

PAVEL VÁŇA V NAKLADATELSTVÍ EMINENT
RADY BYLINÁŘE PAVLA 1, 2
PRŮVODCE BYLINÁŘE PAVLA CELÝM ROKEM

S BYLINÁŘEM PAVLEM V KUCHYNI

LÉČIVÉ HOUBY PODLE BYLINÁŘE PAVLA

LÉČENÍ ZVÍŘAT PODLE BYLINÁŘE PAVLA

DOPORUČENÉ INTERNETOVÉ ADRESY

WWW.EMINENT.CZ

WWW.REGENERACE.CZ

WWW.BODYDETOX.cz

Pavel Váňa

LÉČIVÉ

STROMY A KEŘE

PODLE

BYLINÁŘE PAVLA



OBSAH

Úvod.....	9
Aloe stromovitá.....	16
Aloisie citrónová.....	17
Aralka mandžuská.....	18
Aronie černoplodá.....	19
Babyka obecná /javor babyka.....	20
Badyáník pravý.....	21
Bělostrom různolistý.....	22
Benzoin styrax.....	22
Bez černý.....	23
Bez chebdí.....	29
Blahovičník kulatoplodý.....	30
Boldovník vonný.....	32
Borovice lesní.....	33
Borůvka černá.....	36
Brusinka obecná.....	37
Břečťan popínavý.....	38
Bříza bělokorá.....	41
Bříza bradavičnatá.....	47
Buk lesní.....	49
Cedr atlantský.....	52
Cedr himalájský.....	52
Cedr krátkolistý.....	52
Cedr libanonský.....	52
Buk lesní.....	53
Cesmína ostrolistá.....	54
Cesmína paraguayská.....	56
Citroník pravý / limonový.....	57
Cypřiš vřezaný.....	59
Čajovník čínský.....	60
Drmek obecný (mnišský pepř)	62
Dřišťál obecný.....	63
Dub letní a zimní.....	65
Eleuterokok ostnatý.....	70
Fíkovník smokvoň.....	72
Hloh obecný a jednosemenný.....	74
Hrušeň obecná.....	76
Hřebíčkovec vonný.....	80
Chinovník lékařský.....	81
Chvojka klášterská.....	82
Jabloň domácí.....	83
Jalovec obecný.....	90
Janovec metlatý.....	94
Jasan ztepilý.....	97
Jasmín pravý.....	100

Javor klen.....	101
Jedle bělokorá.....	103
Jehlice trnitá.....	104
Jerlín japonský.....	106
Jeřáb ptačí.....	107
Jilm horský.....	111
Jilm ladní.....	111
Jilm obecný.....	111
Jinan dvoulaločný.....	116
Jírovec madal.....	120
Jmelí bílé.....	123
Jojoba.....	124
Kalina obecná.....	125
Kasie pravá.....	126
Kaštanovník jedlý.....	127
Kdouloň obecná.....	130
Klikva bahenní.....	134
Kručinka barvířská.....	135
Krušina olšová.....	136
Levandule pravá.....	138
Libavka plazivá.....	139
Lípa srdčitá a velkolistá.....	140
Líska obecná.....	146
Lišejník islandský.....	153

ÚVOD

Léčebné účinky stromů a keřů, jimž je věnována ústřední část této knihy, jsou známé již dlouhá staletí. Asi čtvrtina dnešních léků pochází z jediného procenta rostlinných druhů. Naše těsné sepětí s přírodou se počalo uvolňovat se vznikem civilizace, s nástupem vědeckého myšlení a v neposlední řadě s šířením křesťanské víry, která činí rozdíl mezi posvátným a profánním, mezi tělem a duchem, takže jsme se nakonec dostali do situace, kdy přírodu považujeme za svého protivníka a usilujeme o její podmanění. Jako bychom dočista zapomněli, že jsme z ní vyšli.

Nebýt rostlin, nemohl by se na Zemi vyvinout život. Díky fotosyntéze utvořily rostliny stabilní klima, podílely se na tvorbě půdy a zabraňovaly její erozi. Stromy a keře lidem odpradávná skýtaly útočiště před dravci a nepohodou, dávaly jim dřevo na stavbu obydlí a výrobu nástrojů a živily je svými plody. Stromy a keře ve světové mytologii a lidových zvycích

Ze všech stromů, které na Zemi rostou, je prý z hlediska léčivých sil nejvýznamnějších těchto deset: jasan, olše, dub, tis, smrk, jedle, borovice, buk, vrba a bříza. Každý z nich je přiřazen jednomu starogermánskému božstvu – jasan Ódinovi, nejvyššímu bohu, ostatní jsou přiřčeny devíti bohyním. Nutno podotknout, že číslo devět, podobně jako trojka a sedmička, bylo pro staré Germány (a nejenom pro ně) posvátné. Kromě Ódina je jasan spojován rovněž s normami (sudičkami), dcerami matky Země, které pocházejí z říše obrů. Ty mají v rukou moc nad lidským osudem, tedy nad životem a smrtí každého z nás.

Olše je spjata s bohyní Skadi a symbolizuje boj o život. Dub ztělesňuje věčný pohyb a je spojován s bohyní Sibií. Tis poukazuje na očistu duše a souvisí s bohyní

Rindou. Smrk symbolizuje duchovní vzkříšení a jeho bohyní je Artha, jedle představuje vůli k životu a je jí přiřazena bohyně

Nanna. Borovice ztělesňuje oheň a její bohyní je Sigún, buku – nositeli života – přísluší bohyně Friga. Bohyní vrby, jež symbolizuje vyšší vědění, je Idún. Bříze náleží bohyně Sága a význam znovuzrození. Staré kultury znaly strom světa, jehož kořeny sahají do podsvětí a větve do nebe.

Představoval symbolickou osu světa (*axis mundi*). Ve starogermánské mytologii byl tímto stromem jasan Yggdrasil. Jeho kořeny sahaly do Niflheimu, respektive Múspelsheimu (svět zemřelých, též dolní

svět), kmen prorůstal Midgardem (prostředním světem, v němž žijeme) a koruna sahala do Asgardu (horní svět, obydlí bohů). Stálezelený Yggdrasil den co den zalévaly tři norny. Na jeho vrcholu sídlil Ódin a kořeny mu ohlodával drak Nidhogg. Mezi oběma pobíhala veverka Ratatosk a vyvolávala spory.

Až prý nastane ragnarok (konec světa), zachvěje se Yggdrasil v kořenech a vypustí na zem podsvětní monstra.



Adam a Eva pod Stromem poznání na obrazu Alexandre Cabanela (1823-1889).

Podle jedné severské legendy se první lidský pár jmenoval Askr (jasan) a Embla (jilm).

Keltská tradice vypráví, že první muž vyskočil z olše a první žena z horského jasanu. Z ruské mytologie se dozvídáme o mohutném dubu rostoucím na ostrově

Bujan, z něhož každé ráno slunce vychází a každý večer do něho zase zapadá. Dub obývá Panna světa a střeží ho draci. V sumerské mytologii zaujímá významné místo vrba babylonská, *huluppo*. Ztělesňuje kosmické protiklady: mužský a ženský princip, světlo a tmu, vědomí a nevědomí, život a smrt. Rovněž *huluppo*, jako ostatně všechny stromy světa, vyrůstá z podsvětí

(Ereškigul) a skrz pozemské říše (Enlil)

prorůstá do říší nebeských (An). V Indii byl nejdůležitějším stromem světa ašvatha, symbol vesmíru a věčného života. Jeho větve představovaly čtyři živly, éter a kosmické jevy, celý strom pak ztělesňoval brahma, vším pronikající podstatu bytí.

Jelikož strom světa plodí božskou potravu, není divu, že se na něj také začalo nahlížet jako na strom života, symbol plodnosti, sexuality a ženského aspektu božství. Některé stromy života se staly rovněž symbolem dlouhověkosti. Jedním z nich je datlová palma uctívaná Židy a Egypťany.

Biblická kniha *Genesis* se zmiňuje o stromu života, jenž rostl uprostřed zahrady Eden spolu se stromem poznání dobrého a zlého. Pro staré Germány stejně jako pro Kelty, byl vedle jasanu stromem života též dub.

Jelikož býval častým terčem blesků, jimž statečně odolával, považovali ho Germáni za strom Thóra hromovládcе.

Posvátný dub z Dódóny pokládali Řekové za prostředníka mezi Diem a kněžstvem. Protože dub platil za strom s nadpřirozenou silou a mocí, říkalo se mu také

„král stromů“. Podle Římanů prý první lidé vyskočili z kmenů dubů a živili se žaludy.

Dub Římané přisuzovali bohu Jupiterovi a považovali ho za strom štěstí, proto z něho vyráběli herní kostky. Dubové a vavřínové dřevo používali k zažihání posvátných ohňů.

Keltští druidové uctívali pod dubem boha ohně a války Badha. Protože jeho svátek připadal na zimní slunovrat, pálili o tomto dni velká dubová polena. Tento zvyk později přejali i křesťané. Na dubu rostlo jmelí, které druidové považovali za

Badhův dar, neboť bylo (na rozdíl od svého hostitele) stále zelené. Dub porostlý jmelím – lim platil za obzvlášť posvátný. Mnozí Evropané dodnes v zimě zdobí své příbytky stálezelenými rostlinami, především jmelím. Tento obyčej souvisí s tradicí vánočního polena; lidé věřili, že jmelí či cesmína přiláká do domu dobré lesní duchy.

Všichni známe biblický příběh o stromu poznání, jehož plody měl první lidský pár zapovězeno jíst. Tento strom se stal symbolem zakázané moudrosti a hříchu. V Babylonii ho nazývali stromem pravdy a spolu se stromem života střežil východní nebeskou bránu. V Indii platí za strom poznání fíkovník posvátný, v jehož stínu dosáhl Buddha osvícení. Fíkovník je vysazován v blízkosti buddhistických chrámů v Nepálu, Indii a na Srí Lánce.

Již v dávných dobách lidé vnímali stromy jako oduševnělé bytosti, například

Egyptané uctívali fíkovník egyptský, neboť ho považovali za sídlo bohyně nebe Nút.

Jeden prastarý mýtus spojuje egyptského boha vegetace a slunce Usíreva s tamaryškem: Set zabil svého bratra Usíreva, jeho mrtvé tělo uložil do rakev a svěřil vodám

Nilu. Řeka odnesla rakev do moře a vlny ji vyplavily na pobřeží Fénicie u kořenů tamaryšku. Ten začal prudce růst, až rakev zcela obrostl. Kromě tamaryšku je Usírev spojován též s akácií a borovicí.

Semitské národy, které obývaly sluncem vyprahlá území, sázely stromy v blízkosti studní, vodních toků a posvátných kamenů. Jednalo se především o vinnou

V antickém

Řecku byla myrta spojována s bohyní Afroditou a bohem mořem Poseidonem.

révu (pro He-breje symbol míru a hojnosti), palmu datlovou (symbol míru, blahobytu a vítězství) a olivu evropskou (symbol míru, blahobytu a věrnosti). V Persii sídlili v některých stromech a pramenech mocní duchové.

Lidé těmto stromům obětovali, neboť věřili, že duch stromu vyslyší jejich prosby a předá je nejvyššímu bohu Ahuru Mazdovi. Dnešní Arabové nazývají stromy obývané džiny *manahil*. Těmto stromům prokazují mimořádnou úctu a přinášejí jim dary.

Nenese-li strom plody, pohrozí mu sekyrou, duch stromu se poleká a strom začne plodit. Někdy se místo výhrůžek uvazují na větve kameny, které mají symbolizovat plody a zajistit tak hojnost ovoce pro příští rok.

Staří Řekové a Římané věřili, že každý strom přichází na svět společně s dryádou, která bdí nad jeho růstem, a když strom uschne, umírá. Stromy často spojovali s různými božstvy; jestliže do některého udeřil blesk, uvěřili, že jde o Diův strom.

Myrtu Řekové spojovali s bohyní moře Poseidonem.

souvislosti s
obdobou Junonou.
zasvěcen Athéně a v
Minervě;
olivovník,
Akropoli. V
stal symbolem svobo –



lásky Afroditou a s bohem
Také jabloň byla dávána do
Afroditou a její římskou
Olivovník byl v Řecku
Římě
důkazem je posvátný
který rostl na athénské
průběhu věků se olivovník



dy, modlitby, milosrdenství, naděje, čistoty a pořádku. Bohu slunce Apollonovi byl zasvěcen vavříň obecný; topol bílý je spojován s Héraklem a Persefonou, vinná réva byla ztělesněním boha vína a divadla Dionýsa. Buk lesní byl, stejně jako dub, spojován s Diem a Jupiterem.

Bez černý byl považován za sídlo ducha, obvykle stařeny. V jednom anglickém hrabství lidé před pokácením bezu říkali „s dovolením, stará paní“, aby si ducha usmířili. Pro obyvatele severní Evropy byla velmi významná jedle, protože platila za krále lesa a obydli mocného ducha. Úcta k jedli byla tak velká, že ji Seveřané odmítali kácet. Posvátným stromem Rusů byla bříza. O svatodušní neděli na ni panny přivazovaly červené stužky, aby potěšily jejího ducha a zajistily si pro nadcházející rok ochranu před čarodějnicemi. První křesťanští kněží kázali v blízkosti posvátných stromů, případně u nich stavěli oltáře.

Siamští kněží považovali stromy za příbytky duší. Pokud chtěli nějaký strom porazit a postavit z jeho

dřeva loď, obětovali mu rýži a koláče, aby si naklonili jeho ducha a učinili z něj strážce lodi. Pro Malajce byla jedním z nejposvátnějších stromů lípa. Její kořen nazývali „sedící princ“, kmen „stojící princ“, kůru „natahující se princ“, větve „probodávající princ“, listy „mávající princ“ a plody „princ vystřelující šíp“. Také Japonci spojují mnohé stromy s určitými božstvy, například v kvetoucí švestce přebývá „kvetoucí paní“. Duchem jinanu dvoulaločného je stařena, která pečuje o kojící matky. Východoafričtí Wanakové věří, že každý druh stromu má svého ducha; nejvíc ovšem uctívají kokosovou palmu. Siouxové uctívali cedr, a proto si stavěli vesnice v cedrovém lese nebo v jeho těsné blízkosti. Cedr považovali za sídlo Hromových ptáků a jejich stany uprostřed *Yggdrasil* ze *severského eposu Edda* podpíraly cedrové sloupy. Severoaustralští War –



ramungové věří, že v okolí některých stromů přebývají duše nenarozených dětí. Aby se duše mohla vtělit, musí se odpoutat od svého stromu a vniknout do dělohy nastávající matky. Proto žena, která nechce mít děti, nesmí do stromu zaseknout sekyru, aby neprobudila některou duši, která by pak vstoupila do jejího lůna.

Některé národy a kmeny věřily, že duše mrtvých odcházejí po smrti do stromů, a proto nebožtíky pohřbívaly do jejich kmenů. Ve stromě údajně našel poslední odpočinek i legendární král Artuš. Siouxové, stejně jako australští domorodci, ukládali mrtvé do koruny stromu a domorodci z Nového Jižního Walesu vyřezávali do kůry stromů obrazy zemřelých.

Mezi Římany a Germány byla rozšířena víra ve spojení osudu člověka s jeho stromem zrození. To byl strom, který zasadili rodiče po narození dítěte, řídceji po jeho početí, na němž závisel jeho život.

Některé národy ukládaly do stromu pupeční šňůru novorozence nebojí pod něj zakopávaly.

Stromy, zejména listnaté, jsou odedávna považovány za symbol života a plodnosti, smrti a znovuzrození. Ostatně tvar některých stromů vysloveně vzbuzuje falické asociace. Jaký div, že se v mnoha kulturách staly předmětem falického kultu. Reprodukční perioda stromů připomíná menstruační cyklus, což je obzvláště patrné v těch kmenových společenstvích, kde ženy toužící po dítěti vzývají duchy stromů. Některé stromy, jako například jablonoň, dub, fíkovník, palma, topol, olivovník, akácie či lípa, prý dokázaly přivolat déšť. Fíkovník připomíná mužské genitálie, což z něho učinilo příhodný objekt kultu plodnosti.

V Římě byl fíkovník spojován se svatebními obřady a s bohyní Junonou; na Nové *Cernunnos*, *bůh lesa*, byl podle keltské mytologie pánem veškeré vegetace.

Guineji domorodci v období dešťů uctívají slunce, když zapadá za fíkovníkem posvátným, neboť věří, že oplodní zemi. Také se pod fíkovníkem milují, aby zajistili plodnost svého kmene a úrodnost půdy. Mezi obyvateli severní Evropy se staly symbolem plodnosti žaludy, neboť jich byla všude hojnost. Na dubu vyroste každý rok asi

5000 žaludů, přičemž neplodná je pouhá desetina. Ve střední Evropě byla symbolem plodnosti líska: oříšek je uložený ve skořápce jako plod v děloze a protáhlý tvar jehněd připomíná penis. Ve staré Číně ztělesňoval plodnost pomeranč, neboť obsahuje velké množství semen. Když dal Číňan ženě

pomeranč, požádal ji tím o ruku. Znakem plodnosti, života a hojnosti bylo rovněž granátové jablko. Bohyně země a plodnosti Gaia dala Héře na její svatbě s Diem zlaté jablko (podle jiné verze pomeranč).

Stromy hrály významnou roli též při svatebních obřadech; dnes se tento zvyk udržel především na severu Indie. Nevěsta je před svatbou symbolicky oddána se stromem, který má novomanžele chránit před zlými duchy a neštěstím.

V květnu zdobí návsi mnoha vesnic strom ovázaný pentlemi, takzvaná májka

Někteří vesničané s májkou dokonce obcházel stavení, neboť věřili, že její duch posílí plodnost lidí i dobytka a zajistí bohatou úrodu. Jinde se májka po skončení májových oslav páčila, aby bylo slunečné léto a plná stodola. Podle jiné tradice se májka vztyčuje po dokončení stavby domu. Zvyky spjaté s májkou se vyskytují v různých obměnách: V některých krajích sázejí lidé před dům jehličnany, neboť věří, že jim přinesou zdraví a hojnost. První máj byl významným dnem i pro mládence toužící po svatbě. Své přání mohli projevit tak, že před dům, v němž bydlela jejich milá, zasadili zelený keř.

Kdysi se věřilo, že některé stromy mají pozitivní vliv na ženskou plodnost. Například

Kirgizové považovali za symbol plodnosti ja bloň – jednak pro hojnost ovoce, jednak pro velké množství semen. Když chtěla nějaká Kirgizka otěhotnět, stačilo, aby se chvíli válela po zemi pod jabloní.

Podle starobylého židovského zvyku si žena toužící po dítěti omývala tváře a ruce směsí vody a jabloňové mízy. Novozélandští Maorové připisovali stromům, do nichž jejich předkové vložili pupeční šňůru novorozeněte, plodivou sílu. Když takový strom objala neplodná žena, záhy otěhotněla.

Křesťanství usilovalo o potlačení kultu posvátných stromů, nebo alespoň o jeho transformaci.

Zajímavý je pohanský původ vánočního stromu, jak ho líčí germánský mýtus o svatém Winifredovi.

Tento světec v zápalu náboženské horlivosti pokácel posvátný druidský dub. A co se nestalo?

Z jeho pařezu vyrostla
malého Ježíška.

posílil v nové víře.

života v lidské duši.

V mnoha severských

Malý chlapec se

listy a větve,

Nezřídka zdobil

léto. Keltové mu

národy ho nazývaly

Májový král, Král

Stromy odpradáva

vyrovnanost, ochrannoství a pružnost. Skutečnost, že jejich kořeny pevně drží v zemi, poukazuje na vytrvalost a schopnost přizpůsobit se prostředí, jakkoli může být nehostinné.



jedlička ozdobená světýlky, na jejíž špičce zářila hlavička

Winifred daroval jedličku svým stoupencům, aby je

Světýlka ve větvích symbolizovala světlo věčného

zemích se dodržoval následující starobylý obyčej:

převlékl za ducha vegetace – na oděv si upevnil

obcházel stavení a přijímal potravinové dary.

jeho hlavu hlohový věnec, jenž připomínal blížící se

říkali Ěsus, bůh jara, či Cernunnos, bůh lesa, jiné

Zelený mužíček,

svatodušních svátků či Jack-in-the-Green.

ztělesňovaly sílu, pevnost, štědrost, poctivost,

ALOE STROMOVITÁ

ALOE ARBORESCENS



Listy všech druhů aloe jsou podlouhlé, úzké a masité, jejich okraj je zpravidla zubatý. Aloe pochází z tropů a subtropů, nejhojněji se vyskytuje v Africe a Středomoří.

Léčivé síly

Aloe má významné posilující účinky. Užívá se vnitřně při chronickém zánětu tlustého střeva, při potížích s trávením a při nechutenství. Působí silně projímavě, proto je vhodná zejména při chronické zácpě. Účinek se dostavuje asi po osmi hodinách od požití první dávky. Šťáva z aloe působí an-rány záněty kůže, jizvy, popáleniny a flegmony. Olejová emulze léčí popáleniny. Železitý sirup z aloe je určen osobám trpícím chudokrevností.

Doba léčby přípravky z aloe by neměla překročit osm týdnů.

POZOR: Vzhledem k silnému účinku nekombinujte tuto rostlinu s jinými a neaplikujte ji při hemoroidech, menstruaci, v těhotenství a při gynekologických potížích.

Posilující prostředek

Pomelte **300 g** čerstvých listů aloe **3 až**

4 roky staré. Před řezáním rostlinu tři dny nezalévejte. Rozemleté listy smíchejte s **500 g** květového medu, se **70 ml** kvalitního červeného vína a **10 ml** konzumního lihu. Vše důkladně promíchejte, uložte do tmavé lahve, zazátkujte a nechte pět dnů v chladné místnosti odstát. Užívejte **3x** denně **1** čajovou lžičku dvě hodiny před jídlem. Nesmí se podávat déle než dva měsíce v roce.

Přípravek z aloe proti vypadávání vlasů

Šťavu z aloe smíchejte s bílým vínem a několikrát týdně vtírejte ke kořínkům vlasů.

ALOISIE CITRÓNOVÁ LIPPIA CITRIODORA

Užívá se list a kvetoucí vršek rostliny, které pomáhají při špatném trávení a snižují horečku. Aloisie uklidňuje nervy a pomáhá léčit problémy s pletí, například akné.

Aloisie se užívá v sexuální magii. Chce-li být někdo přitažlivý pro druhé pohlaví, necht' se potře siličným olejem z aloisie.



Uklidňující čaj z aloisie

Přelijte 2 čajové lžičky byliny 250 ml vroucí vody a 20 minut vyluhujte. Vzniklý přípravek rozdělte do čtyř stejných denních dávek.

Pleťová maska z aloisie

Sušenou mletou aloisii smíchejte s drcenými ovesnými vločkami a léčivým jilem, naneste na obličej a nechte 20 minut působit. Pak opláchněte a ošetřete hydratačním krémem.

ARALKA MANDŽUSKÁ ARALIA MANDSHURICA

Dřevina středního vzrůstu, roste nejvíce v Amurské oblasti. Na řepících asi metr dlouhých listů a na kmeni jsou trny různých velikostí. Čtvrtým až pátým rokem začíná bíle kvést. Drobné, hustě kulovité bílé či krémové květy jsou umístěny v okolíku. Plody jsou kulovité modročerné bobule o průměru 5 mm s pěti semeny. Drogou je kořen – *araliae radix*. Nejpodstatnější složkou jsou triterpenické glykosidy – aralosidy A, B a C, a glykogenem je kyselina oleanová. Z kořenů se pomocí sedmdesátiprocentního lihu extrahují látky, které se dále zpracovávají na léčiva nebo se užívají v kapkách. Aralosidy mají centrálně stimulační účinek. Tonizují nízký krevní tlak u astenických pacientů. Zvyšují imunitu. Pozitivně ovlivňují organismus při psychofyzickém zatížení. Urychlují adaptační procesy, účinkují proti depresi a posilují vyčerpaný organismus. Velmi dobře působí na povzbuzení potence. Aralosidy se přidávají do osvěžujících toniků, které potom mají chuť jako colové nápoje.

!! Jelikož aralosidy mohou zvyšovat krevní tlak, je třeba zvážit jejich užívání při hypertenzi a při nadměrné činnosti štítné žlázy.



ARONIE ČERNOPLODÁ
ARONIA MELANOCARPA



Keře nebo stromky aronie (černý jeřáb, černoplodec) pocházejí ze Severní Ameriky, kde dosud rostou ve volné přírodě. Při šlechtění této rostliny se zjistilo, že černý jeřáb lze roubovat na jeřáb obecný. Pěstování aronie je poměrně snadné. Získává se výsevem semen, křížením, dělením, kořenovými odnožemi, roubováním. Keře musíme okopávat opatrně, neboť kořeny jsou v půdě zapuštěny velmi mělce. Aronie je odolná proti chladu, proto ji můžeme pěstovat i v drsnějším prostředí. Není náročná ani na zalévání, i když v době dozrávání plodů má množství vody přímý vliv na jejich velikost. Aronii neprospívá kyselá půda, průběžně mokrá, ani naopak extrémně suchá. Má ráda světlo, je dobré ji občas přihnojit (kompost, cererit). Stromky mohou plodit již prvním rokem, keře třetím až čtvrtým.

Šťáva vyluhovaná z plodů aronie

Plody omyjeme a nasypeme do nádoby

(nejlépe smaltované), spaříme vařící vodou v poměru 200 ml na 1 kg a asi 10 hodin vyluhujeme.

Vzniklý nálev přivedeme do varu a přelijeme do jiné nádoby. Rozmačkané bobule položíme na plátno (gázu) a necháme odkapat. Šťávu smícháme s nálevem a přidáme 200 až 300 g cukru na 1 litr. Potom šťávu za stálého míchání zahřejeme na

95 °C, ještě horkou nalijeme do připravených vymytých sklenic (lahví), které ihned uzavřeme víčkem nebo korkovou zátkou.

Pozor na sraženou vodu na víčku nebo zátce, mohla by způsobit kvašení. Proto lahve skladujeme ve vodorovné poloze a sklenice dnem vzhůru.

BABYKA OBECNÁ/ JAVOR BABYKA ACER CAMPESTRE

Babyka je až 10 metrů vysoký strom, jenž velikostí mnohdy připomíná keř. Jeho listy jsou pětilaločné, střední lalok je mělce třílaločný. V květnu vyráží babyka zelenavé květy. Roste v lesích a křovinách celé Evropy kromě Alp; daří se jí na vlhkých místech, tedy podél řek, na březích potoků, na krajích lesa, na polních mezích a v lužních lesích. Netvoří rozsáhlé souvislé porosty. Ačkoli se jedná o světlo milný strom, snáší babyka více stínu a lépe odolává mrazu i horku než příbuzné stromy javor klen a javor mléč.

Babyka těžko zaceluje rány, které jí způsobuje zpravidla zvěř ohryzáním nebo oloupáním kůry. Na takto nechráněných místech je babyka velice lámavá. Dřevo babyky je dosti tvrdé a pevné, proto ho mají v oblibě truhláři.



BADYÁNÍK PRAVÝ
ILLICIUM VERUM





Tento strom s kožovitými stále zelenými listy dorůstá do výšky 4,5 až 9 metrů. Jeho velké květy o průměru až 6 cm mají bělavou barvu a vyrůstají v paždí listů. Plod, přesněji souplodí, má podobu osmicípé hvězdy, v jejímž každém cípu je semeno.

Badyáník pochází z jižní a jihozápadní Číny a z Vietnamu, pěstuje se také v Japonsku.

V našich zeměpisných šířkách byl znám již před počátkem letopočtu. Badyán, zvaný též hvězdový anýz, obsahuje 4-5 % silice.

Plody trháme těsně před dozráním a sušíme je na slunci, dokud neztvrdnou a nezískají načervenalé hnědé zabarvení. Semena jsou hnědá. V lidovém léčitelství se badyán užívá ve směsích proti kašli a jako uklidňující prostředek. Lze ho také přidávat do čajových směsí na zlepšení jejich chuti. Orientální medicína badyáník aplikuje při léčbě koliky, revmatismu a nadýmání. Plody se užívají rovněž v kuchyni: kořeníme jimi perníky a jiné sladké pečivo, kompoty, povidla, v Asii se jím ochucuje maso, zeleninová, vaječná a rýžová jídla.

Odvar z badyáníku

Zalijeme 5 g plodů 200 ml studené vody, přivedeme k varu a vaříme 2 minuty, poté odstavíme a 10 minut vyluhujeme v zakryté nádobě. Pijeme 3x denně.

Čínská vejce pěti vůní

Uvaříme libovolné množství vajíček natvrdo. Jemně je naklepeme, ale neodstraňujeme skořápku, a vložíme do marinády připravené z několika lžic čaje, několika lžic sójové omáčky, trochy vody a koření (zázvor, skořice, badyán, pepř a kmín). V této marinádě vejce asi půl hodiny vaříme, odstavíme a necháme v ní vychladnout. Když vejce oloupeme, mají krásnou mramorovanou barvu. Podáváme pokapaná panenským olivovým olejem.

BĚLOSTROM RUZNOLISTÝ MELALEUCA ALTERNIFOLIA



Stálezelený bělostrom dorůstá do výše až

6 m a je znám též pod názvy kajeput střídavolistý či *tea tree*, ačkoli s čajem nemá nic společného.

Pochází z Nového Jižního

Walesu v Austrálii, pro obsah cenné silice

(*tea tree oil*) se bělostrom hojně pěstuje na plantážích. Sbírají se pouze listy; z jedné tuny lze získat až 10 litrů silice. Tato silice je nejsilnější přírodní antiseptikum: ničí plísň, bakterie a zabraňuje šíření

infekcí, a přesto nedráždí ani nepoškozuje tkáň.

Užívá se na drobné řezné rány, kožní plísň, akné a popáleniny, při krvácení dásní, proti rýmě a ucpaným nosním dutinám, při oparu a bolestech v krku, proti kašli, při vaginálních infekcích a bodnutí hmyzem, odpuzuje klíšťata, komáry a muchničky.

K zevnímu užití slouží olej koncentrovaný nebo ředěný vodou v poměru 1:3 až 1:10, k vnitřnímu užití podáváme 3-5 kapek v šálku čaje či vody. Lze užít i k inhalacím a kloktání v dávce 10 kapek na 250 ml vody.

Tea tree oil má rovněž široké uplatnění v kosmetickém a farmaceutickém průmyslu.



BENZOIN STYRAX BENZOIN

Benzoin (styrač benzoový) je středně velký strom s opadavými, střídavými vejčitě kopinatými listy a vonnými bílými květy. Po poranění kůry vylučuje bílou mléčnou šťávu, která na vzduchu tuhne v pryskyřici „benzoe“ obsahující kyseliny benzoovou a skořicovou. Jeden strom poskytuje 1,5 až 3 kg benzoe ročně. Pryskyřice nachází uplatnění zejména v lékařství, při výrobě parfémů a laků.

BEZ ČERNÝ SAMBUCUS NIGRA

Bez je keř či drobnější strom, jehož ploché vrcholičnaté květenství je bílé až světle žluté. Kvete v červnu a červenci, drobné černé plody – bezinky – dozrávají v září. Za hojné rozšíření bezu vděčíme ptákům, neboť bezinky jsou jejich oblíbenou potravou. Bez pochází z Evropy a severní Afriky, setkáme se s ním po celé Evropě, v západní Asii a v Severní Americe. V naší zemi je součástí křovin, roste v lesích, podél cest, na dvorech a zahradách, na rumišťích i jinde. Rostlina se v lidovém léčitelství těší značné úctě, léčí prý 99 % nemocí. Již Plinius Starší zmiňuje močopudné účinky všech částí bezu. S bezem jsou spojeny nejrůznější pověry a zvyky. Bez symbolizuje smutek a utrpení, neboť z jeho dřeva byl údajně zhotoven Ježíšův kříž. Podle našich předků sídlili v bezu mocní duchové a víly, proto se vysazoval u vchodů do chlévů, aby chránil dobytek. Nikdo neměl odvahu bez pokácet a spálit, protože by tak na sebe a na svůj dobytek přivolal nemoci a jiné nepříjemnosti. Chtěl-li někdo ulomit z bezu větvíčku a užít ji jako lék, musel třikrát zavolat ducha bezu zvaného Hyldemoer a zalít kořeny keře mlékem. Vpodvečer opouštěl duch svůj keř, aby dohlédl na děti, které byly samy doma. Velké vážnosti se bez těšil v Dánsku. Jeho nepříjemný zápach je prý způsoben tím, že se na něm oběsil Jidáš. To ostatně připomíná i jméno parazitické houby rostoucí na bezu – Jidášovo ucho. Kdo chtěl odhalit mezi ženami ve svém okolí



čarodějníci, uřízl si na Zelený čtvrtek o půlnoci na hřbitově bezovou větvičku a doma z ní vydlabal dřeň. Když se o Velkém pátku při dopolední bohoslužbě touto trubičkou podíval na nějakou ženu a viděl ji sedět hlavou dolů, jednalo se o čarodějnici. Nemocní chodili k bezu za soumraku či brzy zrána a pronášeli různá zaříkadla, aby mu předali svoje neduhy. Někde také zakopávali ostříhané vlasy a nehty či vytržené zuby pod bez, aby nepřišly do rukou čarodějnic, které by jich



použily ke svým kouzlům. Začne-li bez rostoucí u domu náhle vadnout, někdo z jeho obyvatel onemocní; uschne-li, navštíví dům do roka zubatá. Nejsilnější čarovné účinky má bez na svatého Jana – kdo sní v poledne smažený bezový květ (kosmatici), po celý rok nezastoná. Zvědavé dívky, které zajímalo, kam se provdají, přistupovaly na Štědrý večer k bezu, třásly jím a říkaly:
„Třesu, třesu bez, ozvi se mi pes, kde můj milý dnes!“ Odkud se ozval psí štěkot, tam se dívka měla provdat. Když se dívka vdávala, dostala dva keříky bezu. Jeden zasadila pod okno světnice a druhý ke

stodole, aby si jednou provždy zajistila šťastné manželství a hojnou úrodu. Při loupání bezové kůry k léčebným účelům záleželo údajně na tom, zda se loupala shora dolů, či obráceně; v prvním případě měla projímavé a čistící účinky, ve druhém vyvolávala dávení. V lidovém léčitelství se bez využívá téměř celý – květ, plod, list, kůra i kořen.

