

Sinonimi: *Raphanus ehinensis* Mili. — *Raphanus officinalis* Crantz. — *Raphanus raphanistrum* v. *sativus* Beck.

Narodni nazivi: andrkva — rdakva — redkev — rodakva — rokva — rakva — rotkva — rotkva vrtna — rotkva povrtnica — trup — trupka — vrtna redkev.

{rokbox title=|Povrtnica| }images/stories/ljekovitobilje/121-povrtnica.jpg{/rokbox}

Opis biljke: povrtnica je vjerojatno nastala razvojem iz divlje rotkve. To je mišljenje, doduše sporno, no ipak neki botaničari smatraju da je kulturna biljka povrtnica nastala razvojem iz tako dosadnog korova kao što je divlja rotkva.

{rokbox title=|Povrtnica| }images/stories/ljekovitobilje/121-povrtnica2.jpg{/rokbox}

Povrtnica se od divlje rotkve razlikuje svojim mesnatim korijenom, koji je u povrtlarskom uzgoju vrlo različitog oblika, i glatkom sjemenom čahurom koja je, naprotiv, kod divlje rotkve s udubljenjima. Boja korijena povrtnice mijenja se od bijele, preko sive do crvene, a uspravna šuplja stabljika ima, već prema vrsti, listove različitog oblika. Bijeli ili svijetloljubičasti cvjetovi imaju ljubičaste žilice.

{rokbox title=|Povrtnica| }images/stories/ljekovitobilje/121-povrtnica3.jpg{/rokbox}

Povrtnica je prastara kulturna biljka; njezine slike nalaze se na zidovima hramova i grobnica starog Egipta. Povrtnica je uz bijeli i crveni luk jelo koje pridonosi zdravlju pa su to jelo dobivali već i radnici koji su gradili Keopsovu piramidu.

Miris i okus: povrtnica ima svojstven miris, isparavajući, lagano oštar i karakteristično začinski poput dragušca (br. 94). Okus je više ili manje oštar, što ovisi o uzgojenoj sorti, inače je ugodan i pobuđuje apetit.

Vrijeme cvatnje: lipanj do kolovoza.

Stanište: povrtnica potječe vjerojatno iz Azije i danas više nigdje ne dolazi slobodno u prirodi. Uzgaja se u mnogo različitih sorti kao povrtna kultura.

Ljekoviti dijelovi biljke: kod povrtnice je to korijen, tj. donji udebljali dio stabljike (*Radix Raphani recens*) koji se može iskapati od lipnja do kasne jeseni. Iskapa se samo ona povrtnica koja još nije razvila cvjetnu stabljiku, nego samo listove, a ako počne tjerati cvjetnu stabljiku, mora je se po mogućnosti odmah ukloniti.

Ljekovite i djelotvorne tvari: korijenje sadrži sumporno ulje rafanol, niz spojeva s gorušičinim uljem, mineralne tvari, magnezij, vitamine i fermente.

Ljekovito djelovanje: iako se povrtnica općenito ocjenjuje kao povrće i još joj se djelomično ne pridodaje predikat "ljekovita biljka", ipak je znanstvena medicina morala priznati čitav niz oblika liječenja primijenjenih u pučkoj medicini. Tako je upotreba povrtnice medicinski-znanstveno potvrđena kod oboljenja žučnih kanala i kod stvaranja žučnih kamenaca i pijeska. Svježi sok povrtnice dobro djeluje na izlučivanje žuči i dovodi do ozdravljenja kod upale žučnog mjehura.

Sok povrtnice dobiva se najbolje tako da se korijen sitno nariba i da se naribana masa dobro istiješti. Kura sa sokom počinje tako da se na tašte popije 100 g sirovog soka dnevno, a ta se dnevna količina postepeno povisuje na 400 grama. Već prema stupnju bolesti, kura se nakon 1 do 3 tjedna količinski ponovo smanjuje na 100 g dnevno, a po ozdravljenju se s kurom prestaje.

Pri tome treba naročito paziti na slijedeće:

- 1) Povrtnicu i zdrav čovjek ne treba uzimati zasoljenu. Već je Kneipp upozoravao na soljenje povrtnice. Najnezdravije je ako se uživa zasoljena povrtnica i uz to pije pivo!
- 2) Kod upalnih stanja želuca i crijeva ne treba upotrebljavati povrtnicu niti njezin sok koji sadrži gorušičino ulje i sumporne spojeve.

Primjena u pučkoj medicini: jedna od najobljubljenijih primjena je upotreba soka od povrtnice, pripremljenog sa šećerom ili medom i to za liječenje katara bronha i kašlja hripavca.

Za tu se svrhu izdubi nekoliko povrtnica i svakoj se na donjem dijelu načini mali otvor. Izdubljene se povrtnice napune šećerom ili medom i stave u zdjelicu. Sok koji pri tom istječe iz povrtnice, sredstvo je koje pospješuje izlučivanje sluzi i umiruje grčeviti kašalj. Nakon pravilnog uzimanja toga soka može se brzo izliječiti hripavac.

U pučkoj medicini primjenjuje se i voda u kojoj je kuhana narezana povrtnica. Ta se voda pomiješa sa šećerom ili medom i pije u gutljajima, a ljekovitost je ista kao i kod pripreme soka. Već je starim Egipćanima bilo poznato ljekovito djelovanje povrtnice, a sada ga i znanstvena medicina priznaje u većoj mjeri. Zanimljiva je tvrdnja kirurga, dr Kehra, koji je na području operacije žučnog mjehura stekao svjetski glas, da se žučna oboljenja mnogo rjeđe pojavljuju u južno-njemačkom području u usporedbi sa sjevernim; uzrok treba tražiti u činjenici da je na jugu uvedena u prehranu daleko veća upotreba povrtnice.



Ovdje može biti Vaša reklama