



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 12. 10. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Krásná i léčivá bojovnice proti zánětům. Lidově jen řeřicha

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Krasna-i-leciva-bojovnice-proti-zanetum.-Lidove-jen-rericha_s10012x10652.html

Lichořeřišnice větší (*Tropaeolum majus*) nebo také řeřišnice kapucínská je poměrně běžná rostlinka, kterou najdeme na kdejaké zahrádce. Tahle zdobná rostlinka má ale i léčivé účinky. Působí antibakteriálně, močopudně, při zánětech močových cest a horních cest dýchacích, ale i při padání vlasů ...



Lichořeřišnice je blízkou příbuznou řeřichy, patří do čeledi lichořeřišnicovitých rostlin. Původně pochází z Jižní Ameriky - z oblasti Ekvádoru, Kolumbie a Peru, kde často roste i planě, zatímco u **nás se cíleně vysévá jako ozdobná jednoletá letnička**. Dokáže růst i ve vyšších nadmořských výškách (údajně až do 3000 m.n.m), ale je velmi citlivá na mráz - vysévá se tedy až v dubnu, kdy

již nehrozí ani ranní přízemní mrazíky.

Co v lichořeřišnici najdeme?

Lichořeřišnice je bohatá na vitamín C, draslík, hořčík a flavonoidy, semena navíc obsahují železo a fosfor. Mladé čerstvé listy a také květy lichořeřišnice můžeme konzumovat. Vhodné jsou třeba do salátu, na chléb s pomazánkou z tvarohu, s žervé či lučinou – a květy můžeme použít pro dozdobení pokrmu. Lichořeřišnice ale obsahuje také účinnou látku, která pomáhá v prevenci onemocnění dýchacích cest a močových cest – **glukotropaeolin**. Ten se řadí mezi glukosinoláty, které se nacházejí v rostlinách z čeledi brukvovitých, lichořeřišnicových, moringovitých, kaparovitých a rýtovitých. Glukotropaeolin se za působení enzymu myrosinázy (při rozdrčení pletiv rostliny) v organismu mění na isothiokyanatan benzylnatý. Tato látka je vlastně hořčičnou silicí, která je „zodpovědná“ za palčivou chuť, ale má i antibakteriální účinky. **Působí proti různým typům bakterií – streptokokům, stafylokokům, bakteriím rodu Escherichia coli a Proteus vulgaris, účinkuje také proti plísním a houbám.**

Při jakých potížích lichořeřišnice pomáhá?

Lichořeřišnice bývá součástí nebo samostatnou surovinou bylinných čajů – nať zvyšuje vylučování moči. Doma si můžeme připravit odvar nebo výluh - ty využijeme např. **při padání vlasů**, kdy se zchladlý odvar nanáší na pokožku ve vlasaté části hlavy, kde se nechává působit, nebo **při výskytu lupů** v kombinaci s jablečným octem, kdy se jím na závěr oplachují čerstvě omyté vlasy.

Pro prevenci opakování infekcí močových cest můžeme užívat extrakt v tobolkách nebo alkoholový extrakt, který lze přidat do nápojů. Pokud ale užíváme nějaké léky nebo se léčíme s nějakým onemocněním, neměli bychom si bylinnou léčbu „naordinovat“ sami - předem bychom se měli poradit s lékařem nebo lékárníkem (abychom si naopak neuškodili).

Nejčastěji se užívá jako:

- nálev
- čaj
- tinktura
- sirup

Pěstování

Lichořeřišnici se dobře daří na chudší dobře propustné půdě s dostatkem vláhy a slunce – přijatelný je ale i polostín. Dorůstá obvykle do výšky 15-40 cm, má plazivou a větvenou lodyhu, která se poměrně rychle rozrůstá a může být dlouhá až 3 metry. Listy jsou řapíkaté, štítovité a mělce laločnaté, květy jsou složené z pěti částí a jsou stopkaté. Mohou být žluté, červené, oranžové, často se objevují i různé kombinace těchto barev – a jejich syté teplé odstíny si užijeme od června až do října. Plodem lichořeřišnice je tobolka se semeny, tobolky můžete sklídit a cíleně si znovu rostlinky vysadit na příští rok (a nebo tomu nechat volný průběh a počkat, až se vysemení samostatně).

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz