

Schizandra chinensis (Turcz.) Baill

Pôvod a rozšírenie

Schizandra, alebo klanopraška, patrí do rodu Schizandra, čeľade Schizandraceae, ktorá zahrňuje asi 25 druhov rastlín. Ide o starodávnu lianu, krovitého vzrastu, známu viac ako tisíc rokov. V starých čínskych knihách sa popisuje ako „Strom piatich chutí“ (kyslá, horká, sladká, páľčivá a slaná). V Rusku sa jej hovorí limonnik Kitajskij.

V neskoršej dobe sa o ňu prejavil znova záujem, keď sa zistilo, že ju obyvatelia Ďalekého východu používali ako posilňujúci stimulujúci prostriedok proti únave a ďalším chorobám. Vo voľnej prírode rastie divo, vo veľkej miere v listnatých a zmiešaných lesoch.

U nás je rozšírená v záhradách niektorých pestovateľov a v botanických ústavoch. Ideálne by bolo, keby jej rozšírenie dosiahlo ďaleko väčšieho stupňa a nahradzovalo by vo verejnej výsadbe málo užitočné kríky, a to hlavne pre jej zdravotný význam.

Botanická charakteristika

Schizandra je pomaly rastúca, opadavá, kríkovitá liana, ktorá vo svojom domácom prostredí dorastá až do ôsmich metrov, u nás však podstatne menej. Zvyčajne do štyroch metrov. Je právom zaradená pre jej aktívne látky medzi tzv. harmonizátory, ktoré nie sú liekmi, ale prispievajú k aktivite a zvyšovaniu schopností človeka. Rastlina má taktiež dekoratívny vzhľad a bola vysádzovaná aj ako popínavá rastlina k besiedkam a pergolám.

Listy sú svetlozelené, opadavé, striedavé, eliptické, na konci zašpicatené, slabo zúbkované a s dlhými červenými alebo červenohnedými stopkami. Obsah schizandrinu, tonizujúceho prvku, je v čerstvých listoch, v stonkách alebo aj v koreňoch mnohonásobne vyšší ako v sušených častiach rastliny.

Kvety sú krémovo biele alebo ružovkasté, jemne voňavé. Po výseve rozkvitne schizandra asi po štvrtom roku. Pri prvom kvitnutí sa spravidla objavujú len samčie kvety. V ďalších rokoch sa objavujú aj samičie kvety, zriedka potom kvety obojpohlavné. Výskyt kvetov jednotlivých pohlaví je neurčitý a nespoľahlivý. V tomto ohľade zohráva svoju úlohu niekoľko faktorov, ako je teplota, výživa či vlhkosť pôdy. Kvety vyrastajú v úžľabiach listov na letorastoch po dvoch až siedmich, na ružových stopkách dlhých až štyri centimetre. Kvety majú v priemete pätnásť milimetrov a voňajú po citróne. Divo rastúca rastlina býva často dvojdomá.

Plody sú červené, guľovité, nevelké bobule, ktoré majú v priemere pätnásť milimetrov a rastú v strapcoch dlhých až osem centimetrov. Hrozno obsahuje v priemere asi dvadsať bobúľ a tvorí valcovitý strapec nevybiehajúci do špičky (ako napríklad u ríbezlí).

Dužina plodu je aromatická, sladkokyslá s intenzívnou chuťou. Zo staršej, dospelšej, vyvinutej rastliny, sa pri dobrej starostlivosti a za priaznivých klimatických podmienok dá zozbierať v plnej plodnosti, okolo štyroch kilogramov plodov. Plody u nás dozrievajú v septembri a majú vysoký obsah vitamínu C a ďalších látok ako sú kyseliny, sacharidy, bielkoviny a ďalšie minerálne látky, z ktorých niektoré sú pomerne vzácne. Tonizujúcou zložkou je schizandrín a schizandrol.

PepinoGold.sk

Semená rastliny sa nachádzajú po jednom až dvoch v bobuliach. Sú zlatisto žlté, tri milimetre dlhé, obličkovitého tvaru. Rozhryznuté majú pre vysoký obsah silíc silno korenistú chuť a sú ostro aromatické. Majú taktiež vysoký obsah cenných látok. Obsahujú približne 33% tuku a oveľa viac schizandrolu a schizandrinu ako dužina.

Korene rastliny sú zväzkovité, niektoré nadobúdajú tvar podzemku, z ktorého v určitej vzdialenosti vyrastajú noví jedinci. Schizandra korení plytko. Rastlina vyžaduje výživnú pôdu, priepustnú a s dostatkom humusu obohateným rozloženými, priemyselnými hnojivami, pH 4,8 až 5,6. Darí sa jej na slnečnom mieste s miernym zatienením. Naše mrazy znáša dobre, ale neskoré májové mrazíky ju oneskorujú. Preto sa snažíme jej jarný nástup do vegetácie oddialiť, a to najmä u mladých rastlín, ktoré na zimu prikryjeme, kým dostatočne nezosilnejú. V našich podmienkach schizandra kvitne zvyčajne koncom mája a plody sa zbierajú v septembri. Existuje celkom asi dvadsaťpäť rôznych druhov zo subtropických oblastí Ázie a Ameriky. U nás zatiaľ nie sú moc rozšírené, objavujú sa však aj nové, prešľachtené odrody.

