

## **LICHOŘEŘIŠNICE VĚTŠÍ**

### **Výskyt:**

Lichořejšnice větší se v naší přírodě volně nevyskytuje. Pěstuje se jako okrasná květina. Můžete ji pěstovat úspěšně nejen na zahrádce, ale i na balkoně v truhlících nebo větších květináčích. Semínka běžně koupíte v každém hobbymarketu včetně návodu na pěstování.

### **Kdy a co sbírat:**

Sbíráme semena, květy i listy po celou dobu vegetace. V každé části rostliny jsou účinné látky, jen v různém množství. Na tinkturu se nejlépe hodí poupata nebo semena. Do salátů na přímou konzumaci květy a listy. Po celé léto můžete konzumovat čerstvou lichořejšnicí do salátů, jako ozdobu jídel nebo jen tak. Chutná podobně jako řeřicha.

### **Účinky:**

Lichořejšnice je jedním z nejsilnějších rostlinných širokospektrálních antibiotik. Může vám zásadně snížit množství užívaných konvenčních antibiotik.

Asi nejvíce se využívá k léčbě urogenitálních obtíží, protože velmi dobře působí na bakterie E-coli, ale také na kvasinky ze skupiny Candida. Díky tomu se osvědčuje i při léčbě střevních mykóz.

Výborně si ale poradí i se streptokoky, salmonelami, listeriami a dalšími druhy bakterií. Má výborné výsledky i v léčbě infekcí způsobených stafylokoky, dokonce i rezistentními formami, jako je zlatý stafylokok! Já sama mám s léčbou zlatého stafylokoka lichořejšnicí pozitivní zkušenosti!

Kromě toho se lichořejšnice s úspěchem používá při léčbě infekcí v oblasti dýchacích cest.

Působí též proti vypadávání vlasů.

### **Způsob zpracování:**

Rostlinu nesušíme! Užíváme ji buď čerstvou jako zeleninu, pupeny a nezralá semena můžeme naložit stejným způsobem jako kapari a stejně je i konzumovat.

Pro léčebné účely používáme hlavně **tinkturu**, nejlépe ze semen, případně z pupenů a květů.

Květy, poupata nebo semena pokrájené keramickým nožem (ne kovovým) vložíme do uzavíratelné sklenice, zalijeme minimálně 40% čistým alkoholem (vodka, slivovice, lékařský líh). Čím více byliny, tím silnější tinktura bude, ale bylina musí být úplně ponořená v alkoholu, aby neplesnivěla. Takže přiměřeně ☺ . Uložíme na suché, tmavé místo při pokojové teplotě. Ideálně každý den protřepeme. Po 3 týdnech přecedíme přes kávový filtr,

## Bylinný videoherbář – domácí bylinková lékárnička – ličořeřišnice větší

---

plátýnko nebo velmi hustý plastový (ne kovový) cedník a uložíme nejlépe do tmavé uzavíratelné láhve. Skladujeme na tmavém místě. Doba použitelnosti je takto prakticky nekonečná, dokud ji nespotřebujeme.

### **Jak užívat:**

V syrovém stavu užíváme cca 60 g rostliny denně např. ve formě salátu – obsahuje hodně vitamínu C.

Tinkтуру užíváme 1 kapku na jeden kilogram váhy, tuto dávku rozdělíme do 3 dávek a užíváme 3x denně.

Účinek je na vrcholu zhruba po 8 hodinách po užití a po 16 hodinách zcela odeznívá, proto je při léčbě potřeba pravidelnost. Užívejte vždy ještě alespoň 3 dny po odeznění příznaků nemoci.

### **Moje tipy a doporučení:**

Projevuje-li se zlatý stafylokok na kůži ve formě zánětlivých ložisek, osvědčilo se mi 3x denně tato zánětlivá ložiska potírat tinkturou z lichořeřišnice a nechat volně tinkturu zaschnout, než se oblečete.

Smícháte-li tinkturu z lichořeřišnice a tinkturu z kopřivy v poměru 1:1 získáte vlasové tonikum proti padání vlasů. Aplikujte na pokožku hlavy po umytí vlasů (dokud vlasy ještě neuschly). Tinkturu aplikujte 1x za 10 dní.

