

# Třešně a višně pro letní omlazení



Třešně a višně jsou další symboly jara a léta, které vám dopodrobna představíme...

Letní měsíce nám přinášejí lákavou nabídku čerstvého ovoce. Asi nejvíc se každoročně těším na první třešně, ráda za nimi už od dětství lezu po stromech, a dostávala jsem je od maminky ke svým narozeninám na začátku června. S třešněmi mám spojený ten příjemně vzrušující pocit, že už brzy přijdou letní prázdniny... Mé nejlepší recepty na letní omlazení a znovunabytí energie mládí: 1. Líbání se pod rozkvetlými třešněmi v květnu 2. Lezení po třešni a požívání jejich plodů v červnu a červenci 3. Koho trápí vrásky, ať si je natře třešňovou šťávou.

## Třešeň a višeň

Třešeň ptačí je planý druh třešně a předchůdce všech vyšlechtěných třešňových stromů a je to náš původní druh. Višeň pochází z Přední Asie. V sadech se dnes pěstuje více než tisíc různých odrůd a třešňových kříženců. Třešně i višně kvetou během dubna a května a plody dozrávají v červnu a červenci. Třešňové stromy jsou nejen krásné, ale i užitečné pro zdraví, od jara jsou bíle rozkvetlé v létě ozdobené červenými plody živícími nejen lidi, ale i ptáky, na podzim, než opadají, se jejich listy barví nádhernou jasnou žlutí. Třešně vypadají jako malá srdíčka a třešňový strom je nazývám stromem lásky, a má dokonce i červeně zbarvené dřevo. V Japonsku uctívají okrasné třešně – sakury tam mají i svůj svátek s oslavami, kdy celé rodiny piknikují pod rozkvetlými stromy. Sakura představuje tradiční japonské hodnoty – prostotu a ctnost.

**Pro léčení se užívají nejen plody třešňové a višňové, ale i jejich stopky, a občas i listy a květy,** které v malém množství příjemně ovoní bylinný čaj.

**Plody třešňové obsahují:** ovocné cukry, pektiny, třísloviny, vitamín C a vícero různých kyselin: citrónovou, jablečnou, jantarovou, mléčnou, chinovou a vinnou. Z minerálních látek pak sodík, draslík, vápník, fosfor, zinek, železo, vitamíny A a B. Pecky obsahují olej, který se z nich lisuje a obsahuje glykosid amygdalin. Přírodní červené barvivo antokyan je účinným antioxidantem pro omlazení a s vitamínem C a zinkem spolupůsobí při obnově pružných vazivových tkání v těle a pro zmírnění zánětů. **Listy třešňové** obsahují amygdalin, quercetin a kumariny a kyselinu citrónovou, přidávají se do směsi bylinných čajů a koupelí protirevmatických a močopudných.

**Třešně a višně jsou cenným ovocem zejména pro velké množství jódu,** v našich zemích bez moře mívají lidé jódu nedostatek a třešně do dobře doplňují. Dříve se dětem povinně dával rybí tuk, který lze dnes zakoupit v lékárně v kapslích. Kromě třešňové ho obsahují také aronie – černé jeřabiny, černý rybíz, mrkev, rajčata, maliny, citróny, vlašské ořechy, vejce, mořské ryby a řasy, máslo a

zelená zelenina. Také některé bylinky obsahují jód: česnek, tymián, fenykl, kontryhel, jitrocel či řebříček. Nedostatek jódu (hypotyreóza – snížená činnost štítné žlázy) se dále projevuje únavou, zimomřivostí, tloušťnutím, úbytkem vitality, poruchami sluchu či sklonem k depresím.

**Třešně léčí srdce, slezinu, žaludek, močové cesty, ledviny a krevní oběh, také zmírňují menstruační bolesti u žen, léčí parodontózu dásní a zklidňují nervy.** Urychlují trávení, pomáhají při zácpě a při snižování váhy. Čerstvé ovoce prospívá všem, zejména revmatikům, a čerstvá šťáva snižuje horečku, pomáhá také při dně, podporuje vylučování kyseliny močové.

**Stopky třešní obsahují hodně tříslovin taninu** (podobně jako dubová kůra), který má svíravé účinky a působí jako **přírodní antibiotikum při horečkách, průjmu, nachlazení a proti revmatickým bolestem.** Čaj z višňových stopek je výborným močopudným čisticím prostředkem při otocích způsobených ledvinami a oslabenou činností srdce, také při močovém písku a kamenech.

**V Bachově květové terapii se užívá květová esence „Slíva třešňová“ (Cherry Plum)** – při těchto psychických projevech: strach ze ztráty sebekontroly, že někomu ublíží, že se zblázní. Nutkavé myšlenky a chování a neovladatelné výbuchy vzteku. Třešeň pomáhá překonávat nesnáze života s dobrou myslí a vytrvalostí. Posiluje spolehlivost, stálost a výdrž.

**Pro masáže a v kosmetice se používá višňový olej** lisovaný za studena z pecek višně pro své zklidňující a omlazující působení. Hodí se pro každodenní masáže i pro děti a těhotné. Má výborné hydratační a zklidňující působení na pokožku, napomáhá k její pružnosti.

### **Pro zdraví duše**

Třešňové plody léčí srdce a posilují mateřskou lásku. *„Ženo třešňová, vyzdvihni svou jemnost, měkkost, mateřskou péči a něhu jako svou nejvyšší přednost a ukazuj ostatním cestu ke světlu jako rozkvetlá sakura.“*

### **Recepty pro zdraví**

- 1. Třešňová a višňová šťáva pro doplnění jódu při nedostatečné činnosti štítné žlázy, pro těhotné a děti a pro dobrou imunitu:** nejlepší je šťáva připravená z čerstvého domácího ovoce, nebo v zimě džus či kompot bez pecek. (Při dlouhém skladování se uvolňují z pecek do kompotu jedovaté látky.) Třešně můžeme pojídat také sušené jako křížaly.
- 2. Čaj z višňových stopek při dráždivém kašli, chřipce, revmatických nemocech, dně, kyselině močové v krvi, otocích od ledvin a při močovém písku i kamenech a zástavě moči:**

30 gramů stopek višně vložíme do ½ litru studené vody a přivedeme k varu. Vaříme 2 minuty a 10 minut louhujeme a přecedíme. Pijeme přes den po šálcích. Při zástavě moči je třeba louhovat 15 minut. Čaj ze stopek lze kombinovat pro lepší chuť s čajem zeleným.

- autor: Magdaléna Dobromila Staňková
- [www.bylinkypromaminky.blogspot.cz](http://www.bylinkypromaminky.blogspot.cz)
- foto: Shutterstock.com