Využitie

Všetky časti rastliny obsahujú stimulujúce látky, ktoré priaznivo ovplyvňujú a posilňujú nervovú sústavu, zvyšujú výkonnosť, aktivitu a sviežosť, a v neposlednom rade zmierňuje únavu a zahŕňajú spánok.

Jej účinok nevyvoláva vedľajšie negatívne reakcie a rastlina neobsahuje škodlivé látky. Hlavná zložka schizandrín, ktorý je obsiahnutý vo všetkých častiach rastliny, pôsobí dlhodobo a bez psychických problémov. Rastlina nie je liek, ale je skôr stimulátorom, ktorý sa cez svoje kladné vlastnosti musí užívať s mierou, ktorej prekročenie môže ojedinele vyvolať duševnú nevyváženosť. Pre stále užívanie je lepšia konzultácia s lekárom.

Pre prípravu posilňujúceho čaju sa používajú v auguste trhané lístky. Tieto lístky práve v auguste, obsahujú najviac aktívnych zložiek, ktorých obsah sa sušením postupne znižuje. Kôra rastliny sa používa na nálevy. Zo semien, ktoré sú najbohatšie na stimulujúce látky, sa pripravujú liehové výluhy.

V lekárstve sa prisudzuje schizandre veľký význam kvôli zvyšovaniu ostrosti zraku, pre liečbu nervov, srdca, cievneho systému, dýchania, impotenciu, obličiek, krvného tlaku ai.

Rozmnožovanie

Mladé semenáče sa ťažko získavajú a tiež z počiatku rastú veľmi pomaly. Ročný prírastok je okolo šesť centimetrov. Zle si zvykajú na naše prostredie a ich slabý koreňový systém brzdí rast. Z tohto dôvodu sa schizandra rozmnožuje hlavne vegetatívne. Ľahko sa množia poplazmi vetiev. Pre množenie odrezkami, ktoré býva úspešné, používame letné, spolovice drevnaté výhonky s tromi až piatimi očkami. Môžeme ich vysadiť do pareniska a udržiavať v patričnej vlhkosti a teplote. Ďalšou možnosťou rozmnožovania je použitie odnoží, odkopkov aj s koreňmi, čo je najrýchlejší a najvdáčnejší spôsob. S štepením sa stretneme len veľmi sporadicky.

Zber

Listy na čaj sa trhajú koncom augusta, aby boli zrelé a obsahovali dostatočné množstvo požadovaných stimulujúcich látok. Plody sa potom zbierajú od septembra do októbra. Čerstvé listy a plody majú vyšší

PepinoGold.sk

obsah aktívnych látok. Napriek tomuto fakt je dobré plody aj listy tiež usušiť, aby ste mohli využívať blahodarné účinky tejto rastliny po celý rok.

Súhrn pestovateľských rád:

Rastlina znáša podmienky nášho podnebia a dobre sa jej darí v miernom tieni. Pri silnom zatienení zle nasadzuje na kvet. Zemina by mala byť výživná, s dostatkom humusu a organických látok, listovky a drnovky. Mala by byť priepustná a ľahká. Teplotu znáša až do -35 ° C, ale jarné mrazy ju poškodzujú. Mladé semenáče je vhodné pred mrazmi chrániť, kým nezosilnejú. Zavlažovanie rastliny by malo byť pravidelné. Neznáša rozbahnenú a ani suchú pôdu. Rastlina sa stratifikovanými semenami rozmnožuje ťažko. Lepšie a úspešnejšie je využitie rozmnožovania odrezkami, potápaním a pomocou odkopov. Rez rastliny nie je nutný. Škodcovia a choroby rastlinu moc nenapadajú, vďaka jej intenzívnej aromatickej chuti. Zber lístkov na čaj prebieha v auguste, zber plodov v septembri až októbri. Listy sa používajú na posilňujúci čaj, z kôry sa pripravujú nálevy. Z čerstvých plodov je pomerne výhodné, ale aj pracovne náročné, pripraviť šťavy. Plody najlepšie uchováme sušením. Suché plody môžeme takisto pridávať aj do iných čajov. Doporučené je aj vylúhovať semená v alkohole.

Prevzaté z knihy Subtropy – pěstiteľské praktikum B, autor: Šamla Jiří. Edice Citrusář, Brno, 1994
