

Odhalte tajemství milovníčku

seriál
**PŘÍRODA
VALAŠSKA**



Pokud se v těchto dnech vydáte na okolní louky, meze a slunné stráně, jistě narazíte na žlutě kvetoucí třezalku tečkovanou (*Hypericum perforatum*). Pro své léčivé účinky si vysloužila řadu lidových názvů, jako například svatojánská bylina, kvítí Panny Marie či milovníček. Její blahodárné účinky můžete vyzkoušet hned několika způsoby. Výtečný je třezalkový olej, známý též pod názvem jánský olej. Hrst pupenů třezalky lehce rozmáčkne mezi prsty a umístíme do skleněné nádoby. Vše pak zalijeme kvalitním olivovým či slunečnicovým olejem a necháme macerovat na teplém místě. Pupy rostliny obsahují červenofialové barvivo, díky kterému se olej po čase krásně zbarví. Třezalkový olej podporuje hojení a také tlumí bolest. Zevně léčí zanícené rány, po-



hmožděnin a spálenin. Vhodný je také jako mazání na bolest kloubů či svalů, velmi dobře

účinkuje na bodnutí hmyzem. Některé zdroje uvádí, že třezalkový olej pomáhá vyhlazovat

vrásky. Účinná je také tinktura, kterou vyrobíme macerací pupenů v alkoholu.

Nejčastěji se třezalka podává ve formě nálevu, který se pije několikrát denně. Sbíráme nedřevnatou kvetoucí nať, dříve než začnou zrást plody, hned po rozkvetu, nejlépe ráno po opadnutí rosy. Třezalku sušíme zavěšenou ve svazcích na suchém, dobře větraném místě. Správně usušená rostlina si ponechá svou barvu a má trpce nahořklou chuť.

Použití třezalky je velmi rozmanité. Působí antibioticky, čistí krev, má protizánětlivé účinky, odstraňuje otoky, léčí ekzémy, zlepšuje kvalitu cév, napomáhá při onemocněních plic, jater či žaludku. Pro své sedativní účinky se osvědčila také při léčbě úzkostí, neklidu, nespavosti a psychického napětí.

Milovníček kvete od června do srpna. Nasbírejte si jej také vy a okuste jeho léčivé účinky na vlastní kůži.

*Mgr. Bohdana Šimčíková
Muzeum regionu Valašsko, p. o.*