

## Praslička roľná - *Equisetum arvense* L.

### Klasifikácia

**Ríša:** rastliny - *Plantae*

**Oddelenie:** prasličkorasty - *Equisetophyta*

**Trieda:** prasličky - *Equisetopsida*

**Rad:** prasličky - *Equisetales*

**Čeľad:** prasličkovité - *Equisetaceae*

**Rod:** praslička - *Equisetum*



### Všeobecne

**Ľudové názvy:** divé proso, praslica, praslička polnia, šmirgľová alebo vechťová tráva

**Výskyt:** vlhké lúky, polia, okraje lesov

**Pôdy:** hlinitiesočnaté, ílovité (najlepšie pre zber)

### Liečba

**Hlavná liečivá látka:** kyselina kremičitá (3% – 16%)

**Vlastnosti :** diuretikum, antisklerotikum, antifizikum, hemostyptikum

**Pôsobí proti:**

Krvácanie, zápaly, hnisania (ústnej dutiny, vylučovacej sústavy, dýchacích ciest), obličkové/mechúrové kamene/piesok, zahŕňajúce rany, tuberkulóza, rakovinové nádory, reuma, dna, nervové ochorenia, nahromadenie vody v osrdcovníku/pohrudnici, Kožné ochorenia: zápaly nechťového lôžka, otvorené rany na nohách, kostižer, rozjatrené staré rany, ostrohy na päte, fistuly, zápal vlasových korienkov, rozličné druhy lišajov a lupus (tuberkulóza kože), hemoroidy, potenie nôh, šupiny na hlave, strata zraku pri pôrode (prekrvenie), nočné pomočovanie, bielytok, kŕčové bolesti žalúdka, pečeňové a žlčníkové záchvaty, úľava pri bolestiach,

## Príprava

**Zber:** vňať (zelené letné byle) : máj – september

**Sušenie:** tak aby sa nestratila farba, pri teplote do 50°C (Má byť krehká, zelená, bez vône), na vzdušnom mieste

**Uskladňovanie:** dobre uzavreté, chránime pred svetlom a vlhkom

## Použitie

SPÔSOB POUŽITIA	
<b>Zápar</b>	1 vrchovatá čajová lyžička na 1/4 litra vody. Nechá sa zapariť. krátko vylúhuje.
<b>Parný obklad</b>	Plné 4 hrste prasličky sa dajú na sito a zavesia nad vriacu vodu. Keď je bylina horúca a mäkká, zabalíme ju do ranového plátna a priložíme na choré miesto. Bezpodmienečne treba všetko ešte teplo zabaliť! Necháme pôsobiť niekoľko hodín alebo celú noc.
<b>Sedací kúpeľ</b>	100 g prasličky sa dá na noc do studenej vody, nasledujúci deň sa zohreje na bod varu a pridá do vody na kúpeľ. Kúpeľ má trvať 20 minút. Neosušíme sa, ale mokrí si v kúpacom plášti ľahneme na hodinu do postele. Voda na kúpanie musí siahať nad obličky.
<b>Tinktúra</b>	10 g čerstvej prasličky sa dá do 50 g pravej ražnej pálenky. Nechá sa 14 dní na slnečnom mieste alebo v teple. Denne sa premieša. krátko vylúhuje.
<b>Kašovitý obklad</b>	Čerstvá praslička sa dobre umyje a na drevenej doske rozmliaždi na kašu. krátko vylúhuje.

Je súčasťou urologických čajov.

## Zaujímavosti

- Jej vek sa odhaduje asi na 250 mil. rokov.

## Upozornenie

Rastlina vo väčších dávkach môže spôsobiť nevoľnosť a nechutenstvo. Nezamieňať s príbuznými jedovatými druhmi. Ľahko ju môžeme zameniť s jedovatou prasličkou bahennou (*Equisetum palustre*) a prasličkou lesnou (*Equisetum silvaticum*), ktoré obsahujú zvýšené množstvo alkaloidných báz.

