



BYDLENÍ, ZAHRADA 09. 08. 2022

Skalničky nejsou jen na ozdobu, mohou být i léčivé. Víte, s čím vším mohou pomoci?

Skalničky a skalky byly na vrcholu popularity někdy na konci 19. století. Do dnešních dnů jsou však zcela běžnou součástí zahrad. Skalničky, které skalku zdobí, mohou být užitečné víc než se na první pohled zdá. Některé druhy jsou totiž léčivé.

Skalničky: Dužnaté netřesky

Netřesky patří mezi nejoblíbenější skalničky. Jejich jméno pramení z pověry, podle níž **netřesky rostoucí na střeše stavení chrání před bleskem**. Podle pověsti Karel Veliký nařídil, aby byla alespoň jedna rostlina vysazena na každé střeše. Tam ochraňovala před bleskem a ohněm. Tyto rostliny se z hor Maroka a Íránu postupně rozšířily **do celé Evropy a Ameriky**. Jsou to nenáročné mrazuvzdorné sukulenní rostliny, které se snadno množí. Netřesky mají úhledně uspořádané dužnaté listy. Ty jsou sestavené v růžici. Teď v létě na sobě tyto **skalničky mají i zajímavé květy**.

Po odkvětu mateřská růžice odumírá, zůstávají však dceřiné růžice, které mohou dále skalku zdobit. Netřesků existuje mnoho druhů. Nejznámější je však netřesk střešní. Poznáte jej především podle toho, že listy jsou na koncích purpurové. Netřesky mají léčivé účinky, které jsou obdobné jako u aloe vera. **Dužnaté listy netřesku** podobně jako u aloe uzdravují bodnutí hmyzem, popálení kopřivami či drobná poranění. Jsou alternativou také za vlaštovičník větší, takže se hodí i na bradavice a kožní záněty. Šťáva z netřesku hojí i **záděry, omrzliny, spáleniny a opatřeniny**. A obklady z rozmačkaných listů pomohou na kuří oka a otoky.

Skalničky: Kvetoucí lomikámen

Lomikámen roste obvykle na místech geologických zlomů, kde **svými kořeny láme kámen**, od čehož vzniklo jméno rostliny. V lidové medicíně se lomikámen využívá jako podpůrný léčivý prostředek k lámání ledvinových a močových kamenů, které rozpouští. **Pozitivní vliv má také na rozpouštění písku v ledvinových a močových cestách**. Pro tyto účely se využívá zejména lomikámen zrnatý. Je to vytrvalá bylina rostoucí v teplejších oblastech na suchých místech a loukách. Všechny druhy lomikamenů se **pěstují na propustné půdě**. Množí se pak přes léto oddělenými růžicemi či částmi trsu.

Skalničky: Chlupatá opuncie

Opuncie neboli nopál nadchne každého, komu se líbí **exotické rostliny teplých krajů**. Od konce června do konce července opuncii zdobí velké pestré květy. A jako každý kaktus má i opuncie trny. Záludnost tkví v tom, že kromě velkých ostnů **opuncii pokrývají i drobné chloupky**. Ty jsou sdružené do chomáček a mají háčky, díky kterým se **pevně přichytí k pokožce**. Opuncie obsahuje mnoho zdraví prospěšných a důležitých látek.



Plody jsou díky této vlastnosti **vhodným doplňkem při hubnutí**. Podporují vylučování, metabolismus, zajistí správné fungování těla a spalování podkožního tuku. Kromě toho zlepšují imunitu, slouží k detoxikaci organismu, **normalizují hladinu cukru v krvi a zamezují kolísání glykemického indexu**. V našich podmínkách můžeme pěstovat mrazuvzdorné druhy opuncii. Jedná se například o opuncii křehkou nebo opuncii mnohokvětou.

Skalničky: Oblíbené rozchodníky

Rozchodníky jsou velmi obsáhlým rodem **zahrnujícím 400 až 500 druhů**. Na skalku a stanoviště v úpalu se nejlépe hodí například rozchodník prudký. Jeho hlavní výhodou je fakt, že se velmi rychle rozrůstá. Skvělý je i rozchodník bílý nebo rozchodník skalní. **Rozchodníky se využívají výhradně zevně**, vnitřní užívání není doporučeno. Pomačkané lístky rozchodníku jsou výborným prostředkem například na odstraňování kuřích ok, mozolů a otlaků. **Mast z rozchodníku** pak léčí rány, vředy a hemoroidy.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)