Květenství sbíráme celá i s hlavní stopkou, a to v době před plným rozkvětem (od května do června). Nejvhodnější způsob sběru je odstříhování. Květy nemačkáme, mohly by se zapařit, a sušíme je v tenké vrstvě na lískách či zavěšené na provázku.

Správně usušená květenství jsou světle žlutá a jejich hlavní stopka se dá snadno odlomit. Ztmavlé květy odstraníme! Plody sbíráme v celých plodenstvích v září a říjnu, sušíme na provázcích napnutých na stinném místě. Vhodnější je sušení umělým teplem do 40 °C. Usušené plody sdrháme ze stopek a necháme dosušit na sítech.

Pozor na plíseň! Listy trháme v květnu až červnu, kdy obsahují nejvíc účinných látek, kůru loupeme v březnu až dubnu z mladých větévek a užíváme nejlépe čerstvou.

Kůra má podobné léčebné účinky jako list, avšak silnější. Nejúčinnější částí rostliny je kořen; užíváme ho především k přípravě kloktadla. Květ černého bezu obsahuje glykosidy organické kyseliny (kyselinu jablečnou, octovou a valerovou), třísloviny, flavonoidy, cholin a látky podobné hormonům. Zralý plod obsahuje antokyanová barviva, organické kyseliny, pektin, vitaminy A, C, B₁, B₂, B₆, B₁₂, kyselinu pantotenovou, glykosidy silici a rutin. V listech a kůře je obsažena pryskyřice, alkaloidy a glykosidy.

Bez dále obsahuje značné množství stopových prvků – vápník, železo, hořčík, měď, fosfor, zinek a spoustu dalších. Listy a nezralé plody obsahují kyanogenní glykosid sambunigrin, takže jsou mírně jedovaté.

Proto plody před vnitřním užitím povaříme, syrové konzumujeme pouze výjimečně a v malých dávkách. Obsahují totiž cholin, který se v organismu mění na acetylcholin, známou protirakovinnou a protisklerotickou látku.

Léčivé síly

Nejčastěji se bezu užívá jako potopudného prostředku při chřipce a nachlazení, často v kombinaci s lipovým květem. Dobře poslouží též při všech onemocněních dýchacích cest, při kašli, angíně a chrapotu. Ulevuje při neuralgiích, například při zánětu trojklaného nervu, migréně, bolestech zad a ischiasu. Léčí dnu a kloubní i svalový revmatismus, neboť z těla odvádí přebytečnou kyselinu močovou. Léčí všechny nemoci trávicího ústrojí a některá onemocnění ledvin a močových cest, rozpouští rovněž močové kaménky. Rutin vrací cévám pružnost. Dále upravuje krevní tlak a pomáhá při vodnatelnosti, má široké uplatnění při léčení kožních chorob, navíc zjemňuje a bělí pleť. Obklady ze zředěné tinktury připravené z listů a kůry bezu mají protirakovinný účinek.

!! Předávkování vyvolává nechutenství, nevolnost, bušení a bolesti srdce, řidčeji též zvracení a průjem, proto drogu dávkujeme opatrně!

Čaj z bezových květů

Zalijeme 4 lžičky sušeného květu sdrhnutého ze stopek 500 ml vroucí vody, zakryjeme a 10 minut vyluhujeme. Teplý čaj podporuje pocení, proto je vhodný zejména při začínající chřipce či nachlazení. Pijeme několik šálků denně. Pokud ho osladíme, má mírně projímavé účinky. Chladný neslazený čaj pitý po doušcích ulevuje při žaludečních nevolnostech, žaludeční a střevní kolice, žaludečních křečích, plynatosti, při menstruačních a neuralgických bolestech a žlučnickových obtížích. Vlažný neslazený čaj pomáhá proti zácpě, vysokému krevnímu tlaku a působí močopudně, což oceníme při onemocněních ledvin a močového měchýře, při potížích s prostatou, vodnatelnosti a ledvinových i močových kaménkách. Vychlazený neslazený čaj užíváme při poruchách trávení a jako mírné projímadlo vždy hodinu po jídle. Slazený a horký čaj má silnější projímavý účinek.

vyluhujeme a poté scedíme. Vlažný odvar užíváme ke kloktání při bolení v krku a při bolestivých či krvácejících dásních. Při chrapotu, začínající kašli, špatném odkašlávání, bolesti v krku, zanícených či oteklých dásních nebo aftech si několikrát denně tímto odvarem vypláchneme ústní dutinu. Odvar samotný či smíchaný s kuchyňskou solí inhalujeme při zastydlé rýmě, chrapotu, bolení v krku, zánětu průdušek a zánětu nosních dutin. Obklady z teplého odvaru přikládáme na otoky.

K tomuto účelu můžeme odvar z bezových květů smíchat s odvarem z heřmánku.

Obklady z bezového listí

Mladé a rozemleté listy přikládáme na zanícené či znehybnělé klouby a na revmatické končetiny. Můžeme kombinovat s masť z borové pryskyřice (viz str. 34).

Bezinkové víno

Do 1 litru bílého vína přidáme 100 g šťávy vymačkané z bezinek nebo 100 g bezinkového džemu, popřípadě 50 g sušených bezinek, uzavřeme a necháme 3 dny stát na chladném místě. Při léčbě neuralgií užíváme každé 2 hodiny 1 polévkovou lžici.

Bezinková povidla

Odvar z bezových květů

Vsypeme 1 lžici sušeného sdrhnutého květu do 500 ml vroucí vody a vaříme, dokud se květy neponoří. Odstavíme, asi 15 minut

Zralé a umyté bezinky rozvaříme s trochou vody na kaši, necháme je vychladnout, přidáme cukr (500 g na 1 kg šťávy), trochu

Petozy a za stálého míchání vaříme do zhoustnutí. Hotová povidla nalijeme do



skleniček a uzavřeme dvojitou vrstvou celofánu. Uchováváme v chladu a po otevření urychleně spotřebujeme, protože snadno plesniví.

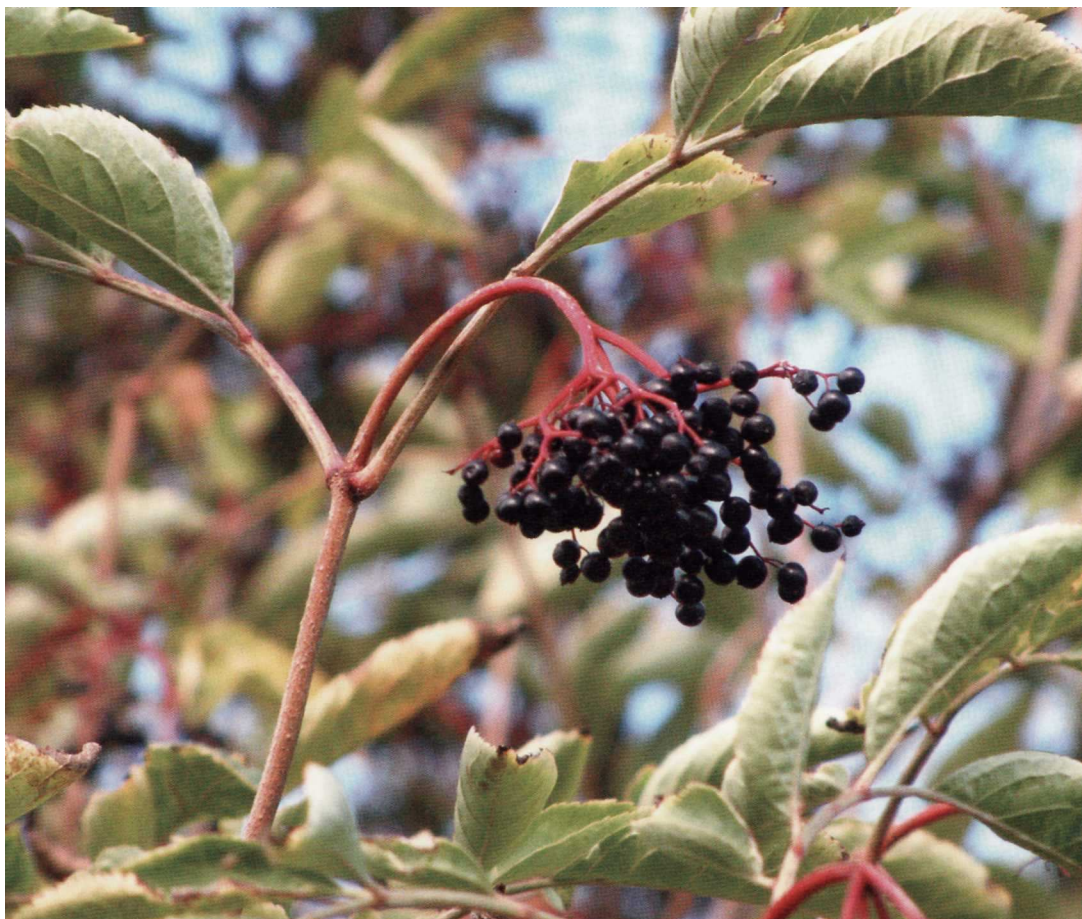
Povidla se užívají při neuralgiích, zánětu trojklaného nervu, revmatismu, zácpě, ischiasu, a to 3 až 4 lžice denně, jeden až dva týdny. Chceme-li připravit povidla pro běžnou spotřebu, vaříme je s pokrájeným citronem, skořicí a hřebíčkem.

Bezinkový sirup

Bezinky zbavíme třapin, podlijeme vodou a vaříme 15 minut, během míchání plody roztíráme a drtíme. Odstavíme, necháme

12 hodin uležet a vylisujeme přes plátno.

Získanou šťávu necháme několik hodin sedimentovat, pak ji zahřejeme na 80-90 °C a za stálého míchání vsypeme cukr: na



1 litr šťávy 1700 g cukru. Můžeme přidat

10 až 12 g kyseliny citrónové na 1 litr šťávy. Když se cukr rozpustí, udržujeme směs ještě 5 minut při uvedené teplotě a potom odstavíme. Částečně vychladlý sirup lijeme do lahví, které pečlivě uzavřeme a necháme na vzdušném místě vleže chladnout.

Bezinková polévka

K její přípravě potřebujeme 1 litr bezinkové šťávy, 2 jablka, 2 polévkové lžíce škrobové moučky, cukr podle chuti, citrónovou šťávu a 100 ml mléka. Jablka oloupeme, nastrouháme a povaříme v oslazené šťávě, poté zahustíme škrobovou moučkou rozmíchanou v mléce a opět povaříme. Hotovou polévku dochutíme citrónovou šťávou a podáváme studenou, či teplou.

Obličejová maska na nečistou pleť

Zalijeme 12 polévkových lžic sušených květů 100 ml vroucí vody a mícháme, dokud nevznikne kašovitá hmota. Kaši nanese na gázu a přiložíme na umytý obličej. Po

20 minutách masku sejmeme, obličej opláchneme vlažnou vodou a ošetříme hydratačním krémem.





BEZ CHEBDÍ SAMBUCUS EBULUS

Dorůstá do výše až dvou metrů a vyskytuje se na pasekách, na světlých lesních místech a na rumišťích. K léčebným účelům lze užít plody a oddenky které obsahují glykosid, hořčiny, třísloviny a malé množství silice. Pomáhají při těžkém zavodnění organismu. Kořen chebdí léčí záněty močových cest a rozpouští močové kaménky. Plody sbíráme v září až říjnu, oddenky v říjnu, případně v březnu až dubnu.

Odvar z kořene chebdí

Vaříme 1 vrchovatou čajovou lžičku kořene 1 minutu ve 400 ml vody. Pro zlepšení chuti můžeme přidat vrchovatou čajovou lžičku tymiánu.

Podává se při astmatu a dně. Čerstvé plody rozemeleme a získanou šťávu převaříme, přidáme 100 ml vodky či rumu, 50 g cukru a 1 čajovou lžičku kyseliny citrónové. Nalijeme do nádoby, dobře utěsníme a 15 minut sterilizujeme. Podáváme 1 až 2 čajové lžičky dětem, 3 až 4 ženám a 5 až 6 mužům.

!! Nepřekračujte denní dávku, neboť chebdí je jedovaté. Plody nelze kombinovat s jinými drogami, kořen je možné užívat ve směsích.

Aplikujte nanejvýš tři týdny.

Čaj z kůry chebdí

Máte-li ledvinové potíže (zejména zadržování vody) nebo zácpu, povařte 3 g kůry ve 150 ml vody, 15 minut vyluhujte a pijte v průběhu dne.

BLAHOVIČNÍK KULATOPLODÝ

EUCALYPTUS GLOBULUS



Na světě roste asi 500 druhů blahovičníků, přičemž některé dorůstají ohromující výšky až 120 metrů. Blahovičník kulatoplodý dorůstá v australské domovině výšky až

70 metrů; kořeny prorůstají až do hloubky

30 metrů. Jelikož blahovičník potřebuje velké množství vody vysazuje se tam, kde je potřeba vysušit bažiny, a u nás se mu daří pouze ve skleníku. Je to různolistý strom, kůra má šedobílou barvu. Plody tvoří dřevnaté tobolky. Výrazným rysem blahovičníků je, že každý rok shazuje kůru, která potom visí v cárech z kmene – je to důsledek rychlého růstu. Dřevo se vyznačuje vysokou tvrdostí. Blahovičník pochází z Austrálie a Tasmánie, pěstuje se však ve většině subtropických oblastí: ve Španělsku, v Portugalsku, v Brazílii, v Kalifornii, v Mexiku, ve Středozeří i na Balkáně, setkáme se s ním také v jižní Číně, na Novém

Zélandu, v Africe a v Indii. U nás roste v botanických zahradách či se pěstuje v domácnostech.

Australští domorodci zužitkují celý strom: cukerné výměšky z listů a mladých výhonků přidávají do jídel, dřevo slouží jako stavební materiál, listy jsou lékem na vředy a rány. Kůra je velice bohatá na tříslovinu. Sbírá se list, jenž obsahuje siličný olej cineol neboli eukalyptol (1,5 až 3,5 %). Jedná se o silné antiseptikum: hubí streptokoky, kteří jsou původci záškrtu, úplavice, břišního tyfu a jiných zákeřných chorob. Dále obsahuje triterpeny a flavonoidy

Léčivé síly

Výtažek ze sušených listů se užívá při léčbě astmatu, kataru horních cest dýchacích, bronchitidy, zánětů a hypertenze. Působí diuretický a antiseptický. Léčí se jím cystitida, kapavka, akutní nefritida a průjem.

Eukalyptová silice léčí oční a kožní nemoci, spálu, neuralgie a břišní tyfus. Vůně eukalyptu odpuzuje komáry a blechy, ale i jiné hmyz. Zevně se užívá k masážím pohmožděných či namožených svalů a při nachlazení. Rozprášením dvouprocentní eukalypt –



tové emulze se zahubí bezmála tři čtvrtiny stafylokoků obsažených ve vzduchu. Eukalyptová silice je oblíbená také v aromaterapii: kromě jiného napomáhá zacelování ran, snižuje hladinu krevního cukru, sráží horečku, prokrvuje, vypuzuje střevní parazity. Působí jako expektorans, analgetikum a antiseptikum. Aplikuje se formou masáží a inhalací, přidává se do koupelí, užívá se v saunách nebo se rozprašuje do vzduchu.

!! Ve velkých dávkách je toxickýpoškozuje srdce a sliznice.

Nálev z blahovičnickových listů

Zalijeme 1 až 2 g listů 100 ml vroucí vody a 10 minut vyluhujeme, přecedíme a pijeme maximálně 2x denně.

Inhalace

Do vroucí vody vsypeme několik listů, přes hlavu si přehodíme ručník a inhalujeme.

BOLDOVNÍK VONNÝ

PEUMUS BOLDUS



Název „vonný“ si tento stálezelený keř, jenž roste na jihoamerických suchých svazích And, vysloužil díky výrazné vůni svých tuhých eliptických listů. Květy jsou bílorůžové. Účinnou látkou je alkaloid boldin, glykosidy, flavonoidy a trísloviny. Rostlina podporuje tvorbu žluči a její vylučování do střev, je močopudná a usnadňuje vyplavování kyseliny močové. Působí rovněž proti kašli a má sedativní účinky. Protože obsahuje askaroid, slouží jako odčervovací prostředek. Vyšší dávky mají projímavé účinky a vyvolávají zvracení. Kromě toho se boldovník užívá při léčbě revmatických onemocnění a jako hypnotikum. je vhodné ho kombinovat například s heřmánkem, řepíkem, jablečnickem, omanem, listem maliníku, pampeliškou, vlaštovičnickem, mátou či revení. Jeho výraznou vůni lze využít při vykuřování místností proti duchům. Chilští domorodí indiáni Mapučové užívali jeho listy jako antiseptikum a k posílení organismu. Plod boldovníku prý prodlužuje život, siličný olej destilovaný z listů léčí kapavku.

Mytologie

Chtějí-li Mapučové pokácet boldovník, musejí požádat jeho ducha o svolení. Věří totiž, že v něm přebývají duše nedávno zemřelých osob.



BOROVICE LESNÍ PINUS SYLVESTRIS

Rod borovic zahrnuje na 200 různých druhů. Zhruba 90 z nich je rozšířeno po severní polokouli. Borovice lesní dosahuje výšky 25-35 metrů a dožívá se až 500 let. Je to jednodomá rostlina, poprvé kvete ve třiceti letech. Samičí květy jsou kulaté načervenalé šišky vyrůstající na koncích mladých větvíček. Samčí květy se objevují na začátku mladých větví v podobě malých žlutých jehněd, jsou válcovité a 6 až 7 centimetrů dlouhé. Z oplozeného květenství vznikají vejčité, až 8 centimetrů dlouhé šišky, jejichž semena dozrávají na jaře třetího roku.

Borovicová pryskyřice má široké využití; je vhodná nejen k léčebným účelům, ale i k výrobě téru, laků a olejových barev.

Dějiny a mytologie

Po skončení poslední doby ledové vytvořily borovice spolu s břízami a lis kami rozsáhlé lesní porosty. Později byly vytlačeny duby, a tak se udržely zejména v půdách chudších na živiny.

Borová pryskyřice se užívala k vykuřování stájí, spíží a pokojů nemocných. Pro svůj falický tvar byly šišky symbolem plodnosti a štěstí. Borovice je významným stromem i v Japonsku. Bývá považována za sídlo bohů, symbolizuje stálost, dlouhý život a nadčasovost. Japonští samurajové měli na štítech obrázky borovic, aby je chránily před smrtí. Pokud v boji přesto padli, stali se nesmrtelnými v duchovním světě. Když severoamerické indiánské matky neměly dostatek mléka, krmily své děti polévkou z borových semen.

Latinský název borovice pochází ze slova *pinus*, vor, neboť již ve starověku se z borového dřeva často stavěly lodě a vory.

Léčivé síly

Účinné látky obsažené v borovici využívá též tradiční medicína; čaj z borových výhonků má dezinfekční účinky, zmírňuje potíže při zahlenění průdušek, kašli, rýmě a dalších onemocněních dýchacích cest. Podobně účinkuje i čaj z mladých šišek. Velmi posilující a celkově regenerační účinky má koupel s přídavkem odvaru z mladých větvíček, zejména po náročném

pracovním dni,

Může pomoci rovněž provázena zahleněním borovici podporují bolestivé klouby a dýchacích cest. Silice onemocnění dýchacích

Směs silic z borového jehličí a

Koupel v odvaru z borového

Zalijeme 250 g borového jehličí 20 minut vyluhujeme a scedíme. bolestech svalů a kloubů,

Tip: Stejný recept můžeme

— při přípravě obkladů a vody



tymiánu tlumí silný kašel.

jehličí

nebo výhonků 2 l studené vody, krátce povaříme,

Poté odvar vlijeme do napuštěné vany. Pomáhá při revmatismu, uvolňuje a navozuje klidný spánek.

použít

k omývání při kožních onemocněních a bolestech kloubů;

množství ingrediencí upravíme podle potřeby.

Čaj z mladých borových výhonků a jehlic

Výhonky a jehlice mají nejvíc vitaminů v zimním období. Přelijeme 1 polévkovou lžící výhonků 200 ml studené vody a krátce svaříme, 10 minut zakryté vyluhujeme a scedíme. Při bronchitidě, kašli, ale i při nadýmání a onemocněních močového měchýře se pije 3 šálky denně. Čaj můžeme osladit medem. Doporučuje se zejména malým dětem, neboť obsahuje velké množství výživných látek.

Čaj z borových šišek

Asi 50 g mladých šišek přelijeme 1 l studené vody, krátce povaříme, přikryté 5 minut vyluhujeme a poté scedíme. Pijeme 2-3*

denně. Léčí chřipku, nemoci dýchacích cest, záněty ledvin a močového měchýře.

Mast z borové pryskyřice

Rozehřejeme 40 ml lékárenského lněného oleje, ve kterém rozpustíme 50 g borové pryskyřice. Aby účinné látky nevyprchaly, nalijeme mast do dobře těsnících nádobek.

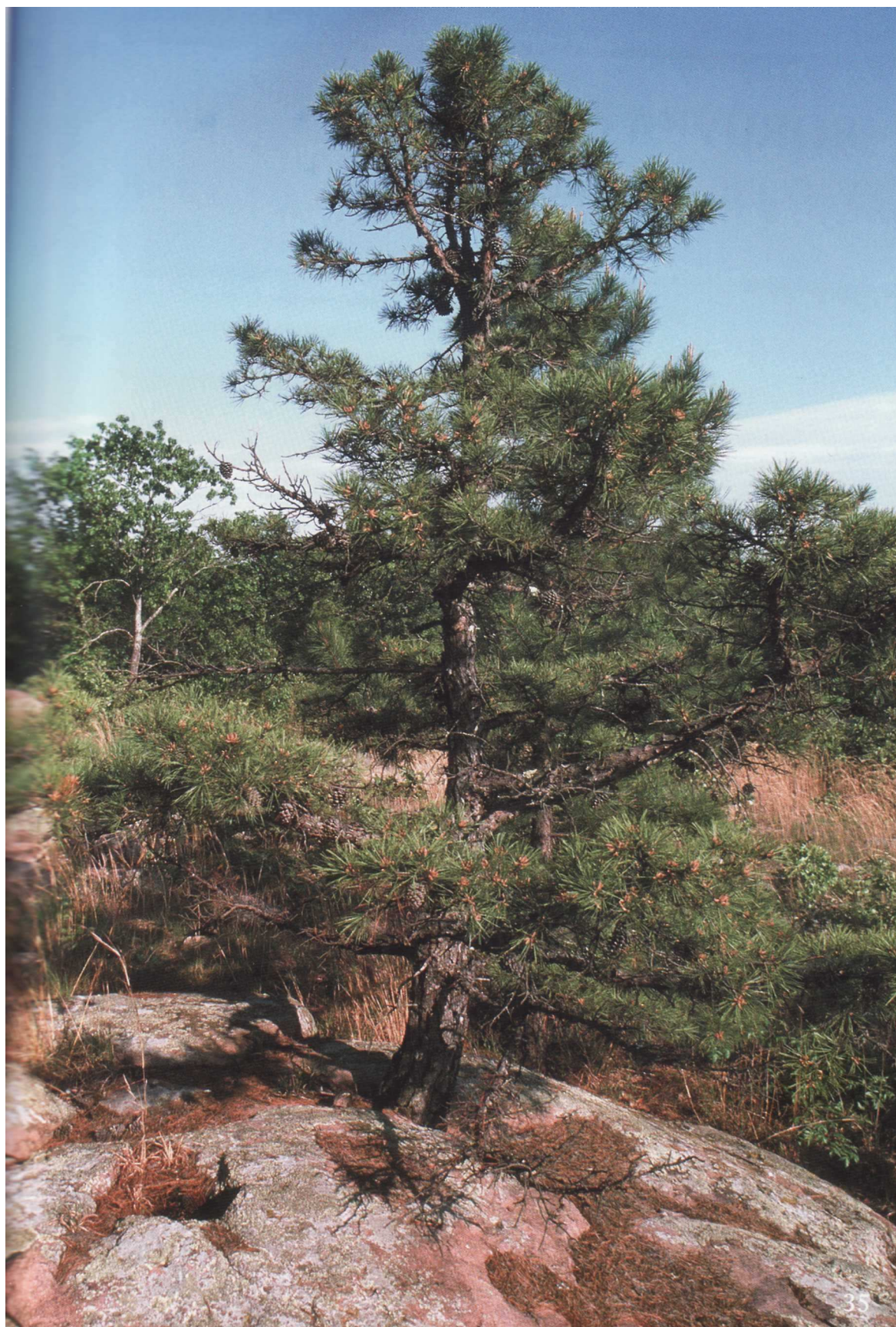
Pomáhá při hojení vředů či abscesů, lze jí natírat i bolavé klouby, stejně jako prsa a záda při kašli.

Borový likér (k užití vnitřnímu i vnějšímu)

Rozkrájíme 10 g mladých měkkých šišek a několik mladých borových výhonků a zalijeme žitnou tak, aby bylo vše ponořené.

Necháme alespoň 6 týdnů odstát. Pokud počítáme s konzumací nápoje, po přefiltrování ho ještě osladíme hrstí kandovaného cukru. Potom necháme likér další 2 až

3 měsíce uležet. Užíváme 2* denně 15 kapek, které bud rozmícháme s vodou nebo nakapeme na kostku cukru. Přípravek posiluje krevní oběh, léčí nervové poruchy a odstraňuje tělesné i duševní napětí. Zevně působí proti svalovým křečím a ulevuje namoženým svalům.



BORŮVKA ČERNÁ

VACCINIUM MYRTILLUS

Borůvka roste ve světlých, především jehličnatých lesích od nížin po horské oblasti. Jako léčivku lze užít list (doba sběru červen až září, sbíráme starší, tmavé listy) a plod. List pomáhá při cukrovce, regeneruje oční purpur, ulevuje od křečí (zejména u břišních kolik) a dezinfikuje močové a trávicí ústrojí. Plod staví, hubí stafylokoky a bakterii *Escherichia coli*, zpevňuje cévní stěny a regeneruje oční sítnici. Při špatném krevním oběhu nasypeme do nádoby **100 g** čerstvých borůvek a přelijeme **0,7** litru **30-35%** žitné. Nádobu pečlivě uzavřeme a necháme dva týdny stát. Potom pře filtrujeme, borůvky vymačkáme, nasypeme zpět do lihoviny a opět přefiltrujeme. Užíváme **1x** denně v dávce asi **50 ml**.

Odvar z borůvkového listí

Listy necháme projít půlminutovým varem a pijeme asi půl litru teplého nálevu v průběhu dne.

Tip: Plody můžete celoročně konzumovat sušené.



BRUSINKA OBEČNÁ RHODOCOCCUS VITIS-IDAEA



Roste v sušších lesích až do horského pásma. K léčebným účelům se užívá list sbíraný na přelomu leta a podzimu, případně na jaře.

Působí dezinfekčně na močové ústrojí a má protiprůjmové účinky.

Brusinkový nápoj

Zalijeme 15 g drcených listů brusinky 0,5 l studené vody, přidáme cca 15 ml vinného octa a 10 hodin vyluhujeme při pokojové teplotě.

Pijeme 4x denně 125 ml po jídle.

Brusinkový čaj jednu čajovou lžičku brusinek zalijeme 250 ml studené vody, 8 hodin vyluhujeme, potom trochu ohřejeme a vypijeme.

Brusinkový prášek

Prášek vyrobíme pomletím sušených plodů a užíváme 3x denně po jídle na špičku nože. Není určen k dlouhodobému užívání – nejdéle 2 měsíce, maximálně 4 měsíce v roce. Přípravek se vyznačuje vysokými protizánětlivými účinky.

BŘEČŤAN POPÍNAVÝ

HEDERA HELIX

a kořenem lékořice. Břečťan vykazuje rozdílnou účinnost podle stanoviště a druhu a nemá se užívat bez lékařského dozoru.



V jižní Francii a v Levantě získávali z kmene břechťanu pryskyřici, která se užívala k plombování zubů, jako vykuřovadlo a afrodiziakum. Někteří lidé doporučovali břechťan dokonce jako antikoncepci. Rozdrcené listy smíchané se sodou se dříve užívaly k praní prádla.

Dějiny a mytologie

Břečťan se dožívá až sta let a roste planě i v zahradách, pne se po skalách a stromech; jeho listy poznáme podle výrazné, bělavě zbarvené žilnatin. Břečťan je výjimečný již dobou květu – od září do října – přičemž produkuje tolik nektaru, že na květech někdy krystalizuje cukr. Plody dozrávají od února do dubna a jejich semena roznášíjí drozdi a kosové. Pro člověka a některá zvířata, zejména koně, jsou plody silně jedovaté. Jako droga se užívá list

sbíraný v jarních měsících. V malých dávkách cévy rozšiřuje, ve velkých naopak zužuje a zpomaluje srdeční tep. Pomáhá při léčbě jaterních a žlučnickových chorob a při slabé menstruaci. Působí rovněž jako cytostatikum. Podporuje vykašlávání, léčí vyrážky. Užívá se v podobě sirupů a různých aerosolových přípravků při černém kašli a spastických bronchitidách. Kombinuje se s listem plicníku, plodem anýzu a fenyklu

Ve starověkém Egyptě byl břechťan rostlinou boha vegetace Osirida, v Řecku ho spolu s vinnou révou zasvětili bohu vína Dionýsovi, v Římě Bakchovi. Břečťan nejen rozveseloval mysl, pomáhal také zchladit hlavu rozpálenou alkoholem, a proto lidé na hostinách měli kolem čela věnec z břechťanových listů. Německý bylinář Hieronymus Bock doporučuje při bolestech hlavy způsobených nadměrnou konzumací alkoholu rozdrtit břechťanové listy, zalít octem s trochou růžové vody a natřít roztokem čelo a spánky.

Jestliže na nějakém místě rostlo hodně břechťanu, bylo to pro uctíváče boha Dionýsa neklamným znamením jeho přítomnosti. Řekové vnucovali Dionýsův kult podmaněným národům; když dobyli Jeruzalém,

Židé se museli účastnit dionýsií s břechťanovými věnci na tělech. Tento vývoj způsobil, že mnoho Řeků se od Dionýsova kultu od –





vrátilo a brečťan byl prohlášen za nečistou rostlinu.

Jelikož se brečťan často vine kolem jiné rostliny, stal se symbolem přátelství a spolehlivosti. Na řeckých svatbách dostávali novomanželé větvíčku brečťanu jako stvrzení věrnosti. Brečťan hraje významnou roli také v legendě o Tristanovi a Isoldě: Milenci byli v kostele pohřbeni na různých místech, aby alespoň po smrti zůstali odděleni. Co se však nestalo – z každého hrobu vyrazil šlahoun brečťanu a vyplazil se po kostelní zdi až na střechu, kde se spojily. Jako spousta jiných stálezelených rostlin je i brečťan symbolem věčného života; první křesťané své mrtvé dokonce pohřbívali s větvíčkou brečťanu.

Půl čajové lžičky přelijeme 250 ml vroucí vody a vypijeme během dne ve dvou dávkách.

Čaj z brečťanových listů



Obklad z břechťanových listů

Při bolestech kloubů přikládáme omyté listy tak, aby jemnou stranou přiléhaly k pokožce. Kůži zarudlou po dlouhém pobytu na slunci zklidníme obkladem z listů, které jsme na 5 minut ponořili do vroucí vody.

