

Sedmikráska chudobka, husí kvítko - účinky na zdraví, použití, užívání, využití, co léčí

Zveřejněno: 20.08.2012 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 13066



Husí kvítko je lidový název pro velmi známou léčivku - sedmikrásku chudobku. Říká se, že jakmile [začnou](#) sedmikrásky rašit, přichází jaro. Přestože je tato květina docela nenápadná, má svou [moc](#) - dříve lidé věřili, že nosí štěstí. Musíte ji však sbírat na svatého Jana mezi dvanáctou a třináctou hodinou, kdy je slunce nejvýš.

Účinky rostliny:

- horečka
- bolesti zubů
- kašel
- zahlenění
- nachlazení
- jarní [detoxikace](#), jarní pročištění organismu
- nechutenství (anorexie)
- poruchy trávení
- kožní nemoci
- drobné rány kůže
- bodnutí hmytem (rozdrcený list sedmikrásky)

A také první tři sedmikrásky, které na jaře naleznete, jsou mnohem léčivější než jiné a budou vás chránit před horečkou, bolestmi zubů a "zlými pohledy". Zkrátka obyčejná sedmikráska zas tak obyčejná není.

Kdy v roce roste sedmikráska

Tato květina roste a kvete téměř po celý rok, na jaře se její hlavičky objevují velmi brzy, a to i tam, kde zem ještě pokrývá sníh. Vyskytuje se na loukách, okrajích cest, na mezích i v zahrádkách. Nejvíce kvete od dubna do srpna, kdy je také nejvhodnější čas na sběr květů a listů. Sedmikrásky ale sbírejte, když jsou květy plně otevřené.

Sedmikráska a zdraví

Tato rostlinka dříve byla považována za všelék. Je to dáno obsahem [účinných](#) látek, jako jsou např. třísloviny, hořčiny, saponiny, minerální látky, vitamin C, jejichž kombinace má příznivý vliv na náš organizmus.

Léčivé účinky sedmikrásky chudobky:

- při kašli a zahlenění
- při nachlazení
- pro jarní pročištění
- při nechutenství
- při poruchách trávení
- při kožních problémech
- při hmyzím bodnutí
- na drobné ranky

Květy sedmikrásek

můžete jíst **čerstvé přímo na louce**, ale přidávají se také do jarních salátů a polévek nebo je můžete **nasypat na chléb s máslem či tvarohem**. Do salátů můžete nasbírat i listy, a květy použít hlavně na ozdobu. Sedmikrásku můžete využít také pro **rychlé ošetření hmyzího bodnutí** apod. Stačí rozemnout čerstvý list a čerstvou šťávou potírat postižené místo, nebo rozmačkaný list na ránu jen přiložit.

Vyzkoušejte

Z nasbíraných sedmikrásek si můžete [připravít](#) čaj, který **mírní kašel a pročišťuje organizmus**. Jednu lžičku čerstvých květů a listů zalijte čtvrt litrem vroucí vody a nechte deset minut louhovat. Přeced'te a pijte několikrát [denně](#). Čaj lze také osladit [medem](#). Na zimu si květ můžete také nasušit.