

Pampeliška (*Taraxacum officinale*)

neboli smetanka lékařská je asi jednou z nejnámějších bylin a nalezneme ji na každé louce a zahrádce. Tato hojně rozšířená bylina, která má celkově posilující účinky na životní funkce, je velmi bohatá na organismu prospěšné látky a proto bychom jí měli nabízet papouškům bezesporu co nejčastěji. Její další předností je i skutečnost, že jí papouškům můžeme podávat od jara do zimy a metabolismu bude prospěšná úplně celá rostlina od kořene až po květ.

Pampeliška obsahuje například hořčiny (nejvíce v červenci a srpnu), které blahodárně působí **na zažívání a povzbuzují i chuť k jídlu**. Dále se pyšní obsahem fytoacidů- látek, které jsou známy virocidními, bakteriocidními či fungicidními účinky. Proto je vhodné si tuto bylinu usušit, abychom měli **přírodní ochranu před viry, bakteriemi a plísněmi** po ruce i v zimním období. Sušení však musí probíhat pozvolna a při teplotě maximálně do 50 C.

V rostlině jsou zastoupeny i enzymaticky působící látky, které **příznivě ovlivňují činnost jater, ledvin a slinivky**. A tím, že pampeliška působí na tyto orgány, papouškům **čistí krev** a pomáhá i při případných kožních problémech.

Papoušek díky mladým listům této byliny doplní sodík, draslík, měď, železo, vápník, hořčík či mangan a navíc i značné množství vitamínu C či kyseliny křemičité. Pampeliška dále obsahuje vitamíny A, C, D, K, vitamíny skupiny B (B1, B2, B6, B9) či karotenoidy (hlavně v květech). Tímto vším působí pozitivně i na kosti, chrupavky, plíce, střevní záněty či podporuje lymfatický systém.

V kořenech nalezneme bohatě zastoupený polysacharid **inulin** (na podzim až 40%). Inulin je tvořen z fruktózy a je zdrojem energie pro symbiotické **střevní bakterie**, což má prebiotický efekt - **stimuluje střevní mikroflóru** a tím kromě trávení **zlepšuje i imunitní systém**. Avšak na podzim bychom měli být opatrní a vzhledem k vysokému obsahu inulinu v kořenech, bychom neměly kořeny podávat velmi často, neboť by v nadměrném množství mohly způsobit nadýmání či průjem.

Další životodárnou substancí pampelišky je pyl. Pyl obsahuje sacharidy (cukry), aminokyselina (bílkoviny), mastné kyseliny (tuky), minerální látky (křemík, síra, měď, kobalt, sodík, železo, hliník, vápník, hořčík, mangan, fosfor, baryum, stříbro, molybden, chrom či stroncium), vitamíny (B, D, E, H) a jiné složky, které jsou charakteristické svým dezinfikujícím a antibiotickým efektem.

Ke krmení lze pampelišku použít společně například s ptačincem žabincem, sedmikráskou, jitrocelem, řebříčkem, jetelem lučním, vojtěškou či mladou kopřivou. Vždy je však nutné dbát na to, aby byliny nebyly chemicky ošetřeny či nerostly v místě, kde je půda přehnojena umělými hnojivy.

Chovatelé/majitelé papoušků mohou (namočenou) usušenou či nakrájenou čerstvou pampelišku podávat například společně s míchanicí nebo granulemi. Papoušci jistě ocení, jestliže chovatel do krmného košíčku položí celou čerstvou bylinu nebo s ní můžeme pro domácí opeřence ozdobit velmi oblíbený tzv. zelený strom či ji uchytit ve speciálních držácích (clippery).

SUŠENÍ:

Sušení – květy, listy či kořeny sušíme na sítích, lískách či přepravkách, kde na dno umístíme nejlépe netkanou textílii nebo savý papír. Následně poklademe velmi tenkou vrstvu rostlin, které můžeme (hlavně kořen - *Taraxaci radix*) pokrátit na malé části.

V případě, že sušíme celé natě, můžeme menší svazky rostlin svázat a zavěsit například na šňůru. Suchá, bezprašná a dobře větraná půda (místoprost) je ideálním místem na sušení bylin. Byliny můžeme sušit i ve speciálních sušičkách, v troubě či u topného tělesa. Ideální teplota je kolem 32 C a nikdy bychom neměli přesáhnout teplotu 40 C. Sušení na přímém slunci se nedoporučuje, neboť byliny ztrácejí některé účinné látky. Byliny **často obracíme** a sušíme tak dlouho, dokud rostlina není úplně křehká a při manipulaci se tvrdší části lehce lámou a listy šustí a rozpadají se.

Další zásady jak správně sušit byliny -

Základem je vždy vybrat pouze kvalitní zdravé rostliny, které můžeme vlhkým hadříkem zbavit nečistot (byliny před jejich sušením nikdy nenamáčíme ve vodě). Následně byliny sušíme ihned po jejich natrhání, aby si zachovaly všechny léčivé a nutriční látky. V tašce či koši, do kterého jsme je nasbírali, by neměly zůstat po dobu delší než jednu hodinu, aby nedošlo k jejich zapaření. Dobře usušenou bylinu (nyní již tzv. *drogu*) skladujeme na suchém a stinném místě například v obyčejných šroubovacích sklenicích nebo jiných, nejlépe vzduchotěsných nádobách, které drogu uchrání před vlhkem, prachem či škůdci. Droga je nejvíce účinná po dobu jednoho roku od jejího usušení.