

17 nejpodceňovanějších rostlin na světě. Budete překvapeni...



Čím dál tím více lidí se konečně dozvídá o tom, jaké medikační účinky mohou nějaké rostliny jako třeba konopí mít. Hodně už je jich také obeznámeno s blahodárnými účinky česneku, špenátu, zázvoru a samozřejmě třapatky, rovněž známé jako echinacea. Bohužel je tu však spousta rostlin, o jejichž účincích se ví pouze zřídka. Lidé a rostliny spolu žijí už miliony let, takže dává smysl, že lidské tělo je adaptováno k absorbování těchto výhodných látek, které rostliny obsahují, a ignorování těch zbylých. Žádná rostlinka by tak neměla být zanedbávána, když přijde na lidské zdraví.

1. Pampeliška

V jižní Americe roste spousta jedlých kvetoucích rostlin a jednou z nich je pampeliška. Ta je používána v různých receptech a nápojích. Květy, listy a dokonce i kořeny jsou používány pro léčebné účely. Mají výborný čistící účinek krevních cév, a tak efektivně zvyšují funkčnost jater. Stabilizují hladinu cukru a cholesterolu v krvi a také jsou preventivní léčbou žlučnickových kamenů a zlepšují funkci štítné žlázy.

2. Vlčí mák

Úžasný květ máku dělá z toho opiátu naprosto jedinečnou rostlinu. Jde o efektivní tlumič úzkosti a je vhodný i pro děti. Lze z něj udělat čaj, který rychle uvolňuje nervozitu a napětí. Silnější odvar ulehčí od bolesti. (Odvar se dělá ze všech „bezpečných“ částí rostliny včetně stonku a kořenů. Vaří se ve vodě několik hodin a ideálně se upíjí přes noc.)

3. Afrikán

Afrikán je kvetoucí rostlina, která roste v několika druzích půdy. Používá se na vaření a i dobarvování některých jídel. Tato rostlina umí léčit různé kožní problémy a redukuje kožní skvrny. Pomáhá snižovat horečku a redukuje svědění na jakékoli části těla. Je vůbec nejlepší variantou na bolesti hlavy či zubů. Jeho protizánětlivé účinky pomáhají léčit alergie a zabraňují nádorům.

4. Vrtič obecný

Pokud se rozhodnete „pročundrovat“ Evropu, budete chtít znát o pár léčivých rostlinách, které zde najdete. Vrtič obecný je prastarým lékem, který se používá jak na dochucení piva, tak jako repelent. Obzvláště utřením jeho listů odženete hmyz a červy. Říká se, že jeho extrakt je jedovatý, ale pár listů vám neuškodí.

5. Papratka samičí (kapradina)

Jde o dlouho zelenou rostlinu, která se nachází na severní polokouli a je jednou z vůbec nejstarších rostlin na Zemi. Léčí velké množství nemocí a je doporučována na horečku, kašel, astma, zápal plic či bronchitidu. Rovněž Vám pomůže na řezné rány a spáleniny.

6. Vojtěška

Vojtěška se používá pro krmení dobytka a není divu: je bohatá na minerály a obsahuje zdraví prospěšné látky. Díky svým dlouhým kořenům je považována za „matku všech rostlin“. Původně pochází ze Středozeší a Středního východu, ale v současnosti se rozšířila po většíně území Evropy a Ameriky. Pomáhá při ranních závratích, nevolnosti, ledvinových kamenech anebo potížích s močovými cestami. Je silně močopudná a pomáhá snižovat cholesterol. K sehnání jsou semínka a klíčky, ale můžete si i sami obstarat listy přímo ze země.

7. Tea tree

Tea tree je jednou z nejefektivnějších rostlin v boji proti bakteriím a infekcím. Odpuzuje hmyz a pomáhá při komářích kousnutích. Tea tree olej je jedním z nejlepších řešení při plísňích a překvapivě i při zavšivení vlasů. Poskytuje rychlou úlevu na řezné rány či spáleniny a je snad nejrychlejším způsobem, jak se zbavit lupů. Rovněž pomáhá na bolesti hlavy a chřipku.

8. Šanta kočičí

Používá se při horečkách, neboť povzbuzuje pocení. Zároveň může zastavit silné krvácení. Pomáhá zmenšovat otoky a je nápomocná při bolestech žaludku či migrénách. Může stimulovat kontrakce, a tak není doporučována těhotným ženám. Nachází se opět na severní polokouli.

9. Tymián

Tymián se sice používá jako aromatizující rostlina, ale rovněž poskytuje spoustu zdravotních benefitů, zejména při problémech s plícemi. Dále pak snižuje riziko rakoviny střeva a poskytuje úlevu při kožních problémech jako je vysušená pleť, začervenání či otoky. Celkově pak zklidňuje nervový systém.

10. Šalvěj

Šalvěj je snad nejužitečnější bylinou. Je protizánětlivá, protiplísňová a je to antioxidant. Léčí potíže se zažíváním, ulevuje od křečí, průjmu, bojuje proti chřipce a zánětům a zabíjí bakterie. Zajímavé je, že by měla navracet barvu šedivým vlasům.

11. Brucea

Bylo již provedeno dostatek studií na to, aby se prokázalo, že brucea je jednou z těch rostlin, co bojují proti rakovině děložního čípku, močového měchýře a slinivky. Její toxicita zabíjí až 70% rakovinových buněk.

12. Thelesperma

Tato rostlina, používaná již po staletí americkými indiány, rychle ulevuje při infekcích. Její účinky nejlépe vyniknou ve formě čaje či odvaru.

13. Jetel

Květy rostliny se používají na kašel a nachlazení, ale jsou také ideální na očistu krve.

14. Majoránka

Již Řekové ji nazývali „Radost Středozeší“ a věděli proč. Jedna z nejznámějších provensálských bylinek má mnoho využití. Je protiplísňová, antibakteriální a má desinfekční účinky.

15. Sedmikráska

Sedmikráska je dobře známá pro své zázračné účinky. Je protizánětlivá, léčí revmatismus, artritidu a také migrény. Funguje proti napětí a celkové úzkosti. Napomáhá zmenšovat otoky a modřiny.

16. Fialka

Původem z Evropy a Asie, fialka je v současnosti pěstována po celém světě. Pokud se z ní vyrobí sirup, je vhodná k léčbě chřipky, nastydnutí, kašle anebo bolesti v krku. Když se z ní ale udělá čaj, výborně ulevuje od bolestí hlavy a svalů.

17. Saturejka

Saturejka je vaše záchrana na všechny štípance a kousnutí. Jako bonus je antiseptická a má výbornou chuť – používá se zejména na dochucování masa.