

Izjemni pegasti badelj varuje vaša jetra



Seme pegastega badlja uporabljamo v domačem zdravilstvu še več kot 2000 let. Glavna koristna učinkovina v semenu pegastega badlja je silimarin, ki se nahaja v semenu. Užitna in uporabna je cela rastlina. Zato jo umestite v vaš vrt, balkon ali teraso. Bodeči listi in socvetja pegastega badlja so lepi tudi na pogled.

KLIKNITE NA VIDEO ZA OGLED PREDSTAVITVE:



Obnova jeternih celic s pomočjo pegastega badlja

V semenu pegastega badlja so **učinkovine**, ki **pospešujejo obnovo jetrnih celic in varujejo pred strupenimi snovmi**, ki prihajajo v telo iz onesnaženega okolja in s hrano. Jetra varujejo tudi pred neželenimi učinki zdravil in kemoterapije.



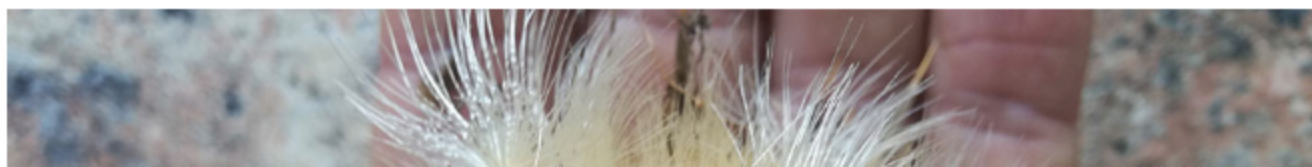
Seme pegastega badlja spodbuja delovanje jeter, nastajanje in izločanje žolča. Pomaga tudi pri okrevanju po zlatenici. Novejše raziskave potrjujejo njegovo delovanje proti prostim radikalom in spodbujanju imunskega sistema.

KLIKNITE TUKAJ za predstavitev in naročilo knjige **Zeliščni vrt domača lekarna.**

Za pomoč pri nakupu pokličite na 031 848 038.

Pegasti badelj ima široko uporabno vrednost

Učinkovine v pegastem badlju uravnavajo prenizek krvni tlak in rahlo odvajajo vodo. Uporabljajo ga tudi pri vnetjih trebušne slinavke in vranice ter pri sladkorni bolezni. Najbolj znana učinkovina v semenu pegastega badlja je **silimarin**. Seme izločimo iz socvetja, ko ga primerno suho. Pri ločevanju semena in socvetja pazimo, da se ne zbodemo.





Suho socvetje pegastega badlja.

Z uravnavanjem krvnega pretoka v trebušni votlini ga uporabljamo za lajšanje težav s hemoroidi, urejanju menstruacije in preprečevanju drugih krvavitev rodil. **Vsebuje tudi grenke snovi, ki krepijo organizem.**

Uporabni in užitna je cela rastlina

V kulinariki lahko uporabljamo tudi mlade liste in stebela, ki imajo rahlo grenak okus. Podobno kot pri artičoki lahko pripravimo **kuhana socvetja**. Za kuhano prilogo ali solato lahko uporabimo tudi **korenine**, ki jih pripravimo kot beluše. Dodajamo jih lahko tudi v grenčice ali likerje.





Uporabni so tudi mladi listi.

Kako uporabljamo zmleta semena v prehrani?

Glavna sestavina v semenu pegastega badlja se slabo topi v vodi. **Zmleta semena pegastega badlja** dodajamo v jogurte, razne napitke, sveže pripravljene smutije. Dodajamo jih lahko tudi v med in uživamo po žličkah.

Kdaj sejemo in presajamo pegasti badelj?

Seme pegastega badlja sejemo v manjše lončke in počakamo, da se razvije nekaj listov. V primeru, da imamo rastlinjak setev opravimo že v februarju. Sejemo ga lahko tudi neposredno na vrt. To opravimo v drugi polovici marca in aprilu. Po setvi priporočamo redčenje sadik na 5 do 7 rastlin na kvadratni m.

Pegasti badelj se zelo pogosto zaseje tudi sam, zato ga naslednje leto ni treba sejati. **Priporočamo, da ga v skupini 3 ali 5 rastlin zasejete v kot vrta.** Tako se vam ne bo zasejal po celem vrtu.

Pegasti badelj je visoka in lepa rastlina

Rastlina pegastega badlja je visoka 1,5 m in široka več kot 0,5 m. Njeni listi in socvetja so lepi tudi na pogled in imajo zanimivo **dekorativno vrednost**. V vrt in posode ga lahko umestimo posamično ali v skupini.

Najprimernejši prostor je ob robu ali v kotu vrta. Uspeva lahko tudi v večjih posodah. Cveti od junija do septembra. Dozorelo seme je temno rjave barve. Ob zrelosti se dno socvetja izobči in raztrese semena.

Zeleni svet priporoča:

Knjiga Zeliščni vrt domača lekarna je zelo uporabna. S knjigo si boste pomagali pri poznavanju zelišč, njihovih lastnosti, učinkovin in uporabni vrednosti. DOPOLNJENA IZDAJA priročnika omogoča dobro poznavanje zelišč, njihovih lastnosti in uporabe.



KLIKNITE TUKAJ za predstavitev in naročilo knjige Zeliščni vrt domača lekarna.

Za pomoč pri nakupu pokličite na 031 848 038.

KLIKNITE TUKAJ za ogled ostalih knjig.