



ZDRAVÍ A KRÁSA 24. 03. 2021

Začíná se probouzet sedmikráska. Jak může prospívat našemu zdraví?

Sedmikráska je bylinou, která zdobí louky i zahradní trávníky sedm měsíců v roce. Říká se, že podle toho získala svůj název. Rozhodně nejde o plevel, jak by se mohlo na první pohled zdát. Sedmikráska je léčivkou, která má své místo v přírodní lékárnice. A taky na talíři, neb skvěle chutná.

Sedmikráska je původním Evropským druhem. Ale po světě je rozeseta na více místech. Je to zcela **nenáročná rostlina, která kvete od jara až do pozdního podzimu**. Jediné, co ke štěstí potřebuje, je dostatek slunečního světla. Roste do výšky 5-15 centimetrů. A její květy jsou bílé nebo narůžovělé, se žlutým středem.

Sedmikráska rozjasní pokožku

Extrakt ze sedmikráskových květů se hojně využívá v kosmetice, zejména v té domácí. **Na výrobu pleťových vod, krémů i mastiček.** Květy totiž obsahují látku L-arbutin. Ten je schopen blokovat tvorbu melaninu, což v následku snižuje tvorbu tmavých skvrn a rozjasňuje pokožku. Organické kyseliny obsažené v sedmikrásce, jako je například **kyselina jablečná nebo kyselina vinná**, přispívají k obnově pokožky. Extrakt ze sedmikrásky je navíc i dokonalou náhražkou hydrochinonu. Což je látka, která se hojně využívá k řešení hyperpigmentace.

Sedmikráska pro mladší pleť

Bez nadsázky se dá říci, že sedmikráska funguje jako elixír mládí. Výtažek ze sedmikrásky **[pomáhá udržovat mladší a čistší vzhled pleti](#)**. Navíc, díky obsaženým látkám, pomáhá eliminovat stárnutí. Když je pokožka vystavena UV paprskům, kolagenová vlákna se poškozuji a mohou se vytvářet i miniaturní jizvičky. **Pro zdravou a hezkou pokožku je proto nutné, aby se začal tvořit nový kolagen.** A právě s tím může pomoci extrakt ze sedmikrásky. Zároveň s tím napomáhá tomu, aby pokožka byla svěží a vypadala mladě.

Sedmikráska pro zdraví dýchacích cest

Sedmikrásková tinktura se hojně využívá na **kašel, záněty průdušek a také u astmatu**. Sedmikráskový květ má totiž antitusivní, expektorační a protizánětlivý účinek. Pomáhá tedy jak na suchý a dráždivý kašel, tak i při vykašlávání. Nemáte-li doma tinkturu, je možné pít 3x denně čaj. Minimálně do doby, než začnou obtíže ustupovat. Sedmikrásku je možné využít **jako doplněk přírodní léčby i při nachlazení nebo bolestech v krku**. Čaj nebo tinkturu je možné využít i jako ústní vodu nebo kloktadlo při zánětu v ústech.

Sedmikráska pro zdravé zažívání

Nálev nebo extrakt ze sedmikrásky má pozitivní účinky na zažívací ústrojí. Zejména se skvěle uplatí tam, kde jsou nějaké akutní obtíže. Sedmikráska totiž stimuluje trávicí systém. Květy jsou účinné při problémech jako je akutní gastritida, průjem, mírná zácpa nebo žlučnickové obtíže. Dokonce je schopná ulevit ve chvíli, kdy nás trápí **žaludeční křeče**.

Sedmikráska tiší rány

Sedmikráska je také bylinkou, která se **postará o drobné ranky a škrábance**. Umí je rychle zahojit. Obsahuje totiž antibakteriální látky, které urychlí léčbu. Ve starověkém Římě využívali chirurgové čerstvou šťávu ze sedmikrásky, kterou aplikovali na rány vojáků. Ve středověku se pak sedmikráska **hojně využívala při léčbě podvrtnutí, modřin nebo otoků kloubů**.



Sedmikráska na silnou menstruaci

Také speciálně pro ženy jsou určeny sedmikráskové květy. **Při silné a bolestivé menstruaci** může ulevit čaj z květů. Ten je vhodné pít už týden před očekávanou menstruací. V takovém případě pak může velmi dobře a účinně zafungovat.

Sedmikráska: Horečka, revma i detoxikace

Sedmikráska toho ale zmůže mnohem víc. **Extrakt z květů má močopudné a potopudné účinky.** Tedy podporuje pocení a tím přispívá ke snížení horečky. Při revmatu se hojně využívá mast na bolavé klouby. Případně tinktura, kterou je možné užívat vnitřně. A protože sedmikráska čistí krev, hojně se **uplatňuje při detoxikacích**. Zejména těch jarních.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)