

Zber liečivých koreňov

menný zoznam aj s účinkami a využitím



Zber liečivých koreňov

K skorej jari a neskorej jeseni už neodmysliteľne patrí zber koreňov. Korene na liečebné účely zbierame už od pradávna, a to preto že obsahujú vysokú koncentráciu účinných látok, ktoré rastlina ukladá na prežitie zimy a na začiatok nového rastového cyklu.

Sú bohaté na alkaloidy, saponíny, glykozidy, triesloviny, silice, flavonoidy a iné bioaktívne látky, ktoré majú výrazné liečivé účinky.

Hlavné dôvody, prečo sa používajú korene na liečenie:

Koncentrované účinné látky – korene obsahujú silné liečivé zložky, ktoré majú hlbší účinok ako listy či kvety.

Hlboký účinok na organizmus – často pôsobia na dôležité systémy tela, ako je pečeň, obličky, nervová sústava, trávenie a krvný obeh.

Adaptogénne a tonizujúce vlastnosti – mnohé korene, ako ženšen alebo maca, pomáhajú telu lepšie sa vyrovnávať so stresom a posilňujú vitalitu.

Detoxikačné a čistiace účinky – napríklad púpava, lopúch či čakanka podporujú vylučovanie toxínov a čistenie krvi.

Podpora imunitného systému – korene ako sladovka alebo šišíak majú protizápalové a imunomodulačné vlastnosti.

Hormonálna rovnováha – rastliny ako angelika čínska, pivonka či maca sa využívajú na podporu hormonálneho systému.

Dlhá trvanlivosť a stabilita – sušené korene sa dajú dlho skladovať a využívať vo forme odvarov, tinktúr či práškov.

Korene sú teda silným základom prírodnej medicíny a tradične sa využívajú v európskej bylinkárskej tradícii, ajúrvéde, tradičnej čínskej medicíne a domácom liečiteľstve.

Zber liečivých koreňov

Ja som si pre vás pripravila menný zoznam koreňových liečiviek, ktoré zbierame počas neskorej jesene alebo skorej jari:

1. **Púpava lekárska (*Taraxacum officinale*)** – detoxikácia pečene, podpora trávenia, močopudné účinky, čistenie krvi.
2. **Lopúch väčší (*Arctium lappa*)** – čistenie krvi, podpora pečene a obličiek, posilnenie pokožky a vlasov.
3. **Valeriána lekárska (*Valeriana officinalis*)** – upokojujúce účinky, podpora spánku, uvoľnenie nervového napätia.
4. **Oman pravý (*Inula helenium*)** – podpora dýchacích ciest, expektorant, podpora trávenia.
5. **Kostihoj lekárske (*Symphytum officinale*)** – hojenie rán, zlomenín, regenerácia tkanív, zápaly kĺbov.
6. **Petržlen záhradný (*Petroselinum crispum*)** – močopudné účinky, podpora obličiek, detoxikácia.
7. **Archangelika lekárska (*Angelica archangelica*)** – podpora trávenia, posilnenie organizmu, harmonizácia nervov.
8. **Ženšen pravý (*Panax ginseng*)** – adaptogén, podpora energie, imunity, odolnosť voči stresu.
9. **Šišiak bajkalský (*Scutellaria baicalensis*)** – protizápalové účinky, podpora pečene, imunomodulácia.
10. **Sladovka hladkoplodá (*Glycyrrhiza glabra*, sladké drievko)** – podpora dýchacích ciest, imunita, ochrana žalúdka.
11. **Čakanka obyčajná (*Cichorium intybus*)** – podpora trávenia, pečene, čistenie krvi.
12. **Leuzea šušťivá – Maralí koreň (*Leuzea carthamoides*)** – adaptogén, podpora vitality a regenerácie.
13. **Devätsil lekárske (*Petasites hybridus*)** – podpora dýchacích ciest, proti alergiám a migrénam.
14. **Horec žltý (*Gentiana lutea*)** – silné horké tonikum na podporu trávenia a žlčníka.
15. **Angelika čínska (*Angelica sinensis*, Dong quai)** – regulácia menštruačného cyklu, podpora krvi, adaptogén.
16. **Kurkuma dlhá (*Curcuma longa*)** – silný protizápalový účinok, podpora pečene a trávenia.