Břechťanové listy krátce svaříme v červeném víně, vyjmeme a přikládáme na vředy, nežity a jiné kožní problémy.

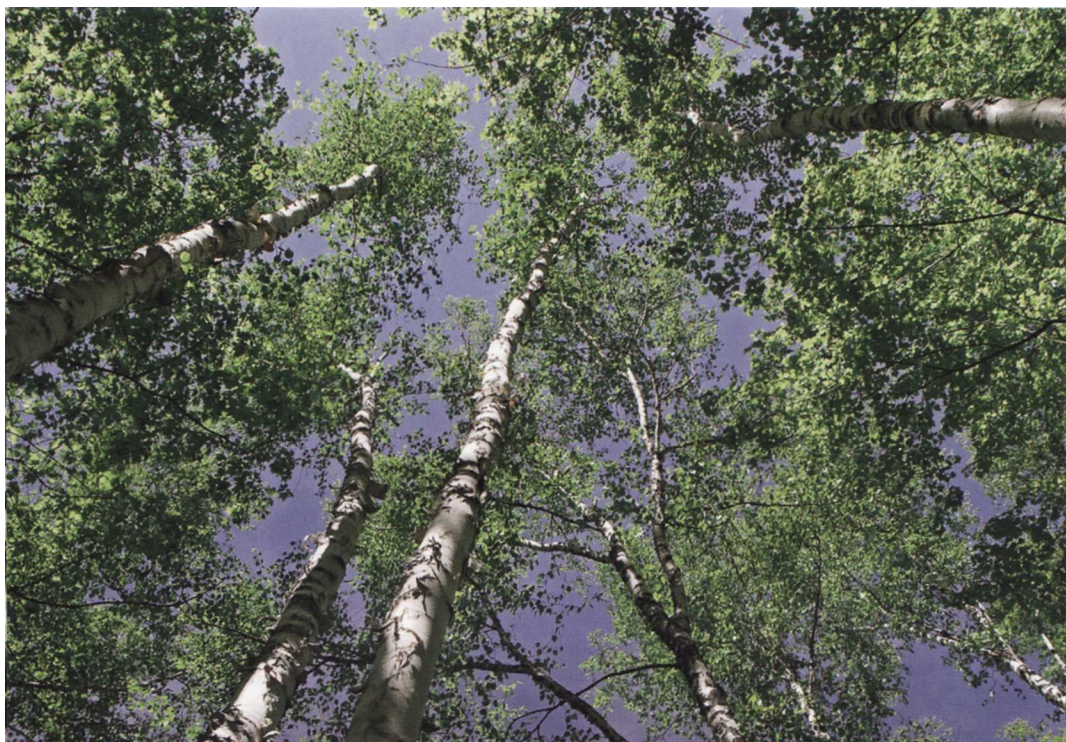
Vinný obklad z břechťanu

Břechťanové listy krátce svaříme v červeném víně, vyjmeme a přikládáme na vředy, nežity a jiné kožní problémy.

BŘÍZA BĚLOKORÁ BETULA PENDULA



Bříza se dožívá 90 až 120 let, což ji spolu s jeřábem řadí ke stromům s nejkratší délkou života. Dorůstá do výšky až 30 metrů a poznáte ji podle bílé kůry místy narušené šedými příčnými prasklinami. Bílé barvivo betulin izoluje kůru proti vodě a zabraňuje zvířatům, aby ji ohryzávala. Bříza roste až do pozdního léta, tempo jejího růstu je obdivuhodné. Je to nenáročný strom, citlivý pouze na sucho. Jakkoli působí křehce a citlivě, snáší bříza i silné mra zy. Starou břízu poznáte podle dlouhých větví sklánějících se k zemi, které jí propůjčují melancholický vzhled. Bříza roste zejména na pasekách, úhorech a mokřinách, ve světlých smíšených lesích, stejně jako v sušších, spíše kyselých, ale i jílovitých či písčitých půdách. Je rozšířena po celé Evropě s výjimkou Středomoří. Jméno „betula“ pochází nejspíš z latinského *batuare*, bít, neboť březovou metlou se lidé šlehali, aby si zajistili pevné zdraví.



Dějiny a mytologie

Bříza je jedním z nejstarších stromů severní Evropy. Již odpradávná jsou v lidovém léčitelství známé její blahodárné účinky při léčbě zánětlivých onemocnění kloubů.

V mytologii hrály významnou roli její větvičky, neboť se věřilo, že navracejí plodnost a probouzejí lásku. Chránily rovněž před čarodějnicemi, neboť rušily jejich kouzla.

Jelikož pučí časně, byla bříza u severských národů symbolem obnovené životní síly. Největší úctě se těšila u žen, ty pod ní tančily a zpívaly. Dodnes se někde na prvního máje vztyčuje májka – bříza připevněná na vysoký kůl. Mladíci toužící po ženitbě kladli březové větvičky na práh své vyvolené. Když v Bavorsku sedláci vyhánějí dobytek na pastvu, šlehají ho březovými větvičkami, aby jej ochránili před nemocemi a neplodností. V Rusku byla bříza symbolem zdraví. V *bani*, tradiční potní lázni, se Rusové šlehali březovými metlami.

Z březové kůry Rusové vyráběli pláště, boty, kamaše, a dokonce i šperky, sloužila jim jako náhražka kůže. Když ve Skandinávii stavěli dům, umístili pod práh několik kusů březové kůry, aby se zabránilo vztlínání vlhkosti. Kanadští indiáni stavěli z březové kůry lehké kánoe. Z kořínků břízy zakrslé (*Betula nana*) pletou Laponci pokrývky. Odvar z březového listí a kamence poskytoval zelené barvivo. Staří Řekové získávali z kůry březový dehet. Z něho se vyráběl například juchtový olej, užívaný k napouštění juchty (což byla velmi pevná, silně zapáchající a nepromokavá useň z hovězí, koňské nebo kozí kůže) a k odpuzování hmyzu. Němečtí vojáci posílali za první



světové války z ruské fronty domů pohledy z březové kůry. Knihy psané na březové kůře zmiňuje již v 1. stol. n. l. Plinius

Starší. V severní a východní Evropě je bříza stromem lásky, života a štěstí, symbolizuje světlo, jaro a nový počátek. Bříza je uctívána v Estonsku, Litvě, Finsku i v Polsku. Mongolské kmeny stejně jako některé sibiřské národy považují břízu za strom světa, jenž spojuje náš svět jak s podsvětím, tak se světem bohů. Když se šaman během iniciačního rituálu dostane do transu, přistoupí k bříze světa, udělá do jejího kmene devět zářezů, symbolizujících devět nebeských sfér, čímž získá sílu potřebnou k vykonání cesty k bohům. Ty potom požádá o vyléčení nemocného. Ze silné březové větve si mladý šaman zhotoví buben, jenž mu má sloužit po celý život. Bubnováním na takový nástroj se šaman přemístí z jakéhokoli místa ke stromu, z něhož byl buben vyroben, tj. ke stromu světa, který zároveň představuje střed světa. To je jediné místo, z něhož lze dosáhnout nebe. Možná šamani prohlásili břízu za strom světa proto, že na ní roste houba vyvolávající změněné stavy vědomí. Všechny části břízy se užívaly k výrobě magických nástrojů, březovým koštětem se například ve starověku nezametalo, nýbrž se jím rituálně očišťoval prostor. K trestání neposedných dětí měli rodiče užívat výhradně březové metly, neboť jiné proutí by jim mohlo uškodit.

Léčivé síly

Účinné látky jsou obsažené zejména v listech, ale i v pupenech, kůře a pryskyřici.

Pupeny a jehnědy sbíráme od března do dubna, mladé listy od května do června.

Odvar z listů je silně močopudný proto se podává například při vodnatelnosti, zánětech a oslabení ledvin, při poruchách krevního oběhu, zánětu kloubů, revmatismu, zánětu močového měchýře, při chorobách srdce a kůže, otocích kloubů, při nadměrné transpiraci a vyskytnou-li se bílkoviny v moči. Dále se odvar z březových listů užívá k preventivním čistícím kúram. Čaj z pupenů posiluje činnost žlučníku a léčí kašel.

Odvar z pupenů hojí kožní neduhy, zejména škrábnutí a kojeneckou vyrážku na obličeji. Pupeny je ovšem třeba sbírat na jaře, dokud jsou lepkavé. Dehet z březové kůry či starších větviček se používá ve veterinární medicíně proti svrabu. Březová míza urychluje hojení ran, léčí záněty ústní dutiny.

!! Březový dehet a mízu nikdy neužívejte neředěné!

Čaj z březového listí

Přelijeme 2 čajové lžičky lístků 250 ml vroucí vody, 10 minut vyluhujeme, scedíme a pijeme 3x denně.

Omlazující čaj

Březové pupeny a květ smilu písečného smícháme rovným dílem. Povaříme **2** čajové lžičky směsi **2** minuty ve **250** ml vody,

20 minut vyluhujeme a pijeme.

Směs s březovým listím

70 ml **90%** alkoholu a **1** g kyseliny borité

(k dostání v lékárně). Dobře protřepeme a nádobu uzavřeme.

Čaj z březových pupenů

Zalijeme **1** polévkovou lžící pupenů **400** ml vroucí vody, **10** minut vyluhujeme a scedíme. Pijeme jeden malý hrnek v poledne a večer. Mírně oslazený medem či nerafinovaným cukrem tlumí tento čaj kašel a podporuje tvorbu žluči.

Březový olej

Do uzavíratelné sklenice nasypeme sušenou nadrobno nakrájenou kůru a přelijeme olivovým olejem tak, aby byla ponořená.

Necháme **14** dní stát v teple, nejlépe na slunci. Poté přefiltrujeme přes mul. Příznivě působí při zánětu kloubů, bolestech svalů, kožních potížích a revmatických onemocněních.

Je určena k pročištění organismu, například jako jarní kúra, léčí také revmatická onemocnění.

Smícháme stejným dílem březový list, kopřivu a kůru krušiny. Jednu čajovou lžičku směsi přelijeme

200 ml vroucí vody, **10** minut vyluhujeme, scedíme a pijeme **2x** denně.

Březová voda proti lupům a padání vlasů

Krátce povaříme **30** g drcených březových listů v **250** ml destilované vody a necháme vychladnout.

Přefiltrujeme a smícháme se

Březová koupel

Vaříme **1** kg kůry z větví či kmene v cca **5l** vody po dobu **30** minut, poté scedíme. Nalijeme do vany a doplníme vodou. Koupel léčí kožní plísňe, ekzémy a revma; odvar lze použít též k obkladům, proti pocení nohou a k omývání. Pro sedací koupel snížíme dávku kůry na polovinu.

!! Kůru nikdy nestahujeme v kruzích a nebereme větší množství z jednoho stromu. Nejšetrnější bude, když ji zakoupíme v lékárně.





Březová míza

Sbíráme ji výhradně zjara, ještě než vyraší listy. Nejprve najdeme zdravý strom, jehož průměr ve výšce jednoho metru nad zemí je větší než **20 cm**. Potom navrtáme ve výši

20 až 30 cm od země do kmenu otvor hluboký **2 až 3 cm**. Do něho zasuneme skleněnou trubičku, kterou bude odtékat míza.

Za den tak získáme až 4 litry mízy. Skladujeme-li mizu delší dobu, přidáme do ní šest hřebíčků a trochu skořice, abychom zabránili kvašení. Nejlepší je uskladnit mizu v chladničce. Po skončení sběru zalepíme vyvrtaný otvor zahradnickým voskem.

Než se vydáme do lesa, nesmíme zapomenout požádat jeho majitele o svolení k odběru mízy. Ke stromům se vždy budeme chovat šetrně!

Užívá se **1x až 2x** denně 1 malá sklenka, zejména po dlouhé zimě k posílení a vyčištění organismu, a to především starší a nemocí oslabené osoby, ale i při žloutence, potížích s ledvinami a močovým měchýřem, při ledvinových kamenech, artritidě a revmatismu. Napomáhá hojení ran a slouží jako kloktadlo.

Březové víno

Na nemocný žaludek či střeva vyzkoušíme tento recept: Ohřejeme sklenku vína, přidáme 1 čajovou lžičku mízy a dosladíme medem. Popijíme během dne.

Obličejové zábaly

Na akné či edémy smícháme léčivé bahno s vodou tak, aby vznikla pastózní hmota.

Vmícháme **3 až 5** kapek březového oleje, vzniklou směs nanese na obličej a necháme asi 15 minut působit. Poté obličej opláchneme vlažnou vodou a ošetříme hydratačním krémem.



Obklady s březovým olejem

Přikládají se na pohmožděny, popraskanou kůži, nečistoty pleti a při bolestech.

Stejně jako v předchozím receptu smícháme léčivé bahno s troškou vody a přidáme

15 kapek březového oleje. Vzniklou hmotu zabalíme do mulu a přiložíme na postižené místo.

Vyměňujeme **2x až 3x** denně.

Sedací koupel s březovým olejem

Je určena osobám trpícím záněty močového měchýře. Rozmícháme **10** kapek březového oleje v jedné až třech polévkových lžících medu a vlijeme do připravené koupele.

Můžeme přidat ještě 5 kapek šalvějového oleje nebo olej z vánoční hvězdy (pryšec).

BŘÍZA BRADAVIČNATÁ BETULA VERRUCOSA



Vysoký jednodomý strom s červenohnědými větvemi posetými bradavičnatými pryskyřičnými žlázkami roste po celé Evropě a Asii. Jeho kůra je bílá, místy černá. Samčí i samicí květy mají podobu válečkovitých jehněd a objevují se v dubnu a květnu, plodem jsou nažky. K léčebným účelům sbíráme list, řidčeji pupeny. Nejvhodnější doba sběru listů je časně jaro, nejlépe dva měsíce před rozvitím (nejúčinnější jsou mladé lepkavé listy). Sušíme v tenké vrstvě na vzdušném místě při teplotě do 40 °C. Aromatické listy chutnají mírně hořce.

K účinným látkám patří silice, saponiny flavonové glykosidy pryskyřice a třísloviny, vitamin C, minerály, karoteny a antibioticky působící fytoncidy. Listy podporují vylučování moči, ale nedráždí ledviny, proto je podáváme zejména při zánětlivých onemocněních močových cest; navíc působí mírně dezinfekčně.

Jako diaforetikum, antirevmatikum a diuretikum se podává 2* denně nálev připravený ze 2 až 3 čajových lžiček řezaných listů na šálek vroucí vody. Potřebujeme-li zvýšit účinek, přidáme na špičku nože jedlé sody. Zevně se přípravky z březového listí užívají ke koupelím a omývání. Také z této břízy lze připravit dehet, „březovou šťávu“, jež nachází uplatnění při léčbě kožních chorob.



BUK LESNÍ

FAGUS SYLVATICA

Buk dorůstá výše až 40 metrů a dožívá se až 300 let. Daří se mu ve vlhké půdě. Kvete krátce po vyrašení listů a je jednodomý; na konci nejmladších výhonků jsou samičí pestíky a na dlouhých stopkách visí samčí jehnědy. Na podzim dozrávají plodybukvice. Kromě buku lesního existuje ještě buk červený (*Fagus purpurea*), který je jeho individuální dědičnou varietou. Nejkrásnější bukové lesy jsou v západní Francii, neboť buku se nejlépe daří ve vlhkém přímořském klimatu.

Dějiny a mytologie

Podle starých legend se pod bukem konala čarodějnická shromáždění a orgie. Buk je zmiňován v souvislosti s hony na čarodějnice. Z bukového dřeva se zhotovila stolička, které se nesměl dotknout nikdo jiný než její výrobce. Když nadešly vánoční svátky, stoupl si na ni, rozhlédl se a objevil všechny čarodějnice v širém okolí. Římský básník Lucanus, synovec filozofa Seneky, považoval bukové háje Germánie za hrůzná místa, kam není Římanovi radno vstupovat. V Pliniovi Starším vzbuzovaly bučiny představu temnoty a chladu. Tradovalo se, že právě v těchto hájích, kam nepronikne sluneční paprsek, provozovaly germánské kmeny úděsné obětní rituály.

Na bukové hůlky byla zaznamenána germánská runová abeceda. Slovo „runa“ znamená tajemství. Házením runových hůlek



se věštilo. První runy vyryla germánská bohyně Idún, strážkyně jablek nesmrtelnosti, do jazyka svého muže, Ódinova syna

Bragiho. Runy mu přinesly magickou sílu a Bragi se stal největším z bardů. I v kouzlech lásky zaujímají runy významné místo.

Nejvyšší bůh Ódin visel devět dní na stromě světa Yggdrasilu, aby pronikl do tajemství run. Když válečník nemohl padnout v boji, nezbyvalo mu než spáchat sebevraždu, aby se dostal do Valhally nebeské síně padlých hrdinů. Tak dlouho si vyrýval do kůže runy, až vykrvácel.

Buk býval posvátný strom; obětovala se mu zvířata, jejichž lebky a kůže byly po skončení obřadu rozvěšeny v jeho větvoví.

Kněží naslouchali šumění bukových listů a vykládali je jako božská poselství.

Když se nachýlil podzim, podle množství spadlých bukvic se odhadovalo, jaká bude zima – čím víc bukvic na zemi leže –





lo, tím delší a krutější zimu to věštilo. Na svátek Všechných svatých se z bukového špalku odsekla tříška. Pokud byla hodně mokrá, předpovídalo to tuhou zimu. Podle jedné anglické pověsti rostl na počátku letopočtu kdesi strom zvaný Snící buk. U něj prý byl umučen jeden z apoštolů a kořeny se napojily jeho krví. Lidé věřili, že když se pod ním někomu zdál sen, určitě se splní.

Léčivé síly

V lidovém léčitelství jsou oceňovány zejména protizánětlivé účinky čaje z bukového listí. V období hladu sbírali lidé bukvice, z nichž lisovali olej. Na jaře se sbíraly bukvicové klíčky, které byly výborným doplňkem polévek a salátů. Odvar z bukové kůry se užíval proti planým neštovicím, vyrážce a dermatitidě. Dehtem z bukového dřeva se léčily poškozené paznehty a kopyta.

Dnes již víme, že bukvice obsahují důležité složky naší stravy – nenasycené mastné kyseliny a velké množství bílkovin. Nikdy však nejezte syrové bukvice, neboť obsahují toxický fagin, jenž vyvolává bolesti hlavy a nevolnost. Tomuto nežádoucímu účinku zabráníte, když bukvicový olej zahřejete. Díky vysokému obsahu železa podporuje olej krvetvorbu. Kromě toho obsahuje nezanedbatelná množství stopových prvků, vitaminů a minerálů. Popel z bukového dřeva se dříve dezinfikovaly rány.

Čaj z bukového listí

Přelijeme 1 čajovou lžičku bukového listí

200 ml vroucí vody, přivedeme k varu, odstavíme a 10 minut vyluhujeme. Pokud máme ječné zrnko, namočíme čtvereček gázy do studeného čaje a přiložíme na postižené místo. Čaj pomáhá rovněž při spáleninách a omrzlinách. Na spáleniny použijeme obklad z čaje studeného, na omrzliny z čaje teplého. Čaj je vhodný i k omývání zanícené pokožky.

!! Nadměrné užívání čaje může vyvolat zvracení či průjem!

Likér z bukového listí

Do šroubovací sklenice o objemu zhruba

1,5 l nasypeme do jedné třetiny mladé lístky a zalijeme 700 ml ginu. Nádobu uzavřeme a necháme stát. Po třech týdnech rozpustíme 250 g cukru v 500 ml horké vody a necháme vychladnout. Nálev s ginem přecedíme, výluh smícháme s jednou sklenkou brandy a cukerným roztokem a necháme stát nejméně další tři týdny.

CEDR

Cedry jsou stálezelené vyšší stromy, které se trochu podobají modřínům a jsou s nimi i příbuzné. Rozlišujeme čtyři původní druhy: cedr atlantský, cedr krátkolistý, cedr himalájský a cedr libanonský.

Cedr atlantský (*Cedrus atlantica*)

Domovinou štíhlého, až 40 metrů vysokého stromu je pohoří Atlas v Maroku a Alžírsku. Má tuhé, asi 2 cm dlouhé jehlice.

Cedr himalájský (*Cedrus deodara*)

Cedr himalájský se v teplejších oblastech zhusta vysazuje jako okrasný strom. Má jehlice dlouhé 3 až 5 cm a jeho vrchol je převíslý.

Cedr krátkolistý (*Cedrus brevifolia*)

Nízký a pomalu rostoucí strom, který dorůstá do výše 20 metrů, se vyskytuje pouze v pohoří Troodos na Kypru. Má nepravidelné větvení a rozložitou korunu.

Cedr libanonský (*Cedrus libani*)

Až 40 metrů vysoký strom se vzpřímeným vrcholem se dožívá velmi vysokého věku, až 3000 let. S choulostivým libanonským cedrem se setkáme v Libanonu, Sýrii a na východě Turecka. Vysazuje se v parcích a zahradách jižní Evropy. Jeho jehlice jsou dlouhé 2,5 až 3 cm, obvod kmene dosahuje až úctyhodných 11 metrů.

Dějiny a mytologie

Cedrovou silici pro její antiseptické vlastnosti užívali již Dioskúridos a Galén. Dodnes nachází uplatnění v aromaterapii.

Mohutné cedry rostoucí v libanonských horách bývají považovány za pamětníky krále Šalamouna, a proto jsou posvátné.

Z libanonských cedrů nechal Šalamoun vystavět v Jeruzalémě chrám. Ve Středomoří se z cedrového dřeva zhotovovaly lodě, nábytek a další potřeby pro domácnost. Cedr je v Libanonu dodnes velmi uctívaným stromem; najdeme ho na bankovkách i na státní vlajce.

Cedrová léčivá silice

Pro léčebné účely se užívá především silice z cedru libanonského, silice z cedru atlantského nachází uplatnění zejména v kosmetickém průmyslu při výrobě parfémů. V silici jsou obsaženy zejména kadinen, cedren, cedrol, thujon a terpeny.

Cedrová silice má využití rovněž v aromaterapii a slouží k odpuzování hmyzu. Léčí akné, příznivě působí na mastnou pleť a vlasy, odstraňuje lupy, zabraňuje mitóze nádorových buněk, rozpouští hleny a zmírňuje kašel a bronchitidu. Nelze vyloučit ani pozitivní účinek na mužskou potenci.

!! Neužívejte v těhotenství, cedrová silice má abortivní účinky!



CESMÍNA

Cesmína ostrolistá

(*Ilex aquifolium*)

Cesmína ostrolistá, jako ostatně všechny stálezelené rostliny, byla symbolem věčného života. Latinský název *Ilex* vymyslel Plinius Starší, jenž cesmínu považoval za odrůdu dubu cesmínovitého (*Quercus ilex*);

slovo *aquifolium* se překládá jako ostrolistá. Větší exempláře rostliny mají dvojí tvar listů: na dolních, nekvetoucích větvích jsou listy trnité a členěné zářezy, na vrchních, kvetoucích větvích jsou celokrajné či ostnitě zubaté. Dvojí tvar listů si naši předkové vysvětlovali tím, že dolní listy byly trny chráněny před okusováním pasoucím se dobyt看. Tento výklad přispěl k tomu, že cesmína ostrolistá byla považována za strom schopný předjímat budoucnost. Jelikož není cesmína náročná na kvalitu vzduchu, setkáme se s ní i v průmyslových oblastech.

Cesmína má jednu zvláštnost: není čistě dvoudomá. Existují sice samčí a samičí stromy, jsou však vybaveny i redukovanými pohlavními orgány druhého pohlaví. Někdy se proto stává, že se na samičím stromě vyvinou plody bez opylení. Korálově červené peckovice roznášejí ptáci. Látky obsažené v plodech nejsou dosud zcela prozkoumané a o jejich jedovatosti se vedou spory. Pro dospělého člověka může být smrtelných 20 až 30 bobulí. Cesmína nesnáší mrazy, daří se jí v mírném klimatu, zejména v horských oblastech Středomoří a na pobřeží Atlantiku. V příznivých podmínkách dorůstá výšky až 16 metrů a dožívá se i několika staletí. Ve střední Evropě se s ní setkáme od Schwarzwaldu po dolní tok Rýna. Cesmína se hojně vyskytuje v listnatých lesích s bohatým podrostem. Pro své rychlé rozmnožování se jednu dobu stala lesním plevelem, neboť dusila mladé stromky. Jelikož je oblíbenou vánoční a velikonoční ozdobou, hrozilo jí vyhubení.

Anglické cesmínové lesy *The Hollies* a *Toomits Wood* náležejí k evropským botanickým skvostům.

Dějiny a mytologie

Keltové cesmínu uctívali jako symbol smrti a znovuzrození. Během rituálů při zimním slunovratu rozdávali druidové lidem cesmínové větévky obalené plody. Červené bobule symbolizovaly ženskou plodivou sílu, bílé plody jmelí znázorňovaly mužské atributy – semeno a smrt. Jelikož byla cesmína zasvěcena bohyni podsvětí Hel, bylo její dřevo obzvlášť vhodné k výrobě kouzelných hůlek. V jedné severské pohanské písni je cesmína opěvována jako královna stromů.

Staří Římané připisovali cesmíně schopnost věštit. Ovidius píše, že v cesmínovém háji na pahorku Aventinum žil římský bohatýr a věštec Picus. V Bakchově kultu ztělesňovala cesmína ženský protějšek mužského břečťanu. Při různých římských slavnostech se proto domovní dveře zdobily věnci z obou rostlin. Církevní otcové takový bezbožný zvyk přísně odsuzovali.

Například Quintus Tertullianus trval na tom, že pravý křesťan, který se zřekl mod –





lářství, si nesmí z domovních dveří dělat svatyni. Jaký div, že koncil v Bracaře křesťanům užívání cesmíny zakázal.

V anglosaských zemích je ovšem cesmína uctívána dodnes. Lidé si zdobí domy větvemi stromu *holly* – cesmíny. Přitom rozlišují mezi *she-holly* (samici větve obalené plody) a *he-holty* (samčí větve).

Když církevní hodnostáři konečně pochopili, že se jim zvyklosti spojené s cesmínou vymýtít nepodaří, rozhodli se vzít rostlinu na milost a opředli ji různými legendami. Jedna z nich vypráví, že poté, kdy jeruzalémský lid vyzval Piláta, aby odsouzeného Ježíše ukřižoval, proměnily se palmové ratolesti v cesmínové. Tak se cesmína stala požehnaným stromem, jehož větvemi se o Květné neděli zdobily kříže. Na Popeleční středu vyznačoval kněz svým ovečkám na čelo kříž popelem z cesmíny či zimostrázu.

Z cesmínového dřeva se zhotovovaly intarzie a vycházkové hole. Jednu takovou hůl dostal k sedmdesátinám Johann

Wolfgang Goethe. Aby dřevo neztratilo světlou barvu, bylo třeba cesmínu pokácet v zimě a do léta zpracovat.

Léčivé síly

Cesmína byla rovněž vyhledávaným lékem; její plody se užívaly jako projímadlo a lék proti epilepsii. V jižní Evropě sloužila pražená cesmínová semena jako náhražka kávy. V některých zemích se užívaly též listy (dnes označené za jedovaté), které obsahují teobromin. Připravoval se z nich chutný čaj příjemné vůně.

Cesmína paraguayská (*Ilex paraguariensis*)

Tuto rostlinu možná znáte pod názvem maté či brazilský čaj. Je to stálezelený strom, případně keř, dorůstající výšky až 10 metrů, jehož vejčité kožovité listy mají vroubené okraje. Čtyřčetné bělavé květy vyrůstají v paždí listů, plody jsou kulovité červené peckovice.

Tato cesmína roste v Jižní Americe, zejména v Paraguayi, Argentině a Brazílii; její listy byly objeveny dokonce v hrobech Inků.

Léčivé síly

Chcete-li zvýšit zájem druhého pohlaví o svou osobu, noste u sebe kousek cesmínového dřeva Pití nápoje z cesmíny prý podněcuje vášně.

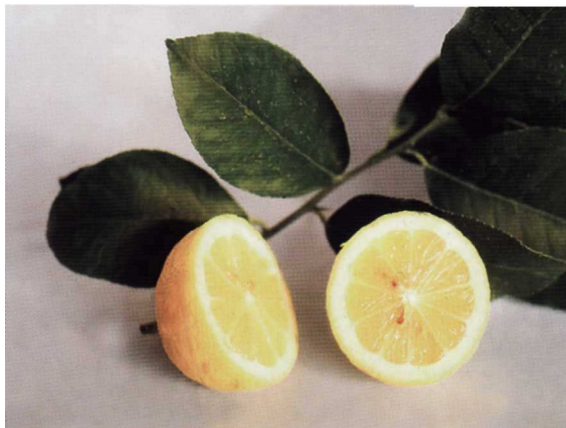
Sbírají se listy, avšak pouze jednou za 3 až

4 roky. Droga obsahuje zejména kofein (0,2 až

2 %), teobromin, teofylin, rutin, třísloviny silici, hořčiny, vitaminy A, B₂, B₆, C a kyselinu

chlorogenovou. Užívá se nálev, jenž zvyšuje krevní tlak, odstraňuje únavu a vyčerpanost a celkově stimuluje centrální nervový systém.

CITRONÍK PRAVÝ/LIMONOVÝ CITRUS LIMON



Jedná se o stálezelený trnitý strom dorůstající výšky 3 až 7 metrů. Kožovité listy mají vejčitý tvar. Květy vyrůstající na konečcích větví či v paždí listů jsou zevnitř bílé a zvenku jemně narůžovělé. Citroník je původem z Přední Indie, odkud byl dovezen do Itálie a posléze i do Španělska, Ameriky, jižní Afriky a Ruska. U nás se s ním setkáme ve sklenících či domácnostech. O citronech jako prostředku proti horečce se již ve 12. století zmiňuje abatyše Hildegarda z Bingenu, středověcí mořeplavci oceňovali blahodárné účinky citrónové šťávy při léčbě kurdějí.

Léčivé síly

K léčení se užívá plod, jenž dozrává několikrát ročně. Obsahuje kyselinu citrónovou a jiné organické kyseliny, vitaminy C (cca 60 mg/100 g dužiny), B₂ a P (rutin), proteiny, karoteny silice, hesperidin, draslík, hořčík, vápník, sodík, síru, železo a fosfor.

Dříve se citrónová šťáva přidávala do koupelí a léčily se jí rány a vředy. V kombinaci s jitrocelovým sirupem představuje účinný lék proti rýmě. Podávaná ve větších dávkách staví citrónová šťáva krvácení při silné menstruaci a pomáhá při ženských onemocněních.

Citrónová kůra odvádí z těla kyselinu močovou, a proto je vhodným prostředkem proti dně, revmatismu a artróze, snižuje krevní tlak a zabraňuje vzniku krevních sraženin a kornatění tepen. Kůru užíváme zásadně chemicky neošetřenou, začínáme s nízkými dávkami, které můžeme postupně zvyšovat (například každý druhý až třetí den přidáme kůru z půlky citronu).

Kůra podporuje činnost jater, pecky vypuzují roupy. Citron uleví při zácpě, čistí ledviny a podporuje tvorbu žluče, napomáhá vázání vápníku v těle, léčí úplavici a tyfus, stejně jako různá bakteriální onemocnění.

Trpíte-li migrénou, zkuste si do nosu nakapat několik kapek šťávy. Chcete-li předejít omrzlinám, potírejte šťávou končetiny.

Bodne-li vás hmyz, přiložte na postižené místo plátek citrónové dužiny. Ve směsi s medem léčí citron afty a záněty v ústní dutině. Citrónovou šťávu užíváme smíchanou s teplou či studenou vodou – studenou šťávu pijeme mezi jídly, teplou před jídlem i po něm, ale rovněž mezi jídly. Citron je také vyhledávaným prostředkem v kosmetice: vyhlazuje vrásky, čistí mastnou pleť a má bělicí účinky – odstraňuje pihy a nikotinové skvrny ze zubů a nehtů.

Přidáte-li šťávu do vody a opláchnete jí umyté vlasy, budou se krásně lesknout.



Ledová tříšť

Do mixéru nalijeme šťávu z 1 citronu a nasypeme půl sklenice cukru. Mixujeme asi 10 sekund a přidáme 2 sklenice ledových kostek. Směs můžeme doplnit vejcem či libovolnou ovocnou šťávou.

Citrónová omáčka

Na másle zpěníme lžičku hladké mouky, vlijeme 125 ml bílého vína, svaříme se 40 g cukru, přidáme nastrouhanou kůru z půlky citronu, šťávu z 1 citronu a žloutek roz míchaný v malém množství této omáčky.

Podáváme k nákypům, pudinkům a jiným pochutinám.

Citrónový krém

Ze 4 žloutků a 6 lžic cukru ušleháme hustou pěnu, přidáme nejemno nastrouhanou kůru z půlky citronu a šťávu ze 2 citronů.

