Pampeliška je výborná pro tělo, pleť i zahradu



Pampeliška je známá a uznávaná léčivka, což napovídá i její botanický název – smetánka lékařská. Pampeliška je úžasná nejen při použití do salátu, do medu, čaje či pampeliškového vína, ale své uplatnění najde i v péči o naši pleť nebo jako přírodní zahradní hnojivo.

První písemné zmínky o pampelišce pocházejí ze sedmého století z Číny. Podrobnější záznamy zanechal středověk, kdy **mniši vyráběli z pampelišek víno**. **Z pražených kořenů bohatých na minerály se pak po staletí připravovala káva** coby nápoj posilující zubní sklovinu a stavbu kostí.

Proč je pampeliška zdravá?

Pampeliška čistí tělo od jedu, snižuje krevní tlak, podporuje trávení, zklidňuje a omlazuje pleť. Všechny části pampelišky se dají zužitkovat – to platí i pro léčebné využití. Kořen má žlučopudné a močopudné účinky. Je **mírně projímavý a působí jako antirevmatikum** a prostředek čistící játra. Používá se v době před květem.

Tato rostlina je **bohatá na vitamíny A, C, D a betakaroteny**, obsahuje také oxid draselný, vápník a jedenapůlkrát více železa než špenát. **Čistí organismus od jedu**(včetně drog, nikotinu a alkoholu), **pomáhá léčit kožní a ledvinové poruchy, podporuje krvetvorbu a stavbu kostí**

Čerstvé **mladé listy podporují látkovou výměnu, užívají se při žlučových kamenech a snižují krevní tlak**.

Pampeliškové recepty:

Pampeliškový med

365 velkých rozvinutých květů pampelišky, 2 celé omyté citróny bez jadérek, 2 kg krystalového cukru

Omyté pampeliškové květy vložíme do většího hrnce a přelijeme je 2 litry vody. Přivedeme k varu a vaříme 15 minut. Do druhého dne necháme vyvařené květy louhovat, pak je vymačkáme přes plátno. Do získané tekutiny přidáme na kolečka nakrájené, pecek zbavené citrony a cukr. Vaříme 60 až 90 minut za občasného promíchání čistou (novou) vařečkou. Horké plníme do sklenic, zavíčkujeme a sklenice obrátíme dnem vzhůru.

Pampeliškový čaj

Čtvrt šálku čerstvých pampeliškových listů natrhaných na kousky přelijeme vroucí vodou a po 5 minutách scedíme. Popíjíme pro dobrou kondici.

Pampeliškové víno

2 litry pampeliškových květů (okvětních plátků), 2 litry vody, kůra z 1 pomeranče, 1 citrón, 1 kg cukru, 2,5 cm kořene zázvoru, 1/2 lžičky pivovarských kvasnic, 1/2 krajíčku chleba

Okvětní plátky dáme do velikého smaltovaného hrnce a přelijeme vroucí vodou. Překryjeme čistým plátnem a necháme 3 dny stát. Občas promícháme. Vodu slijeme do jiného hrnce, přidáme nakrájenou kůru, cukr, zázvor, plátky vydrhnutého citrónu a vaříme 30 minut. Poté tekutinu slijeme a vychladíme, přidáme kvasnice namazané na chleba a necháme 2 dny stát. Přefiltrujeme (nejlépe do soudku) a zazátkujeme. Po dvou měsících zrání stočíme víno do lahví a uzavřeme korkem.

Pampeliška v kosmetice:

Pampeliškový ocet

Používá se **k oplachování vlasů po umytí nebo do koupele jako tonikum a čistič**. Pro bohatství minerálů pomáhá na suchou pokožku hlavy i na mastné vlasy.

Do láhve s vinným octem vložíme 15 pampeliškových listů a 4 květy. Láhev zazátkujeme a postavíme na 10 dnů na slunné místo. Denně protřepáváme. Potom ocet přecedíme, staré pampelišky nahradíme novými a proces opakujeme. Nakonec po důkladném protřepání ocet přefiltrujeme, vlijeme zpět do láhve a přidáme pár čerstvých listů.

Pampeliškové jarní tonikum

Máte **nečistou mastnou pleť** a zvykli jste si ji napařovat? Pak vám přijdou vhod pampeliškové listy – dejte je buď do napařovací lázně, nebo přímo na pleť. Čistou gázu nebo plátno namočte do horkého odvaru a přiložte na obličej.

Pampeliškový balzám

Tento balzám **tiší spálenou pokožku po přehnaném slunění a zklidňuje horkem podrážděnou pleť**

Pampeliškové listy a květy spařte vroucí vodou – na 2 šálky pampelišek 4 šálky vody. Přidejte 10 dutých stonků a nechte 10 minut louhovat. Pak tekutinu řádně protřepejte, přefiltrujte nebo přeceďte, dejte vychladit a naplňte do lahvičky s rozprašovačem. Aplikujte na podrážděnou pleť, dokud se nezklidní.

Pampeliška na zahradě:

Zahradní hnojivo

Pro velký obsah minerálů (mj. mědi, vápníku a potaše) **je pampeliška skvělé přírodní zahradní hnojivo**. Zejména měď je důležitým stavebním prvkem úrodné půdy. Bylinka ji „vysává“ svým kořenovým systémem (až 1 m dlouhým) do listů. Pampeliška má navíc schopnost vylučovat etylén, takže je vítaným rostlinným společníkem, který **urychluje zrání okolních plodin**. Rýčem uvolněte z půdy celé sazenice pampelišek včetně kořenů. Na hromádce je ostrým rýčem nasekejte na kousky, vsypte do kbelíku, přelijte vroucí vodou a nechte přes noc stát. Ráno scezenou vodu použijte **jako výživnou zálivku na záhony**, spařené listy vyklopte na kompost.