

Domů > S mařinkou křepce proti podzimní depce

dům a byt

S mařinkou křepce proti podzimní depce

Mařinka vonná neboli svízel vonný je luční bylina se jedinečným aroma - při pomačkání nebo sušení se z ní uvolňuje kumarin, připomínající vůni čerstvého sena. A je to právě kumarin, který má výrazné uklidňující účinky a pomáhá proti podzimní depce. Vyzkoušíte mařinkové víno, mléko nebo koupel?

Redakce

autor

Mařinka vonná neboli svízel vonný (*Galium odoratum*) je drobná bylina se vzpřímenou čtyřhrannou lodyhou. Jedním z charakteristických znaků je zdrsnění úzkých kopinatých listů na okrajích. Na koncích lodyh vyrůstají od května do června drobné bílé květy. Najdete ji v listnatých lesech, na pasekách, preferuje vlhké a humózní hlinité půdy. Při sběru si nesmíte mařinku vonnou splést se svízelem lesním (*Galium sylvaticum*). Ten poznáte podle toho, že je statnější, má mnohem tmavší listy, drobnější květy a vůbec nevoní. Mařinku skladujte v suchu a temnu odděleně od ostatních sušených bylin, protože by mohly načichnout intenzivní mařinkovou vůní.

Mařinka vonná nebo svízel vonný (*Galium odoratum*) je drobná bylina s bílými květy

Zdroj: *istock.com*

Proč jak mařinka vonná pomáhá

Mařinka vonná obsahuje kumarinový glykosid, z něhož se uvolňuje kumarin, který má výrazně uklidňující účinky. Mařinka obsahuje také například hořčiny, třísloviny, amid kyseliny nikotinové, organické kyseliny, vitamin C a silice. Používá se při **depresivních** a **stresových** stavech, nervovém vyčerpání, **nespavosti**, přepracování, **smutku**, úzkosti, hysterii. Látky obsažené v mařince mají protikřečové účinky, pomáhají proti **nadýmání** a bolestech břicha a působí také **močopudně**. Dnes se využívá hlavně v léčivých bylinných směsích. Vůně se podobá čerstvému senu a chuť je příjemně nahořklá. S dávkováním musíme být opatrní! Doporučuje se

jedna lžička sušené nati, max. 10 g na dospělou osobu a den.

Mařinka vonná neboli svízel vonný: doporučuje se max. 10 g na dospělou osobu a den

Zdroj: *istock.com*

Mařinkový nálev

1 lžičku sušené mařinky přelijte 250 ml vroucí vody. Zakryjte a nechte 5-7 minut vyluhovat. Pak scedte. Pije se po doušcích.

Mařinkové mléko

Sklenici mléka (250 ml) ochuťte lžičkou medu a dejte do něj 1 lžičku mařinky vonné. Nechte 1-2 hodiny odstát. Potom scedte, dejte vychladit a vypijte těsně před spaním.

Mařinkové víno

Mařinku - 2 hrsti čerstvé natě nebo 4 lžičky sušené naložte do 1 l bílého vína, přidejte 3 lžice cukru a šťávu 1 citronu. Nechte 24 hodin vyluhovat (ne déle!). Přecedte a dejte vychladit. Dejte si deci vína po večeři.

Mařinková koupel

Smíchejte **dobromysl obecnou** (150 g natě), **mátu peprnou** (100 g listů), **třezalku tečkovanou** (50 g natě), **heřmáněk pravý** (30 g květu) a mařinku vonnou (20 g).

Toto množství zalijte 5 l vroucí vody, nechte 30 minut vyluhovat, scedte a potom vlijte do připravené lázně, jejíž teplota nesmí přesáhnout 38 °C. V lázni nezůstávejte déle než 15 minut.

Zařazeno v: **byliny**, **domácnost**, **Mařinka vonná neboli svízel vonný (Galium odoratum)**, **mařinka**, **svízel lesní (Galium sylvaticum)**

Redakce

autor

Source URL:

<https://napady.iprima.cz/prima-napady/s-marinkou-krepce-proti-podzimni-depce>