéká ze stonků a listů po utržení pomáhá proti kuřím okům a bradavicím. Když roste ještě vedle vlašovičnick, lze kombinovat. Již staří Řekové prý pampeliškové mléko používali při očních zánětech.

* obsahové látky:

Hořčiny jsou především v KOŘENECH, stejně jako třísloviny, cukry a bílkoviny, dokonce kaučuk a minerální látky (např. měď).

Vitamíny A, B, C a D a kyselinu křemičitou najdeme v LISTECH.

KVĚTY obsahují flavoidy, karotenoidy, silice a další látky.

* její vůně, éterický olej:

Vůně pampelišky se slovy těžce popisuje. Jinak voní květy, jinak mléko, jinak listy v jarním salátu a jinak odvar z kořene. Je to prostě rostlina pestrá, bohatá na vůně a též na léčivé látky a tím pádem i účinky.

Éterický olej z pampelišky mi není znám.

* recept:

Odvar z kořene pampelišky:

2 lžičky drobně nařezaného sušeného kořene a 1 litr vody

Kořen vložíme do hrnce a zalijeme vodou, necháme přejít varem a pak 10 minut louhovat. Poté scedíme a popijíme během dne (2 – 3 šálky denně). Tuto kúru dodržujeme min. 14 dní. U malých dětí přidáváme po lžičkách do nápoje nebo podáváme po lžičkách a necháme zapít oblíbeným nápojem. Odvar z kořene může zásadně pomoci malým dětem do tří let s ekzémy a alergiemi. Děti od 6 měsíců do 3 let.....5 – 10 lžiček denně. Po 14 dnech kúry pauza na 14 dní a poté v případě potřeby opakovat.

Další typy:

Pampeliškový sirup

Květinková šťáva (výluh za studena), tzv. SLUNEČNÍ ŠŤÁVA



Závěr:

Je fascinující pozorovat dnešní svět, kde se lidé honí za drahými vyšetřeními, léky a doktory. Čekárny ordinací jsou našťouchané k prasknutí. Lidé v nich čekají hodiny. Často zbytečně a bez výsledku či posunu k lepšímu. Kolika z nás by asi pomohlo pár doušků odvaru z kořene pampelišky každý den. Jenže to bychom museli vylézt ven, umazat si ruce od hlíny, najít si čas kořen nasušit a pak ještě uvařit odvar a pravidelně nápoj pít. Moc práce? Ne, léčivá síla sama o sobě.

* zdroj, použitá literatura:

Lesley Bremnessová – Bylinář (Zdraví, krása, radost)
Magdaléna Staňková-Krohnová – Bylinky pro děti a maminky
Ing. Marta Knauerová – Čarovné bylinky
Petra Neomillnerová – Magický herbář
Simona Procházková – www.vitalita.cz
Fotky, obrázky – pixabay.com