Ve 2 lžičkách horké vody rozpustíme lžici želatiny a za stálého šlehání ji přimícháme do připravené žloutkové pěny. Ke konci šlehání pomalu přidáváme sníh ze 4 bílků, vzniklý krém nalijeme do misek a ozdobíme šlehačkou.

Citrónový dresink se smaženkami

Vymačkanou šťávu ze dvou citronů smícháme se stejným množstvím medu. Užíváme 3 čajové lžičky denně.

Celerové plátky již neodmyslitelně patří ke zdravé kuchyni. Typicky zemitou chuť celeru lze překrýt citrónovým dresinkem.

Středně velký celer nakrajíme na půlcentimetrové plátky, které povaříme v zeleninovém vývám.

Změklé (asi za 10 minut) je vyndáme a necháme okapat. V misce rozšleháme 1 vejce se špetkou soli, ve druhé smícháme hladkou mouku s pepřem. Okapané plátky obalíme nejprve ve vejci, pak v mouce a smažíme dozlatova. Podáváme přelité citrónovým dresinkem: smícháme 2 čajové lžičky škrobové moučky s půl lžící citrónové šťávy a vmícháme metlou do

140 ml zeleninového vývaru. Povaříme, až omáčka zhoustne, sundáme z plotny a přidáme koriandr, hrst rozinek a 2 lžíce smetany nebo půl kelímku bílého jogurtu.

Pleťová maska

Z několika bílků ušleháme tuhý sníh a přidáme šťávu z půlky citronu. Směs nanese na obličej a dekolť. Po deseti minutách opláchneme vlažnou vodou.



Recept na zpevnění pokožky

Po koupeli namočíme žínku do citrónové šťávy, obalíme ji solí a důkladně promasírujeme celé tělo.



CYPŘIŠ VŽDYZELENÝ CUPRESSUS SEMPERVIRENS

Až 30 metrů vysoký cypřiš vždyzelený je typickým stromem

Středozeří. Dožívá se až pěti set let. Malé, v dospělosti šupinovité listy cypřiše hustě pokrývají větve.

Rostou na nich drobné šišky, které v době zralosti, tj. druhým rokem, dřevnatí. Cypřiš se vysazuje v zahradách, do alejí a na hřbitovůstatně již ve starém Řecku byl zasvěcen vládci podsvětí

Hadovi a symbolizoval smutek. Z jeho velice tvrdého dřeva se dříve zhotovovaly lodě i nábytek. Silice z cypřišových listů se užívá v kosmetickém průmyslu.

ČAJOVNÍK ČÍNSKY

CAMELIA SINENSIS /THEA SINENSIS



Tento 2 až 15 metrů vysoký keř pochází z jižní a jihovýchodní Číny a z přilehlých oblastí Vietnamu, Barmy, Indie a Laosu.

V Číně má jeho pěstování několikatisíciletou tradici; v 9. století n. l. byl čajovník dovezen do Japonska a počínaje 19. stoletím se pěstuje v mnoha dalších zemích, dnes především v Indii, Číně, Japonsku, Keni, Indonésii a na Srí Launce. Délka jeho tuhých, temně zelených, kopinatých eliptických listů s pilovitým okrajem se pohybuje mezi

4 a 20 cm. V jejich úžlabích vyrážejí dva až tři velké bílé květy. Plodem je kožovitá, v době zralosti hnědá tobolka, která obsahuje zpravidla tři kulovitá hnědá semena.

Z čajovníku se sklízí tzv. fleše – nejmladší části větviček s vrcholovým pupenem a jedním až třemi listy. Nej kvalitnější čaj se získává z vrcholového pupenu a nejvýše položeného listu. Fleše jsou velmi bohaté na kofein, obsahují ho až 3,5 %.

V závislosti na způsobu sušení je konečným produktem buď černý, nebo zelený čaj. Jednotlivé fáze při výrobě černého čaje jsou vadnutí, fermentace, sušení a třídění.

Při vadnutí začíná proces rozpadu bílkovin, tříslovin a chlorofylu. Fermentací získává *čaj medově červenou barvu a tehdy se rovněž uvolňuje tein*, jenž čaji dodává jeho charakteristickou vůni. Potom se čaj suší v proudu horkého vzduchu a červená barva se mění v hnědočervenou až téměř černou. Po usušení se čaj třídí na sítích. To, co sítě propadné, je čaj listový, a to, co na nich zůstane, se řeže a nazývá se čaj zlomkový.

Černý čaj představuje asi 85 % světové produkce čaje.

Při výrobě zeleného čaje odpadá vadnutí a fermentace. Sklizené listy se nejprve napaří, potom se suší, svinují, dosušují a třídí. Žlutý, silně aromatický nálev svíravé chuti je oblíbený zejména v Asii. Základní technologické postupy se všelijak obměňují, čímž vznikají různé čajové speciality.

Například bílý čaj se vyrábí z nejmladších pýřitých pupenů, které mají stříbřité zbarvení. Někdy se přidává do zelených i černých čajů. Čaje lze parfémovat přírodními silicemi, například jasmínovou. Semena čajovníku obsahují asi 40 procent oleje, který nalézá uplatnění mj. v potravinářském průmyslu. Listy a mladé výhonky představují chutnou zeleninu. Nemalé léčebné účinky má především zelený čaj, je cenným zdrojem antioxidantů, zejména flavonoidů a vitaminu C. Podporuje dýchání a srdeční činnost, posiluje cévní stěny a při dlouhodobém pití upravuje krevní tlak a snižuje hladinu cholesterolu.

Dějiny a mytologie

Podle jedné čínské legendy čaj náhodně objevil Šen-nung, Božský oráč, někdy kolem roku 3000 př. n. l. Šen-nung je uctíván jako jeden ze tří čínských mytických vladařů a je mu připisován i objev zemědělství a bylinářství. Jednoho dne spadlo do vody, kterou vařil pod širým nebem, několik lístků čajovníku. Šen-nung byl příjemně překvapen chutí a povzbudivými účinky nápoje, a tak se zrodil čaj. V jiné legendě se dočteme, že při svých pokusech s bylinami Šen-nung ochutnával vzorky různých druhů rostlin, aby zjistil jejich účinky. Nakonec skončil s těžkou otravou a čaj mu posloužil jako protijed.

Mnohem pozdější japonská legenda spojuje objev čaje s Bódhidharmou, indickým mnichem, jenž roku 520 n. l. přinesl do Číny zenový buddhismus. Císař mu věnoval jeskynní chrám na okraji tehdejšího hlavního města Nankinu, aby tam mohl předvést blahodárné účinky meditace.

Bódhidharma meditoval celých devět let, aniž by jen na okamžik přestal hledět na stěnu chrámu.

Jednou jej však přece jenom přemohl spánek. Aby měl jistotu, že mu oční víčka už nikdy neklesnou, odřízl si je a zahodil. A z jeho víček vyrostl čajovník.



DRMEK OBECNÝ/MNIŠSKÝ PEPŘ VITEX AGNUS-CASTUS

Někdy se setkáme také s názvy vrba mořská nebo strom Abrahamův. Drmek pochází ze Středomoří a jihozápadní Asie. Drmek roste v pohoří jižní Evropy, nejčastěji podél potoků a na vlhkých skalách nebo písčinách; pěstuje se i ve střední Evropě, špatně však snáší mrazy. Jedná se o větevnatý až 3 metry vysoký keř s kopinatými a na rubu plstnatými lístky. Vnější strana květuje bělavě plstnatá, vnitřní světle fialová. Šedočerné plody mají velikost hrášku.

Už antika hledala prostředky jak krotit vášně. K tomu se výtečně hodil orientální keř *Vitex agnus-castus* (*agnus* znamená řecky čistý, neposkrvněný, latinsky beránek, jehně).

Athénské ženy si při slavnostech thesmoforií dávaly listy drmku do postelí a na sedátka, aby na ně nepřišlo pokušení. Později se drmek uplatnil ve středověkých kláštrech, kde jím mniši nahrazovali dráždivý pepř; odtud pochází jeho lidové pojmenování mnišský pepř. Dnes se z něho vyrábějí léky na potíže v menopauze.





DŘIŠŤÁL OBECNÝ BERBERIS VULGARIS

Tento keř s vejčitými listy a červenými plody (dřišťálky) upadl v nemilost poté, co vzniklo podezření, že je druhým hostitelem námelu, nemoci postihující obilí. Novější výzkumy to však nepotvrdily. Plody obsahují značné množství vitaminů C a K.

Jeho drobné, spíše nepříjemně vonící květy mají žlutou barvu a vytvářejí převislý hrozen. Větve jsou porostlé dlouhými trny.

Dřišťál patrně pochází ze severní Afriky, název *berberis* je odvozen od jména, které Římané dali tamějším obyvatelům. Dříve se dřišťál používal k věštění.

Všechny části rostliny obsahují léčivé látky, nejvíce jich však lze nalézt ve žluté vnitřní vrstvě kůry, kterou získáváme především z kořene. Ten na podzim vykopeme, kůru oškrábeme a nakrájíme ji nadrobno. Sušíme ji na slunném místě. Dříve tato část kůry sloužila k barvení bavlny a kůže.

Hlavní účinnou látkou dřišťálu je žluté barvivo – alkaloid berberin. Ten příznivě ovlivňuje činnost jater, ledvin a žlučníku, rozpouští žlučové kaménky a zprůchodňuje žlučovody podporuje vylučování

kyseliny močové, čímž pomáhá při léčbě revmatismu a artritidy. Kloktadlo připravené z dříšťálu zpevňuje dásně a léčí jejich záněty, nálev ze sušených plodů sráží horečku.

Čaj z dříšťalové kůry

K přípravě čaje nepotřebujeme kůru z kořene, postačí kůra z větve. Usušíme ji, na –



krájíme a uchováváme v dobře utěsněné nádobě.

Přelijeme 1 až 2 čajové lžičky kůry šálkem vody, krátce povaříme a scedíme. Nesladíme, čaj tím ztrácí účinnost. Nepřekračujeme denní dávku 2 šálky, neužíváme v těhotenství.

Dříšťalové želé

Opláchneme a odstopkujeme 1 kg dříšťáleků a v troše vody je povaříme doměkka.

Propasírujeme je přes síto či plátno, znovu zahřejeme, přidáme asi 1,5 kg cukru a zahříváme, až hmota získá gelovitou konzistenci. Horké želé nalijeme do vyvařených sklenic. Pokud chceme zmírnit jeho trpkou chuť, nahradíme část dříšťáleků jablky, hruškami, švestkami či třešněmi. Místo cukru můžeme použít med, jako želírovací prostředek agar-agar.

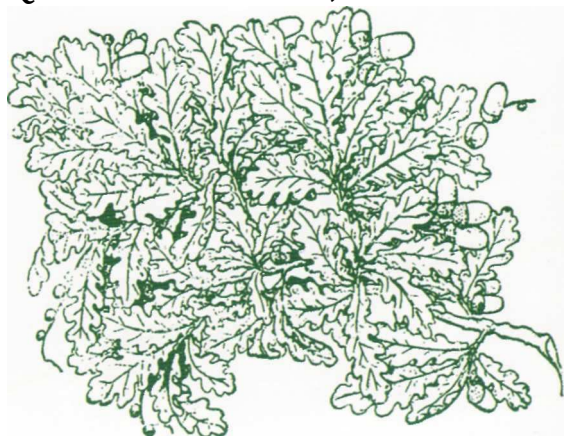
Dříšťalová šťáva

Povaříme 1 kg očištěných dříšťáleků v malém množství vody doměkka a vymačkáme v plátně. Získanou šťávu zahřejeme, přidáme 500 g cukru, medu nebo javorového sirupu a necháme rozpustit. Horkou tekutinu nalijeme do lahví a pečlivě uzavřeme.

Přípravky z dříšťálu jsou velmi trvanlivé, a proto se nemusejí sterilizovat.

DUB LETNÍ A ZIMNÍ

QUERCUS ROBUR, PETRAEA



Na severní polokouli roste podle odhadu na 500 druhů dubů – některé dosahují obřích rozměrů, jiné jsou velké jako keř. Existují dokonce neopadávající duby. Dub letní a dub zimní jsou nejrozšířenější stromy střední Evropy. Dorůstají až do výše 30 metrů a dožívají se požehnaného věku: dub zimní až 700 let, dub letní až 1200 let. Dub letní nejlépe prospívá v mírně vlhkých humózních půdách.

Dějiny a mytologie

Dubové dřevo je velice tvrdé a odolné vůči vodě, a tak není divu, že velká část evropských a zejména anglických dubových lesů padla za oběť lodnímu stavitelství. Od druhé poloviny 19. století se listnaté lesy nahrazovaly jehličnatými, což vedlo k dalšímu úbytku dubů. Řekové, Římané, Keltové i Germáni považovali dub za posvátný. Řekové mu připisovali mnohem větší věšteckou sílu než jiným stromům, neboť jeho kořeny sahají hluboko do země, do sídla moudrosti a znalosti věcí příštích. Také proto ho zasvětili Diovi. V Diově posvátném dubovém háji v Dódóně věštili kněží podle ševlení listů. Některé lidé proto dub považovali za ztělesnění boha Dia. Úsloví

„podílet se na Diovy žaludech“ znamenalo nabýt vědomostí a moudrosti.

V keltské stromové abecedě zaujímá dub sedmé místo – písmeno D, od kterého je odvozeno slovo druid. Jednou do roka se druidové oblékali do bílého roucha, šplhali po dubech a zlatým srpem odtínali vzácné jemlé ochmet (*Loranthus europaeus*), které roste pouze na dubu. Spolu s tisem a břízou tvořil dub trojici stromů tří pilířů druidské moudrosti.

Mnohé příběhy ze života prvních irských svatých ukazují po vzoru keltské tradice velkou úctu ke stromům. Například Colum

Cillovy ohledy k dubům v Derry byly tak velké, že než by je pokácel, raději dovolil, aby byla při stavbě prvního kostela porušena tradiční orientace východ-západ.

Starí Římané zasvětili dub bohu Jupiterovi. Mezi starými národy byla rozšířena víra, že člověk pochází z dubu. Uctívání stromů převzala do jisté míry i křesťanská církev, některé stromy se staly vyhledávanými poutními místy. Některé lidé se dubovým listím chránili před kouzly čarodějnic.

Chtěl-li někdo odvrátit nemoc, vyvrtil do dubového kmene díru, vložil do ní několik svých nehtů či pramen vlasů a pak ji opět utěsnil. Důkazem toho jsou dřevěné kolíky a hřeby nalezené v nejednom kmeni. Pro svůj majestátní vzrůst a úctyhodné stáří je dub dodnes symbolem stálosti.

Léčivé síly

Kůra, nejužitečnější část dubu, se sbírá na podzim. Obsahuje velké množství tříslovin, jež působí svíravě na cévy a tkáně. Již po dlouhá staletí se odvar z dubové kůry užívá k léčení zánětů a tlumení bolestí.

Třísloviny dokážou zastavit nejen vnější, ale i vnitřní krvácení. Proto se odvar podával při onemocněních trávicího ústrojí, hemoroidech, krvácení do střev, silné menstruaci a proti průjmu. Odvar z dubové kůry se podával jako první pomoc při otravách jídlem. Působil ovšem jen tehdy, dokud se toxické látky nacházely v žaludku.

K vnějšímu užití se užívá kůra z mladých větví slabších než palec. Z usušené kůry se připravuje odvar, jenž má mnohostranné využití – je vhodný ke koupelím, výplachům, obkladům, k omývání hnisajících ran, mokvavých ekzémů, k ošetření spálenin, bércových vředů a hemoroidů. Používá se rovněž jako ústní voda a kloktadlo.

V lidovém léčitelství měl dub široké využití: při pálení žáhy si postižený položil na jazyk dubový lístek, čímž vyvolal slinění.

Když slinu polkl, začalo pálení ustupovat.

Nálev z dubového listí přidáný do koupele prohříval prochládlé končetiny.

Léčivé vlastnosti mají i duběnky malé útvary, které na listech vznikají poté, co na ně žlabatka duběnková naklade vajíčka.

Naši předkové duběnky užívali k léčení tyfu, rozdrčené se přikládaly na krvácející rány. Z duběnek se vyrábí tinktura proti krvácení dásní a mast na hemoroidy.

Čaj z dubové kůry

Zalijeme **1** čajovou lžičku drobně pokrájené kůry **200** ml studené vody, **10** minut vaříme a poté scedíme. Pijeme **2x** denně po malých doušcích. Odvar pomáhá při chronických zánětech ledvin, při zánětech střevních či žaludečních sliznic, při krvácení do žaludku, krvavém kašli, otravách, ale také při žloutence nebo jiných onemocněních jater.

Koupel s dubovou kůrou

Přelijeme **1** kg kůry z mladých větví **2 až 3 l**

vody a vaříme asi hodinu na mírném ohni, poté scedíme a vlijeme do připravené koupele. Doba koupele nemá překročit **20** minut, na koupel nohou stačí **15** minut. Léčí anální pištěl a hemoroidy, vředy, ekzémy a obtížně se hojící rány. Vždy dbáme na to, aby hladina vody byla níž než srdce!

Kloktadlo

Vaříme **20** minut **2** polévkové lžíce kůry v **500** ml vody a poté pečlivě přecedíme.

Kloktáme několikrát denně. Pomáhá při zánětech ústní dutiny, krvácení dásní a kataru hltanu.

Obklady s dubovou kůrou

Přelijeme **2** polévkové lžíce kůry **250** ml studené vody, vaříme **10** minut a poté slijeme. Užívá se k ošetření ran. K odstranění bradavic přikládáme obklady po dobu několika týdnů.







Žaludová káva I

Zalijeme 1 polévkovou lžící sekaných žaludů 200 ml vroucí vody, 30 minut vyluhujeme v zakryté nádobě, scedíme. Pijeme 1x až

2x denně při chudokrevnosti, nočním pomočováním a lámavosti kostí.

Žaludová káva II

Libovolné množství žaludů oloupeme, nasekáme, nasypeme na pánev a opatrně pražíme. Poté vysypeme do hmoždíře a rozdrtíme (můžeme použít i mixér). Hotovou drť skladujeme v dobře uzavřené nádobě.

„Kávu“ připravíme přelitím 1 čajové lžičky drti vroucí vodou. Léčebný účinek posílíme, když tuto kávu ještě 10 minut povaříme. Pijeme 1x až 2x denně při otocích lymfatických žláz, při onemocnění močového měchýře či k celkovému posílení organismu. Pro zlepšení chuti můžeme do kávy přidat mléko či kakao.

Tělový olej proti celulitidě

Přivedeme k varu 200 ml panenského olivového oleje, vsypeme do něho 20 g dubové kůry v prášku a 20 g listů vilínu virginského a vyluhujeme na chladnoucí plotně.

Přecedíme, nalijeme do vhodné nádoby a dobře uzavřeme. Olejem masírujeme postižené tělesné partie, které následně omýváme střídavě horkou a studenou vodou.

Pleťová voda z dubové kůry

Vaříme 10 g kůry asi 10 minut v 250 ml vody, poté vyluhujeme a scedíme. Získáme pleťovou vodu s antiseptickými a adstringentními účinky, která čistí a odmašťuje pleť. Lze ji také použít jako vodu po holení.

ELEUTEROKOK OSTNATÝ ELEUTHEROCOCCUS SENTICOSUS

Asi 2 metry vysoký keř, který roste v Rusku v horských smíšených lesích kolem řek Ussuri a Amur, dále na Sachalinu, v Japonsku, Číně a Koreji. Říká se mu sibiřský ženšen, avšak roste rychleji než on a není tak choulostivý. K léčebným účelům se používá kořen sbíraný na podzim, kdy obsahuje nejvíc účinných látek, zejména glykosidy (eleuterosidy), cukry, siličné oleje, pektiny, škrob, antokyany a jiná barviva.

Léčivé síly

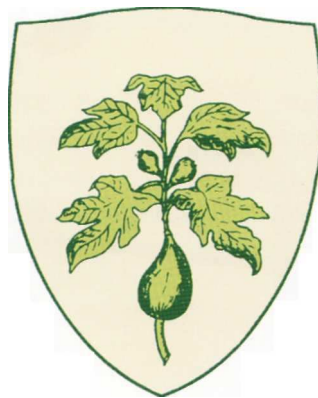
Eleuterokok posiluje obranyschopnost organismu, má silné protirakovinné účinky, působí profylakticky při chřipkových a respiračních onemocněních. Neměli by ho však užívat lidé trpící hypertonií, neboť zvyšuje krevní tlak. Výtažek z kořene eleuterokoku se užívá jako léčivý prostředek proti ozáření. Není jedovatý, je bezpečný i při předávkování, i když se podává dlouhodobě každý den. Může se brát v kterémkoli věku, je vhodný i pro těhotné, stejně jako pro ženy v klimakteriu.





FÍKOVNÍK SMOKVOŇ

FICUS CARICA



Keř nebo strom s mohutně rozvětvenou korunou dorůstá výšky až 10 metrů. Květy nejsou vidět, neboť se vyvíjejí v plodech. Domovinou fíkovníku je přední Asie, kde strom dodnes roste planě, v Evropě se s ním setkáme ve Středomoří. První úroda se sklízí v červnu až červenci, druhá počínaje zářím. Plody se trhají v rukavicích, aby se předešlo podráždění rukou lepkavým bílým latexem, jenž fíkovník vylučuje. Fíky určené k vývozu se trhají nedozrálé, jeden fíkovník poskytne 50 až 200 kg plodů. Fíky jsou bohaté na cukry (až 50 %), bílkoviny, škrob, aminokyseliny, pektin, vlákninu, tuk a na vitaminy A, B, C.

Léčivé síly

Léčivé účinky fíkovníku znala již abatyše

Hildegarda z Bingen, která z kůry a listů vyráběla mast proti bolestem a doporučovala plody *konzumovat* při oslabení organismu.

V moderním léčitelství jsou v praxi využívány především projímavé a močopudné účinky fíků. Z těchto lahodných plodů se rovněž připravují prsní čaje.

Mléčným odvarem z fíků se kloktá při zánětech a vředech v hltanu, fíkové obklady se přikládají na špatně se hojící rány, vředy a abscesy.

Široké uplatnění nacházejí fíky též v kuchyni, připravují se z nich nápoje, marmelády či ovocné saláty.

Staří Řekové zasvětili fíkovník bohu vína

Bakchovi. Spartané jedli mnoho fíků v době veřejných svátků, atleti účastníci se starověkých olympijských her fíky konzumovali, aby se udrželi v dobré kondici. Fíkovník je často zmiňován v bibli; vlčice, která odkojila Romula a Rema, prý odpočívala pod fíkovníkem. Ovidius mluví o fících jako novoročních darech. Fíkovník posvátný (*Ficus religiosa*) je v Indii nejvíc uctívaným stromem, neboť v něm sídlí božská trojice –

Brahma, Višnu a Šiva. Pod fíkovníkem prý Buddha dosáhl osvícení.

Čaj proti zácpě

Do 1 l vody ponoříme 12 fíků a 4 polévkové lžíce ječných krup a přivedeme k varu.



Po 30 minutách směs přecedíme a tekutinu vypijeme.

Čaj proti kašli a nachlazení

Nakrájíme 6 fíků a vaříme je 15 minut v 500 ml vody, pak přecedíme, čaj osladíme medem a popijíme.

Fíkové kuličky

K přípravě této pochoutky potřebujeme

1 balíček fíků, 1 polévkovou lžici rumu a strouhaný kokos. Fíky odstopkujeme, umeleme v mlýnku na maso a ochutíme rumem. Z hmoty vytvarujeme malé kuličky, které obalíme v kokosu a necháme oschnout.

HLOH OBECNÝ A JEDNOSEMENNÝ

CRATAEGUS LAEVIGATA, CRATAEGUS MONOGYNA



Hloh je keř či strom dorůstající výšky kolem 5 metrů. Střídavé listy jsou řapíkaté, u hlohu obecného 3 až 5laločné, u jednosemenného 5 až 7laločné a mají zaokrouhlené laloky. Jedná se o jednodomou rostlinu, rozšířenou zejména v lesích, na stráních a v remízcích, v parcích a zahradách. Hloh obecný má 2-3 čnělky, jednosemenný většinou jednu. Kvete v květnu a červnu.

Dějiny a mytologie

Hloh obecný je považován za posvátný, neboť z jeho haluzí byla údajně spletena Kristova koruna. V Anglii proslul Glastonburský hloh, který vyrostl z hole svatého Josefa z Arimatry, jenž přišel do Anglie s mladým Ježíšem. Na Štědrý den zarazil Josef hůl do země a modlil se: „Požehnej, Pane, všechno zelené na světě.“ V tu chvíli začala hůl růst a proměňovat se v košatý strom. Později bylo opodál postaveno Glastonburské opatství a strom byl přesunut do jeho areálu. Tento hloh kvetl kolem Vánoc, aby připomínal Kristovo narození. Význam připisovaný hlohu dokládá i skutečnost, že když nerozkvetl do 1. máje, bylo to zlé znamení. V některých zemích lidé vysazovali před své příbytky hlohy, aby si zajistili zdraví a hojnost.

Léčivé síly

K léčebným účelům se nejčastěji užívá květ, případně list či plody – kulovité červené malvičky zvané hložinky. Všechny tyto drogy obsahují triterpenové kyseliny, aminopuriny flavony antokyany vitaminy skupiny B, vitamin C, pektiny, saponiny a třísloviny. Nejvíce těchto látek je v květu. Květ a list sbíráme krátce před rozvitím, plod v září až říjnu. Sušíme ve stínu. Umělá teplota při sušení květů a listů nesmí přesáhnout 40 °C, u plodů 70 °C. Pozor, plody snadno plesnivějí! Hloh rozšiřuje koronární tepny, čímž posiluje činnost srdce, zlepšuje krevní oběh a léčí anginu pectoris. Snižuje krevní tlak, uklidňuje a působí antiskleroticky. Hloh je možné přidávat do různých bylinných směsí a užívat dlouhodobě.



Jako antisklerotikum, hypotonikum a sedativum užíváme nálev připravený ze 2 čajových lžiček řezané drogy na šálek vody, pijeme **2x** až **3x** denně. Pomáhá při lehčích formách koronární nedostatečnosti, poruchách srdečního svalu vyvolaných infekčními onemocněními a napravuje poškození mozku způsobené jeho nedostatečným prokrvením.

Směs na srdce a prokrvení

Smícháme **5** dílů hlohové, **3** díly kaštanové a **2** díly jinanové tinktury a podáváme **4x** denně asi **20** až **35** kapek. Tato směs harmonizuje srdeční činnost, dodává pružnost cévám a zlepšuje periferní prokrvení.

Čaj proti srdečním potížím

Přelijeme **1** čajovou lžičku hlohového květu **200** ml vroucí vody zakryjeme a **5** minut vyluhujeme. Pijeme **3x** až **4x** denně, z toho **2** šálky před spaním. Můžeme přisladit, ale výhradně medem. Lze užívat i při klimakterických potížích, a sice **3** šálky denně.

Tinktura na vysoký krevní tlak

Zalijeme **10 g** květů **100 ml 60%** lihu a necháme **2** týdny stát. Poté přecedíme, květy vymačkáme a přefiltrujeme. Užíváme **20** až

40 kapek před obědem a večerí, popřípadě také před spaním.

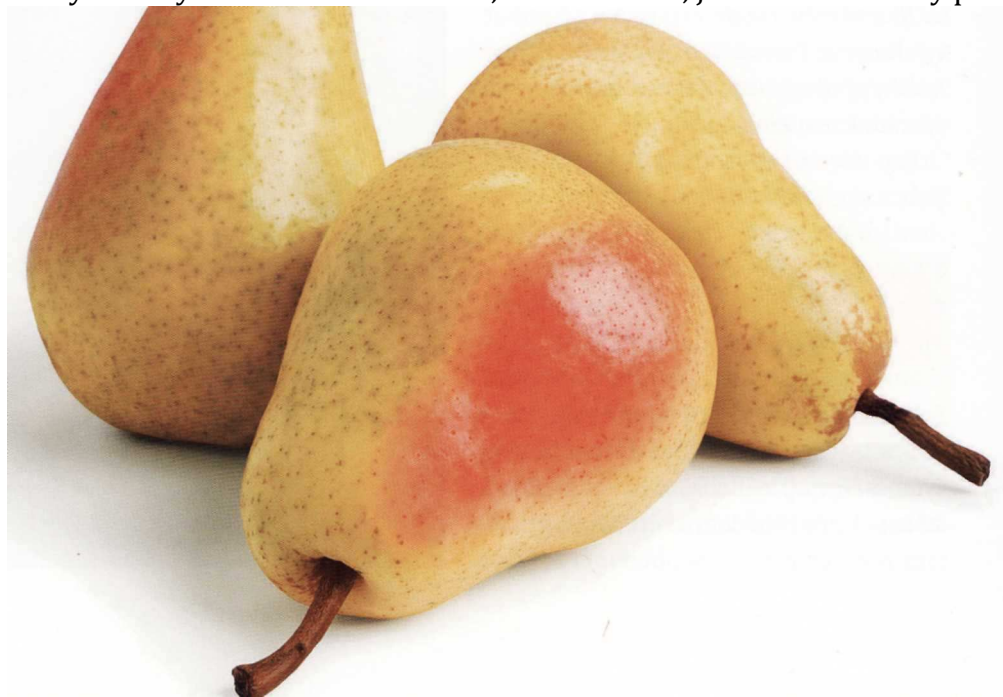
HRUŠEN OBECNÁ PYRUS COMMUNIS

Svým vzrůstem až 20 metrů převyšuje hrušeň všechny ostatní ovocné stromy. Roste pomalu, nejprve se vyvíjí silný kmen. Raší a kvete, v závislosti na odrůdě, od poloviny dubna do konce května. Plody dozrávají, opět podle druhu, v září až říjnu. V porovnání s jinými ovocnými stromy žije hrušeň mnohem déle, a to 100 až 150 let.

Dějiny a mytologie

Hrušky byly známy již v mladší době kamenné. Tehdejší hrušeň měla ovšem s tou dnešní jen málo společného: byl to keřovitý často dokonce trnitý strom s drobnými plody. K jeho šlechtění došlo v Persii a Arménii. Hrušeň znali již staří Řekové a Římané, jedna z řeckých bájí vypráví o Tantalovi, který chtěl vyzkoušet vševědoucnost bohů a předložil jim k jídlu vlastního syna.

Za svůj hanebný čin byl samozřejmě potrestán: Hladový a žíznivý stojí v řece, nad níž se sklání větev hrušně. Kdykoli se chce napít, voda zmizí, kdykoli si chce utrhnout chutnou hrušku, větev se odtáhne. Naši předkové věřili, že hrušeň má schopnost uzdravovat, jsou-li pod ní vykonány příslušné rituály a pronesena zaříkadla. Do díry navrtané do kmene se vkládaly lístky s prosbou o uzdravení, případně nehty či vlasy nemocného. Věřilo se, že se uzdraví, jakmile se vložený předmět rozpadne.





Hrušni se rovněž přisuzovala schopnost chránit před kouzly, ohněm a jinými pohromami. To však neplatilo o hrušni *Pyrus achras* považované za sídlo čarodějnic a démonů, kteří její kůru užívali k černomagickým praktikám. Jedním z prvních úkolů čarodějnických učnic bylo proměnit hrušku v myš, později musely začarovat samy sebe v hrušku. Lidé věřili, že v hrušni sídlí zlý drak, na což i poukazuje slovo *plonika*, které znamená „hruška“ i „drak“.

Na venkově se udržoval starobylý obyčej, podle něhož hospodář při narození chlapce zasadil hrušeň, zatímco při narození dívky jablono. V Číně hrušeň symbolizuje dlouhý život.

