

Vojtěška, tolíce - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 18.09.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 5913



Vojtěška (tolíce)

Tolíce setá, vojtěška (latinsky medicago sativa) - starověcí Arabové považovali vojtěšku (tolici) za matku všech medikamentů. Tato [rostlina](#) náleží do čeledi motýlokvetých. Polský název "abazur« neboli "lucerna", převzatý původně z latiny, získala v 17. století a poukazuje na to, že semena v luscích v noci svítí. Později se [zjistilo](#), že semena obsahují značné [množství](#) fosforu.

Účinky rostliny:

- vysoká hladina cholesterolu
- ateroskleróza, arterioskleróza, kornatění tepen, zvápenatění tepen
- [záněty](#) močových cest, močového měchýře
- snížení hladiny krevního cukru glukózy
- zlepšení krevního boěhu
- fragilita kapilár - snižuje praskání drobných děv
- zdroj fytohormonů
- obsahuje vápník, hořčík, mangan, zinek, železo, draslík, křemík, fluor, vitamíny A, betakaroten, B2, B12, C, K
- obsahuje flavonoidy
- usnadňuje vstřebání bílkovin ze [stravy](#)
- vhodná na srdceční nemoci, anginu pectoris, poškozené věnčité tepny srdce
- nemoci kloubů
- vypadávání vlasů
- hojení kožních oděrek, vředů, ran
- léčí infekce
- snižuje nezdravý LDL cholesterol

I když se až donedávna považovala výhradně za píceinu, objevili její chuťové hodnoty příznivci makrobiotické, vegetariánské či veganské kuchyně.

Klíčky vojtěšky jsou vynikající přísadou do salátů, omáček i na obložený chléb.

Silnými léčivými vlastnostmi se vyznačuje **šťáva** ze zelených lodyh tolíce - **snižuje hladinu cholesterolu v krvi, zabraňuje kornatění (ateroskleróze), léčí záněty močového systému, reguluje hladinu cukru, zlepšuje krevní oběh a chrání před praskáním malých cév**. Rovněž je zdrojem **fytohormonů a vápníku, hořčíku, manganu, železa, zinku, mědi, draslíku, křemíku a fluoru**. Kromě toho dodává flavonoidy, vitamin A i betakaroten a vitaminy B2, B12, C a K. Také je zdrojem **látek, které ulehčují vstřebávání bílkovin**.

Tolice se doporučuje osobám **ohroženým kornatěním cév (aterosklerózou), trpícím srdečními chorobami, nemocmi kloubů a močové soustavy** nebo při **nedostatku křemíku (praskající cévky v očích i po [těle](#), padání vlasů)** .

Vojtěška (tolice) má velmi široký záběr působnosti. Podporuje **vyhojení oděrek, vředů, otevřených ran, rovněž pomáhá v boji s infekcí**. Její používání **zvyšuje v krvi hladinu lipoproteinů s nízkou hustotou** (díky tomu se snižuje hladina "špatného" a zvyšuje hladina "dobrého" cholesterolu v krvi) a zásadním způsobem zažehňuje rozvoj kornatění tepen - aterosklerozy.

Recepty a zpracování vojtěšky, tolíce:

- **Čerstvá šťáva z vojtěšky, tolíce** se připravuje nejlépe na šnekovém odšťavovači, pokud ho nemáme, stačí čerstvě utrženou nať rozemlít a šťávu vymačkat (třeba v plátěném ubrousku). Není jí třeba moc, naopak, nesmí se to s dávkováním přehánět, to bychom si mohli spíš ublížit. Takže vylisujeme 50-60 ml, které rozdělíme na dvě denní dávky - první vypijeme hned, druhou uchováme v lednici v uzavřené nádobě. Každý den připravujeme šťávu čerstvou, nikdy ne do zásoby. Pokud máme odšťavovač, můžeme ji smíchat i se šťávou ze zeleniny, obzvláště vhodná je mrkvová a z červené řepy. Té z vojtěšky musí být ve výsledné směsi ale zase jen maximálně 25-30 ml!
- **Prášek z vojtěšky, tolíce** se vyrábí jednodušším způsobem, stačí nasbírat kvetoucí nať, usušit ve stínu a po usušení rozdrtit na jemný prášek. Uchováваме ho v dobře uzavřených, skleněných nádobách, nejlépe se zabroušeným víčkem. Opět nepřipravujeme velké zásoby, stačí tak dávka na týden, poté umeleme čerstvou. Užíváme polovinu kávové lžičky 2-4x [denně](#). Prášek z nati je ale nejméně [účinný](#), pokud máme možnost, dáváme spíš přednost čerstvé šťávě a semenům.
- **Naklíčená semena vojtěšky** se chroustají jen tak, nebo se přidávají do salátů stejně jako jiné klíčky, které si vyrobíme doma nebo koupíme v [obchodě](#). Připravujeme vždy jenom jednu polévkovou lžici, pokud chceme dodržet několikátýdenní léčebnou kúru, tak na výrobu potřebujeme tři sklenice, kde budeme postupně připravovat klíčky každý druhý den tak, abychom měli stále čerstvé. Polévkovou lžici semen večer

opláchneme, zalijeme vlažnou vodou a necháme přes noc stát. Ráno opět propláchneme, necháme okapat a vložíme do sklenice, kterou nezavíráme, pouze přikryjeme plátnem a necháme na teplém, tmavším [místě](#) 3 dny stát. Každý den opět propláchneme a vrátíme okapané zpět. Po třech dnech se začnou tvořit klíčky, sklenici vyneseme ještě jeden den na sluníčko, aby se trochu zazelenaly a už můžeme konzumovat. 1 Užíváme 2-3 kávové lžičky denně, zbytek uchováváme v lednici ve sklenici s víkem.

- **Zimní alternativa aneb jak jíst vojtěšku v zimě** - pokud z nějakého důvodu chceme jíst vojtěšku v zimě (třeba kvůli rekonvalescenci nebo v chřipkovém období pro posílení imunity a k doplnění stavu vitamínů a minerálů), můžeme ji zkusit vypěstovat stejně jako řěřichu na vlhčené vatě na okenní parapetu. Na mističku se rozprostře vata, pokropí se vodou, na ni se „vysejí“ semínka a několikrát denně kropíme, aby byl podklad stále vlhký. Za několik dnů začnou lézt zelené klíčky, které odstříhneme a jíme na chlebu s máslem nebo přidáváme do salátů.