



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 8. 4. 2024 | Monika Poledníková

První jarní bylinky na očistu, proti únavě i pro lepší náladu

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Prvni-jarni-bylinky-na-ocistu,-proti-unave-i-pro-lepsi-naladu__s10012x20781.html

Venku se konečně objevily první jarní bylinky. Probuzené po zimě mají pořádnou sílu a jsou plné vitamínů, minerálů a dalších cenných látek. Po zimě dokáží dostat naše tělo opět do formy a dodat mu vše, co mu chybí. Nenechte se mýlit, že jsou mnohé z prvních jarních bylin považovány za plevel. Pro naše tělo jsou nyní doslova požehnáním.



Jaro je jako stvořené pro sběr prvních listů, probuzených květů a samozřejmě je možné sbírat už i celé léčivé rostliny. Na loukách i kolem lesů se objevuje pestrá paleta jarních bylin, které nás po chladných měsících umí postavit na nohy. Pokud se o nás kvůli nedostatku serotoninu pokouší špatná nálada či

deprese, mohou nás bylinky dostat do lepšího rozpoložení a skvěle fungují i proti kašli, nachlazení či [jarním virózám](#). Dokonale pak fungují i při tradiční jarní detoxikaci a poradí si i mnohými zdravotními obtížemi, které nás trápí.

Popenec břečťanolistý plný živin

Je jednou z prvních jarních bylinek a je dokonale napěchovaný veškerými nezbytnými živinami. Popenec pomáhá při onemocnění močových cest, při potížích s játry a slezinou, žaludečních a střevních problémech. Ve formě salátu působí proti anémii, kožním a ušním chorobám, je skvělý na rány a tlumí i bolesti hlavy.



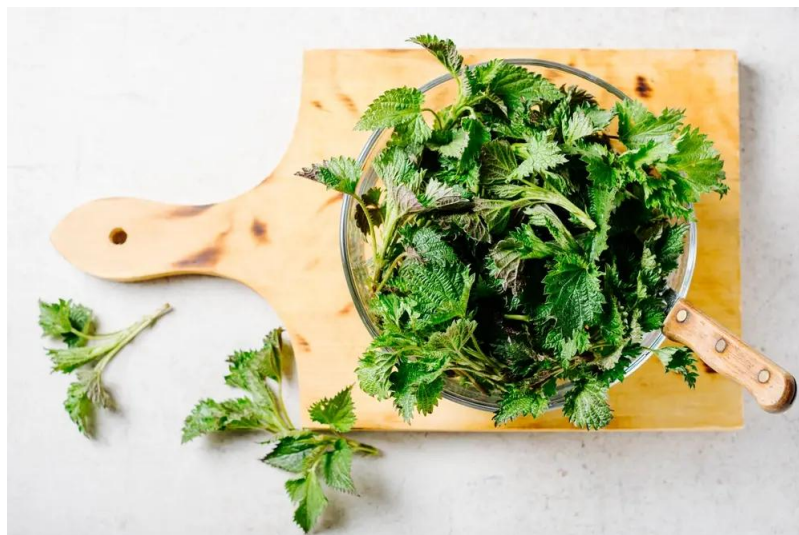
Tip na jarní virózy a zahlenění

10 g čerstvých listů popence krátce povaříme ve 250 ml čerstvého mléka a co

nejteplejší vypijeme večer před spaním. Pro děti připravíme směs jen ze 7 g byliny.

Kopřiva lékařská pročistí nejen krev

Kopřiva je populární jarní bylinkou pro očistu těla. Patří mezi „krev čistící čaje“, jejichž posláním je celkově zlepšit stav jedince podporou metabolismu. Kopřiva však působí rovněž jako antirevmatikum, zlepšuje stav kardiovaskulárního systému a příznivě působí na játra.



Vnitřně i zevně je skvělá proti mnohým kožním chorobám. Kopřiva si dokonce poradí i se špatnou náladou, vystresovaným organismem a častými bolestmi hlavy. Zejména tedy s těmi, které jsou způsobeny špatným vylučováním odpadních látek. Kopřiva podporuje látkovou výměnu, čistí tělo a napomáhá hubnutí. Je také skvělým prostředkem [proti jarní alergii](#).