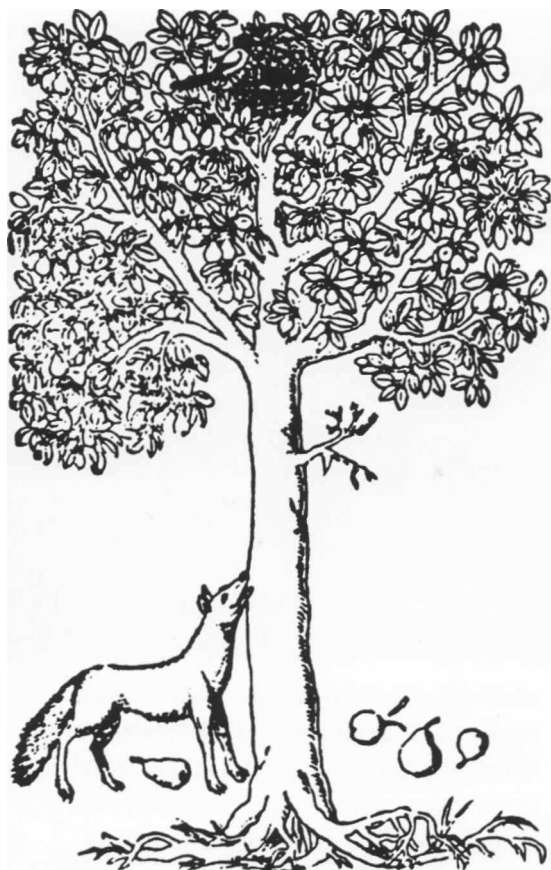
Léčivé síly

Listy hrušně obsahují množství tríslovin, které léčí záněty a odstraňují toxiny. Čaj z hrušňových listů se podává zejména při zánětech močového měchýře a ledvinových pánviček. Plody obsahují hodně balastních látek, jež příznivě ovlivňují činnost střev:

urychlují peristaltiku, čímž podporují pročišťování těla. Je s podivem, že na sebe vážou i těžké kovy; pokud je z těla neodvedou, alespoň je neutralizují. Hrušky jsou vhodnou potravou při odtučňovací kúře, nejlépe v kombinaci s jogurtem či celozrnným chlebem (100 g hrušky má pouze 60 kalorií). Na osoby se zánětlivými onemocněními trávicí soustavy, srdce či krevního oběhu působí pravidelná konzumace hrušek velice blahodárně. Hrušky navíc odvodňují, což přijde vhod těm, kdo trpí vodnatelností nebo mají nemocné ledviny.

Hrušky také snižují krevní tlak.

!! Syrové hrušky mohou u některých jedinců vyvolávat plynatost, která může vyústit až v dýchací potíže či migrénu. Osoby se zánětlivými onemocněními trávicího traktu by proto měly konzumovat vařené hrušky, jež jsou lépe stravitelné.



Listy hrušně sbíráme v květnu a užíváme je nejlépe čerstvé, neboť sušením se ztrácí močopudně a antibakteriálně působící arbutin. Plody sbíráme těsně před dozráním, jinak mohou být zrnité. Necháme je dojít při pokojové teplotě.

Čaj z hrušňových listů

Přelijeme 100 g čerstvých hrušňových listů

1l vroucí vody, 10 minut vyluhujeme a slijeme. Pijeme několik šálků v průběhu dne.

Čaj má posilující účinky, a proto je vhodný při rekonvalescenci, ale také při zánětech ledvin a močového měchýře.

Pleťová maska

Hrušku po délce rozřízneme a řeznou plochou přejíždíme po obličeji. Můžeme ji také rozmačkat na kaši, kterou nanese na obličej a necháme 15 minut působit.

Maska osvěžuje a zvlhčuje pleť.

Hrušková marmeláda

Oloupeme 1 kg hrušek, nakrájíme na malé kousky, smícháme s 1 kg želírovacího cukru, šťávou a kůrou z 1 citronu, 4 hřebíčky,

1 vanilkovým luskem, špetkou muškátového květu, špetkou skořice, případně s trochou hruškovice a necháme alespoň 12 hodin stát. Potom odstraníme vanilku, citrónovou kůru a hřebíček a 4 minuty povaříme. Ještě horkou marmeládou plníme sklenice.

Hruškovo-trnková marmeláda

Oloupeme a nadrobno nakrájíme 400 g hrušek, smícháme s 600 g trnkového protlaku a 1 kg želírovacího cukru. Přivedeme k varu a vaříme 4 minuty. Horkou hmotu nalijeme do sklenic a pečlivě uzavřeme.

Trnkový protlak vyrábíme z čerstvých trnek nasbíraných koncem září. Na chvíli je zmrazíme a potom propasírujeme přes síto.



Pečené hrušky

Smícháme 30 g lískových oříšků, 65 g rozinek, 2 čajové lžičky medu a 60 g Hermelínu bez kůrky. Oloupeme a podélně rozpůlíme čtyři hrušky, vykrojíme jaderník a vzniklý důlek naplníme připravenou sýrovou hmotou. Hrušky rozložíme na pekáček, pokapeme 250 ml jablečné šťávy a v předehřáté troubě pečeme při 180 °C, až hrušky změknou.

Celerový salát s hruškami a tofu

Smícháme po 2 lžících sezamového oleje, smetany a citrónové šťávy, pepř, bylinkovou sůl a koriandr, vmícháme 400 g strouhaného celeru. Na másle osmahneme 100 g tofu a ochutíme koriandrem a bylinkovou solí. Neloupanou hrušku nakrájíme na tenké plátky. Připravený salát ozdobíme hruškou a tofu.

HŘEBÍČKOVEC VONNÝ

SYZYGIUM AROMATICUM



Stálezelený strom, jenž dorůstá do výšky až 20 metrů, na plantážích však dosahuje polovičního vzrůstu. Květy jsou nachově červené. V léčitelství se užívají nerozvitá poupata, tzv. hřebíčky, které obsahují značné množství silice, trochu tříslovin, pryskyřice, sliz, olej a flavonoidy. Mají dezinfekční a lokálně znecitlivující účinky trochu dráždí. Silice otupuje citlivost zubního nervu. Nejčastěji se užívá v podobě siličného oleje či lihové tinktury. Při střevních infekcích se užívá směs hřebíčku se zeleným čajem a tymiánem jako dezinfekce. Hřebíček zabraňuje vzniku parodontózy, zubního kazu a podporuje tvorbu bílých krvinek.

Žvýkání hřebíčku pomáhá při nadýmání.

Lihový výluh léčí plísň na nohou a ulevuje bolavým kloubům. Vodou zředěná hřebíčková tinktura, rozprašovaná do vzduchu, léčí sennou rýmu. Ve staré Číně museli mandaríni podle protokolu rozžvýkat hřebíček, aby měli v přítomnosti císaře vonný dech. Pokud chcete mít doma příjemný vzduch, zavěste od stropu pomeranč, do něhož jste zapíchali větší množství hřebíčků. Až pomeranč vyschne, uložte ho do šatníku – odpuzuje moly.

Hřebíčková tinktura

Zalijeme 10 g hřebíčku a cca půl tyčinky skořice 500 ml nejméně 60% alkoholu a necháme 14 dní odstát. Tinkturou masírujeme šestkrát denně dásně.

Prostředek proti vráskám

Zalijeme 5 hřebíčků 200 ml vařící vody a 10 minut vyluhujeme v zakryté nádobě.

Tímto prostředkem několikrát denně potíráme vrásky.

Antibakteriální ústní voda

Do sklenky vody přidáme kapku hřebíčkového oleje zakoupeného v lékárně. Tímto roztokem si vyplachujeme ústa.

Bolesti zubů utišíme přiložením doměčka uvařeného hřebíčku na postižený zub.

Odvar z hřebíčku lze použít k výplachu úst.

CHINOVNÍK LÉKAŘSKÝ CINCHONA OFFICINALIS



Chinovník pochází z andských deštných lesů. Je to stálezelený strom, jehož kmen pokrývá šedá vrásčitá kůra. Ta obsahuje alkaloid chinin, který tlumí enzymatické pochody. Kůra chinovníku se užívá jako lék proti malárii a příbuzným infekčním nemocem projevujícím se zimnicí, horečkou a zvýšeným pocením. Utišuje bolesti, sráží horečku, harmonizuje srdeční činnost (podává se při tachykardii a arytmií) a podporuje trávení. Chinovník se zasloužil o vznik homeopatie. Její zakladatel dr. Samuel Hahnemann, jenž trpěl žaludečními potížemi, se dočetl, že chinin snižuje malarickou horečku tím, že působí na žaludeční nervy. Při experimentování s chininovou kůrou zjistil, že podává-li se ve velkém množství, zvyšuje teplotu a vyvolává příznaky malárie, zatímco v malém množství tuto chorobu léčí. *Similia similibus curantur* – Co potíže způsobuje, to je i léčí.

Léčba chininovou tinkturou

Z chininové tinktury zakoupené v lékárně si připravíme 10 až 12% roztok chininu.

Užívá se jedna polévková lžice 3x až 4x denně. Zvyšuje pružnost cévních stěn, čímž snižuje riziko vzniku usazenin, a navíc pozitivně ovlivňuje některé změny psychiky. Podobné účinky má i železité víno

Maltoferrochin, které je rovněž k dostání v lékárně.

!! Chinin se nesmí podávat v těhotenství. Nežádoucí je i v době kojení, neboť hořčiny v něm obsažené mohou změnit chuť mateřského mléka a kojenec je pak odmítne pít. Dlouhodobá terapie chininem se nedoporučuje.

CHVOJKA KLÁŠTERSKÁ /JALOVEC CHVOJKA JUNIPERUS SABINA

Keř s vystoupavými nebo poléhavými větvemi, listy na starších exemplářích jsou šupinovité, křížmostojné a po rozemnutí nepříjemně páchnou. Bobulovité šištice dozrávají na podzim nebo až na jaře. Chvojka roste v Alpách, Apeninách a v Karpatech, na Balkáně a na Kavkaze, dále na Uralu a v Altaji. Je prudce jedovatá (silice sabinol). Poskytuje drogu vršky (summitates sabini). Z mladých větví se destiluje silice (oleum sabinae). Její vnitřní použití pro jedovatost selhalo, a proto se využívá pouze v homeopatii.

Chvojka má velmi silné abortivní účinky, způsobuje rovněž rozsáhlé poruchy trávicí a nervové soustavy a neschopnost močit. Smrtelná dávka pro dospělého je již 6 kapek siličného oleje. Celá polovina otrav končí smrtí postiženého.

Zevně léčí různá kandydomata (výstupky), bradavice a polypy. Používá se zejména do mastí. V homeopatii se v potenci D4 užívá proti revmatickým bolestem.





JABLOŇ DOMÁCÍ MALUS DOMESTICA

Jabloň dorůstá, v závislosti na stanovišti a odrůdě, do výšky 5 až 15 metrů a v dubnu až květnu se obsype růžovobílými květy. Listy pučí až po odkvětu. Doba sklizně je různá, u raných odrůd srpen, u pozdních září až říjen. V Evropě se vyskytuje více než tisíc různých odrůd.

Dějiny a mytologie

Pravlastí jabloně je Kavkaz a Turkmenistán.

V mytologii má jablko velice významné postavení: symbolizuje plodnost, lásku a ženskou sexuální přitažlivost. Pro svůj oblý tvar se jablko stalo symbolem celistvosti Země a kosmu, stejně jako symbolem ženského principu, proto je spojováno s bohyněmi lásky a plodnosti – například s babylonskou Ištar, řeckou Afroditou a germánskou Idún. Posledně jmenovaná neznali. Často se setkáváme s vyobrazením

Ježíše s jablkem v ruce – v tomto případě je jablko symbolem vykoupení z dědičného hříchu.

Rozšířená byla víra v léčivou moc jabloní, pod nimiž lidé pronášeli nejrůznější zaříkadla. Ve Slezsku si zvědavé dívky ukládaly na Silvestra pod polštář jablka, neboť věřily, že o půlnoci spatří ve snu tvář svého nastávajícího. Stojí za povšimnutí, jak křesťanství z jablka jakožto symbolu života a obnovy učinilo symbol zla: *malum ex malo*, „zlé pochází z jablka“.

bohyně střežila jablka života. Kdo je pojedl, zůstal věčně mladý. Proto byli Ásové, germánští bozi, stále mladí a stárnout začali teprve od okamžiku, kdy Idúnina jablka ukradl proradný Loki, třináctý z Ásů, spíše démon než bůh. A keltský ráj, Avalon, to je přece Země jablek!

V lidové magii se jablka užívala k probuzení lásky a k milostným věštbám. Pro křesťany je jablko symbolem svodů a pozemské žádostivosti, jimž podlehl Adam a Eva. O tom, zda plod, jenž utrhla Eva ze stromu poznání, bylo skutečně jablko, se vedou spory: Hebrejci ani Egyptané jablko

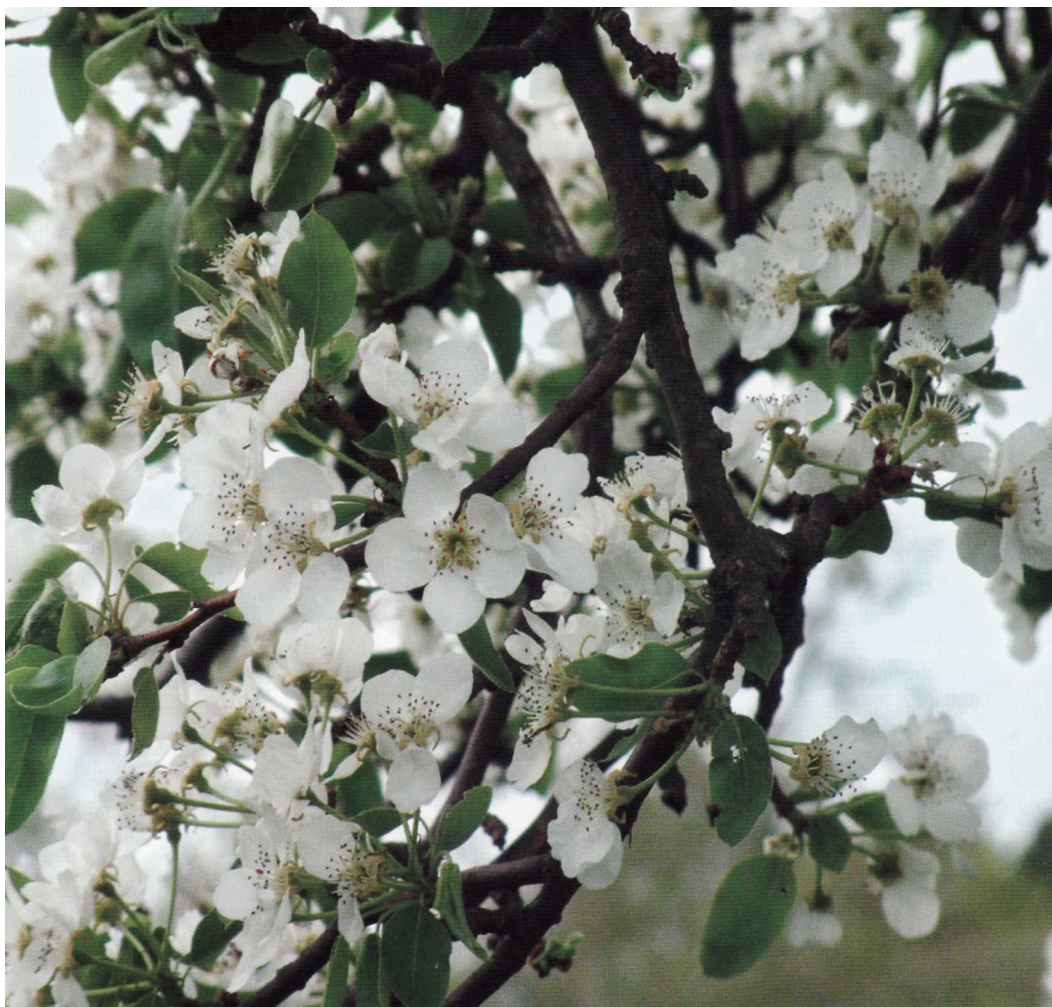
Léčivé síly

Jablko obsahuje řadu cenných látek, které posilují imunitu, srdce, krevní oběh a cévy.

Nejvíce jich je ve slupce – vitamin C, železo, hořčík, draslík, karoten, nenasycené mastné kyseliny a vláknina. Asi třetinu jablka tvoří pektin, který v žaludku bobtná a váže na sebe přebytečné tekutiny, stejně jako produkty látkové výměny, včetně jedů, například olova a rtuti. Pektin také snižuje hladinu cholesterolu a krevního tuku. Jablko obsahuje též třísloviny, které léčí záněty střevních sliznic, a draslík, jenž odvádí z těla přebytečnou vodu, napomáhá správnému fungování ledvin, posiluje činnost svalů a hraje významnou roli při přenosu nervových vzruchů. V jablku najdeme i vápník potřebný k výživě kostí. Vápník nejlépe využijeme, podáváme-li ho společně s vitaminem C a hořčíkem, a právě tyto tři látky jablko obsahuje ve vyváženém poměru.

Naši předkové dobře věděli, že pravidelnou konzumací jednoho až dvou jablek denně si udrží zdraví a vyvarují se vysokého krevního tlaku a infarktu. Rovněž jim nebylo neznámo, že jablečná dieta pomáhá při poruchách trávení a těžkých zánětech žaludku a střev. Také kuřáci, kteří chtějí s kouřením skoncovat, mohou tuto dietu vyzkoušet, neboť jablečná chuť jim cigaretu určitě znechutí. V lidovém léčitelství se osobám trpícím chudokrevností doporučovalo, aby obden snědly několik jablek (asi





půl kilogramu), do nichž se předtím zarazily železné hřebíky. Bolesti očí se léčily přikládání pečených sladkých jablek na víčka Kyselá jablka osmahnutá na másle posilovala oslabený organismus.

Čaj z jabloňových květů

Přelijeme 20 g čerstvých či sušených květů

500 ml vroucí vody a necháme několik minut vyluhovat. Denně pijeme 3 až 4 šálky.

Čaj pomáhá při vyčerpanosti organismu, při zánětech očí a hrtanu, při chrapotu, horečce a kašli, stejně jako při onemocněních ledvin a při ekzémech.

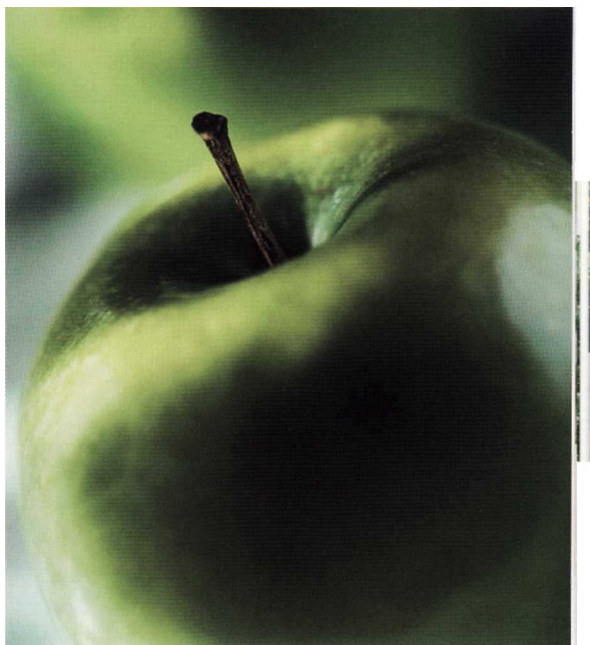
Čaj z jablečných slupek

Přelijeme 10 g čerstvých nebo sušených jablečných slupek 200 ml vroucí vody, několik minut vyluhujeme a poté scedíme.

Pijeme 2 až 3 šálky denně. Užívá se při horečce, zánětech a při zvýšeném vylučování kyseliny močové.

Čaj můžeme pít i pro osvěžení.





Odvar z jablek

Oloupeme a nakrájíme 3 až 4 jablka, krátce povaříme v 500 ml vody, necháme 30 minut odstát a odvar scedíme. Pijeme několik šálků denně. Odvar působí mírně močopudně a projímavě, látky v něm obsažené uklidňují nervy. Proto je velice vhodný pro neklidné a školou stresované děti, zvláště osladíme-li ho medem. Nápoj je možné pít teplý i studený a kousky jablek, z nichž jsme ho připravili, můžeme během dne sníst.

Jablečný sirup

Nakrájíme 1 kg jablek na čtvrtky, uvaříme doměkka v 1 litru vody a šťávu vymačkáme. Přidáme do ní 10 kostek cukru nebo

1 čajovou lžičku medu a vaříme na mírném ohni, dokud šťáva nezačne houstnout.

Denně užíváme až 4 čajové lžičky. Podává se při kašli, chrapotu či horečce, posiluje oslabený organismus. Sirup je velice chutný a obzvláště vhodný k uklidnění nervózních dětí.

Jablečná syrovátka

Nakrájíme 1 kg jablek na čtvrtky, uvaříme doměkka v 1 litru vody a šťávu vymačkáme. Přidáme do ní 10 kostek cukru nebo

1 čajovou lžičku medu a vaříme na mírném ohni, dokud šťáva nezačne houstnout.

Denně užíváme až 4 čajové lžičky. Podává se při kašli, chrapotu či horečce, posiluje oslabený organismus. Sirup je velice chutný a obzvláště vhodný k uklidnění nervózních dětí.

Jablečno-cibulová kaše

Smícháme stejné díly vody, mléka a jablečného moštu a zahřejeme na 90 °C. Potom směs přefiltrujeme přes čisté plátno. Takto připravenou syrovátku požíváme vlažnou 3x denně, vždy 1 až 2 polévkové lžíce

(maximální denní dávka je 250 ml). Syrovátku můžeme osladit medem. Zlepšuje chuť k jídlu, podporuje trávení a upravuje stolicí, čistí jazyk, uvolňuje hleny, snižuje horečku, harmonizuje krevní obraz a působí příznivě na nervovou soustavu.

Dobrá stravitelnost umožňuje podávání i při vážnějších obtížích.

Nakrájíme 6 jablek a se 2 nadrobno nakrájenými cibulemi a 65 g kandovaného cukru rozvaříme v malém množství vody na kaši. Podáváme při kašli 1 čajovou lžičku několikrát denně.

Jablečné víno

Oloupeme 2 jablka, ponoříme do 500 ml červeného vína, přidáme kůru z chemicky neošetřeného citronu a 1 polévkovou lžici cukru či medu a necháme vzkypět. Přecedíme přes mul, nalijeme do čisté lahve a skladujeme v chladničce. Jablečné víno pijeme po dobu 2 až 3 dnů v malých dávkách po hlavním jídle. Zklidňuje nervy a posiluje vyčerpaný organismus, pomáhá při zácpě.



Jablečné želé s lipovými květy

Zalijeme 200 g lipových květů 750 ml jablečné šťávy a v zakryté nádobě necháme den stát. Šťávu přecedíme a smícháme v poměru 1:1 se želírovacím cukrem (cca 1 kg). Povaříme 4 minuty a želé naplníme do sklenic.

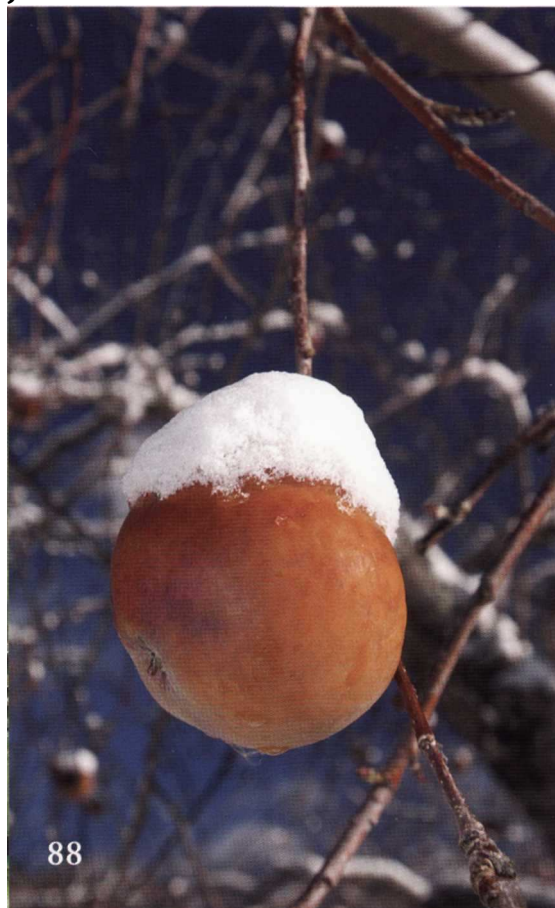
Jablko-dřšťálové želé

Smícháme 500 ml jablečné šťávy, 500 ml dřšťálové šťávy a 1 kg želírovacího cukru a necháme vzkypět.

Jablko-blumová marmeláda

Vypeckujeme 750 g blum, z 250 g kyselejších jablek vykrojíme jaderníky a obojí nakrájíme na malé kousky. Smícháme s 1 kg želírovacího cukru, 4 minuty povaříme a nalijeme do sklenic.

Jablečná dieta



Jíme jen čerstvě nastrohaná jablka, a sice každé 2 hodiny 200 g, tzn. nejméně 1 kg denně. Dieta je vhodná při nadváze, otocích a zažívacích potížích (zejména při průjmu).

Jablečný obklad

Čerstvě nastrouhané jablko zabalíme do mulu a přiložíme na postižené místo, především krevní výrony.

Pleťová maska s jablky a medem

Oloupeme 1-2 jablka, nastrouháme a vmícháme 1 polévkovou lžící medu. Kaši nanese na obličej a necháme 20 minut působit, potom opláchneme vlažnou vodou.

Osvěžuje pleť, má protizánětlivé účinky.



JALOVEC OBECNÝ JUNIPERUS COMMUNIS



jalovce) se používaly k vykuřování místností. Křížek na jejich spodku představoval ochranný prostředek před zlými silami.

O Vánocích hospodáři věšeli nade dveře chlévů jalovcové větévky, aby zabránili vstupu zlých duchů k dobytku. A na jaře před setbou si třeli dlaně o jalovec, neboť věřili, že se potom na polích nerozbují plevel.

V německých zemích si poutníci strkali za klobouk jalovcovou větévku, aby se neunavili. Ze stejného důvodu odpočívali cestou pod jalovcem. V Toskánsku chránily jalovcové haluze zavěšené nad vchodem do

Jalovec je stromek či keř vysoký až 3 metry.

Má tuhé šedozelené jehlice, které rostou v trojčetných přeslenech. Kvete v dubnu a květnu, samčí květy jsou žlutavé, samičí zelené. První plody jsou zelené, další rok již modročerné s ojíněným povrchem a třetím rokem opadávají. Jalovec roste planě bezmála na celé severní polokouli. Jeho léčivé síly znali již Hippokrates, Galén a Hildegarda z Bingenu. Ta doporučovala přidávat odvar z jeho větévek do koupele při vysokých horečkách provázených zimnicí. Podle Konráda z Megenbergu znamená latinský název *juniperus* „ohněv strom“, protože jalovcové dřevo dlouho hoří.

V říjnu a listopadu sbíráme jalovčinky.

Dříve se sbíralo i dřevo, což je dnes zakázané, protože jalovec je chráněný. Při sběru používáme rukavice, abychom si o trnité větévky neporanili ruce. Jalovčinky sušíme ve stínu ve slabých vrstvách, sušíte-li je doma, nesmí teplota přesáhnout

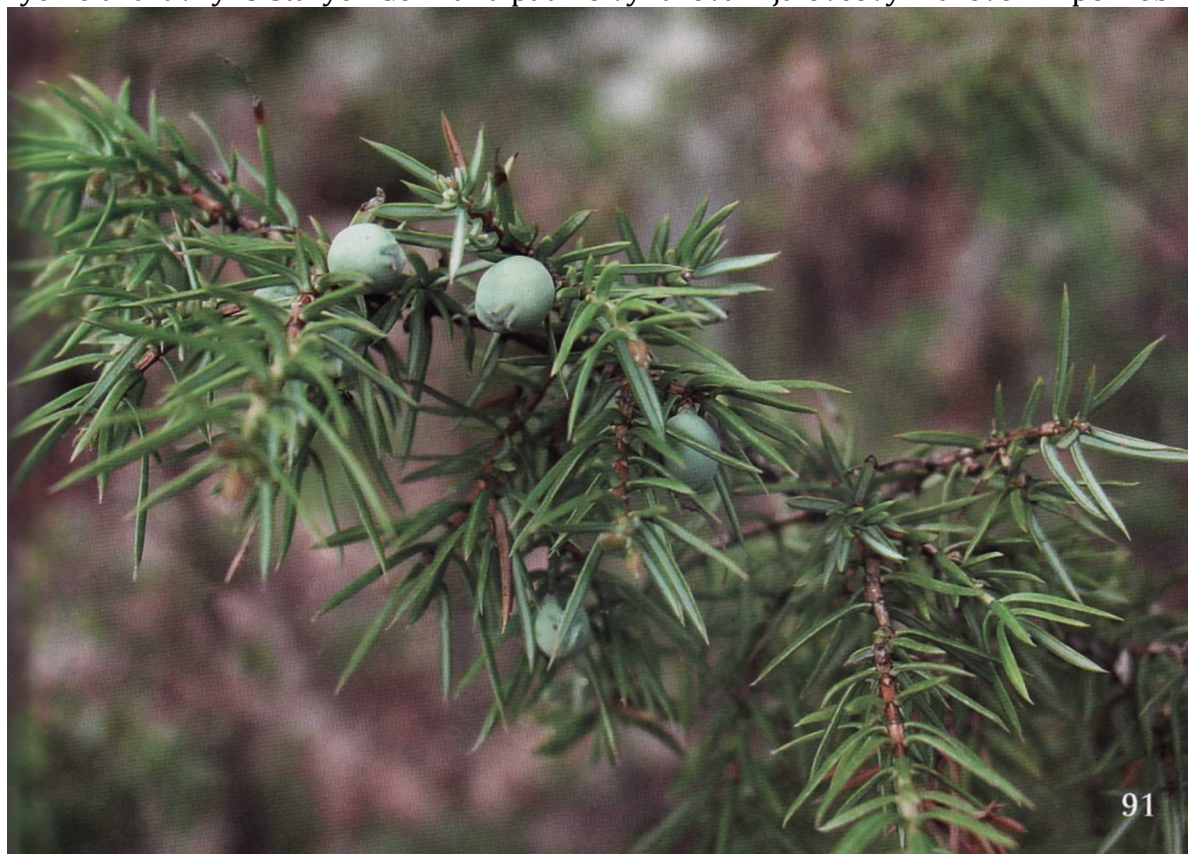
35 °C. Jalovcové plody obsahují především silici, již tvoří terpeny terpinol, kadinen a pinen, dále flavonoidy, cukr, pryskyřici, hořčiny, fytoncidy a organické kyseliny.

Dějiny a mytologie

Jalovcová větvička chránila před čarodějnicemi a zlými duchy. Ve středověku se při morových ranách zapalovaly před městskými branami hranice z jalovcového dřeva, aby se vyčistil vzduch. Jalovčinky (plody obydlí před čarodějnicemi. Aby mohly vniknout dovnitř, musely čarodějnice spočítat všechny jehličky, avšak těch bylo tolik, že ztratily trpělivost a uprchly protože dostaly strach, že budou odhaleny.

Jalovcový keř má moc přimět zloděje, aby vrátil, co ukradl. Okradený musí dojít před východem slunce k jalovci, levou rukou ho ohnout východním směrem a říci:

„Budu tě, jalovce, ohýbat tak dlouho, dokud nedostanu zpět ukradenou věc.“ Potom ohnutý keř zatíží kamenem. Obrovskou moc mají jalovcové pruty, neboť dodávají životní energii a potlačují sílu nepřátel. Koho trápila kuří oka, nalomil tolik jalovcových větvek, kolik měl ok. Když větvičky uschly, kuří oka zmizela. Pod jalovcovým keřem bydleli skřítkové, z nichž někteří škodili lidem. Když někde onemocněly děti, přinesla matka pod jalovec vlnu a chleby, čímž odlákala zlé skřítky od dětí a ty se rychle uzdravily. U starých Germánů patřilo vykuřování jalovcovým dřevem k pohřebním obřadům.







Léčivé síly

Nej významnější jsou dezinfekční a diuretické účinky jalovčinek; těch se dříve využívalo při léčbě zánětů močových cest a při vodnatelnosti. Dnes se jimi léčí kašel, nadýmání, dna, revmatismus, arterioskleróza, cystitida, dyspepsie, vysoký krevní tlak, akné, křečové žíly i vodnatelnost. Rozpouští rovněž ledvinové kaménky.

V kuchyni se jalovec užívá jako koření, zbavuje nepříjemného pachu zelí, červenou řepu a kapustu.

!! Pokud nemáte v pořádku ledviny, je pro vás léčba jalovcem nevhodná! Totéž platí pro těhotné ženy! Podráždění ledvin hrozí i zdravému jedinci, proto jalovec neužívejte bez přestávky déle než 6 týdnů.

Tinktura z jalovčinek

Mrst jalovčinek přelijeme 500 ml 50% lihu, pečlivě uzavřeme a 14 dní macerujeme, potom přefiltrujeme. Zevně se užívá k potírání míst postižených revmatismem či neuralgickými bolestmi, vnitřně 2x denně 20 kapek na kostku cukru.

Víno pro posílení žaludku

Zalijeme 15 g drcených jalovčinek 1l červeného vína, necháme 48 hodin macerovat na mírně teplém místě a nakonec scedíme.

Pleťová voda proti akné a na mastnou pleť

Smícháme 5 kapek jalovcové silice s růžovou vodou a denně potíráme obličej.

