

Sedmokráska obyčajná

Máj je azda najkrajším mesiacom v roku. Príroda po zimnej sychravosti naplno žiari farbami. Kvitnú stromy, rastliny, rodia sa mláďatká. Aj preto sa máj nazýva mesiacom lásky a k tomu nepochybne patria kvety. Preto sme za zbierkový predmet mesiaca vybrali sedmokrásku obyčajnú (lat. *Bellis perennis*).

Sedmokráska obyčajná patrí do čeľade astrovité (Asteraceae). Ide o trvalú bylinu s bezlistou stonkou vysokou 3 – 15 cm. Kvety majú biele alebo jemne ružovkasté lupienky okolo žltého terča. Listy sú sýto zelené, usporiadané v prízemnej ružici. Plod sedmokrásky obyčajnej sa nazýva nažka. Vedecké pomenovanie rastliny vzniklo z latinského *bellus* – pekný a *perennis* – trváci, čo vyjadruje jej krásu a dlhé obdobie kvitnutia. Kvitne od skoršej jari až do neskoršej jesene. Rastie v naozaj hojnom množstve po celom Slovensku. Vyskytuje sa prevažne na pravidelne kosených alebo spásaných trávnych spoločenstvách s dostatkom slnečného žiarenia. Kvety vykazujú heliotopické vlastnosti, to znamená, že sa otáčajú za slnkom a na noc a pri zlom počasí sa zatvárajú.

Sedmokráska obyčajná je často považovaná za burinu, ktorú nechceme vo svojich trávnikoch, ale jej kvety majú liečivé účinky. Zo sušených kvetov sa robí chutný a zdravý čaj, ktorý sa odporúča piť pri zápalových ochoreniach dýchacích ciest, kedy napomáha vykašliavaniam a pôsobí protizápalovo. Tento čaj je vhodný piť aj proti migréne.

Sedmokráska je vhodná aj na vonkajšie použitie. Odvar zo sedmokrások sa používa aj ako prísada do kúpeľa alebo na obklady. Využitelná je predovšetkým pri zle hojajúcich ranách a vredoch. Kloktaním napomáha liečbe zápalu hrdla a ďasien. Čerstvé kvety sedmokrásky obyčajnej čistia krv a majú aj protianemické účinky. Sedmokráska je dokonca využitelná aj v kuchyni. Odporúča sa pridávať ju do jarných šalátov alebo na obložený chlebík. Z čerstvých kvetov je možné urobiť pleťovú masku. Prinášame aj praktický recept: nazberáme si za hrst' čerstvých kvetov sedmokrásky obyčajnej, ktoré spolu s jednou lyžicou vody rozotrieme v mažiari a postupne po kvapkách pridávame pleťový olej (arganový, moringový alebo levanduľový), aby sme dosiahli ideálnu konzistenciu pleťovej masky. Pleťovú masku nanesieme na tvár a necháme 10 – 15 minút pôsobiť. Sedmokrásky rastú v hojnom množstve a neúnavne, a tak si môžeme pleťovú masku z jej čerstvých kvetov dopriať aj 2-3 krát do týždňa. Výsledok nás môže milo prekvapiť. Sedmokrásky rozžiaria pleť, zmiernia prípadné zápal a akné, zosvetlia pigmentové škvrny, pokožku zjemnia a zvláčnia.

Sedmokráska obyčajná je krásny kvet s mnohorakým využitím. Dokonca už jej samotný zber je veľmi príjemným relaxom. Kvety sedmokrásky sa zberajú od apríla do septembra, na čistých miestach a za pekného počasia. Pridať sedmokrásku obyčajnú medzi svoje obľúbené zberané bylinky sa určite vyplatí ...

TEXT: Ing. Žaneta Adamčíková

GRAFIKA: Mgr. Janka Chudovská

©Vlastivedné múzeum v Považskej Bystrici