

## *Púpava lekárska*



Ľudový názov: kašinec, lucerničky, májik, mlieč (žabí, žltý), leví zubec, pampališka, pampuška, púpava, púpava lúčna, pumpelica, pumprlica.

Rastlina, ktorá sa považuje za burinu, predstavuje pre trpiace ľudstvo nadovšetko cennú liečivú bylinu. Kvitne v apríli a máji na všetkých medziach, lúkach a trávnatých plochách. Žltý koberec jej kvetov nás každý rok vždy znova a znova nadchýna. Veľmi vlhké miesta pre ňu nie sú vhodné. Vyznačuje sa dvoma poprednými vlastnosťami: pomáha pri **bolestiach žlčníka** a **chorobách pečene**.

Listy zbierame pred kvitnutím, korene včasne zjari alebo v jeseni, byť počas kvitnutia. Celá rastlina je liečivá. Ja si pripravujem včasne zjari celú rastlinu ako šalát a podávam ho na večeru so zemiakmi a vajčkami na mäkko. Keď som bola v Juhoslávii na liečení, hostia dostávali denne na stôl okrem iného čerstvého šalátu misku šalátu z púpavy. Lekár, známy špecialista na choroby pečene, mi na moju otázku odpovedal, že púpava veľmi dobre vplýva na pečeň. Dnes už viem, že čerstvé duté stvoly, denne päť až šesť kusov, konzumované v surovom stave, veľmi pomáhajú pri **chronickom zápale pečene** (je to veľmi bolestivá choroba, pichanie siaha až pod pravú lopatku). Stvoly pomáhajú aj pri cukrovke. **Cukrovkári** by mali denne, kým je púpava v kvete, zjesť až desať kusov. Stvol spolu s kvetom sa umyje, až potom sa úbor (kvetenstvo) odtrhne a zvyšok sa pomaly požíje. Stvol chutí spočiatku horko, je chrumkavý a šŕavnatý, pripomína list endívie. Chorľaví ľudia, ktorí sa cítia ubití a unavení, mali by podstúpiť štrnásťdňovú kúru z čerstvých púpavo-vých stvolov. Budú sa čudovať jej výborným účinkom. Púpava pomáha aj pri iných ťažkostiach. Odstraňuje **svrbenie kože, lišaje a vyrážky**, vylepšuje **žalúdočné šťavy ačistí žalúdok** od všetkých usadenín. Čerstvý stvol bezbolestne rozpúšťa **žlčové kamene**, upravuje **činnosť pečene a žlčníka**. Okrem minerálnych látok púpava obsahuje významné liečivé a stavebné látky, ktoré hrajú dôležitú úlohu pri odstraňovaní splodín látkovej výmeny. Pre svoje krvčistiace účinky pomáha aj **pridne a reumatizme**. Po dvoj až trojtýždňovej liečbe čerstvým stvolom ustupujú aj opuchy žliaz. Púpava sa môže úspešne využiť aj pri **žltacke** a **chorobách sleziny**.

Korene púpavy, použité v surovom stave, ale aj vysušené, **prečist'ujú krv**, urýchľujú **trávenie**, majú **potopudné** a **močopudné** účinky, **osviežujú**. Zried'ujú krv a sú teda vynikajúcim prostriedkom proti **hustej krvi**.

Staré knihy o liečivých rastlinách uvádzajú, že ženy pripravovali z byliny a koreňov zápar na **skrášľovaniepleti**. Starostlivo si ním umývali oči a tvár a „dúfali, že sa im podarí zjasniť tvár“. Rastlina patrí k bylinám, ktoré v zime neodpočívajú, a vyháňa listy aj v chladnom ročnom období. Každý rok na jar robím **zpúpavových kvetov sirup**, pretože dobre chutí a súčasne prospieva zdraviu. Vianočné medovníky pripravujem len z púpavového sirupu.

Moja matka stretla raz paniu, ktorá niesla plnú zásteru púpavových kvetov. Keď sa jej opýtala, čo s tým bude robiť, dozvedela sa recept na prípravu cenného **púpavového sirupu**, ktorý tu uvádzam: Štyri plné hrste púpavy dáme do 1 litra studenej vody a pomaly zohrievame na bod varu. Keď tekutina vzkypí, odtiahneme hrniec z platne a necháme celú noc stáť. Na druhý deň všetko prelejeme cez sito a odkvapkané kvety vytlačíme oboma rukami. Do šťavy dáme len 1 kg cukru, premiešame a pridáme polovicu na plátky nakrájaného a ošúpaného (ak je ošetrený chemickými látkami) citrónu. Citrón sirup trochu prikyslí. Hrniec postavíme bez pokrievky na sporák. Keď chceme uchovať čo najviac vitamínov, zapneme sporák len na najmenší plameň alebo najnižšiu teplotu. Tak zahusťujeme tekutinu bez varenia. Raz alebo dva razy celú masu ochladíme, aby sme vyskúšali správnu hustotu. Sirup nesmie byť prihustý, lebo pri dlhšom skladovaní by začal kryštalizovať, no ani pririedky, lebo po čase by skysol. Musí mať takú hustotu, aby sa dal dobre natrieť na žemľu alebo chlieb s maslom, vtedy príjemne chutí.

Raz u mňa v dome pracoval stolár, ktorému som na večeru pripravila studenú misu, kým rodina si pochutnávala na chlebičkoch s čerstvo pripraveným púpavovým medom. Náš stolár dostal naň chuť. Ako včelár nechcel uveriť, že som med pripravila sama. Bol nim nadšený a tvrdil, že sirup sa nedá rozlíšiť od pravého medu. K tomu chcem len pripomenúť, že chorým na obličky nerobí dobre kyselina vo včelom mede, zatiaľ čo sirup z púpavy je pre nich prijateľnejší.

Táto vzácna liečivá rastlina zastáva v ľudovom liečiteľstve význačné miesto. Bohužiaľ, veľa ľudí ju nepozná a odstraňujú ju ako nepríjemnú burinu. Pri procesii na Božie Telo všimla som si mladíka, ktorý niesol zástavu. Celú tvár mal znetvorenú uhrami (**akné**). Upozornila som jeho matku na krvčistiaci pľhľavový a púpavový čaj. Táto pani púpavu nepoznala, hoci nebývala vo veľkom meste, ale v našom mestečku. Keď som jej rastlinu ukázala, rozčúlene mi povedala, že predsa nebude dávať svojmu synovi hocijaké buriny.