Kompot s hruškami a jalovcem

Rozkrájíme 4 hrušky na čtvrtky, oloupeme a vykrojíme jádřince. Na pánev vlijeme 150 ml červeného vína, 150 ml čerstvě vymačkané pomerančové šťávy, přidáme 4 rozdrcené jalovčinky a 50 g surového cukru, přivedeme k mírnému varu, vložíme hrušky a zvolna 15 minut dusíme. Podle potřeby podléváme vodou a občas zamícháme.

Jalovčinkové víno pro posílení žaludku

Do demižonu nasypeme 500 g drcených sušených jalovčinek, přidáme 300 g cukru, 10 g kyseliny citrónové a půl balíčku živné soli, doplníme vodou na 5 l a uzavřeme kvasnou zátkou. Rozkrájíme 4 hrušky na čtvrtky, oloupeme a vykrojíme jádřince. Na pánev vlijeme 150 ml červeného vína, 150 ml čerstvě vymačkané pomerančové šťávy, přidáme 4 rozdrcené jalovčinky a 50 g surového cukru, přivedeme k mírnému varu, vložíme hrušky a zvolna 15 minut dusíme. Podle potřeby podléváme vodou a občas zamícháme.

JANOVEC METLATÝ

SAROTHAMNUS SCOPARIUS

Janovec metlatý je polokeř dorůstající do výšky přes dva metry. Kvete žlutě a plodem je tmavý lusk, který je za zralosti černý a v zimě se otevírá. Janovec se vyskytuje na slunných stráních, na okrajích lesů, na pasekách a vřesovištích.

Na jaře v době květu, tedy v květnu a červnu, sbíráme mladé výhonky, neboť tehdy obsahují nejvíc alkaloidů. Sušíme je zvolna na stinném místě. Kromě alkaloidů (spartein, resp. lupanidin, lupanin a genistein) obsahuje janovec metlatý také glykosidy, pryskyřice, hořčiny, trísloviny a silice.

Jeho vědecké pojmenování pochází z řeckých slov *saron* (metla) a *thamos*

(keř). Dříve se užíval při ošetřování ran po pokousání psem. V roce 1885 byl prokázán příznivý vliv janovce na srdeční činnost, a tak získal janovec své místo v moderní terapii. Celá rostlina je jedovatá, zejména semena. V malých dávkách janovec povzbuzuje dýchání, ve větších dávkách má tlumivé účinky. Působí jako kardiotonikum, užívá se zejména při poruchách dráždění srdce, arytmiích, při srdeční slabosti provázené zpomalením tepu. Povzbuzuje hladké svalstvo střev a dělohy, v těhotenství vyvolává silné stahy, a proto se používá jako prostředek k urychlení porodu. Dříve se užíval místo chininu, ale také k léčení revmatismu a jaterních chorob. Působí diureticky. Předávkování janovcem může způsobit nebezpečné oslabení srdce, popřípadě i smrt.

Dějiny a mytologie

Svatebčané nosili kytice janovce převázané pestrými stuhami. Přeskočením janovce mladý pár symbolicky přešel do nové etapy života. Kdo se chystal čarovat, musel kolem sebe nejprve rituálně zamést metlou z janovce. A kdo chtěl utišit vítr, musel janovec zakopat do země, zatímco ten, kdo chtěl vítr přivolat, musel janovec vyhodit do vzduchu.

Směs k léčení ledvin a močového měchýře

Smícháme po půl lžičce janovce, medvědice a kořene pampelišky a zalijeme vodou.

Vaříme, dokud se polovina vody neodvaří, přidáme půl dflu jalovcových bobulí a vychladíme; směs můžeme dochutit špetkou kajenského pepře. Pijeme v dávkách po 30 ml.

!! Janovec neužívejte při akutních ledvinových potížích!

Srdeční tonikum

Zalijeme 1 čajovou lžičku janovce 250 ml vroucí vody a 20 minut vyluhujeme. Jeden šálek popijíme po malých doušcích celý den.





JASAN ZTEPILÝ

FRAXINUS EXCELSIOR



Jasan je rozšířený po celé Evropě až do Povolží. Nejlépe se mu daří ve vlhkých lesích nebo u vodních toků. Mohutný kořenový systém odpovídá výšce stromu, která dosahuje až 35 metrů; jasan se dožívá až 250 let. Poprvé kvete zhruba ve třiceti letech. Květy jsou purpurové, mnohomanželné; z nich se vyvinou nažky, které vítr v zimě roznáší do blízkého okolí. Zpeřené, 9 až 15 čítné listy raší až v květnu.

Latinský název *excelsior* lze přeložit jako „směřující či čnící do výše“.

Mladé jasanové listy sbíráme v květnu a červnu, kůru koncem jara nebo na podzim. Semena lze usušit, umlít a použít jako koření do svařeného vína či k pečení.

Dějiny a mytologie

Dříve se věřilo, že jasan působí proti hadímu jedu a proti vzteklině; Plinius Starší píše, že hadi prchající před ohněm radši uhoří, než by se ukryli v koruně jasanu. Jasan hrál významnou roli zejména v germánské mytologii: strom světa Yggdrasil, mohutný jasan, byl středem univerza, místem, kde se všechny sféry bytí spojovaly v harmonický celek. Symbolizoval věčný kosmický řád a v jeho rozložené koruně se rozkládalo sídlo bohů, Ásgard. Yggdrasil spočíval na třech mohutných kořenech, symbolu podsvětí, Helu, kde vyvěraly tři prameny a žily tři sudičky, tzv. norny Urd, vládkyně minulosti, Verdandi, vládkyně přítomnosti, a Skuld, vládkyně budoucnosti. Na obrovský význam stromu poukazuje rovněž jméno prvního muže v severské mytologii, Ask, „Jasan“.

Také pro Kelty byl jasan magický. Z jeho dřeva se zhotovovaly druidské hole s nadpřirozenou mocí. Ze stejných důvodů se z jasanu vyráběla i kopí, vesla a luky. Staří

Čechové požívali jasanovou mizu, neboť věřili, že je ochrání před úrazy a otravami.

Skotští horalé ji podávali novorozencům.





Zalijeme 1 čajovou lžičku nadrobno pokrájené jasanové kůry 200 ml studené vody, necháme několik hodin odstát a pak několik minut vaříme. Ještě 5 minut vyluhujeme

Léčivé síly

Přípravky z jasanu se léčilo již v době Hippokratově – užívaly se jako projímadlo a močopudný prostředek při ledvinových chorobách, při revmatismu a artritidě. Ve středověku se vymknuté či zlomené údy potíraly směsí jasanového popela a octa.

Čaj z jasanových listů dodnes slouží jako mírné projímadlo. Víno z jasanové kůry posilovalo organismus oslabený nemocí a imunitní systém; navíc působilo antidepresivně. Rozdrcené jasanové nažky svařené s vínem naši předkové užívali k posílení srdeční činnosti a jako močopudný prostředek. Když někoho kousla užovka či vzteklý pes, na ránu se přiložily rozmačkané jasanové listy nebo obklad napuštěný směsí vína a šťávy z jasanových listů. Žaludeční nevolnost se léčila následovně: na žaludeční krajinu se přiložil kus látky namočený ve vlažné octové vodě, v níž se povařila jasanová kůra.

Čaj z jasanových semen

Zalijeme 2 čajové lžičky sekaných semen

250 ml vody, přivedeme k varu a necháme

3 minuty odstát. Pijeme 2 až 3x denně. Čaj čistí krev a má močopudné a posilující účinky.

Čaj z jasanové kůry

Zalijeme 1 čajovou lžičku nadrobno pokrájené jasanové kůry 200 ml studené vody, necháme několik hodin odstát a pak několik minut vaříme. Ještě 5 minut vyluhujeme a nakonec slijeme. Čaj není určen k dlouhodobému užívání, maximální dávka je 2 šálky denně, které se pijí v průběhu dne po malých doušcích. Léčí deprese, horečku a revma, podporuje rekonvalescenci a vypuzuje střevní parazity. Lze ho použít i ke koupelím.

Čaj z jasanových listů

Zalijeme 1 polévkovou lžici listů 250 ml studené vody, přivedeme k varu a 3 až

5 minut vyluhujeme. Pijeme 2x denně po dobu alespoň 14 dnů, v akutních případech až 3x denně.

Užívá se při léčbě revmatismu nebo zánětu kloubů, pomáhá rovněž při neuralgii a chronické zácpě, čistí krev a podporuje činnost ledvin.

Víno z jasanové kůry

Krátce povaříme 2 polévkové lžíce sušené a nadrobno nakrájené kůry v 1l bílého vína.

Pijeme 1 skleničku před jídlem. Posiluje imunitní systém, snižuje horečku, reguluje činnost sleziny a léčí deprese.

JASMÍN PRAVÝ JASMINUM OFFICINALE (GRANDIFLORUM)



Jasmín je opadavý keř, jehož domovinou nejspíš bude úpatí západního Himaláje. Dnes se s tímto keřem setkáme na různých místech Asie, Afriky i Evropy. Bílé květy rostoucí v květenství po třech až pěti dosahují průměru až 5 cm a jsou silně aromatické – obsahují asi 3 % silice. Větve jasmínu jsou dlouhé a téměř lysé, listy se skládají z 5 až 7 eliptických lístků. Jasmínem se aromatizuje tabák, různé potraviny a čaj, užívá se také při výrobě mýdel a parfémů.



JAVOR KLEN ACER PSEUDOPLATANUS

Javor se dožívá úctyhodných 400 let a dorůstá výšky až 40 metrů. Nejlépe se mu daří ve vlhkých údolních lesích a v hornatých oblastech; můžeme se s ním setkat i v nadmořské výšce kolem tisíce metrů. V nižších polohách plodí téměř každoročně, ve vyšších po dvou až třech letech. Traduje se, že trojský kůň byl zhotoven z javorového dřeva.

Z mízy javoru se získává sirup. Nejlahodnější je z javoru cukrodárného (*Acer sacharum*), který roste v Severní Americe.







JEDLE BĚLOKORÁ ABIES ALBA

Jedle je jehličnan dorůstající až 50 metrů.

V mládí je její koruna kuželovitá a ve stáří válcovitá. Průměr kmene dosahuje až úctyhodných tří metrů. Jehlice jsou uspořádány ve dvou řadách a na rubu mají dva bílé proužky. Jedle kvete v květnu až červnu.

Pochází z hornatých oblastí jižní a střední

Evropy vyskytuje se však i v horách severní Afriky, střední Asie a Severní Ameriky. Je citlivá na znečištění vzduchu, a proto její stavy v poslední době notně prořídly. Přesné příčiny úhynu však nejsou známy. Sbíráme mladé jedlové výhonky, jež obsahují silici, pryskyřice, vitaminy A, C a vosk. Silice se přidává do masťů proti revmatu či artróze, užívá se k inhalacím při nemocech dýchacích cest a k léčbě poruch prokrvení. Její antiseptické účinky se uplatňují při hojení ran. Při stresu je vhodné přidávat jedlovou silici do koupele, neboť posiluje a uklidňuje. Z téhož důvodu je oblíbená i v aromaterapii. Farář Kneipp doporučoval učitelům, kazatelům a zpěvákům, aby pili čaj ze zelených jedlových šišek, neboť působí blahodárně na hlasivky. Tyto šišky se užívaly rovněž jako afrodiziakum, patrně pro svůj falický tvar. Oslazený odvar z jedlových výhonků nechávali naši předkové kvasit, čímž získávali jakési bylinné pivo.

Dějiny a mytologie

V severní Evropě byla jedle od raného středověku považována za strom nesmrtelnosti a vysazovala se často na hřbitovech. Ve starověkém Řecku byla jedle zasvěcena bohyni lovu Artemidě. Jedna řecká báje vypráví o krásném mláďenci Attisovi, do nějž se zamilovala bohyně Kybelé – středomořská obdoba Velké Matky. Avšak mladičkový milenec jí byl nevěrný za což ho Kybelé v návalu žárlivosti proměnila v jedli.

Od těch dob kněží při každoročních Kybeliných slavnostech vyráželi do hor, aby ztraceného Attise našli. Když narazili najedli, pokáceli ji a přinesli do Kybelina chrámu jako atribut Velké Matky.

Podle korintské pověsti se thébský král

Pentheus dopustil krajně nerozvážného činu: ukryl se do kmenu jedle, aby mohl sledovat zapovězenou slavnost bakchantek. Ty jej však objevily, jedli pokácely a královo tělo rozsápaly na kusy. Později byla jedle Bakchovými přívrženci prohlášena za posvátný strom.

Jedle rovněž hrála významnou úlohu v keltském kalendáři. Kelové ji uctívali o zimním slunovratu a nejdelší noci v roce říkali „noc bílé jedle“. Jedli bohatě ozdobili barevnými stuhami a potom pod ni přinášeli dary bohům.

Rada pro astmatiky: postavte si na noc k posteli košík čerstvých jedlových větví a uleví se vám.

JEHLICE TRNITÁ ONONIS SPINOSA

Jehlice je vytrvalá bylina či polokeř, jenž dorůstá do výšky až půl metru. Kvete od června do září, květy jsou světle růžové, červenofialové, někdy i bílé. Jehlice se vyskytuje na úhorech, suchých slunných stráních a má ráda minerálně bohaté půdy.

V bylinářství se používá kořen, který sbíráme v říjnu až listopadu, případně v březnu až dubnu, nejlépe kolem druhé hodiny odpoledne. Obsahuje flavonoidy, triterpenové sloučeniny a silice. Droga působí mírně estrogeně a silně kortikoidně. Užívá se hlavně při urátové urolitiáze, neboť napomáhá vylučování kyseliny močové. Lze aplikovat i při zánětech ledvin a močových cest, při revmatismu a dně. Kořen jehlice podporuje metabolismus, činnost lymfatického systému a funkci endokrinních žláz. Mírně zvyšuje krevní tlak, posiluje srdeční činnost a léčí hemoroidy. Lze jím také léčit meteorotropní revmatismus, jenž se projevuje bolestmi svalů a kloubů v závislosti na změnách počasí, či edémy ledvinového a srdečního původu.

Drogu je vhodné kombinovat s drcenými jalovčinkami a s kořenem petržele (ženy) či celeru (muži). Odvar z kořene jehlice pijeme 10 dní, potom tři dny vynecháme a znovu opakujeme. Nemá se užívat dlouhodobě, neboť vyplavuje z těla minerály.

Jehlicový koňak

Litrem koňaku zalijeme 200 g nakrájeného kořene a necháme 10 dní stát při teplotě alespoň 30 °C, láhev s tekutinou občas protřepeme. Potom přefiltrujeme a skladujeme v chladu a temnu. Užíváme několikrát denně 10 až 15 kapek rozmíchaných ve sklenici vody.

Odvar z jehlicového kořene

Přelijeme 2 čajové lžičky kořene jehlice

200 ml vody a necháme 8 hodin stát. Potom ještě kořen v téže vodě 10 minut povaříme a necháme dalších 10 minut odstát.

Odvar se pije teplý ráno před jídlem a večer před spaním, přičemž každý čtvrtý den se vynechá.

Směs k podpoře činnosti ledvin

Smícháme 30 g kořene lékořice lysé,

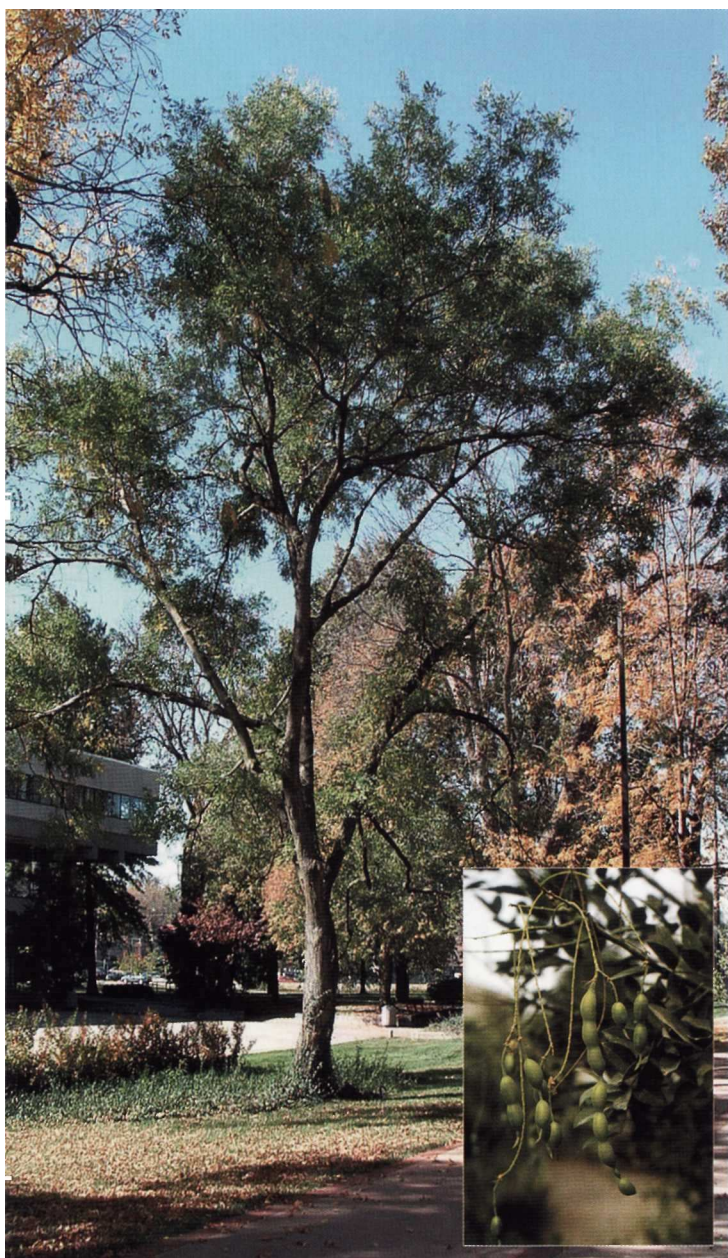
30 g březového listu a 40 g kořene jehlice trnité. Odvar připravujeme podle předchozího návodu, ale užívá se pouze 1 čajová lžička směsi a 150 ml vody. Pije se jednou denně ráno nalačno po dobu 3 dnů, potom

4 dny vynecháme a cyklus opakujeme po dobu 8 týdnů. Pomáhá při chronickém revmatismu, písku v močových cestách, močových kamencích a při slabosti močového měchýře.



JERLÍN JAPONSKÝ

SOPHORA JAPONICA



Jerlín je řidčeji keř, častěji však strom podobný akátu; na rozdíl od něj však kvete v červenci a srpnu. Listy jsou úzké a dlouhé (až 25 cm), drobné květy mají žlutou barvu a objevují se v létě. Jak napovídá název, pochází z Japonska, u nás se pěstuje v parcích a zahradách. K léčebným účelům užíváme poupata květů, méně často plody či listy. Poupata obsahují především rutin, dále organické kyseliny, polysacharidy a další látky. Rutin působí blahodárně na křehké a nepružné cévní stěny. Jinak se přípravky z jerlínu léčí též bércové vředy, cévní trombózy křečové žíly a záněty žil. Usnadňuje dýchání při astmatu a snižuje krevní tlak, působí močopudně a protizánětlivě, posiluje centrální nervovou soustavu. Droga se užívá buď samostatně, anebo ve směsích; vysoce účinná je v kombinaci s květem či plodem kaštanu koňského. Podává se ve formě odvaru (poupata povaříme 2 minuty), 2 až 4 šálky denně.



JEŘÁB PTAČÍ SORBUS AUCUPARIA

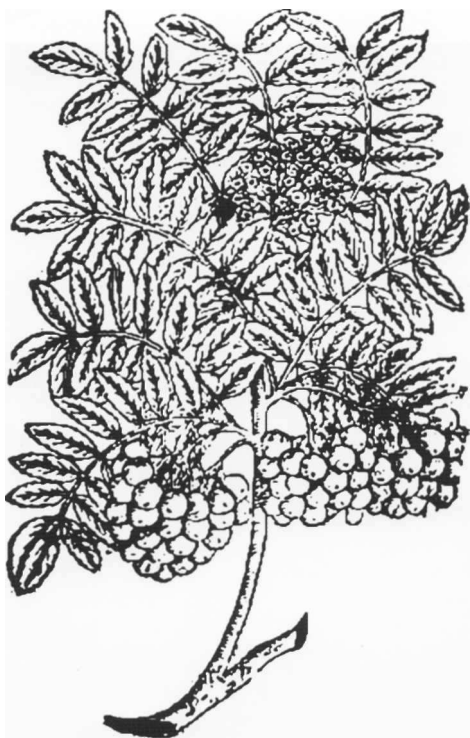
Jeřáb je strom dorůstající výšky do

15 metrů; roste po celé Evropě, v Malé Asii i na Sibiři v lesích, alejích, na ulicích a v zahradách. Je to nenáročná rostlina, neboť ob stojí i ve vysokohorských podmínkách, kde je půda chudá na živiny. Neobejde se však bez slunce. Kvete v květnu, od srpna do října plodí jeřabiny. Dříve jeřabiny sloužily jako návnada při lovu ptáků, na což ostatně poukazuje latinský název *aucupana*, jenž je odvozen od *aves capere*, „chytat ptáky“. Jeřabinami se živí třiašedesát druhů ptáků. Rozšířená pověra o jedovatosti jeřabin se nezakládá na pravdě; rozžvýkáte-li několik bobulí denně, napomůžete pravidelnému vyprazdňování. Plané druhy mívají hořké plody, avšak roku 1810 se za napoleonských válek na Moravě objevil nový druh *Sorbus aucuparia* var. *moravica*, jehož nasládlé plody obsahují podstatně méně hořčin a kterému se dobře daří i ve vyšších polohách (viz Janča/Zentrich: *Herbář léčivých rostlin*). Císařovna

Marie Terezie, jež podporovala pěstování ovocných stromů, doporučovala vysazovat v chladnějších krajích zejména jeřáby.

Dějiny a mytologie

Jeřáb se u Keltů těšil obrovské úctě, považovali ho za dárce plodnosti a ochránce před zlými silami. Jelikož věřili, že má moc odvrátit zlá kouzla a neštěstí, vysazovali jeřáb na místech, kde se konaly soudy a vyhlášovaly věštby. Staří Germáni jeřáb zasvětili bohovi hromu Donarovi (Tórovi); i jim tento strom poskytoval ochranu před zlými mocnostmi a přinášel štěstí. Podle prozaické (Snorriho) *Eddy* zachránil Tóra před utonutím v dravé řece jeřáb, jehož se zachytil. Proto se „jeřáb“ norský řekne *thorsbjörg*, „Tórova ochrana“. A koza, Tórovo oblíbené zvíře, spásá s obrovským gustem listů jeřábů. Někde sedláci dodnes připevňují větévky jeřábu na dveře chlévů, aby ochránili dobytek před nemocemi a zlými silami. Za svou nadpřirozenou sílu prý jeřáb vděčí do jisté míry i jeřabinám.



neboť červená barva je obzvlášť účinná při potírání zla. Proto si lidé ze dvou klacíků jeřábu spojených červenou nití zhotovovali křížky, které nosili pořád u sebe.

Z jeřábu se vyráběly máselnice, aby čarodějnice nemohly mařit stloukání másla, a lodní stožáry, aby lod' chránily před zlými kouzly.

Avšak jiný kraj, jiný mrav: někde jeřáb platil za symbol posměchu a pohrdání.

Dívce, která se podle mínění druhých nechovala jaksepatří cudně, zasadili přede dveře jeřáb. Irové vysazovali jeřáby na hřbitovech, protože věřili, že mrtvým zabrání vstát z hrobu.

Léčivé síly

Jeřabiny mají značné množství vitaminů

A a C, a proto jsou výtečným podpůrným prostředkem při posilování imunitního systému. Slupka obsahuje lycopene (druh karotenu), který se vyskytuje ve všech červených a červenooranžových bobulích a zelenině, především v rajčatech. Karoteny a vitamin A hrají významnou roli při obraně před volnými radikály. Hořčiny a trísloviny obsažené v plodech a zejména v listech léčí žaludeční nevolnost, průjem, celiakii (chronické zánětlivé onemocnění střevní sliznice způsobené přecitlivělostí na lepek), choroby močového měchýře a ledvin a čistí také krev. Jeřabiny se požívají ve formě čaje, sirupu nebo kaše. Čaj z jeřabin pomáhá odstraňovat poruchy toku lymfy, lze ho pít i při průjmech. Květy jeřábu zmírňují kašel, zápal plic a bronchitidu. Lihový výtažek z květů se užívá při léčbě ženských hormonálních potíží. Jeřabiny obsahují alkaloid sorbit (ve

100 g jeřabin je 5 až 12 g sorbitu), jenž užívají diabetici jako náhradní sladidlo. Ve vyšších dávkách má sorbit projímavé účinky, proto by jeho denní dávka neměla překročit 30 g.

Naši předkové užívali pražené jeřabiny jako náhražku kávy. Při žaludečních a střevních potížích přidávali do koupele silný odvar z listů, rekonvalescenti dostávali k jídlu jeřabiny povařené ve vodě či víně. Dříve se z jeřabin vyrábělo sladidlo

Sorbit a kůrou z jeřábu se barvila vlna.

Výrazně vonící květy sbíráme od konce května a používáme je čerstvé. Před zpracováním odstříhneme stonky. Od srpna do října se sbírají jeřabiny, jejichž nejvhodnější konzervace je sušení. Pověsíme celé trsy plodů na několik dní na teplé místo. Po zavadnutí je přemístíme do vzdušné a stinné místnosti, kde doschnou. Jeřabinami naplníme plátěné sáčky a skladujeme zavěšené.





Jeřabinový likér

Rozdrtíme 400 g jeřabin v nekovové nádobě tak, abychom neporušili hořká semínka. Nádobu zakryjeme a necháme týden stát na teplém místě. Potom z jeřabin vymačkáme šťávu a dolijeme ji 70% žitnou na dvojnásobný objem. Vymačkané jeřabiny zalijeme 500 ml žitné, necháme 2 týdny stát a občas protřepeme. Potom je znovu vymačkáme a obě šťávy slijeme dohromady. Osladíme 250 ml cukerného sirupu a necháme aspoň půl roku uležet.

Jeřabinový protlak

Natrhané jeřabiny necháme přes noc stát ve zředěném octu, aby se zmírnila jejich hořká chuť. Potom je zahřejeme, propasírujeme přes jemné síto a smícháme v poměru 1:1 s cukrem. Znovu zahříváme, dokud protlak nezačne houstnout. Horký protlak plníme do čistých sklenic a pečlivě uzavřeme. Pozor: Protlak si zachovává hořkou chuť i po tepelné úpravě.

Čaj z jeřabin

Zalijeme 1 čajovou lžičku jeřabin 250 ml studené vody a necháme 10 až 12 hodin odstát. Pijeme 1 až 2 šálky denně. Čaj pomáhá při revmatismu, hemoroidech, zácpě a poruchách toku lymfy; má močopudné účinky.

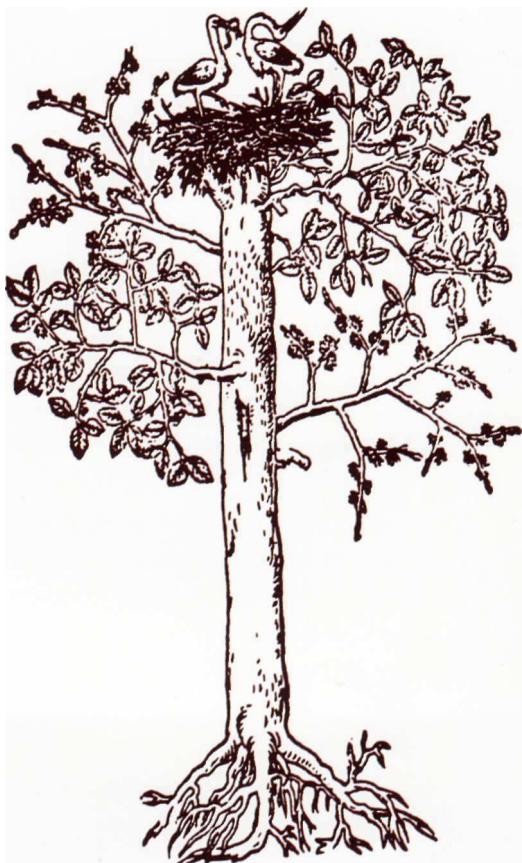
Čaj z květů jeřábu

Přelijeme 1 vrchovatou čajovou lžičku květů 200 ml vroucí vody a 5 minut vyluhujeme. Pijeme až 3 šálky denně po malých doušcích. Čaj zmírňuje obtíže při zápalu plic, kašli a bronchitidě.

Čaj z listů jeřábu

Přelijeme 30 g sušených či čerstvých listů 1l vroucí vody a 10 minut vyluhujeme. Pijeme 3x denně, v případě průjmu i vícekrát. Užívá se při chrapotu, nevolnosti a průjmu.

!! Jeřabiny obsahují malé množství kyseliny parasorbinové a glykosidu kyseliny kyanovodíkové. Tyto látky mohou při požití většího množství čerstvých jeřabin vyvolat nevolnost a průjem. Proto je vhodnější užívat jeřabiny sušené či tepelně upravené, neboť se tak zničí kyselina parasorbinová.



JILM ULMUS

Jilm kvete v březnu, jako ostatně všechny vzduchem opylované rostliny, a již v květnu roznáší vítr zralé plody. Jilmy nikdy netvoří souvislý porost, bývají rozptýleny zejména ve smíšených lesích. Nejsou příliš citlivé na kvalitu vzduchu, a proto se s nimi setkáme i ve městech.

Jilm horský (*Ulmus glabra*)

Jak název napovídá, daří se horskému jilmu nejlépe v horských oblastech s vlhkým klimatem. Ve vyhovujících podmínkách dorůstá do výšky 30-40 metrů a dožívá se až 400 let. Roste od Evropy po západní Asii.

Od jilmu ladního ho rozeznáme podle drsné vrchní strany listů a také podle toho, že jeho listy často mívají tři špičky.

Jilm habrolistý (*Ulmus campestris/minor*)

V Evropě roste jilm ladní v nížinách a podél vodních toků, s výjimkou severských zemí. Tento až 30 metrů vysoký strom nalezneme i v nadmořských výškách do 600 m. Kůra mladých jilmů je šedohnědá, později tmavohnědá. Listy jsou vejčité a tmavě zelené. Sbírá se kůra obsahující draslík, slizy hořčiny a třísloviny, a to pouze z pokácených stromů. Nejvhodnější dobou sběru je podzim. Jilm ladní je považován za silně ohrožený rostlinný druh.

Jilm vaz (*Ulmus laevis*)

Tomuto druhu se nejlépe daří v blízkosti vodních toků a v lužních lesích do nadmořské výšky 500 metrů. Dorůstá až 35 metrů, kvete v březnu a dožívá se maximálně 250 let. Listy jsou 6 až 13 cm dlouhé a mají tvar protáhlého oválu, jejich spodní strana je trochu chlupatá.

Ve dvacátých letech minulého století postihla jilmy choroba pojmenovaná podle země původu holandská jilmová choroba.

Dnes je jí postiženo asi 90 procent jilmů ve střední Evropě. Původcem této nemoci je houba *Ophiostoma ulmi*, kterou přenáší brouk *scolytus*. Houba ucpává cévy a strom usychá.

Dějiny a mytologie

Léčivou sílu jilmu znal již řecký lékař Dioskúridés; při úporném kašli, na zlomeniny, stejně jako k ošetření ran doporučoval podávat jilmové lýko. Ve starověkém Řecku byl jilm symbolem smrti a zármutku. Božský pěvec Orfeus naříkal nad smrtí milované Eurydiké pod jilmem. Když Héraklés ukradl Hesperidkám zlatá jablka, proměnily se Atlantovy dcery ve stromy zármutku – vrby, topoly a jilmy. Podle Vergílie je jilm stojící u vchodu do podsvětí sídlem snů. Jilm byl rovněž stromem božského posla Herma, průvodce duší do podsvětí.