Dejte si kopřivovou pomazánku

Do čerstvého sýra vmícháme jedno natvrdo uvařené vejce, nastrouhané ředkvičky, nasekanou jarní cibulku a nadrobno nasekané mladé kopřivy, které jsme krátce spařili horkou vodou. Osolíme, opepříme, přidáme lžičku hořčice a mažeme na pečivo. Podáváme ozdobené dalšími jarními bylinkami, třeba sedmikráskou a popencem.

Bršlice kozí noha proti vizózám i chmurám

Bršlice pomáhá s jarní očistou organismu. Dokáže nás srovnat a dostat do pohody. Je alternativou špenátu a dá se připravit úplně stejně. Chutná výborně. Co se účinků týče, tak bršlice pomáhá při hemoroidech, hojí rány a tiší místo, kam nás kousnul hmyz. Je skvělá při bolestech zubů, pomůže při horečce, bronchitidě, kašli a vůbec si poradí s



takzvanými jarními virózy.

Je libo bršlicový salát?

2 hrsti mladých listů bršlice, mladé listy pampelišky, potočnice, sedmikrásky, šťovík a k okořenění trochu listů pence a cibule. Na zálivku pak citrón, olivový nebo jiný za studena lisovaný olej, 1 polévková lžíce lahůdkového droždí, jogurt, 1 vejce natvrdo, koření podle chuti, trochu sójové omáčky, sůl. Bylinky smícháme a přelijeme hotovou zálivkou.

Pampeliška lékařská pročistí tělo

Její listy jsou doslova požehnáním pro játra. Je nenahraditelnou bylinkou při jarní detoxikaci organismu. Dokáže nás skvěle zharmonizovat a odplaví chmury i špatnou náladu. Tělu dá vše, co si žádá, takže se po konzumaci pampeliškových



listů budeme cítit báječně.

Denně bychom měli sníst alespoň sedm čerstvě utržených mladých lístků. Pampeliška tělo odvodňuje a zvyšuje tvorbu žluče. Pomůže s [ekzémem i atopickým ekzémem](#), urychlí látkovou výměnu, poradí si se zácpou, nechutenstvím i bolavým žaludkem. V neposlední řadě je pak schopna likvidovat záněty v těle.

A co s pampeliškou v kuchyni?

Pampeliškové listy jsou skvělé v salátu a je možné je využít i jako alternativu špenátu. Jediné, na co je třeba dávat pozor, abychom pampelišku sbírali výhradně s čistém prostředí. Tedy mimo města a průmyslové zóny.

Vypěstujte si první jarní špenát

Špenát chrání sliznice, aktivuje látkovou výměnu sacharidů, tiší nervovou soustavu, zlepšuje kvalitu kůže, vlasů a nehtů. Stabilizuje hladinu krevního cukru, odstraňuje únavu, chrání svaly a pečuje o správné srdeční funkce. Posiluje imunitní systém, zlepšuje noční vidění, libido,



potenci a orgasmus. Podporuje tvorbu kostí a zubů. Odvodňuje a působí proti zácpě. Je ideální zeleninou pro lidi vystavené stresu. Po zimě dokáže tělu doplnit veškeré živiny, které organismus postrádá. Jedinou nevýhodou je fakt, že špenát obsahuje kyselinu šťavelovou. Tudíž lidé, kteří trpí dnou, by jej měli konzumovat jen v omezeném množství.

Ochutnejte salát ze špenátu

Potřebujeme 250 g čerstvých mladých špenátových listů, 1 cibuli, 1 polévkovou lžici oleje, 1 polévkovou lžici octa, sůl, pepř. Špenát očistíme, omyjeme, cibuli nakrájíme na plátky. Olej, ocet a koření smícháme a nalijeme na špenát.

Tip na závěr: Z řady jarních bylin si můžete připravit skvělá pesta. Hned několik tipů najdete v našem článku [**Pesto z pampeliškových listů nebo kopřiv? Vyzkoušejte 4 netradiční recepty.**](#)

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

VÁŇA, Pavel, Rady bylináře Pavla, Eminent, 2008, Praha

ZENTRICH, J. A., Bylinky v prevenci, Fontána, 1991, Olomouc

[bylinkový čaj](#) [bylinky](#) [deprese](#) [detoxikace](#) [jarní očista](#) [jarní salát](#) [jarní únava](#)
[kopřiva](#) [nachlazení](#) [očista jater](#) [pampeliška](#) [špenát](#)

Copyright © 2024

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