

Jeřáb, jeřabina - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 20.08.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |   | Zobrazeno: 4521



Jeřáb, jeřabina

Jeřáb ptačí, jeřabina (latinsky sorbus aucuparia, lidový název jarabina, řeřáb). Zpravidla se používají dozrálé červené plody. Plody obsahují obzvláště velké množství vitaminu C, dále pak třísloviny, hořčiny, kyselinu parasorbovou a silici. Využívá se také květ a někdy i listy.

Účinky rostliny:

- posílení obranyschopnosti, imunity
- nechutenství, anorexie
- podpora tvorby žaludečních šťáv
- chrapot, ztráta hlasu

Vitamin C z jeřábu posiluje obranné síly a imunitní systém organismu. Třísloviny a hořčiny, jakož i éterický olej povzbuzují chuť. Z čerstvých jeřabin lze vyrobit pomazánku, popřípadě povidla. Jeřabinová povidla lze jíst samotná i s chlebem. Pravidelná konzumace posiluje obranyschopnost organismu a povzbuzuje produkci žaludeční šťávy. Z usušených jeřabin můžete připravit čaj, který pomáhá při nechutenství a žaludečních neurózách. Nálev z listů pomáhá při chrapotu a posiluje hlas.

Jedovatost jeřabiny, jeřábu - informace

Je rozšířen názor, že je jeřáb jedovatý. Ve velkém množství užívaném zasyrova vyvolává kyselina parasorbová nevolnost a zvracení. Opravdu se otrávit hořce chutnajícími bobulemi však lze jen těžko.

ZPŮSOBY POUŽITÍ JEŘABINY, JEŘÁBU:

- **Čaj z jeřabiny, jeřábu** - 1 lžičku sušených jeřabin rozdrťte v hmoždíři. Plody přelijte 1 šálkem vody. Asi 10 minut nechejte luhovat a poté sced'te. Podle potřeby pijte 1-2 šálky denně.
- **Nálev z jeřabiny, jeřábu** - 30 g listů vložte do 1 l vroucí vody a nechejte luhovat 10 minut. Denně vypijte 3 šálky.
- **Pomazánka, marmeláda z jeřabiny, jeřábu** - 800 g jeřabin očeste z lat a nechejte přes noc v mrazničce nebo mrazáku promrznout. Uvařte jeřabiny s 1/2 l vody doměkka, aby bobule praskly a poté vše protlačte sítím. Kaši zachytávejte do hrnce a za míchání přiveďte k varu se 750 g želírovacího cukru. Dochut'te šťávou ze 2 pomerančů a plňte do sterilních zavařeninových sklenic. Marmeláda vydrží až jeden rok. Pokud chcete jíst pomazánku samotnou, použijte normální cukr.