**Pampeliška lékařská – vlastnosti, účinky a její přínosy pro náš organismus**

Pampeliška je všudypřítomná a bývá často označovaná jako plevel. Nicméně tato rostlinka se žlutým květem je velmi významná léčivka a pro včelaře je zcela nezbytná. Najdeme ji na slunných loukách a travnatých místech. Je nenáročná na půdu.

**Pampeliška lékařská**

Je to vytrvalá rostlina, má dužnatý válcovitý kořen a holý válcovitý stvol. Květ, který je na konci stvolu, je ve skutečnosti úbor tvořený stovkami žlutých jazykovitých kvítků. Vykvétá od března až do září a jejím plodem jsou nažky s bílým chmýřím, připomínající padáček, které se při závanu větru oddělují a padají bezpečně na zem.

**Co vše smetanka lékařská obsahuje?**

* **Inulin** – vláknina, která v těle působí jako prebiotikum a podporuje růst prospěšných bakterií.
* **Vitamíny a minerální látky** – vitamin A, C a K, hořčík, zinek, železo, vápník a draslík.
* **Aminokyseliny** – alanin, glutamin, asparagin, ale i esenciální aminokyseliny, které si tělo nedokáže syntetizovat samo a musíme je tak získávat z potravy.
* **Taraxacin** – druh seskviterpenoidního triterpenového alkoholu, je to jedna z řady biologicky aktivních látek v pampelišce a je zkoumán především pro své farmakologické vlastnosti, jako jsou antioxidační a protizánětlivé účinky.
* **Taraxosterol** – antioxidant s protizánětlivými účinky.
* **Cholin** – esenciální živina nezbytná pro zdraví mozku a nervového systému. Je důležitý také pro játra a správnou funkci svalů.
* **Levulin** – organická sloučenina patřící mezi ketokyseliny. Využívá se jako konzervační látka a bývá složkou různých léků a kosmetických přípravků.

**Přínosy pampelišky**

1. **Antioxidant**

Neutralizuje škodlivé účinky volných radikálů. Pampeliška obsahuje beta-karoten, který pomáhá chránit buňky před poškozením. Květ pampelišky tvoří flavonoidy a polyfenoly, což jsou další typy andioxidantů příspívající i ochraně před některými chorobami jako jsou srdeční onemocnění a rakovina.

1. **Zdroj vlákniny**

Inulin obsažený v kořenu pampelišky je druhem rozpustné vlákniny, která je našemu zdraví velmi prospěšná. Reguluje hladinu cukru v krvi a pomáhá zpomalení jeho vstřebávání.

1. **Vliv na trávení**

Kořen pampelišky se používá ke zlepšení trávení a může působit jako jemné a šetrné projímadlo. Obsahuje prebiotikum, které zmírňuje problémy se zažíváním a podporuje pravidelnou funkci střev. Pampeliška se také používá jako stimulant chuti.

1. **Účinky na pleť**

Vitamíny A, C a E obsažené v pampelišce pomáhají snižovat výskyt jemných vrásek a celkově bojuje proti stárnutí pleti a podporuje tvorbu zdravých kožních buněk.

1. **Činnost jater**

Pampeliškový kořen podporuje činnost jater a zmírňuje záněty. Používá se především pro rozpohybování stagnujících nebo pomalých jater. Špatná funkce jater je dále spojena se špatným trávením, kožními vyrážkami a hormonální nerovnováhou. Péče o játra je tak velmi důležitá, a právě pampeliška je nenahraditelným pomocníkem. Snižuje nadbytečný tuk uložený v játrech a brání před oxidativním stresem, který může vést k poškození jater.

1. **Vliv na hubnutí**

Pampeliška dokáže regulovat vstřebávání tuků a zlepšuje metabolismus sacharidů. Je třeba zajistit, aby sacharidy naše tělo využilo jako energii a nepřeměnilo je na tukové zásoby. S tím právě obsah pampelišky dokáže pomoct a má tak blahodárný vliv na náš organismus během hubnutí.

