

Co umí rýmovník?



Lékárna v květníku

Rýmovník je zcela nenáročnou pokojovou rostlinou. Jedná se o bylinu z čeledi hluchavkovitých, jejíž původní domovinou je Austrálie. Zde roste jako keř a dosahuje výšky kolem jednoho metru. V našich podmínkách jej pěstujeme jako pokojovou rostlinu, kterou je možné v letních měsících přesunout na balkón či zahradu.

Její listy jsou dužnaté a porostlé jemnými chloupky, vzdáleně mohou připomínat meduňku. **Rýmovník nepotřebuje vydatnou ani příliš častou zálivku.** Statečně zvládá, pokud na něj s vodou zapomenete. Pro úspěšné pěstování potřebuje snadno propustnou, písčitou zeminu. Přihnojování stačí pouze na jaře a v létě. Zatímco v létě se při pěstování vyhněte prudkému slunečnímu záření, v zimě pozor na mrazy a průvan.

Bylinka se množí jednoduše - řízkováním. Řízky brzy zakoření ve vodě a nová rostlinka rychle dorůstá. A je to také nejjednodušší způsob, jak ji získat. Protože v květinářstvích a obchodech na ni moc často nenarazíte. Někteří pěstitelé dokonce ustrížený výhonek zasazují do vlhké zeminy rovnou bez předchozího zakořenění ve vodě. Rýmovník roste dost nekompaktně a vytahuje do výšky, proto mu častější zastřihování vůbec neuškodí.

Ačkoliv se rýmovník vychvaluje pro minimální nežádoucí účinky, jako každá bylinka vyžaduje při prvním použití opatrnost. Pokud se při jeho konzumaci setkáte s jakýmkoliv alergickými reakcemi, poradte se s lékařem.

Proč jej mít doma?

Rýmovník je ceněný pro obsah vonných silic, obsahuje také omega-6 mastné kyseliny, vitamíny A a C. Už **samotná rostlinka umístěná na vhodném místě pomáhá pročistit vzduch od bakterií a mikrobu, díky uvolňovaným silicím se vám bude také lépe dýchat.** Proto by rýmovník neměl chybět v pokoji a ložnici alergikům ani astmatikům. Díky obsahu výše zmíněných látek a vonných silic se **doporučuje při nachlazení, rýmě, zánětu průdušek i bolestech v krku. Pomáhá také k posílení imunity.**

Popíjení rýmovníkového odvaru **reguluje hladinu cholesterolu, přispívá ke zdraví srdečně cévní soustavy, čistí ledviny a upravuje krevní tlak.** Mnozí odborníci jej doporučují popíjet i pro lepší psychickou pohodu. Pokud máte problémy s neklidem nebo špatným usínáním, šálek odvaru z rýmovníku vás doslova pohladí po duši. Totéž platí pro ženy bojující s premenstuačním syndromem.

Dokonce se uvádí, že rýmovníkový odvar má schopnost bojovat s ledvinovými i žlučnickovými kameny. Má výborné diuretické účinky, proto se využívá k odstranění přebytečné tekutiny z těla. Rozhodně ho vyzkoušejte při jarní očistě, kdy se potřebujete zbavit nahromaděných toxinů.

Ani jizvička

Odvar z rýmovníku velmi dobře poslouží i jako **obklad na popáleniny a nejrůznější rány na kůži.** Urychluje totiž hojení a hodí se i pro ekzematickou pokožku. Ulevuje od svědění, zmírňuje zarudnutí pleti. Rýmovník pomáhá **při problémech s opary, po bodnutí hmyzem** nebo při psoriáze. Vyzkoušejte ho i jako ověřeného bojovníka s lupy.

Účinky rýmovníku zdaleka nekončí v domácí lékárně. Jako ozdobu oken a balkónů ho **oceníte i díky jeho schopnosti odpuzovat hmyz.** Některé recepty používají dokonce s vinným octem naředěný silný odvar z rýmovníku jako přírodní repelent. Příjemně voní a nedráždí pokožku. **Navíc je zcela bez chemie, a tak se hodí i pro malé děti.**

Jak ho používat?

Jako prevenci nebo první pomoc při nachlazení stačí **rozemnout list a inhalovat silice,** které se okamžitě uvolní. Také je možné šťávu vytékající z listu opatrně rozetřít pod nos. Druhým nejjednodušším způsobem je **připravit silný rýmovníkový odvar,** který lze popíjet nebo ho přidávat i s lístky do aromalampy. Pro pouhé osvěžení vzduchu není třeba lístky odtrhávat, ale stačí jemně pohladit celou rostlinku. Pro navození klidu i uvolnění dýchacích cest můžete **přidat rýmovníkové lístky do horké koupele.**

Rýmovníkový odvar

Zhruba 5-10 lístků rýmovníku (podle velikosti) zalijeme 200 ml horké vody a přikryté necháme asi 10 minut odstát. Ještě teplý odvar můžeme osladit medem nebo přidat plátky citrónu. Velmi dobře chutná v kombinaci s meduňkou, tymiánem nebo mátou. Jeho chuť se snoubí i s jinými druhy citrusů.

Tinktura

Pokud lístky rýmovníku necháme měsíc louhovat v 80% alkoholu, získáme silnou tinkturu. Potřebujeme větší

nádobu, kterou vrchovatě naplníme listy rýmovníku. Ty můžeme rozemnout nebo pokrájet. Zalijeme alkoholem, aby všechny listy byly ponořené. Umístíme na chladné a temné místo. Pravidelně protřepáváme, aby se do alkoholu uvolnilo co nejvíce léčivých látek. Po měsíci tinkturu přecedíme a slijeme nejlépe do tmavé sklenice. Užíváme po kapkách dle potřeby.

Domácí sirup

Pokud máte rýmovníkových rostlinek dostatek, zkuste z jejich lístků vyrobit sirup. Potřebujeme asi třicet lístků, které zalijeme vroucí vodou, přidáme jeden citron nakrájený na plátky a necháme 24 hodin odstát. Druhý den zcedíme, listy i citron dobře vymačkáme do nálevu, přidáme kilogram krystalového cukru, směs přivedeme k varu a pomalu vaříme do zhoustnutí. Hotový sirup přelijeme do dobře vymyté a vysušené sklenice s pevným uzávěrem. Můžeme sterilovat nebo jednoduše uchovat v lednici.