

## Lichořeřišnice větší je přírodní antibiotikum

**Lichořeřišnice větší je silné přírodní antibiotikum působící proti všem 46 kmenům bakterií *Staphylococcus pyogenes aureus*, které jsou častými původci zánětlivých onemocnění močových cest a ledvin.**

Lichořeřišnice větší (*Tropaeolum majus* L.) je léčivá rostlina z čeledi lichořeřišnicovité (Tropaeolaceae) - její chybný název je řeřicha. Pochází z Jižní Ameriky, odkud se rozšířila a zdomácněla po celém světě. U nás se pěstuje na zahradách jako okrasná rostlina a málokdy zplaňuje. Je to jednoletá bylina s plazivou lodyhou až 3 metry dlouhou. Kvete v červnu až říjnu, květy jsou oranžově červené. Plodem je tobolka. Rozmnožuje se semeny a je velmi citlivá na mraz. Máte-li lichořeřišnici na zahradě, můžete ji ochutnávat v syrovém stavu, a to jak list, květ, tak i plod (semena). Semena vám mohou připadat trochu pálivá, pak je přidávejte do salátů, pomazánek nebo na chléb s máslem. Nalozíte-li je do octu, hodí se místo kapary.

### Účinné látky

Nejdůležitějšími látkami lichořeřišnice je sílice, která vzniká štěpením glykosidu glukotropeolinu a má silné bakteriostatické účinky. Semena obsahují kromě sílice také draslík, olej a bílkoviny.

Antibiotické složky se vylučují močí již za 3 až 10 hodin. Částečně se vylučují i plíci, když působí při zánětech dýchacích cest.

### Léčivé účinky

Lichořeřišnice má vynikající dezinfekční účinky a proto se využívá při léčení infekčních chorob horních i dolních cest dýchacích, při chřipce, astmatu, zánětech průdušek, taktéž k dezinfekci močových cest a při akutních i chronických zánětech.

Úspěšně se jí léčí problémy se zlatým stafylokokem, který často odolává i silným antibiotikům a ohrožuje zdraví nakažených i po mnoho let. Tato bylina také působí proti salmonelle nebo streptokokům, úspěšně ji lze používat namísto syntetických antibiotik, nebo alespoň významně podpoří a zkrátí léčbu nemocí. V souvislosti se záněty dýchacích cest nebo močových či ledvinových cest působí lichořeřišnice účinně také jako prevence nebo pro doléčení proběhlých zánětů s hrozbou recidivy.

Rovněž podporuje trávení a čistí krev. Podle nejnovějších výzkumů je lichořeřišnice do určité míry i ochranou kuřáků před rakovinou plic. Taktéž na poraněnou kůži má dezinfekční účinek, kde ničí případné mikroorganismy, které by mohly vést k zánětu. Tato léčivka je rovněž výborným prostředkem proti vypadávání vlasů, proti lupům i pro podporu růstu vlasů.

### Příprava a dávkování

Lichořeřišnici užíváme ve formě čaje nebo tinktury, i když nevhodnější je v syrovém stavu – sušená již nemá takové účinky:

**Vylisovaná šťáva z čerstvé rostliny** se vnitřně užívá dvakrát denně po 30 g, nebo 40 g salátu z rostliny, případně 15 g semen.

**Čaj ze semen lichořeřišnice** – 1 lžička sušených nebo čerstvých semen se zalije šálkem horké vody a nechá se 10

minut louhovat. Po scezení se užívá 3x denně v akutních případech nebo 1x denně při prevenci.

**Tinktura** je účinnější ze semen. Ta se po vylouštění rozdrťí nebo rozemelou, naplní asi do 1/5 láhve a až po hrdlo se zalije 50% lihem. V dobře uzavřené láhvi se 2 až 3 týdny - za občasného protřepávání - macerují. Pak se tekutina přefiltruje a je připravená k použití. Užíváme 3x denně po 10 kapkách 2 hodiny po jídle. Preventivně stačí 1x denně.

**Posilující kapky z natě, květů i semen:** Do kompotové sklenice dáme dvě hrsti natě i s květy drobně nakrájenými

a 3 lžicemi drčených semen. Vše zalijeme půl litrem 40% lihu nebo žitnou (či jinou lihovinou se stejným obsahem alkoholu), dobře uzavřeme šroubovacím uzávěrem a necháme 2 – 3 týdny při pokojové teplotě macerovat. Pak slijeme a přes přezhelenou tkaninu přefiltrujeme. Preventivně (pro dospělé osoby) užíváme 1 čajovou lžičku při snídani. Při potížích podáváme 3x denně jednu polévkovou lžici. Dětem většinou půl lžičky ráno do čaje.

**Při léčbě akutních stavů je důležité užívat (čaj nebo tinkturu) po**

**dobu dvaceti dnů, aby účinek byl dokonalý.**

### V kosmetice

**Odvar proti lupům a na růst vlasů:** 2 hrsti nati lichořeřišnice dáme do 1 litru studené vody a přikryté vaříme na mírném ohni do 15 minut. 15 minut necháme louhovat a přecedíme. Používáme po umytí vlasů jako poslední opláchnutí.

### V kuchyni

**Pomazánka s lichořeřišnicí:** 1 bílý jogurt, 3 lžice majonézy, drobně nakrájená cibule, pažitka, jemně nastrohaná menší karotka, 60 g nastrohaného celeru, půl šálku nasekané lichořeřišnice, mletý pepř, sůl. Všechny součásti promícháme. Pomazánku mažeme na chlebičky

**Omáčka z lichořeřišnice a zeleného pepře:** 50 g másla, menší cibule, čtvrt litru zakysané smetany, 1 lžice polohrubé mouky, zelený pepř, 2 lžice sekaných listů lichořeřišnice, lžice bílého vína. Máslo zpěníme spolu s cibulkou, zasypeme moukou a chvíli mícháme. Přidáme sůl, drčený pepř (množství dle chuti, je ostrý), zalijeme smetanou, vínem a přidáme drobně nakrájenou lichořeřišnici. Povaříme ještě dvě minuty a podáváme k těstovinám, rybám, salátům, špízům apod.

**Doplňk do hlávkových salátů** – používáme listy lichořeřišnice, ale také květy, které salát celkově zpestří.

Připravila Hana Sapiková