1. **Podpora imunity**

Pampeliška má antimikrobiální a antivirové vlastnosti a může tak zastavit růst některých bakterií způsobující nejrůznější nemoci. Kořen pampelišky je účinný například proti stafylokokovým infekcím a nemocem přenášenými potravinami. Pampeliška je skvělým zdroje vitamínu C, který je snad nejpřínosnějším vitamínem pro náš imunitní systém.

1. **Kosti a zuby**

Protože je pampeliška zdrojem vitaminu K a vápníku, je prospěšná pro zdraví kostí a zubů. Vitamín K zvyšuje hladinu bílkovin potřebných k budování silných kostí a zdravých zubů. Často je nedostatek vitamínu K a vápníku spojován se zvýšeným rizikem zlomenin. Je třeba ho proto doplňovat a dbát na jeho pravidelný přísun.

1. **Pomoc při menstruaci**

Listy pampelišky mají protizánětlivé a uvolňující účinky a můžou tak pomoci ke zmírnění potíží při menstruaci, jako jsou především křeče a nepříjemné pocity v podbřišku. Pampeliška je přírodní diuretikum a pomáhá tak snižovat zadržování vody v těle, což jsou právě časté příznaky menstruačních křečí.

1. **Vliv na psychiku**

Díky živinám v pampeliškovém listu, které podporují činnost mozku, může pampeliška zlepšovat náladu a kognitivní funkce a potenciálně snižovat riziko neurodegenerativních onemocnění jako je např. Alzheimerova nebo Parkinsonova choroba. Listy pampelišky obsahují antioxidanty a cholin, což jsou důležité sloučeniny, které pomáhají mozku fungovat správně.

1. **Snížení hladiny cholesteloru**

Bioaktivní látky obsazené v pampelišce aktivně snižují hladinu cholesterolu. Cholesterol je tuková látka, která je nezbytná pro správnou funkci těla. Pokud je ale jeho hladina vysoká, zvyšuje se tak riziko srdečně-cévních onemocnění.

**Jak pampelišku užívat?**

Listy pampelišky můžeme použít při výrobě salátu, sendvičů a čajů. Květy se používají k výrobě vína nebo medu. Kořen používáme k přípravě čaje, tinktury nebo se dá využít v péči o pokožku. Šťáva z množství 50-100 ml může pročistit a posílit náš organismus. Kořen pampelišky lze přijímat i ve formě tablet a doplňků stravy.

***Čaj z pampelišky***

* *Nadrobno nasekáme kořen pampelišky a jednu vrchovatou čajovou lžičku zalijeme ¼ studené vody.*
* *Druhý den zahřejeme a vypijeme půl hodiny před a po snídani.*

***Pampelišková tinktura***

* *130 – 150 g kořene jemně očistíme ve vodě a nakrájíme keramickým nožem na drobná kolečka.*
* *Zalijeme cca 60% alkoholem a necháme maserovat ve stínu a teple nejméně 3 týdny.*
* *Poté scedíme a užíváme 1 kapku na kilogram a den po dobu 3 týdnů*

***Pampeliškový olej na suché ruce***

* ***Nasbírejte 150 gramů květů pampelišky (pouze žlutou část) a zalijte je 1000 ml olivového oleje.***
* ***Nechte působit na slunci alespoň tři týdny a poté sceďte.***

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Pampeli%C5%A1ka>

<https://www.herbalus.cz/blog/3450170-pampeliska-lekarska-vlastnosti-ucinky-prinosy>

<https://www.bylinkyprovsechny.cz/byliny-kere-stromy/byliny/137-pampeliska-ucinky-na-zdravi-co-leci-pouziti-uzivani>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Taraxacin>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Taraxasterol>

<https://bezpecnostpotravin.cz/termin/cholin/>

Giulia Tedeschi, Ulrike Raiser. Herbář – Přírodní lékárna. ISBN 978-80-242-8689-1

Susan Curtisová. Domácí bylinář – Připrav, uvař a smíchej léčivé bylinky. ISBN 978-80-249-1809-9