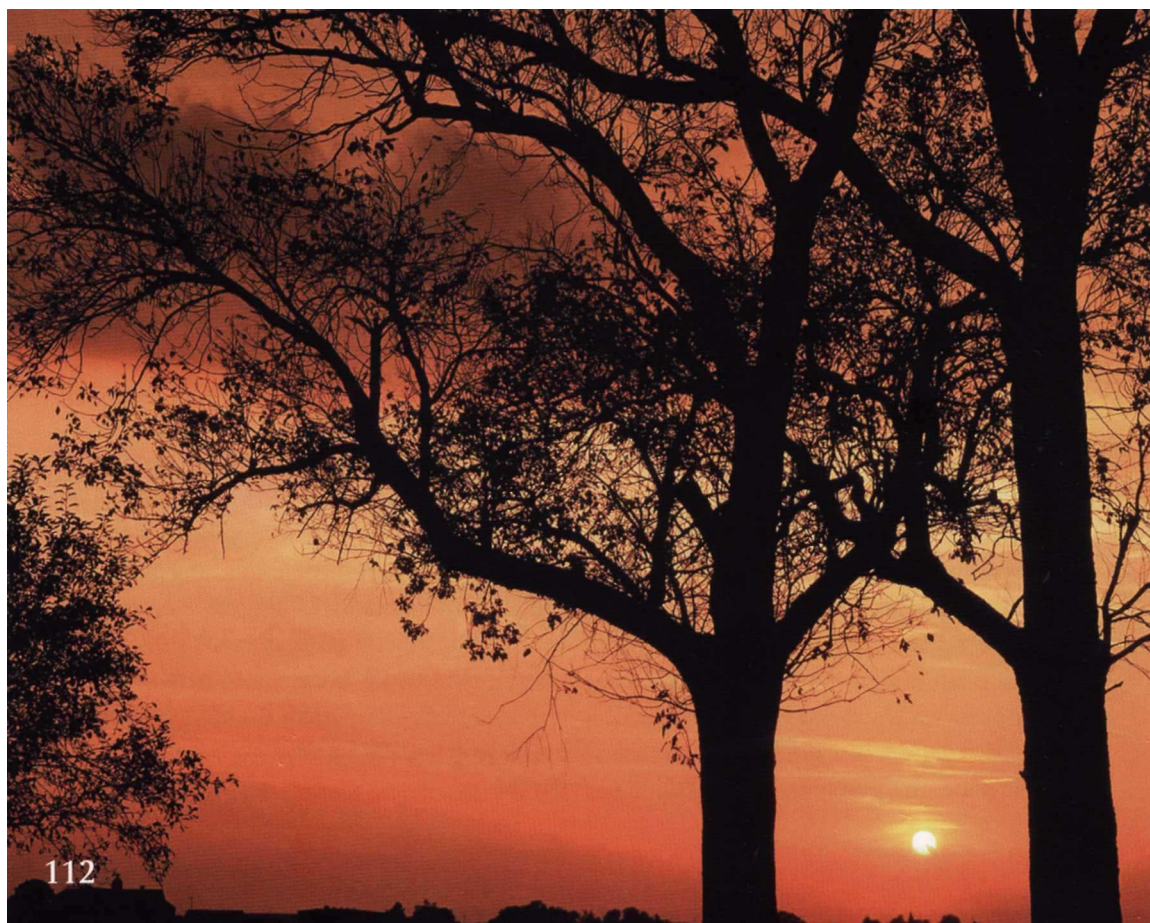
S jilmem se setkáváme i v *Eddě*, a to v souvislosti se stvořením člověka: Nejvyšší bůh Ódin se procházel ve společnosti svých dvou bratrů po mořském pobřeží.

Náhle spatřili dva vyplavené stromy. Ódin jim dal duši, Vili rozum a Vé řeč. Tak byli stvořeni první lidé. Muž dostal jméno Ask

(„Jasan“) a žena Embla („Pracovitá“); její jméno se odvozuje od *Elmja*, „jilm“.

Rovněž ve středověké magii hrál jilm významnou úlohu; lidé věřili, že s jeho pomocí mohou vstoupit do kontaktu s duchovními bytostmi. Římané jilm zasvětili bohu Saturnovi, Irokézové ho považovali za posvátný, neboť věřili, že ve středu světa stojí Velký jilm.

Dříve se z jilmu stavěly lodě a vyráběl nábytek. Staří Římané z něho zhotovovali podpěry pro vinné keře. Truhláři nemají jilmové dřevo ve velké oblibě, neboť je tvrdé a tupí nástroje, navíc vydává nepříjemnou vůni. Ve středověké Francii byl jilm stromem spravedlnosti; pod jeho korunou zasedal soud a hlásalo se slovo Boží. Jilm také sehrál významnou roli v boji amerických kolonií za nezávislost; roku 1765 byli k jednomu bostonskému jilmu přivázáni dva angličtí rebelové. Od té doby je pro Američany jilm stromem svobody.





Léčivé síly

Vnitřní kůra neboli lýko jilmu ladního obsahuje třísloviny a sliz, které podporují hojení ran. Třísloviny mají protizánětlivé účinky, neboť připravují bakterie parazitující na poraněné kůži či sliznici o živiny, a sliz postižené místo obalí ochranným filmem. Proto se přípravky z jilmu používají zejména k léčení zánětlivých onemocnění střev a žaludku. Kromě toho mají mírně projímací účinek. Jilmová kůra působí rovněž blahodárně na záněty ústní dutiny a dýchacích cest. Odvary z jilmové kůry se používají k léčbě hemoroidů a zánětlivých kožních onemocnění. Zásyp z rozdrcené jilmové kůry hojí kožní onemocnění a ekzémy.

Dříve se z jilmového dřeva, listů, kořenů či kůry připravoval odvar, jenž hojil zlomeniny a utišoval křeče končetin. Obzvlášť silné léčebné účinky byly připisovány šťávě z jilmu, která se na jaře sbírala z listů.



Užívala se například při vypadávání vlasů.
Rozdrcené listy se pokropily vodou a přikládaly na oteklé nohy, případně na vředy.
V léčitelství se užívá hladká kůra z asi tříletých větví, která se po sběru usuší.
Maximální denní dávka kůry je **15g**!

Čaj z jilmové kůry

Zalijeme **2** čajové lžičky kůry **250** ml studené vody, necháme několik hodin měknout, povaříme, **10** minut vyluhujeme a pijeme **2x** denně. Užívá se při žaludečních a střevních potížích, průjmů, artritidě a skrofulóze.

Obklady z jilmové kůry

Přelijeme 2 polévkové lžíce kůry 500 ml vody a 15 minut udržujeme v mírném varu. Potom přidáme špetku boraxu. Užíváme k léčení chronických kožních vyrážek, k omývání a jako obklad.

Prášek z jilmové kůry

Půl čajové lžičky prášku z kůry smícháme s **200** ml studené či vlažné vody. Při průjmů užíváme **2x** denně.

Prášek na žaludek a střeva

Zalijeme **2** čajové lžičky kůry **250** ml studené vody, necháme několik hodin měknout, povaříme, **10** minut vyluhujeme a pijeme

2x denně. Užívá se při žaludečních a střevních potížích, průjmů, artritidě a skrofulóze.

Pečlivě rozmícháme **1** čajovou lžičku jemného prášku v malém množství vody, dolijeme na cca **250** ml, krátce povaříme a necháme **20** minut vyluhovat. Užíváme **3x** denně v dávce půl šálku.

Koupel z jilmové kůry

Přelijeme 2 polévkové lžíce kůry 500 ml vody a 15 minut udržujeme v mírném varu. Potom přidáme špetku boraxu. Užíváme k léčení chronických kožních vyrážek, k omývání a jako obklad.

Zalijeme 300 g kůry 1 až 3 l studené vody a vaříme asi 20 minut na mírném ohni, potom odvar scedíme a přidáme do koupele. Používá se proti hemoroidům, kožním onemocněním a při revmatických potížích.

JINAN DVOULALOČNÝ GINKGO BILOBA



Jinan je dvoudomý strom, jenž dorůstá výše až 35 metrů a patří k nejstarším rostlinám na Zemi. V dnešní době roste především v parcích.

Jestliže vysadíte samičí a samčí strom blízko sebe, dočkáte se na podzim semen s vůní připomínající žluklé máslo. Z tohoto důvodu si většina lidí pořizuje samčí strom, který neplodí. Potíž je ale v tom, že pohlaví stromu lze bezpečně určit až po několika desetiletích, kdy jinan prvně kvete. Výjimečně se stává, že se na samčím stromě náhle objeví samičí květy a semena, že se tudíž stane jednodomým.

Listy se sbírají na jaře či počátkem léta, nejlépe kolem druhé hodiny odpoledne.

Někdy se sbírá i plod. K účinným látkám patří flavonoidy terpenické laktony organické kyseliny, fenolické látky, karotenoidní barviva a sacharidy. V semenech jsou navíc obsaženy glyceridy steroly a estery.

Přípravky z jinanu rozšiřují cévy (zejména v hlavě), takže se používají k prevenci mozkových příhod, stejně jako infarktu myokardu. Pomáhají též při náhlé hluchotě, poruchách paměti, závratích, otocích mozku a při Alzheimerově chorobě. Léčí nedostatečné prokrvení dolních končetin a srdeční arytmií; působí proti alergiím a astmatu, mají antibiotické účinky. Lze jimi léčit také Parkinsonovu nemoc, praskání cév, křečové žíly, hučení v uších, bolesti hlavy, závratě, úzkostné stavy, pomatenost, otoky a proleženiny. Výtažek z plodů jinanu léčí plicní tuberkulózu, výtažek ze semen onemocnění průdušek a extrakt z listů deprese, otravy a kardiovaskulární choroby. Přípravky z jinanu je vhodné užívat samostatně, nikoli ve směsích, s výjimkou kombinace se zeleným čajem.

Dějiny a mytologie

Jinan je asi 200 milionů let starý strom; je dokonce považován za „poslední žijící fosilii“. Pochází z Číny, kde se pro své léčebné účinky těší velké vážnosti. O jinanu se říká, že dokáže odvrátit zlo a oheň, proto byl v Číně a Japonsku hojně vysazován před domy i chrámy. Objevuje se v mnoha japonských ságách a pohádkách. Na prastarých jinanech začnou někdy z postranních větví vyrážet vedlejší pupeny, které vytvářejí bachraté útvary visící dolů jako stalaktity.

V Japonsku se jim říká *chichi* („prs, bradavka“), protože zprvu připomínají ženský prs. Není divu, že se tyto zvláštní jinany stávají cílem poutí žen, které touží po dítěti. Pouť k takovému stromu nezaručuje jen plodnost, ale také hojnost mateřského mléka a požehnání dítěti. Jeden starý japonský jinan *chichi* obestírá pozoruhodná legenda: Císař Šomu, jenž v Japonsku vládl kolem roku 700, měl tetu, která byla chůvou jeho dětí. Žena se dožila úctyhodného věku, a když přišla její poslední hodina, vyslovila přání být pohřbena pod jinanem, aby její duše mohla dále žít ve stromě. Její přání bylo splněno, strom zdárně prospíval, a když na něm vyrostly *chichi*, daly mu ženy jméno „Chůvovník“ a modlily se pod ním, aby měly hojnost dětí.





118

Ve své pravlasti je jinan symbolem duálních principů jin a jang, ženského a mužského, radosti a utrpení, síly a slabosti.

V Japonsku má jinan spoustu jmen, například *icho*, „kachní noha“.

Ke slávě jinanu u našich západních sousedů nemalou měrou přispěl J. W. Goethe.

Na podzim roku 1815 poslal dopis Rosině Stádelové, dceři frankfurtského bankéře Willemera. Do obálky vložil báseň o jinanu a dva listy tohoto podivuhodného stromu; obojí bylo určeno Marianně von Willemerové, nevlastní matce Rosiny. Když byla báseň o čtyři roky

později zveřejněna, vzbudila v Němcích obrovský zájem o jinan.

V Japonsku se o nejednom jinanu vypráví, že přestál zemětřesení, bouře či požáry.

Snad nejznámější je jinan, který přežil bombardování Hirošimy. Atomová puma vybuchla 800 metrů od stromu a zničila všechno živé v okruhu dvou kilometrů.

Kůra stromu byla zuhelnatělá a horní část kmene spálená, a přesto se jinan příštího jara zazelenal.

Jako by se opakoval zázrak s Athéninou olivou (viz 2. díl, str. 196).

V moderní japonské poezii jinan symbolizuje vůli k životu a ten v Hirošimě se stal protiválečným památníkem.

Pražená jinanová semena jsou oblíbenou pochoutkou podávanou k alkoholickým nápojům, v Japonsku se nazývají *pa-kewo* a v Číně *bai-guo*, obojí znamená

„bílý plod“. Jsou velice výživná a podporují trávení, avšak obsahují narkoticky působící pentozan, a proto se musí konzumovat s mírou. Užívají se jako zavářka do polévek, lahodně chutnají i vařená. Ve starých čínských herbářích jsou plody jinanu předepisovány proti kašli a astmatu, z listů se připravovaly obklady a čaje, které léčily astma, vysoký krevní tlak, anginu pectoris a hučení v uších. V šedesátých letech minulého století němečtí vědci objevili, že výtažek z jinanových listů podporuje prokrvování. Od těch dob se jím léčí poruchy periferního a cerebrálního prokrvení.

Jinanový nálev

Zalijeme **250 g** čerstvých jinanových listů

500 ml vroucí vody, **10** minut vyluhujeme a přecedíme. Užívá se k omývání bércových vředů a hemoroidů, při arterioskleróze lze aplikovat vnitřně, ovšem v tomto případě je vhodnější jinanová tinktura.

Jinanová tinktura

Zalijeme **250 g** čerstvých listů nakrájených na drobné kousky **1** litrem **60%** alkoholu a necháme **3** týdny macerovat. Potom nálev scedíme a přefiltrujeme. Ženy užívají **2x** až **3x** denně **20** kapek, muži **25** kapek.



JÍROVEC MAĎAL / KAŠTAN KOŇSKÝ AESCULUS HIPPOCASTANUM



Jírovec se v našich zemích objevuje až v 16. století. Jeho pravlastí jsou hory Balkánu. Nejlépe se tomuto až 30 metrů vysokému stromu daří ve stinných a vlhkých horských lesích a všude tam, kde je půda dostatečně hluboká a bohatá na živiny. Často se s ním setkáváme také v alejích, zahradách a parcích. Jírovec kvete v květnu, jeho plody zrají v září až říjnu. Latinské jméno *hippocastanum* poukazuje na to, že se plodů jírovce užívalo k léčbě dušných i jinak nemocných koní (*hippos* = řecky „kůň“). Proto se jírovci někdy říká koňský kaštan.

Dějiny a mytologie

Traduje se, že první jírovec ve střední Evropě zasadil roku 1576 botanik a lékař Karl Clusius ve Vídni. Jírovec byl oblíbeným stromem „letního krále“ Ludvíka XIV. Je pravděpodobné, že ho poznal díky své matce Anně Rakouské. Netrvalo dlouho a jírovec se objevil v zámeckých parcích.

Léčivé síly

Plody jírovce příznivě působí na cévní soustavu, proto se užívají k léčbě křečových žil a hemoroidů, při prevenci trombózy, poškození meziobratlových plotének, bércových vředech, bolestivé menstruaci, lýtkových křečích, potížích s prostatou, krevních výronech, pohmožděninách, natržených svalech či šlachách, stejně jako při zúžení cév dolních končetin. Napomáhají rovněž odhlenění dýchacích cest. Z plodů jírovce se vyrábí homeopatický přípravek

Aesculus hippocastanum, jenž léčí suché katary, hemoroidy a bércové vředy.

V květech, listech i plodech jírovce je obsažen saponin aescin (ve větších dávkách jedovatý), jenž působí adstringentně. Další účinná látka, aesculin, je obsažena zejména v mladé kůře, ale i v pupenech a slupkách. Rozpuštěný ve vodě silně světélkuje a pohlcuje ultrafialové záření. Aesculin podporuje látkovou výměnu, prokrvuje



a zpevňuje tkáň. Vzhledem k vysokému obsahu tříslovin lze přípravky z jírovce užívat též k léčení zánětlivých onemocnění žaludku a střev. Jejich účinnost se zvýší současným podáváním vitaminu B1. V dřívějších dobách se opečené a rozemleté plody jírovce míchaly s ječnou moukou a octem a přikládaly na bolestivě ztvrdlá prsa. Moučka z plodů se šňupala při katarrech a nachlazení.

Čaj z kůry jírovce

Kůru sbíráme nejlépe v březnu nebo v září a říjnu. Půl až jednu čajovou lžičku jemně nakrájené sušené kůry krátce povaříme v **200** ml vody, **10** minut vyluhujeme v zakryté nádobě a potom scedíme. Čaj pijeme **2x** až **3x** denně. Používá se k posílení cévních stěn, při revmatismu, poruchách prokrvení, úporném průjmu a k odvádění toxinů z těla. Zevně se užívá k ošetření spálenin od slunce a ke koupelím rukou a nohou při omrzlinách.

Čaj z listů jírovce

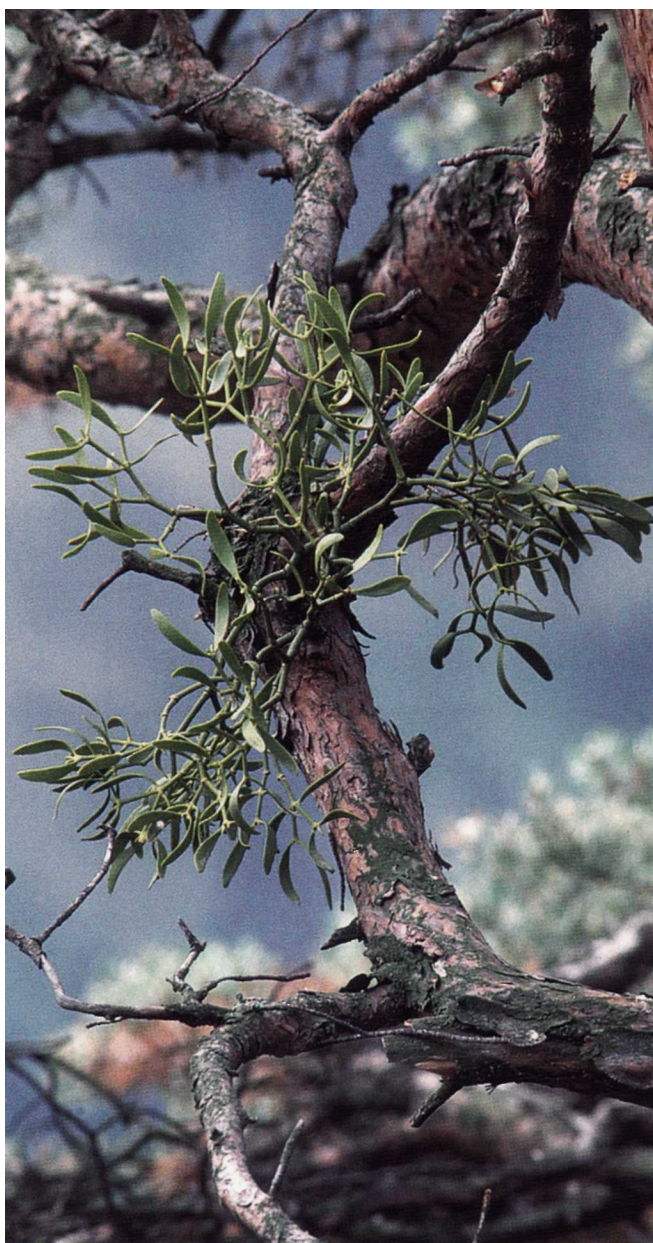
Přelijeme **1** až **2** čajové lžičky listů **200** ml vařící vody, 5 minut vyluhujeme a scedíme. Pijeme **3x** denně po malých doušcích. Čaj lze pít při mírných průjmech, k ošetření oteklých nohou a křečových žil, při poruchách periferního prokrvení, při bolestech končetin a při kašli. Kůru sbíráme nejlépe v březnu nebo v září a říjnu. Půl až jednu čajovou lžičku jemně nakrájené sušené kůry krátce povaříme v **200** ml vody, **10** minut vyluhujeme v zakryté nádobě a potom scedíme. Čaj pijeme **2x** až **3x** denně. Používá se k posílení cévních stěn, při revmatismu, poruchách prokrvení, úporném průjmu a k odvádění toxinů z těla. Zevně se užívá k ošetření spá –

Čaj z květů jírovce

Přelijeme **1** až **2** čajové lžičky květů šálkem vroucí vody, necháme několik minut odstát a přecedíme. Můžeme pít až tři šálky denně, po malých doušcích. Užívá se při kašli a zahlenění plic, při křečových žilách a ke zpevnění tkání.



JMELÍ BÍLÉ VISCUM ALBUM



Jmelí je stálezelený poloparazitický keřík. Je dvoudomé a kvete nenápadnými zelenavými kvítky. Jeho plody jsou malé bílé nebo nazelenalé bobule. Nejhodnotnější látky jsou obsažené v listech. Za nejkvalitnější je považováno jmelí jabloňové a hlohové, popřípadě dubové a borové. Naopak jmelí topolové je jedovaté, proto ho nesbírejte. Ideální doba sběru je březen a listopad až prosinec. Jmelí obsahuje cholin, acetylcholin, histamin, pryskyřice (v nich je obsažen viscotoxin), organické kyseliny, flavonoidy triterpeny aminokyseliny a fenylové sloučeniny. Jeho semena jsou velmi jedovatá. Jmelí snižuje krevní tlak, působí močopudně, utiňuje bolesti hlavy a působí jako antisklerotikum. Má rovněž kancerostatické účinky, v roce 1970 vědec Teuscher připsal tyto účinky proteinové složce hisonového charakteru. Ze jmelí se vyrábí homeopatikum *Isador*.

Dále jmelí zastavuje krvácení a zklidňuje srdeční puls. Pomáhá při návalech krve do hlavy během klimakteria. Ovlivňuje činnost slinivky a reguluje vylučování žluči, má také protirevmatické účinky, upravuje hyperfunkci štítné žlázy a léčí sennou rýmu. U poslední



uvedených obtíží kombinujeme pití čaje se šňupáním prášku ze jmelí či s výplachy nosu jemně osoleným výluhem. Křečové žíly a bérkové vředy omýváme či koupeme v odvaru z listů. Některé účinné látky obsažené ve jmelí se při vyšších teplotách rozkládají, a proto je nejvhodnější užívat jmelí ve formě prášku, maximálně 5 g denně, přičemž jedna dávka nesmí překročit 1 g. Výluh podáváme 2* až 3* denně. Nejideálnější formou je tinktura, kterou podáváme 2* až 3* denně v množství 20 až 40 kapek. Při poruchách krevního oběhu se užívá samostatně, jinak ji lze přidávat do léčivých směsí, zvláště vhodná je kombinace s květem hlohu a meduňkou, jmelí působí prudce, proto přísně dodržujeme stanovené dávky. Užívá se v šestitýdenní kúře. Pokud se nedostaví očekávaný účinek, týden vynecháme a šestitýdenní kúru zopakujeme.

!! Při sběru jmelí může dojít k záměně s mírně jedovatým ochmetem lékařským. Ten však má žluté listy i květ, a navíc je opadavý. Roste pouze na dubech, u nás kolem Čertoryjí a Strážnice a v podhůří Bílých Karpat.

Výluh ze jmelí

Do litru 60% až 70% vínovice nasypeme

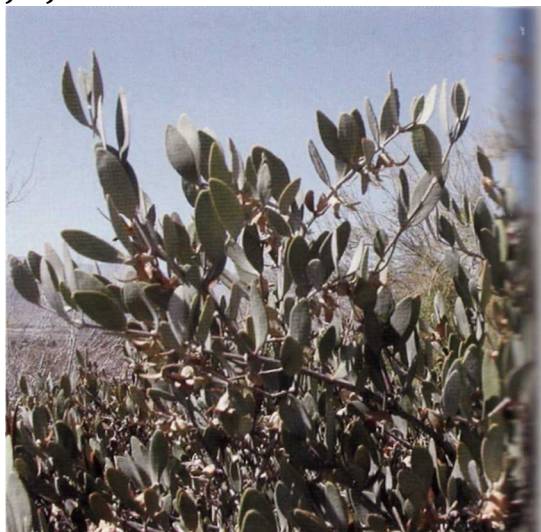
200 g rozmělněného listu jmelí a necháme

2 týdny odstát při teplotě 25 až 30 °C. Občas protřepeme a nakonec přecedíme a uložíme do chladu.

Denně užíváme 15 až

20 kapek rozpuštěných v troše vody.

JOJOBA SIMMONDSIA CHINENSIS



Jojoba je stálezelený keř s tlustými listy, který se vyskytuje od Mexika po Kalifornii. Je velice odolný vůči suchu.

Rostlina poskytuje vosk, kterému říkáme nesprávně olej. Jeho působení na pokožku je zcela unikátní. Má mimořádnou schopnost se vsakovat, takže nezanechává pocit mastnoty. Kůži vyživuje, omlazuje a regeneruje, je vhodný pro všechny typy pleti a všechny věkové skupiny. Je součástí řady kosmetických přípravků. Indiáni tento „olej“ užívali jako potravinu a k ošetřování kůže i vlasů.



KALINA OBECNÁ VIBURNUM OPULUS

Tento keř kvete v květnu až červnu a plodí červené jednosemenné peckovice. Kalina je mírně teplomilná, u nás se s ní setkáme zejména na slunných kamenitých stráních a podél cest v Polabí a na jižní Moravě. Jako drogu užíváme plody, kůru (sbíráme ji od půli března do konce dubna), případně kůru z kořene (z té se připravuje prostředek proti samovolným potratům). Kůra obsahuje především hydroxykumariny organické kyseliny, flavonoidy, trísloviny, steroly, arbutin, pryskyřice, viburnitol a viburnin. Plody navíc obsahují sacharidy a vitamin C. Droga se užívá při bolestivé menstruaci, poruchách menstruačního cyklu a při křečích. Plody potlačují dávivý reflex a pomáhají při léčbě žaludečních vředů.

Kůra užívaná vnitřně i vnějšně hojí vyrážky a ekzémy. Tinktura se užívá na menstruační potíže, proti samovolným potratům, při křečích rodidel a v břišní dutině.

Američtí indiáni měli pro kalinu mnohostranné využití: odvar z kůry jim sloužil jako prostředek proti křečím, ale i k tlumení porodních bolestí, stejně jako proti menstruačním a břišním potížím. Užívali ho rovněž jako diuretikum a k léčbě příušnic.

Jejich oblíbeným pokrmem byly plody kaliny svařené s javorovým sirupem.

Prášek z kořene kaliny

Počátkem jara nasbíráme kůru z kořene kaliny, usušíme ji a rozemeleme na prášek.

Ten rozetřeme v poměru 1:10 s mléčným cukrem. K utišení křečí v břišní dutině a při bolestivé menstruaci stačí špetka tohoto prášku.

Odvar z kůry kaliny

Dbejte na to, aby maximální denní dávka kůry nepřekročila 8 g a jednotlivá dávka

3 g, neboť předávkování může způsobit otravu. Droga není vhodná pro těhotné a kojící ženy. Lze ji kombinovat s jinými bylinami.

Čaj z plodů kaliny

Půl polévkové lžíce drcených plodů přelijeme 200 ml vroucí vody, 15 minut vyluhujeme a scedíme.

Užíváme 4x denně 2 polévkové lžíce.

KASIE PRAVÁ CASSIA SENNÁ

Nízký keř je znám rovněž pod názvem *senna*. Jeho domovinou je střední a severovýchodní Afrika, zejména Nubie.

K léčbě se užívá lusk a list. K účinným látkám patří antracenové deriváty, flavonové glykosidy sennosidy hořčiny, kyselina cathartinová aj. Kasie má silně projímavé účinky. Drogu lze podávat samostatně nebo ve směsích, avšak nikdy formou odvaru, neboť ten způsobuje kolikovitě bolesti břicha

(ty mohou nastat též po předávkování výluhem či nálevem, proto drogu neužíváme dlouhodobě). Projímavý účinek senný je založen na urychlení střevní peristaltiky podrážděním nervových zakončení střev.

Při častém užívání vzniká návyk, a proto je při chronické zácpě vhodnější například lněné semínko, které v tlustém střevě uvolní sliz a nabobtná, čímž usnadní vyloučení stolice. Senna se též přidává do čajových směsí na hubnutí, což je krajně nevhodné, neboť dlouhodobé dráždění střev poškozuje zdraví, a navíc senna z těla vylučuje vodu, nikoli tuky, čímž ho připravuje o cenné minerály. Nicméně v kombinaci s kořením, zejména s hřebíčkem, zázvorem či koriandrem, posiluje senna imunitu. Senné lusky a plody narušují střevní stěnu a považují se za prekursor rakoviny střeva.

Při zácpě podáváme nálev či prášek, popřípadě výluh z 0,5 až 2 g listu nebo lusku. Aplikujeme jednou denně, vždy navečer, v těžších případech maximálně 3x denně, ale vždy jenom několik dní.



KAŠTANOVNÍK JEDLÝ

CASTANEA SATIVA



Kaštanovník je rozložitý strom dorůstající výšky až 30 metrů. Jeho listy jsou kožovité, mají kopinatý tvar a pilovitý okraj.

V červnu se na dlouhých vzpřímených jehnědách tvoří květy. Je opylován hmyzem; plody dozrávají v říjnu. Kaštanovník pochází z jižní Evropy a rozšířil se po celém kontinentu s výjimkou severských zemí. U nás se s ním setkáme v parcích.

První zmínka o kaštanovníku pochází z 2. století př. n. l. od Řeka Nikandra. Ten vyslovuje domněnku, že jméno *castanea* je odvozeno od soluňského města Kastáneia.

Pravděpodobnější však bude, že naopak město bylo pojmenováno podle hojně se tam vyskytujících kaštanovníků.

Listy sbíráme v květnu až červnu a plody v říjnu, jakmile spadnou ze stromu. Lis ty sušíme na stinném a vzdušném místě při pokojové teplotě. Plody lze skladovat ve slabé vrstvě na lískách při teplotě do 5°C. Obsahují vitamin C, vitaminy skupiny B, draslík, fosfor, bílkoviny a škroby, zatímco v listech je pektin, saponiny a třísloviny.

Listy podporují uvolňování hlenů a zabraňují záchvatům kašle, plody působí proti průjmům a jsou vhodným podpůrným prostředkem při léčbě chorob srdce, ledvin, krevního oběhu, revmatismu a dny. V posledním případě jsou obzvláště účinné koupele v odvaru z listů a slupek.





Nálev proti černému kašli

Smícháme **30 g** listu kaštanu, **10 g** jitrocele, **10 g** lékořice, **10 g** listu eukalyptu a **30 g** tymiánu a zalijeme **250 ml** vody. Užíváme **1x** až **2x** denně.

Kaštanové koláčky

Oloupeme **500 g** kaštanů, uvaříme a umeleme se **2** houskami předem namočenými v mléce. Do vzniklé hmoty přidáme **2** rozšlehaná vejce, **100 g** cukru, citrónovou kůru a skořici. Řádně prohněteme a vytvarujeme asi **2 cm** silné koláčky, obalíme ve strouhance a na vymazaném plechu zvolna upečeme. Podáváme s kompotem či vinným šodó (**125 ml** vody, **37 ml** červeného vína, **50 g** cukru, **25 g** Solamylu, skořice, citrónová kůra, **2** hřebíčky).

Kaštanová nádivka

Vroucí vodou spaříme **1 kg** kaštanů, oloupeme a uvaříme je doměkka, rozemeleme a necháme vychladnout. Přidáme **300 g** mletého masa, **2** housky předem namočené v mléce a vymačkané, **2** vejce, **250 ml** smetany, **1** lžíci rumu, osolíme, opepříme. Nádivkou plníme rolády nebo drůbež.

KDOULOŇ OBECNÁ CYDONIA OBLONGA



Kdouloň pochází patrně z Asie, dodnes je rozšířená ve Středomoří a občas na ni narazíme i v našich zeměpisných šířkách. Dorůstá výšky 7,5 metru. V květnu společně s listy vyrážejí velké bílé nebo narůžovělé květy. Plody jsou podobné hruškám nebo jablkům, zpočátku jsou nazelenalé, v době zrání žluté a porostlé chmýřím. Kdouloň se dožívá asi 50 let. Nepotrpí si na kvalitní půdu, vyžaduje však slunné místo, aby plody mohly dozrát. Jelikož kvete pozdě, lze ji pěstovat i ve vyšších polohách. V našich podmínkách jsou kdoule požitelné jediné po uvaření, zasyrova jsou trpké a dřevnaté.

Dějiny a mytologie

Podle antické pověsti pochází kdouloň z krétské Kydonie, a proto se jí také říkalo „jablko z Kydonie“. Kdouloň byla zasvěcena bohyni Afroditě a kdoule se staly symbolem lásky. Byly spojovány s různými svatebními obyčejí. Je docela dobře možné, že pověstná jablka Hesperidek byly kdoule.

Léčivé síly

Jeden Paracelsův výrok zní: „Naše potraviny by měly být našimi léky a naše léky našimi potravinami.“ V lidovém léčitelství se kromě plodů užívaly i listy a semena kdouloně. Vzhledem k tomu, že semena dozrávají na podzim, hodí se výtečně k posílení imunity před nastávající zimou či v období stresu. Kdoule mají vysoký obsah pektinu, vlákniny která na sebe váže značné množství tekutin, čímž odvádí z těla jedy.

