



Saturejka - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 08.07.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 6522



Saturejka zahradní

Saturejka zahradní (latinsky *satureja hortensis*) zdaleka nemá vzrušující vzhled, ale kupodivu tak dokáže na člověka působit. Má rozvětvenou, neatraktivní lodyhu, sem tam drobný kvítek. Pokud se saturejka již od starověku pěstuje, zajisté ne pro [krásu](#). Jediným důvodem jsou její léčivé a chuťové vlastnosti, díky nimž se stala jedním z nejoblíbenějších koření, nahrazujícím i černé koření.

Účinky rostliny:

- zlepšuje stravitelnost pokrmů
- hypotenze - zvyšuje krevní tlak, tlak [krve](#)
- zánět žaludku
- zánět tenkého střeva
- plynatost, nadýmání, flatulence
- průjmy
- slinivka břišní - podpora funkce
- paraziti střev
- posílení organismu
- frigidita
- impotence mužů

Při sběru se odkrajuje celá kvetoucí nať, jen kousek nad zemí kvůli zužitkování všech větviček. Ve volné přírodě saturejka neroste, ale kdo si ji neumí vypěstovat, může si ji koupit v [lékárně](#) nebo ve specializovaném potravinářském [obchodě](#).

Původ saturejky, jako u většiny koření, je v oblasti Středomoří, ze starořecké [kuchyně](#) se její sláva rozšířila po celém světě. Není to jen zásluhou její vůně a chuti, ale i proto, že značně **zlepšuje stravitelnost pokrmů**. Týká se to

především těžkých masitých pokrmů a "nadýmajících" potravin (luštěniny, zelí), u nichž je saturejka první trávicí [prevencí](#).

Čistě léčebné uplatnění saturejky využívá její (mezi bylinkami málo časté) schopnosti **zvyšovat krevní tlak**. Ve formě [čaje](#), v obvyklém dávkování, léčí i **zánět žaludku (gastritidu) a tenkého střeva**, uvolňuje **plynatost střev**, pomáhá při akutních a chronických **průjmech**.

Stimuluje [činnost](#) celého trávicího traktu, **aktivuje slinivku břišní**, pomáhá **vyhánět střevní parazity** a celkově **posiluje organismus**.

Saturejka má ještě jedno neobvyklé uplatnění. V lidském organismu **vyvolává vzrušení**, čímž přispívá k **odstranění frigidity žen a impotence mužů**. Podobně působících bylinek je málo, proto se saturejka stala základní složkou takzvaného nápoje lásky, prostředku, který lidstvo již od nejdávnějších dob tak **potřebuje**.

Čajová směs na frigiditu a podporu libida - nápoj lásky:

- nať saturejky 5 dílů
- nať yzopu 2 díly
- nať máty 2
- list ořešáku 1 (díl)
- nať bazalky 1
- kořen (oddenek) vlašovičnicku 1
- nať třezalky 1

Bylinkovou směs volně nasypeme do vhodné nádoby, kterou naplníme asi do jedné čtvrtiny objemu. Doplníme červeným [vínem](#) a necháme 1-2 týdny vylouhovat, občas protřeseeme. Předjíme a pijeme 2-3 týdny nalačno dvakrát denně kalíšek, ne více, i příliš mnoho lásky může škodit. Nejlepší je připravovat nápoj z čerstvých [rostlin](#), můžeme je však kombinovat i s usušenými.