Libeček léčí močové cesty

Libeček lékařský pochází z Íránu a k nám se dostal v 9. století. Je to **statná vytrvalá bylina** s vícehlavým oddenkem a rozvětvenou dutou lodyhou vysokou **až 2,4 metru**. Má **široké lesklé a velké zelené listy**, které se konzumují nejčastěji.

Proč je libeček zdravý?

Libeček lékařský obsahuje silice, třísloviny, organické kyseliny, vitamíny C a A, hořčiny a pryskyřici. **Libeček podporuje trávení, činnost jater i srdce.** Libeček se používá **nejen při infekcích močového traktu (při zánětu močového měchýře a močových cest), ale při ledvinových a žlučníkových kamenech**. Dále **působí proti nadýmání, zastavuje růst baktérií a také pomáhá při menstruačních bolestech**. Koupel z libečku se používá **na špatně se hojící se rány a při plísňových kožních onemocněních**.

Podobně jako celer a petržel i libeček zvyšuje vylučování kyseliny močové, čímž působí v prevenci revmatických chorob či onemocnění dna. **Pozor však na předávkování, po němž může dojít k bolestem ledvin.**

Libeček v naší kuchyni

Listy libečku v syrovém stavu můžeme například najemno nakrájet a posypat si s ním namazaný chléb s máslem. Při vaření nám pak libeček skvěle poslouží jako **ochucovadlo polévek, omáček, masa, guláše, vařených brambor nebo bramborové kaše**. Kvůli silnému aroma přidáváme **vždy jen malé množství libečkové natě**

.

Semena libečku se používají jak k dochucování jídla (např. do salátů nebo na vařené brambory), tak na výrobu bylinných likérů či parfémů.

Abychom měli doma stále dostatečnou zásobu libečku, **můžeme posekaný libeček zamrazit nebo usušit** a používat jej tak po celý rok. Sušené listy skladujeme v tmavé nádobě, aby si zachovaly zelenou barvu.