Hlavní zdroje informací:

Mika Karol: Fytoterapie perem lékařů, Osveta, spol. s r. o., Martin, 2018

Janča Jiří, Zentrich Josef A.: Herbář léčivých rostlin, Eminent, Praha, 2008

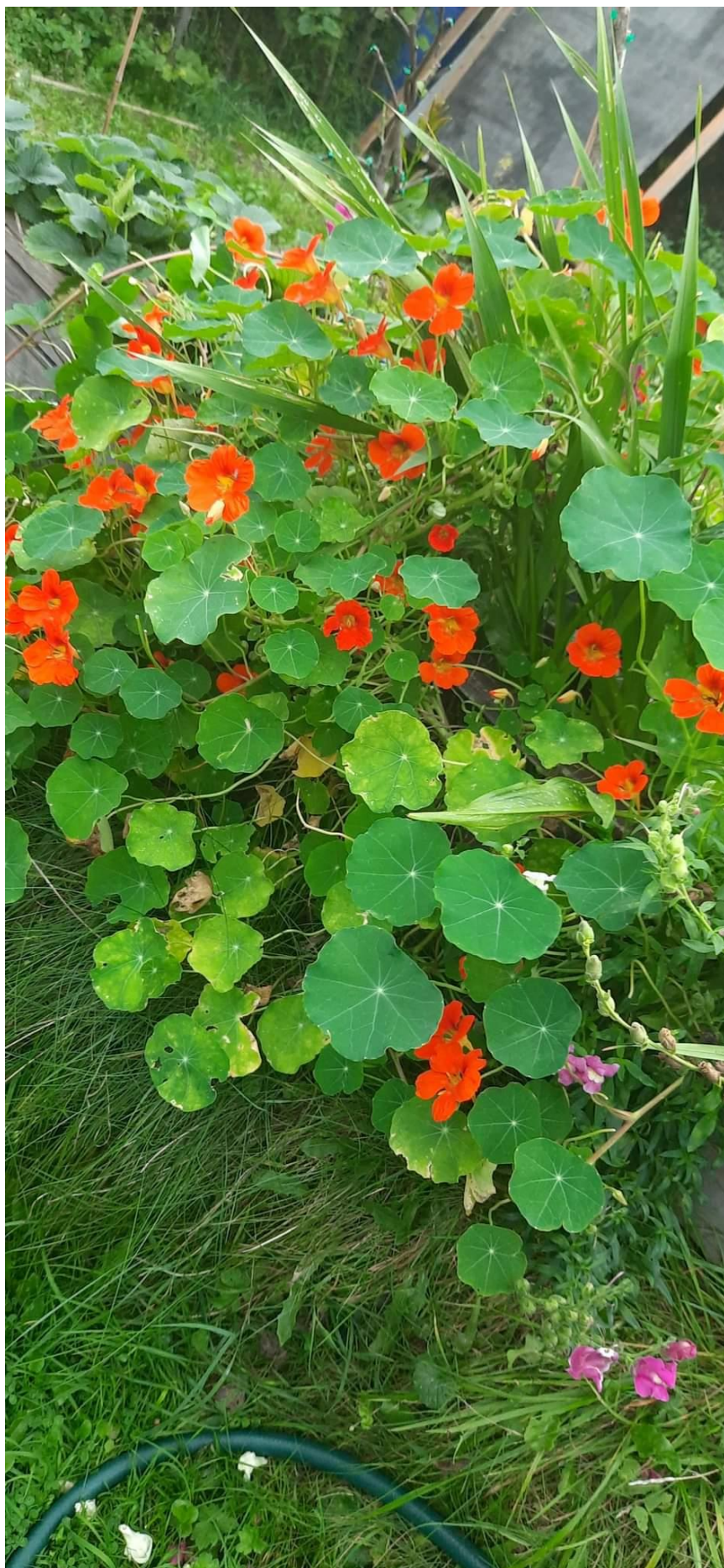
Claudia Ritterová: Roslinná antibiotika si vyrobíme sami, Mladá Fronta, Praha 2018

Moje vlastní zkušenosti a zkušenosti předávané v naší rodině.

Foto: Vendula Kudláčková

Bylinný videoherbář – domácí bylinková lékárnička –  
ličořeřišnice větší

---



Bylinný videoherbář – domácí bylinková lékárnička –  
lichorejšnice větší

---