

Púpava liečivá, kapsička pastierska



Na stretnutí v záujmovom krúžku Liečivé byliny 19. apríla 2023 sme sa prostredníctvom zážitkového a skúsenostného učenia naučili identifikovať púpavu liečivú a pastiersku kapsičku. Zaspomínali sme na detstvo, na čas, kedy sme si vili venčeky z púpav a z pastierskej kapsičky robili hrkálky. Z obidvoch spomínaných rastlín žiačky pripravili čaj. Prakticky sa tak presvedčili o ich rozdielnej farbe, vône a chuti. Spoločná ochutnávka sa ako vždy konala v príjemnej atmosfére.

Púpava liečivá sa používa ako podpora obranyschopnosti. Je účinná prevencia proti vzniku chrípky, nádchy a rakoviny. Posilňuje aj funkciu pečene, žlčníka a obličiek. Stimuluje látkovú výmenu a zlepšuje chuť do jedla. Účinkuje pri žalúdočných a črevných ťažkostiach, spevňuje spojovacie tkanivá a dobre účinkuje pri artróze a dne. Okysličuje a prečisťuje krv, má antiseptické a detoxikačné účinky.

Kapsička pastierska je bohatá na vitamíny A, B, C, E a K, vápnik, draslík, síru, meď, mangán a vlákninu. Obsahuje aj vysoké množstvo antioxidantov a chlorofylu. Z liečivých vlastností vyniká hlavne jej schopnosť znižovať a zastavovať vonkajšie a vnútorné krvácanie. Čistí krv a rozpúšťa vápenaté usadeniny v krvných cestách, čím je osožná pri chorobách srdca a krvného obehu. Patrí aj medzi najúčinnjšiu bylinu proti kôrnateniu ciev. Podporuje látkovú premenu, priaznivo vplýva aj na pečeň, slezinu a močové ústrojenstvo. Tinktúra je výborná na boľavé svaly a kĺby.



