

Slunečnice hojí rány a zlepšuje vidění



Kdo by neznal známou písničku: *Tak jako slunečnice každým dnem, otáčí se za sluncem...* Není to však jen poetické přirovnání, honosné úbory slunečnice se za květu skutečně obracejí za sluncem. Proto je slunečnice právem připodobňována skutečnému symbolu léta a například mnozí slavní malíři se nechali okouzlit přirozenou krásou žlutě zářícího květu s tmavým středovým "talířem"...

Odkud se slunečnice vzala?

Slunečnice je běžně pěstovaná jednoletá olejodárná rostlina, **dorůstající zpravidla výšky až 2,5 metru**. Květní úbory na vrcholku pevné lodyhy měří v průměru od 20 do 25 centimetrů, někdy i více. Jasně žluté jazykové okvětní lístky slunečnic **crozzáří zahrádky zpravidla v době od srpna do října**.

Slunečnice patří k rostlinám pěstovaným jako **pícnina a olejnina**. **Olej se lisuje** z nažek, tj. **ze slunečnicových semínek**. Známo je na **60 druhů** rostoucích převážně v Americe, kde ji zprvu pěstovali **američtí Indiáni**, kteří z ní připravovali i jistý druh chleba. **Farmáři obvykle slunečnici sázeli do fazolí**, protože hutné slunečnicové stonky sloužily fazolím za oporu. Náruživě rád **slunečnici konzumoval dobytek, který po ní získával lesklou srst i větší odolnost**.

V 16. století byla slunečnice dovezena do Evropy. **Počátkem 20. století zejména v Rusku** nabyla takové obliby jako burské oříšky v Americe. V době rusko-japonské války poslala například ruská vláda svému vojsku 600 bušlů těchto semen, která se údajně tehdy nacházela v kapse "každého pořádného Rusa". Není proto divu, že se v Rusku začal brzy průmyslově zpracovávat slunečnicový olej. V Severní Americe se od 17. století pěstuje převážně tzv. **vytrvalá slunečnice hlíznatá (zvaná topinambury)**, která se **konzumuje jako zelenina** a užívá se jako krmivo. Některé nově vyšlechtěné odrůdy slunečnice jsou pouze okrasné.

Slunečnicový olej

Semena slunečnice obsahují kolem 45% rostlinného oleje, bílkoviny, glyceridy, steroly a další prvky.

Slunečnicový olej je hodnotný především tím, že obsahuje vysoký podíl nenasycených mastných kyselin. Osevní plochy slunečnice se stále rozšiřují. Její olej totiž obsahuje **největší podíl linolové kyseliny (až 68%)** a pouze asi deset procent nasycených kyselin. Oproti sójovému oleji má slunečnicový delší trvanlivost. Slunečnice se ve světě šlechtí tak, aby složení mastných kyselin odpovídalo předpokládanému použití. Oleje z odrůd obsahujících až 80% linolové kyseliny se používají ve studené kuchyni a k výrobě margarínů, naopak odrůdy s téměř devadesátiprocentním obsahem kyseliny olejové poskytují olej vhodný ke smažení a fritování. **Rostliny pěstované v České republice platí díky poměru těchto kyselin za jedny z vůbec nej kvalitnějších.** Olej se lisuje ze semen květu slunečnice.

Proč je slunečnice léčivá?

Slunečnicová semena požívaná syrová v dávce dvou až čtyř čajových lžiček denně zlepšují ostrost vidění. Slunečnicový olej má **protisklerotické účinky** a je vynikající surovinou pro přípravu léčivých mastí a výtažků.

Méně často je obvyklé v našich domácnostech využívat slunečnicového květu a přitom i on obsahuje hojně účinných látek. **Květní nálev např. snižuje horečku, zlepšuje trávení, snižuje pocení.** Byla rovněž prokázána **stimulace jaterní činnosti.** Květ podáváme buďto sušený ve formě prášku, asi 5 g denně, nebo formou běžného nálevu, květové tinktury nebo homeopatických přípravků ze slunečnicových úborů.

Nedoceněna je zatím také účinnost květů slunečnice při kožních potížích. Báby kořenářky znaly **vynikající léčivý odvar pro obklady a vymývání ran.** Stačilo k tomu nařezat půl lžičky květů, vsypat je do 1 dl vody a 3 až 5 minut mírně povařit.

Při plicních onemocněních báby kořenářky doporučovaly užívat směs květů slunečnice smíchanou s květem černého bezu, s lipovým květem, vrbovou kůrou a celíkem zlatobýlem. **Pro směs posilující trávení** míchaly květ slunečnice s benediktem, mátou peprnou, třezalkou, kopřivou, kořenem anděliky, zeměžlučí a kořenem puškvorce.

Doporučujeme vám vyzkoušet také **protirevmatické mazání:** Když začínají semínka dozrávat, odřízneme celý květní úbor, rozřežeme ho na malé kousky a zalijeme lékárenským denaturovaným lihem (množství se řídí velikostí slunečnicového květu, zhruba něco mezi půl až jedním litrem) naředěným na koncentraci 65%. Přidáme hrst mýdlových vloček nebo nadrobno nakrájeného mýdla a dobře promícháme. Poté na dobu 10 dnů směs vystavíme na sluníčko. Pak už jen procedíme a mažeme... Uchováваме v chladu.

Další použití slunečnicového oleje

- Současný trh běžně nabízí **slunečnicový chléb** (balený nebo porcovaný) či **slunečnicové pečivo.** Trvanlivost tohoto pečiva je minimální, u chleba do tří dnů.
- Také kosmetický průmysl využívá slunečnicového oleje jako vhodného komponentu **do krémových přípravků,** jimž tato ingredience dodává ochranné a promašťující

účinky.

- Slunečnicový olej se osvědčil rovněž v **malířské technice olejomalby**. Umělci různých dob a zemí používali rozmanitých olejů nebo jejich směsí. Olejové barvy v tubě dodávané na trh jsou většinou třeny s olejem lněným, některé pigmenty s olejem makovým či slunečnicovým, který je svými vlastnostmi v mnohém blízký makovému. Schne velmi pomalu a přidává se ke lněnému oleji, jehož vlastnosti zlepšuje a zpomaluje schnutí. Musí se dát pozor na ztmavnutí. Slunečnicový olej je součástí emulzí do temperových barev.