Pektin rovněž snižuje hladinu cholesterolu. Na záněty žaludku, střev a dýchacích cest jsou semena kdoulí ideálním lékem, neboť vytvářejí hlen, který sliznice potahuje ochrannou vrstvou. Mají rovněž mírně projímavý účinek. Semena lze použít k ošetření popálenin, omrzlin, k léčení zánětů očí a popraskané pokožky. Semena a listy kdouloně obsahují třísloviny, jež působí adstringentně a zabraňují vzniku hnilobných procesů.



V lidovém léčitelství měla kdouloň široké uplatnění: požívání pečených kdoulů bylo osvědčeným prostředkem proti nadýmání a menstruačním bolestem. Kdo trpěl nespavostí, sáhl po čaji z kdouloňových listů a pomerančových květů. A výluh z kdoulových slupek naložených na **14** dní do zředěného lihu odstraňoval vrásky.

Listy kdouloně se sbírají od května, plody na přelomu října a listopadu, před prvním mrazem. Plody lze skladovat až 8 měsíců, přičemž pomalu dozrávají.

Nálev z kdouloňových listů

Zalijeme **30 g** čerstvých nebo sušených listů **1 l** vroucí vody a **10** minut vyluhujeme.

Pijeme **3x** denně. Nálev pomáhá při zánětech žaludku a střev, při onemocnění dýchacích cest a při poruchách spánku.

Odvar z kdouloňových semen

Vaříme **10 g** drcených semen v **250 ml** vody, dokud se neuvolní sliz, a potom přecedíme. Nebo semena zalijeme **80 až**

100 ml vody a necháme měknout, až pustí sliz. Užívá se **1** polévková lžíce několikrát denně. Pomáhá při zánětech dýchacích cest, střev a žaludku, léčí popáleniny a rány.

V tomto případě se nechá gáza nasáknout slizem a přiloží se na postižené místo.

Přípravek na záněty močového měchýře

V hmoždíři rozdrtíme na prášek libovolné množství semen. Užívá se **3x** denně **1** polévková lžíce prášku rozpuštěného v troše vody.

Želé na nízký krevní tlak a průjem

Nakrájíme 14 kdoulí na plátky a povaříme doměkka. Plátky rozložíme na utěrku a vymačkáme z nich šťávu, nejlépe v gumo vých rukavicích. Šťávu zahřejeme, vsypeme do ní 1 kg želírovacího cukru a vaříme do zhoustnutí. Užívá se **3x** denně 1 polévková lžíce.



Kdoulová pochoutka s perníkem

Oloupeme 800 g kdoulí, vykrájíme a dusíme doměkka ve 250 ml vody se 150 g cukru, jednou celou skořicí a kůrou z jednoho chemicky neošetřeného citronu, dokud se voda nevypaří. Když kaše vychladne, vmícháme do ní 200 g šlehačky a 50 g smetany. Nakrájíme 400 g perníku na 8 dílů, na každý položíme plátek camembertu a zapečeme v troubě. Před podáváním potřeme perník kdoulovou kaší.

Kdoulová polévka

Oloupeme 250 g kdoulí, nakrájíme a povaříme v 500 ml jablečné šťávy doměčka.

Hmotu propasírujeme, dochutíme 1 polévkovou lžící citrónové šťávy, 40 g medu či javorového sirupu a před podáváním přidáme osmažené chlebové kostičky. Polévka je chutná teplá i studená. Je určena především těm, kdo mají žaludeční či střevní potíže, trpí poruchami krevního oběhu, zlobí je srdce, popřípadě mají nemocná játra.

Kdoulové víno

Oloupeme 100 g kdoulí, nakrájíme je a zbavíme semen. Zalijeme je lahví dobrého vína, týden necháme stát a přefiltrujeme. Užíváme **3x** denně 1 sklenku před jídlem. Víno pomáhá při zánětech žaludku a střev, je vhodné při rekonvalescenci a jako kloktadlo při angíně.

Kdoulový džem

Libovolné množství kdoulí nakrájíme na malé kousky, zalijeme vodou, aby bylo ovoce ponořené, a uvaříme doměčka Hmotu propasírujeme přes cedník. Získaný protlak zahřejeme, přidáme želírovací cukr a vaříme do zhoustnutí.

KLIKVA BAHENNÍ

OXYCOCCUS PALUSTRIS



Klikva je malý stálezelený poléhavý keříček se střídavě položenými, drobnými kožovitými listy, které neopadávají. Roste vzácně v našich rašeliništích, hojněji například ve Finsku a v Karélii. Stopkaté květy mají růžovou barvu, plody jsou červené bobule podobné brusinkám o průměru až 15 mm.

Vědecký název rostliny se skládá z řeckého *oxys* (kyselý) a *kokkos* (zrno, bobule).

Nejznámější je klikva v Rusku, kde se dodnes používá jako vitaminozní rostlina.

Dokud Rusové nepoznali pravý čaj, pili každé ráno čaj z klikvy a z malinových listů.

Předmětem sběru jsou plody a listy. Listy se suší nebo fermentují spolu s malinovými listy. Plody se sbírají v září a zavařují se s cukrem. Obsahují glykosidy cukry, organické kyseliny, třísloviny, barviva, pektin a velké množství vitamínu C. List obsahuje arbutin, což je droga proti zánětům ledvinových pánviček, močového měchýře a žlučových cest; při revmatismu a dně slouží jako metabolikum. Dále se užívá při různých krváceních a průjmech, v Rusku potom při nemocech z ozáření.

KRUČINKA BARVÍŘSKÁ

GENISTA TINCTORIA

Jedná se o polokeř, který dorůstá výšky kolem **50 cm**. Vyskytuje se ve světlých listnatých lesích a na písčitých a hlinitých paloucích. Kvetoucí nať se sbírá od května do srpna. Kručinka je silně močopudná, zlepšuje zásobování organismu kyslíkem, stejně jako peristaltiku, podporuje pocení, čímž z těla odvádí přebytečné soli a jiné škodliviny. Lze ji užít k podpůrné léčbě hyperfunkce štítné žlázy. Zvyšuje průtok krve ledvinami, odstraňuje otoky a sráží vysoký krevní tlak. Podporuje, rozrušování a vylučování ledvinových kamenů.

Vzhledem k prudkému účinku dávkujeme opatrně (při předávkování může vyvolat nauzeu). Kručinku lze přidávat do bylinných směsí, zvláště pokud chceme oslabit její působení. Nejvhodnější jsou kombinace se zlatobýlem, vřesem, rozmarýnou, březovým listem či s kořenem jehlice trnité. Ke zvýšení účinku je vhodné pitnou kúru doplnit večerními koupelemi rukou a nohou v odvaru z kručinky – první den se koupou ruce, druhý nohy a třetí den je přestávka. Doporučená doba koupele je **10 až 15** minut, voda by měla mít nejvyšší snesitelnou teplotu. Farář Sebastian Kneipp ordinoval kručinku proti kožním neduhům a k podpoření látkové výměny

Odvar z kručinky

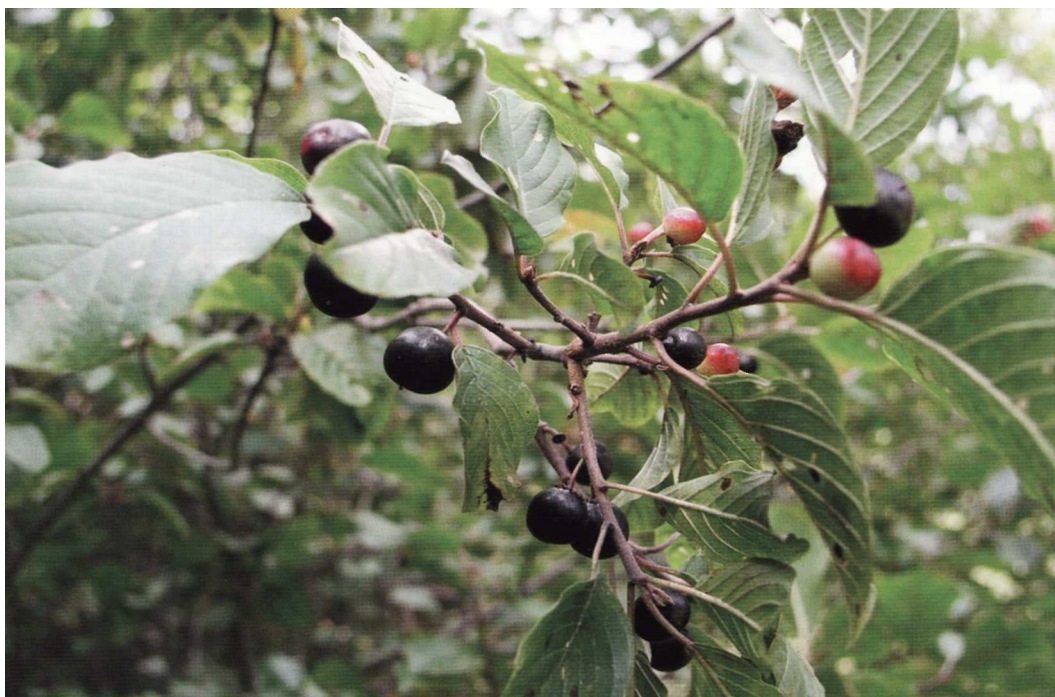
Vaříme **1** čajovou lžičku sekané natě **5** minut v **200** ml vody, **10** minut vyluhujeme a scedíme.

Užíváme **2x až 3x** denně **1** až

2 polévkové lžíce. Odvar upravuje funkci močových cest.



KRUŠINA OLŠOVÁ FRANGULA ALNUS



Tento keř s drobnými zelenavými květy dorůstá do výšky až 8 metrů. Kvete koncem jara. Zralé plody mají černou barvu.

Vyskytuje se zejména na okrajích listnatých a lužních lesů. K léčebným účelům užíváme kůru z mladých větví, která se odřezává v první půli jara a prosychá nejméně rok.

Místo kůry můžeme použít plody, jejichž účinek je silnější. Nejčastěji se krušina užívá jako projímadlo, a to i při dlouhodobé léčbě; účinek se dostaví 8 hodin po požití.

Léčí též chronickou zácpu spojenou s poruchou jater či žlučníku, podporuje tvorbu a vylučování žluče. Krušinu lze přidávat do odtučňovacích bylinných směsí.

!! Droga působí ve vyšších dávkách toxicky a není vhodná pro těhotné a kojící ženy.



**Odvar z krušinové
kůry**

Kůru i s návodem k přípravě odvaru lze koupit v bylinářství či v lékárně. Pije se **2x** až 4x denně, přičemž v jedné dávce odvaru nesmí být více než 4 g kůry. Maximální denní dávka je 15 g krušinové kůry. Při užívání plodů snížíme dávku drogy na polovinu až třetinu.



LEVANDULE PRAVÁ LAVANDULA ANGUSTIFOLIA

Levandule je asi 50 cm vysoký polokeř, jehož pravlastí je Středomoří. K léčebným účelům se nejčastěji užívá květ, jenž sbíráme v červenci, řidčeji celá nat', kterou můžeme sbírat v srpnu. Rostlina má silně uklidňující účinky. Zmírňuje křeče hladkého svalstva trávicího ústrojí, čímž zlepšuje peristaltiku a vylučování žluči. Má také antibiotické účinky a podporuje slinivku k vyšší tvorbě enzymů. Tlumí bolesti hlavy, které mají psychické příčiny, a působí jemně močopudně. Levanduli je vhodné míchat s jinými bylinami. Při revmatismu pomáhá koupel v odvaru z levandulové natě. Na zlomeniny působí blahodárně levandulový obklad. Laboratorními i praktickými výzkumy bylo zjištěno, že potírá zejména kvasinku *Candida albicans*, která se považuje za předstupeň rakoviny.

Levandulový čaj nebo plátěný sáček naplněný kvítky levandule pomáhá proti nespavosti. Květy levandule zklidňují podrážděné sliznice při senné rýmě a léčí obličejové neuralgie. Levandule čistí pleť a hojí drobné popáleniny. Snítka levandule příjemně ochutí vinný ocet, ale také grilovací marinádu: polévkovou lžící levandulových lístků smícháme se špetkou pálivé papriky, špetkou tymiánu nebo šalvěje a trochou drceného česneku a zalijeme asi 150 ml oleje. Levandule pomáhá také proti klíšťatům:

zakousnuté klíště pokapeme levandulovou silicí či olejem a odstraníme běžným způsobem.





Latinský název *lavandula* pochází z *lavare*, „mýt se“, snad proto, že si lidé tuto bylinu s oblibou přidávali do koupele. Říká se, že komu levandule nevoní, má nízký tlak.

Inhalace při senné rýmě

Zalijeme 10 g květů 1l studené vody, krátce povaříme, odstavíme, zakryjeme a 10 minut vyluhujeme. Několikrát denně přehodíme přes hlavu ručník a inhalujeme páry.

Obklad z levandule proti neuralgiím

Zalijeme 4 čajové lžičky květů 500 ml vařící vody a 5 minut vyluhujeme. Přikládáme horké.



LIBAVKA PLAZIVÁ GAULTHERIA PROCUMBENS

Rod libavka zahrnuje asi dvě stě druhů, které rostou především v Americe, Asii a Austrálii. Jedná se o stálezelené keře a polokeře se střídavými, zpravidla pilovitými a širokými listy. Kalich po oplození vzrůstá, dužnatí a tvoří kolem pětilaločné tobolky masitý obal.

Libavka plazivá roste na písčitých půdách a ve vlhkých lesích Kanady, v severovýchodních oblastech USA, kde se také pěstuje. Listy obsahují silici (0,2-0,7 %). Sušené listy slouží jako náhražka pravého čaje – takzvaný kanadský nebo labradorský čaj. Používá se v lékařství, zejména při léčbě urogenitálního systému. Silicí se ochucují potraviny a pochutiny, například žvýkačky.

LÍPA SRDČITÁ A VELKOLISTÁ

TILIA CORDATA, PLATYPHYLLOS



Na rozdíl od Ruska a Polska u nás lípa neroste v lesích, nýbrž v parcích a v alejích, popřípadě v blízkosti domů.

Lípu velkolistou najdeme v listnatých lesích celé Evropy. Oba druhy dorůstají asi 30 metrů výšky. Listy lípy srdčité jsou nesouměrně srdci tě okrouhlé, ostře pilovité, na líci zelené a na rubu šedozelené, úžlabí žilek je chlupaté. Listy lípy velkolisté jsou větší, mají v úžlabí žilek bělavé chomáčky chloupků a jsou z obou stran stejně zbarvené. Lípa velkolistá kvete v druhé půli června, lípa srdčité zhruba o dva týdny později, plody dozrávají v září. Květenství lípy srdčité tvoří 5 až 15 květů, květenství lípy velkolisté sestává pouze ze 3 až 9 květů.

Lípa se může dožít až 1000 let. Jméno *tilia* pochází z řeckého *tilos*, „vlákno“.



Dějiny a mytologie

Na venkově hrála lípa významnou roli: při slavnostních příležitostech byla bohatě ozdobena a lidé se pod ní scházeli k debatám i k tanci.

Staří Řekové lípu zasvětili bohyni lásky Afroditě, severské národy

Freyji, bohyni lásky a plodnosti, manželce nejvyššího boha Ódina. Germáni pod lípou konali soudní přelíčení, neboť byli přesvědčení, že jim Freyjin strom pomůže odhalit pravdu. Ve středověku lidé věřili ve schopnost lípy zlomit moc čar, a proto si z jejího lýka zhotovovali amulety. Lípu vyhledávali i nemocní, zejména ti, kteří trpěli artritidou.

Léčivé síly

Již naši předkové věděli, že čaj z lipového květu vyvolává pocení. Lipový květ též pomáhá při bolestech hlavy a při potížích s krevním oběhem, které často provázejí nachlazení. Kromě toho uklidňuje a působí spasmolyticky. Méně známé však je, že lipové květy ředí krev. Toho se využívá při léčbě zánětů žil, srdečních chorob a arteriosklerózy. Potřebujeme-li odbourat přebytečný cholesterol, pijeme dlouhodobě lipový čaj. Lze ho popíjet i profylakticky;



pomáhá rovněž při silném stresu a nespavosti. V posledním případě lze do koupele přidat odvar z lipových květů, což prospěje i dětem. Blahodárné účinky má také lipové uhlí, které na sebe váže jedy a choroboplodné zárodky až do devadesátinásobku vlastního objemu. V lidovém léčitelství se užívalo na spáleniny a hnisavé rány. Dnes je doporučováno při poruchách trávení, plynatosti, průjmech a zácpách.

Šťáva z listů a květů se dříve užívala k odstraňování skvrn a vrásek na obličeji, ale i proti vypadávání vlasů. Hildegarda z Bingenu doporučovala přikládat v létě před spaním na obličej a na oči lipové listy. Pleť se měla vyčistit a oči zjasnit. Nálevem z listů se kloktalo a léčily se jím poraněné dásně. Lipové listy svařené ve víně pomáhaly proti bolestem a působily močopudně. Proti zvracení krve se několikrát denně podávala špetka lipového uhlí smíchaná s polévkovou lžící vody.

Květy sbíráme společně s listenem nejlépe třetí den po rozkvetu, kdy je obsah účinných látek nejvyšší. Nasbírané květy sušíme ve slabé vrstvě na sítu či papíru.

Doma se suší při teplotě do 35 °C. Kromě slizu obsahuje lípa velkolistá silice, třísloviny, flavonoidy glykosid, saponin a látky blízké tokoferolu, tedy vitaminu E.

!! Při sběru nezaměňte obě lípy s lípou americkou (*Tilia americana*) a lípou plstnatou (*Tilia tomentosa* Moench), které se k léčebným účelům nehodí. U nás se vyskytují jen v parcích.

Čaj z lipových květů

Přelijeme 2 polévkové lžíce drcených květů 500 ml převařené, trochu vychladlé vody a zhruba 5 až 10 minut vyluhujeme. Pijeme

3x až 5x denně, čaj můžeme osladit medem. Užívá se při nachlazení, nespavosti a nervových poruchách. Pokud chceme vyvolat pocení, dávkujeme 2 až 3 čajové lžičky květů na 200 ml vody.

Při úporné bronchitidě se doporučuje smíchat jeden díl lipových květů s jedním dílem podbělu nebo černého bezu. Bez podporuje pocení, podběl působí proti kašli. Při nervových poruchách přidáme uklidňující chmel, při vyčerpání a oslabené imunitě jmelí (posiluje imunitu).



Nervový čaj s lipovými květy

Podle předešlého receptu připravíme lipový čaj, dávku květů můžeme zvýšit na 3 polévkové lžíce. Do hotového čaje přidáme

40 g mletých mandlí a med podle chuti.

Pijeme ráno.

Čaj proti nespavosti

Přelijeme po 1 čajové lžičce lipových květů, majoránky a meduňky 350 ml vroucí vody a 10 minut vyluhujeme. Pijeme večer před spaním.

Dětský bylinný čaj

Smícháme 10 g lipových květů, 10 g heřmánku, 10 g listů meduňky a 30 g šípku.

Dvě čajové lžičky směsi přelijeme 250 ml vroucí vody a 15 minut vyluhujeme, přecedíme. Pijeme po doušcích v průběhu dne.

Podáváme při horečnatých onemocněních či jako osvěžující nápoj s troškou medu.

Nálev k inhalaci

Přelijeme 150 g květů 2 l vroucí vody, přehodíme si přes hlavu ručník a vdechujeme páru. Působí blahodárně při zahlenění plic, zánětech hrtanu či chrapotu. S léčbou začneme při prvních náznacích nemoci.



Koupel v odvaru z lipových květů

Krátce povaříme 300 až 500 g lipových květů ve 4l vody a 30 minut vyluhujeme. Poté scedíme a vlijeme do vody na koupání. Užívá se při nervových poruchách způsobených tělesným či duševním přetížením.

Nálev případně nemusíte cedit; květy použijeme k masáži těla. Po koupeli se doporučuje odpočinek. Můžeme přidat též chmelové šišťice.

Pokud chceme tuto koupel aplikovat na kojence, snížíme dávku květů a nálev necháme vyluhovat pouze 10 minut. Koupel by neměla trvat déle než 10 až 15 minut.

Vlasová koupel pro suché vlasy

Přelijeme 25 g květů 500 ml teplé vody,

30 minut vyluhujeme. Scedíme, 4 polévkové lžíce nálevu smícháme s jedním žloutkem a směs vetřeme do vlasů. Necháme působit 30 minut, potom napěníme teplou vodou a opláchneme. Zbylý nálev můžeme použít příště nebo jím opláchneme vlasy.

Vlasová koupel pro mastné vlasy s lupy

Vaříme 1 polévkovou lžící lipových květů

10 minut v 1,25 l vody a necháme 2 hodiny odstát. Vymačkáme šťávu ze 4 citronů a přidáme k odvaru. Roztok nalijeme do lahve a necháme dva dny stát. Počínaje třetím dnem si denně myjeme hlavu 250 ml tohoto roztoku. Pokud jsou vlasy hodně mastné, vmasírujeme každý večer do vlasové pokožky 1 polévkovou lžící roztoku.

Uhlí z lipového dřeva

Rozmícháme 1 až 2 polévkové lžíce uhlí ve sklenici vody či mléka a vypijeme. Užívá se při akutních otravách, kvašení v žaludku a zánětlivých onemocněních střev.

Víno s lipovými květy

Necháme vzkypět 1 polévkovou lžící lipových květů v 1l bílého vína, po vychladnutí scedíme. Pije se při nedostatku železa, 1 až 2 sklenky denně.

LÍSKA OBECNÁ

CORYLUS AVELLANA



Líska pochází z Evropy, dnes je rozšířena i v severní Africe a Severní Americe. Vyskytuje se na horských svazích podél cest i jako podrost v listnatých lesích. Dorůstá výšky až 12 metrů, je to jednodomá rostlina, jejíž plody dozrávají nejdříve koncem srpna. Jméno *avellana* pochází od obce Avella, která se nalézá v italské provincii Avellino a proslavila se lahodnými lískovými oříšky. *Corylus* pochází z řeckého *corys*, „maska“, možná proto, že krycí listy maskují plody.

Dějiny a mytologie

Asi před 8000 lety tvořily lísky ve střední

Evropě rozsáhlé porosty, a tak se jejich plody staly významnou součástí lidského i zvířecího jídelníčku.

Lískové oříšky znali již staří Řekové – Theofrastos je zmiňuje pod jménem *karya*. Germáni lísku zasvětili bohovi blesku Donarovi (Tórovi), jenž jezdil na voze taženém dvěma kozly (blesky).

Z tohoto důvodu nemohl blesk lísce ublížit. Podle jiné legendy je keř chráněný před bleskem díky tomu, že pod ním odpočívala Panna Marie. Lískové oříšky a pruty byly nalezeny v hrobech starých Germánů a Alemanů – líska snad symbolizovala nesmrtelnost.

S lískou jsou spjaté i počátky dějin našeho národa: Když přišli Libušini poslové k orajcímu Přemyslovi, zabodl do země otku. Byl to lískový prut, který zakořenil.

Časem z něho vyrostla mohutná Přemyslova líska. Její oříšky byly vzácnou pochoutkou na stole českých vládců. Avšak v roce

1845 vzala líska za své při povodni. Již před více než tisíciletím bylo známo, že olej z lískových oříšků vypuzuje z těla tasemnice. Líska byla symbolem plodnosti; Hildegarda z Bingen u soudila, že lískový oříšek má posilující účinky a probouzí smyslnost.

Doporučovala lískové jehnědy jako lék na mužskou neplodnost. V 17. století bylo zjištěno, že látky obsažené v lískových oříšcích mohou rozpouštět ledvinové kameny.

Podle keltských bájí rostla v Avalonu,

„Zemi jablek“, líska života. Bohové, stejně jako pozemšťané, kteří se do tohoto keltského ráje dostali, zde jedli její životodárné oříšky. Devět lísek prý lemovalo posvátné jezírko, v němž žili lososi. Polykali

oříšky spadlé do vody a na šupinách se jim tvořily načervenalé skvrny. Sníst jediný znamenalo získat nadpozemskou moudrost.

Na venkově byla líska, podobně jako bez, vysazována u lidských obydlí; snad i proto, že měla schopnost odvracet blesky. Naši předkové věřili, že líska dokáže zahánět nemoci. Měl-li někdo bradavice, stačilo uštípnout tolik výhonků, kolik bylo bradavic, a bradavice zmizely. Protože líska chránila také před čarodějnicemi, svázalo se z lískových prutů koště a tím se zametl chlív i dům. Potom se smetí nasypalo do





jutového pytle a pořádně zbilo koštětem.

Aby se zlomila moc zaklínadel, zapichovaly se do hnoje lískové větévky nebo se sbíralo jmelí vyrostlé na lísce a věšelo v domě i ve chlévě. Pokud tak někdo neučinil, mohly mu krávy přestat dojit nebo se mu nemuselo podařit stlouci máslo.

Venkované si přáli, aby na svatého Jana a na svatou Markétu nepršelo, neboť jinak hrozilo, že lískové oříšky shnijí nebo je napadnou červi. Bohatá úroda oříšků věštila tuhou zimu.

Líska byla rovněž vydatným pomocníkem při hledání pokladů ukrytých pod zemí. Stačilo uříznout hladký a rozdvojený proutek z tříletého keře, tzv. virguli. Tuto praxi znali již Etruskové. S virguli se hledaly kovové předměty, ale i voda a železné rudy: tam, kde to či ono bylo, se zvedal obláček dýmu, který virguli naklonil k zemi. Lískový prut se musel uříznout nožem, při jehož koupi se nesmělo smlouvat.

Proutkař si vybral keř, přistoupil k němu pozpátku, levou rukou zabalenou do bílého plátna uchopil prut, protáhl ho mezi nohama a uřízl. Virgule se pojmenovávaly podle toho, zda se jimi mělo hledat zlato, stříbro či voda, Kašpar, Baltazar či Melichar. Záleželo rovněž na dni, kdy se prut uřízl, nejvhodnější byla první neděle po novu či Velký pátek. Kdo chtěl zesílit moc proutku, zasunul ho novorozeněti před křtem do peřinky. Mimořádně nadanému člověku sloužil proutek k odhalování pravdy a nemocí, postupem času ho lidé začali užívat k hledání všeho možného, včetně ztraceného dobytka či dokazování ženské nevěry. S proutkařením se setkáváme dodnes – slouží k vyhledávání geopatogenních zón.

Jestliže na lísce vyrostlo jmelí, považovali ji lidé za sídlo „zlatého hošíka“. V jejích kořenech bydlel „král hadů“ – bílý had se zlatou korunkou na hlavě. Kdo tohoto hada polapil, získal veškeré vědění o dobrých a zlých vlastnostech rostlin a byl chráněn před zlými duchy. Mohl se dokonce stát neviditelným a nezranitelným a nikdo mu nemohl poroučet. Kdo chtěl „krále hadů“ chytit, musel pokácet keř, pod nímž tušil jeho přítomnost. A když se had objevil, musel ho posypat Černobýlem, aby zkrotí a nechal se polapit.

Chtěl-li někdo znát budoucnost, vyspal se pod lískou. Středověcí kouzelníci a čarodějnice používali ke svým rejdům mech rostoucí na lísce. A abychom nezapomněli-z lískového či vrbového proutí se dodnes splétá velikonoční pomlázka.

Léčivé síly

Je všeobecně známé, že lískové oříšky jsou bohaté na vitaminy, zejména B, C a E, na minerální látky, stejně jako to, že posilují nervy, neboť obsahují **12 %** bílkovin. Méně známé jsou léčebné účinky dalších částí rostliny: čaj z lískových listů čistí a sráží krev, působí adstringentně a mírně staví.

Kořen a kůra obsahují (stejně jako bříza) betulin, pryskyřice a třísloviny. Proto se



z nich vyrábějí přípravky, které snižují horečku a podporují srážlivost krve. Odvarem z lískové kůry se léčí akné, ekzémy, vředy a omrzliny. Z jehněd se připravuje čaj proti zápalu plic či chřipce.

Naši předkové léčili nemoci plic a jater mletými oříšky smíchanými s růžovým květem. Na tvrdé vředy přikládali směs mletých oříšků a fíků. A lískové listy přikládali na rány, aby zastavili krvácení.

Samičí květy sbírejte v únoru až dubnu, kůru mladých větví v dubnu a listy až do května. Plody, lískové oříšky, dozrávají zpravidla v září.

i zevně k obkladům na rány či vředy (neslazený). Léčí zvětšenou prostatu.

Odvar z lískové kůry

Přelijeme 25 g nadrobno nakrájené kůry 1l studené vody a 10 minut vaříme, potom scedíme. Pijeme 2 až 3 šálky denně. Užívá se při chřipce a horečnatých stavech, působí rovněž proti hemoroidům a podporuje srážlivost krve. Odvar lze užívat i zevně. Záněty, omrzliny a ekzémy třeme jemnou látkou namočenou v odvaru, na bradavice přikládáme odvarem nasáklou náplast. Při zvětšených pórech nebo nečisté pleti omýváme obličej vychladlým čajem.

Čaj z lískových jehněd

Přelijeme 1 polévkovou lžící jehněd 200 ml vroucí vody, zakryjeme a 10 minut vyluhujeme. Pijeme 3 šálky denně. Čaj podporuje pocení a čistí krev, proto je vhodný zejména při kašli či zápalu plic. Protože obsahuje látky podporující látkovou výměnu, pomáhá i při hubnutí a poruchách krevního oběhu.

!! Nepoužívejte oříšky, které jsou uvnitř žluté. Čerstvý oříšek je bílý a vyplňuje celou skořápku.

Čaj z lískových listů

Zalijeme 25 g lískových listů 1l vroucí vody a 10 až 15 minut vyluhujeme. Pijeme 3 šálky denně, můžeme osladit medem. Čistí krev a pomáhá proti kašli, lze ho použít

Oříškové mléko

Jemně opražíme 100 g lískových oříšků, umeleme, smícháme s 50 g medu, špetkou vanilky a zalijeme 500 ml horkého mléka.

Necháme 10 minut stát v teple a podáváme.

Na jaře můžeme mladé lístky a pupeny přidávat do salátů.





LIŠEJNÍK ISLANDSKÝ/PUKLÉŘKA ISIANDSKÁ

CETRARIA ISLANDICA

Vyskytuje se v příkopech, na lesních cestách a pastvinách, na mechem porostlých skalách. Nejvhodnější dobou sběru je květen. Lišejník islandský obsahuje tzv. membránový sliz (sestává zejména z polysacharidů), vitamin A, vitaminy B a pektiny. Sliz chrání sliznice (v kombinaci s kostivalem, proskurníkem, lněným semínkem či slézem se ochranný účinek zvyšuje), zlepšuje trávení a ničí bakterie, houby, prvoky a některé viry. Lišejník posiluje celý organismus a léčí rovněž žaludeční a střevní vředy. Lze ho podávat samostatně i ve směsích, dětem i starým lidem. Jelikož chutná hořce, můžeme si čaj z lišejníku osladit medem.

Rosol z lišejníku islandského

Zalijeme 1 čajovou lžičku lišejníku 23 lžičkami vody a necháme přejít varem. Přidáme kandovaný cukr, popřípadě anýz a lékořicový kořen. Necháme vychladnout.

Rosol působí blahodárně na veškeré sliznice, má též antisklerotické účinky. Užívá se při křečovitém kašli, zahlenění průdušek, chrapotu, bolestech střev, průjmu (v tomto případě do rosolu přidáme špetku prášku z dubové kůry) nebo v rekonvalescenci po těžkých chorobách.



Pavel Váňa z Nového Bydžova je ojedinělou postavou české fytoterapie a jeho jméno je nerozlučně spjato s pojmem *bylinář Pavel*. Je autorem jedinečné řady knih, v nichž se věnuje léčbě bylinami v nejširším měřítku a jejich celoročnímu využití v terapii, prevenci i v kuchyni, léčebným účinkům hub, a dokonce i terapii zvířat.

Dvoudílná kniha *Léčivé stromy a keře podle bylináře Pavla* je u nás zcela unikátním dílem, které mapuje rozsáhlou oblast více i méně známých léčivek. Procházíme kolem nich v lesích a parcích, vidáme je na okrajích polí, luk a pasek a často je míváme bez povšimnutí. Řada z nich však obsahuje přírodní látky, které jsou pro lidský organismus nenahraditelné a jež účinně pomáhají v prevenci a léčbě celé řady civilizačních nemocí. *Léčivé stromy a keře podle bylináře Pavla* vycházejí z poznatků moderní fytoterapie a navazují na nejlepší tradice lidového léčitelství u nás i ve světě. Proto se vedle zasvěceného popisu léčivých účinků a využití květů, listů, plodů, kůry nebo kořenů seznámíte i s legendami a pověstmi, které jsou s některými z nich spojeny.

Pavel Váňa pravidelně publikuje v měsíčníku *Regenerace*, kde kromě jiného vede bylinářskou poradnu.

www.eminent.cz

ISBN 80-7281-224-6



9 788072 812240