



HERBÁŘ ROSTLIN 21. 06. 2012

## Puklérka islandská /Cetraria Islandica/

**Puklérka islandská je lišejník s dužnatou keříčkovitou stélkou. Mívá bledě kaštanovou barvu, někdy ale přechází přes šedivou až k bílé. Dorůstá výšky...**

### Puklérka islandská - popis

**Puklérka islandská** je lišejník s dužnatou keříčkovitou stélkou. Mívá bledě kaštanovou barvu, někdy ale přechází přes šedivou až k bílé. Dorůstá výšky 7,5 - 10 cm. Větve bývají rýhované nebo stočené do trubiček, končí zploštělými laloky.

### Puklérka islandská - léčivé účinky

**Puklérka islandská** obsahuje polysacharidy - lichenin (64 %) a izolichenin, kyselinu procetrarovou, cetrarovou, fumarprotocetrarovou, vitaminy A a B, enzymy, minerální soli aj. Je cenná nejen pro slizovitý změkčující účinek, ale také tím, že příjemná hořká chuť výtažků zvyšuje chuť do jídla. Obsahuje antibiotikum - kyselinu uzninovou. Slizovité látky obsažené v přípravcích z puklérky mají

změkčující účinek na sliznice dýchacích cest a trávicího ústrojí. Používají se při onemocněních žaludku, střev a plic, akutní a chronické gastritidě, kolikách, žaludečních a dvanácterníkových vředech, chronické zácpě, bronchitidě, černém kašli a tuberkulóze. Má baktericidní a bakteriostatický účinek. Zjištěný je též tuberkulostatický účinek odvaru, který se používá i zevně na hnisavé rány, vředy, popáleniny a v gynekologii. V lidovém léčitelství se doporučuje i při žaludečních těžkostech, střevních bolestech, onemocněních jater, nádorech, zánětech močových cest, úplavici, při nevolnostech po zvracení.

**Použitelné části puklérky islandské:** stélka

**Období květu:** nekvete

## **Puklérka islandská - použití v kuchyni a pěstování**

**Puklérka islandská** se vyskytuje zejména v oblastech s mírným nebo studeným podnebím. Roste ve vyšších horských oblastech, na skalnatých místech, ve vlhkých lesích, na pasekách, nejvíc podél jehličnatých porostů. Od jara do podzimu se sbírají celé stélky, nejlépe za suchého počasí, kdy obsahují velice málo vody. Rychle se suší ve stínu, aby nevybledla. Suchá stélka je lámavá a chrastivá, má slabý charakteristický pach a hořkou slizovitou chuť. Slabě voní a má hořkou slizovitou chuť. Při vaření s vodou v poměru 1:20 se po vychladnutí vytváří rosolovitá želatina.

### **Tip: Nálev**

Sušená stélka 1 - 2 g se zalije 150 ml vroucí vody a po 10 minutách scedí. Popíjí se 3x denně. Upřednostňuje se příprava studeného nálevu z práškované drogy.