

Praslička roľná



Už starí Rimania a Gréci poznali jej **st'ahujúce, močopudné a krvácanie zastavujúce účinky**. Indiánski liečitelia využívali prasličku pri zastavení krvácania, **pečeňových i obličkových chorobách**. V klasickej čínskej medicíne je dodnes uznávaná ako **liek čistiaci krv a uzdravujúci obličky**. Stromčekovitá zelená byľ s rozvetvenými konárkami rastie na okrajoch ciest, poliach, lúkach aj v lesoch. Užitočná je vňať, ktorá sa **zbiera od mája do septembra**. **Pôsobí antioxidačne**: spomaľuje proces starnutia v tkanivách a cievach, priaznivo vplýva na ich pružnosť a pevnosť. Kyselina kremičitá zároveň prospieva pohyblivosti nášho tela. Vápnik privádza do kostí, čím sa stará o pevnosť kostného tkaniva.

U nás rastie viacero druhov prasličky, ale na liečebné účely sa používa iba **praslička roľná**. Pred zberom sa s ňou dobre zoznámte, aby ste si ju nezamenili s prasličkou lesnou, riečnou či močiarnou. **Sú jedovaté!** Ak si nie ste istí, kúpte si čaj z prasličky roľnej v lekárni. Všetky tieto informácie sme sa dozvedeli na Mikulášskom stretnutí v záujmovom krúžku **Liečivé byliny**. Ochutnali sme teplý čaj z prasličky roľnej a čaj z rumančeka pravého.



Rumanček pravý je jednoročná rastlinka, pre ktorú je charakteristická vôňa a biele drobné kvety so žltým terčom. Vyskytuje sa zväčša na okrajoch ciest, na obilninových poliach. Kvet bylinky rumančeka je antialergénny, protizápalový, uvoľňuje, potláča kŕče a upokojuje. Je dobrý **na tráviace problémy a zápaly**. Okrem iného priaznivo pôsobí pri **črevných a žalúdočných poruchách** a problémoch ako **žalúdočné vredy, alebo hemoroidy**. Jeho pitie tiež napomáha **obnove črevnej mikroflóry**. Vďaka obsahu silíc pôsobí **protizápalovo a dezinfekčne**. Rumanček ničí baktérie a likviduje jedovaté látky v tele.

