

Přeslička rolní

(<https://www.lekarna.cz/clanek/preslicka/>, <https://lindamahelova.cz/preslicka-rolni/> - upraveno)

Přesličky, které daly před několika milióny let základ obrovským zásobám černého uhlí, dosahovaly výšky až 10 metrů a pokrývaly obrovské pevninské plochy. Dnešní přeslička působí ve srovnání s tímto prvohorním předkem jako roztomilá miniatura, přesto pro nás neztrácí svůj význam a stále nabízí širokou oblast využití.

Volně v přírodě můžete najít řadu druhů přesliček, ale nejčastější je ta léčivá rolní. V lese uvidíte přesličku lesní, která má jemnější strukturu větviček. V blízkosti rybníků roste přeslička bahenní. Pro sběr používáme pouze léčivou přesličku rolní. Ostatní druhy přesliček obsahují látky, které pro nás mohou být jedovaté.

Jak poznáte léčivou přesličku rolní?

Rozlišovacích znaků u přesliček je několik, ale stačí, když si zapamatujete, že přeslička rolní má první článek postranní větvičky delší než pochvu, ze které vyrůstá. U přesličky bahenní, která pro sběr není vhodná, je to naopak. Podívejte na fotky, kde jsou vyznačené rozdíly.



Další rozlišovací znak:

Přeslička rolní má jarní lodyhu nezelenou a uvidíte na ní hnědé šišťice (v dubnu). Teprve později (v červnu) vyrůstá tzv. letní lodyha – zelená. Tu sbíráme pro léčivé účely.

Přeslička bahenní (tu nesbíráme) má lodyhu nerozlišenou – na obrázku vidíte šišťice na přesličce bahenní, která vyrůstá ze zelené lodyhy (uvidíte ji tak během léta).



Přeslička rolní je vytrvalá rostlina, která roste na travnatých místech v příkopech, u cest, na *loukách*, v *blízkosti vodních toků*, na *suchých stráních*, u *kolejí*, ... *zkrátka skoro všude*. Přeslička je známá pro své dvě podoby v

přírodě. Jarní lodyha vyrůstá z jara a má na vrcholku klas s výtrusy. V létě pak na témže místě vyrostě jako malý zelený stromeček větvená letní lodyha.



Jarní lodyha



Letní lodyha

Přeslička je prastará bylinka využívána již ve starověku. Používala se nejen k léčebným účelům, ale také k leštění cínového nebo mosazného nádobí, odtud získala jeden ze svých lidových názvů – šmirglová tráva. Pro přesličku rolní je charakteristický vysoký obsah kyseliny křemičité. V závislosti na obsahu křemíku v půdě můžeme v přesličce nalézt až 10 % křemíku.

Zelené lodyhy přesličky rolní můžete sbírat v období od května do září. Sušení má probíhat rychle při teplotě do 40 °C. Správně usušená rostlina musí zůstat zelená, bez chuti a bez zápachu. Vyšší vlhkost okolního vzduchu může naše zásoby sušené byliny snadno znehodnotit. Vhodné je proto uchovávat přesličku v suchu nebo v uzavřených nádobách.

Účinky přesličky rolní

- Podporuje zdraví močové soustavy a vylučování zvýšeným vylučováním moči.
- Díky vysokému obsahu křemíku se popíjení přesličkového odvaru podílí na správné pevnosti našich kostí.
- Prospívá zdraví a pevnosti pokožky, vlasů a nehtů.
- Podporuje zdravé fungování jater.
- Prospívá správné pružnosti cév a srdce.
- Podílí se na odolnosti těla a zdravém dýchání.

Recepty z přesličky rolní

Odvar z přesličky

Odvar je nejčastější forma užívání přesličky rolní. Užívá se na posílení ledvin, při ledvinových kamencích, nedostatečnosti cév, křečových žilách, pomáhá brzdit růst rakovinových buněk, na posílení imunity a podporu detoxikace organismu od těžkých kovů.

- polévkovou lžící natě přesličky zalijte studenou vodou a povařte pod pokličkou 3-5 minut,
- nechte ještě 10 minut vyluhovat a přeced'te,
- užívejte podle potřeby několikrát denně, ale nejdéle 2-3 týdny.

Přesličková koupel

Koupel si dopřejte, pokud jste dlouhodobě vyčerpaní a potřebujete posílit činnost ledvin. Je vhodná také při revmatismu. Současně pijte i odvar z přesličky 2-3 týdny.

- povařte jednu až dvě hrsti natě zhruba 20 minut pod pokličkou,
- přelijte do teplé lázně a užívejte si koupel ideálně 15-20 minut,
- potom se zabalte do teplé deky a odpočiňte si.

Úkoly k textu:

1. Komu si myslíš, že je tento text určen. (pro koho byl napsán)

.....
.....

2. Podle čeho jsi to poznal. (vypiš důkazy)

.....
.....
.....

3. Najdi v textu důkazy pro myšlenku „Přeslička rolní je léčivá bylina“

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Vysvětli, jak poznáš léčivou přesličku rolní od jedovaté přesličky bahenní.

.....
.....
.....
.....
.....

5. Na základě důkazů v textu (vypiš je) vysvětli, jaký význam má jarní a jaký letní lodyha přesličky.

.....
.....
.....
.....

6. Napiš jednu otázku k textu.

.....
.....