Zber liečivých koreňov

17. **Pivonka lekárska** (*Paeonia officinalis*, koreň) – uvoľnenie svalového napätia, podpora krvného obehu.
18. **Dráč obyčajný** (*Berberis vulgaris*, koreňová kôra) – podpora pečene, antibakteriálne a detoxikačné účinky.
19. **Benedikt lekárske** (*Cnicus benedictus*, koreň) – stimulácia trávenia, podpora žlče, čistenie krvi.
20. **Maca peruánska** (*Lepidium meyenii*) – adaptogén, podpora hormonálnej rovnováhy a energie.
21. **Krvavec lekárske** (*Sanguisorba officinalis*) – protizápalové a sťahujúce účinky, zastavenie krvácania.
22. **Senovka grécka** (*Trigonella foenum-graecum*, koreň a semená) – podpora trávenia, zvýšenie tvorby mlieka, imunita.
23. **Pýr plazivý** (*Elymus repens*, syn. *Agropyron repens*) – silne močopudný, podporuje detoxikáciu obličiek, pečene a krvi, využíva sa pri reumatizme, dne, zápaloch močových ciest a kožných problémoch.
24. **Echinacea purpurová** (*Echinacea purpurea*) – silne posilňuje imunitný systém, má protizápalové, antivírusové a antibakteriálne účinky. Používa sa pri nachladnutí, chrípke, infekciách a hojení rán.
25. **Ihlica trnitá** (*Ononis spinosa*) – podporuje vylučovanie moču, detoxikáciu obličiek, pomáha pri dne, reumatizme a zápaloch močového mechúra. Má aj mierne estrogénne účinky a podporuje ženské zdravie.
26. **Žihľava dvojdomá** (*Urtica dioica*) – koreň podporuje hormonálnu rovnováhu, zdravie prostaty, detoxikáciu pečene a čistenie krvi. Používa sa pri alergiách, zápaloch a na posilnenie vlasov.
27. **Puškvorec obyčajný** (*Acorus calamus*) – silne podporuje trávenie, žalúdok a nervový systém. Používa sa pri žalúdočných problémoch, nechutenstve, nervozite a vyčerpaní.
28. **Chren dedinský** (*Armoracia rusticana*) – silné prírodné antibiotikum, pomáha pri dýchacích a močových infekciách, podporuje trávenie, čistí dýchacie cesty a stimuluje krvný obeh.
29. **Ibiš lekárske** (*Althaea officinalis*) – bohatý na slizy, používa sa pri kašli, podráždení slizníc, žalúdočných vredoch a zápaloch močových ciest. Má upokojujúce a hojivé účinky.

Zber liečivých koreňov

30. Kosatec (*Iris germanica*, *I. pallida*, *I. florentina* – "orris root") – koreň sa využíva v bylinkárstve aj kozmetike, má protizápalové, antiseptické a tráviace účinky. V minulosti sa používal aj ako diuretikum a podpora pľúc.

31. Mydlica lekárska (*Saponaria officinalis*) – obsahuje saponíny, ktoré podporujú vykašliavanie, čistenie organizmu a detoxikáciu pečene. Používa sa aj zvonka na pokožku.

32. Stavikrv vtáčí (*Polygonum aviculare*) – podporuje močové cesty, vylučovanie toxínov, liečbu kameňov a zápalov. Má adstringentné (sťahujúce) a protizápalové účinky.

33. Fialka voňavá (*Viola odorata*) - koreň fialky voňavej má expektoračné (podporujúce vykašliavanie), mierne preháňacie a detoxikačné účinky.

Tieto korene majú široké využitie v ľudovom liečiteľstve a sú dôležitou súčasťou bylinkových čajov, tinktúr, masť a obkladov.

Vypracovala : Jaroslava Dadová, Mgr.

Napíšte mi - e-mail: jarka.alchemylka@gmail.com

Nájdete ma : FB/IG@Alchemylka

www.alchemylka.sk

HERO HERO – Bylinková cesta s Jarkou

<https://herohero.co/justrlueahgtgqhfe>

