

# Petrželka léčí ledviny

---



## Tři druhy petržele

Petržel je dvouletá bylina, která přezimuje a dorůstá zhruba 60 cm. **Známe tři druhy petržele: petržel kadeřavou (neboli kudrnku), petržel hladkolistou (ta má tmavší lístky a výraznější chuť než kudrnka) a petržel kořenovou (s nažloutle bílým kořenem tvaru podobného mrkvi).**

**Petržel kadeřavá má kadeřavé nebo hladké listy se zoubkovanými okraji**, jež jsou jasně zelené. Stonek má silný, jedlý, se silnějším aroma než listy. Semena petržele jsou drobná a šedohnědá. Pozor – semena mohou být při požití ve velkém množství jedovatá!

## Proč je petržel zdravá?

Petržel **obsahuje silice, flavonidy, furanokumariny a sacharidy. Petržel je bohatá na draslík, vápník, hořčík, mangan, železo a chlór, provitamin A, vitaminy B.** List petržele pak obsahuje **kyselinu listovou**.

Petržel **napomáhá zvýšení průtoku krve v ledvinách, působí na rozšiřování cév, nepatrně snižuje krevní tlak**, působí na trávicí trakt zvyšováním sekrece trávicích enzymů a uvolněním křečí hladkého svalstva. Je **užívána při poruchách trávení a jako mírné afrodiziakum**.

Čaj z petrželky **pomáhá léčit močové cesty, ledviny a močový měchýř**. Doporučená denní dávka je jeden gram semen (čtyř čajových lžiček) na šálek vody. Nálev připravený z kořene má slabší účinek než nálev ze

semen.

Petržel **povzbuzuje chuť k jídlu, zlepšuje funkci žláz s vnitřní sekrecí**. Žvýkáním petrželky se **čistí dech a odstraňuje zápach z česneku**.

Přírodní petrželová šťáva z čerstvé nati **je výborným prostředkem k odpuzování hmyzu**. Též **při štípnutí hmyzem se doporučuje postižené místo potřít čerstvou petrželkou**. Odvar z petrželové natě působí **jako vlasové tonikum oživující lesk vlasů**. Petržel je **výborný vnitřní prostředek k pročištění pleti**.

## Pěstujeme kudrnku

**Petržel pěstujeme na plném slunci, popř. v mírném stínu**. Potřebuje vlhkou, mírně alkalickou a propustnou půdu, bohatou na živiny a vydatnou zálivku. V zimě je třeba ji zakrýt folií, nebo ji můžeme přemístit do bytu.

**Je však lépe ji vysévat každý rok znovu** (od jara až do pozdního léta). Semena někdy potřebují k vyklíčení delší dobu – až 6 týdnů. Můžeme tento proces urychlit, pokud je namočíme na několik hodin do vlažné vody. Pokud budeme vysévat v pravidelných intervalech, budeme mít petržel po celý rok čerstvou. Můžeme si ji doma předpěstovat a poté vždy vysadit do záhonu.

## Kudrnka v kuchyni

Kudrnatá petržel se sklízí seřezáním listů. Lze ji přidat téměř **do všech pokrmů, polévek, smetanových či houbových omáček, sekaných mas, nádivek, dušených a pečených mas nebo do salátů či pomazánek**.

**Můžeme ji rovněž nechat zmrazit nebo usušit**. Sušená nať petrželky však není tak aromatická jako čerstvá, je proto lepší ji přidávat do jídel ještě před koncem varu a krátce ji povařit.

## Recepty s petrželkou kadeřavou:

Vyzkoušejte například náš **recept na domácí bylinkové máslo ze smetany**, který máme ZDE