



GRADA

Pavla Apostolaki

LÉČIVÁ SÍLA STROMŮ





Pavla Apostolaki

Léčivá síla stromů

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Pavla Apostolaki

Léčivá síla stromů

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401
jako svou 8041. publikaci

Odpovědná redaktorka Anita Ponešová
Grafická úprava a sazba Anita Ponešová
Jazyková korektura Filip Klega

Neoznačené fotografie v textu Depositphotos/steho, kwasny222, Pietus, sunnyfrog, Cubodeluz, ViktoriaSapataBO, alexsvirid, FotoHelin, bitpics, saphira, aruba2000, danmir12, HayDmitriy, MadeleineSteinbach, orestligetka.ukr.net, mariaraz, astragall, Dink101, amphoto, anterovium, Interpas, syaber, coboflupi, simply, HeikeRau, Maryka26@gmail.com, nataly0288dp, sonyakamoz, NewAfrica, stetsik, Maks_Narodenko, KostyaKlimenko, AntonMatyukha, bondarillia, 5PH, Ivenks, flafab53, Xalanx, Malleo, ALesik, ileishanna, sunnychicka, filmfoto, sriba3, PantherMediaSeller, fotyma, dianazh, KucherAndrey, Dionisvera, Oksana6299956, Hopf23, Johnatapw, Moskwa, belchonock, anmbph, FotoHelin, nicholashan, NatashaBreen, Bumble-Dee, orestligetka.ukr.net, olly18, belchonock, Gololobova

Fotografie na obálce Depositphotos/photocasma, aruba2000, FotoHelin, ileishanna, kwasny222

Počet stran 128
První vydání, Praha 2021
Vytisklo TISK CENTRUM s.r.o, Moravany u Brna

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-4246-0 (ePub)
ISBN 978-80-271-4245-3 (pdf)
ISBN 978-80-271-2914-0 (print)

OBSAH

Úvod	7
Historie stromů	9
Působení stromů na člověka	13
Stromy	19
Borovice lesní (<i>Pinus silvestris</i>)	21
Broskvoň obecná (<i>Prunus persica</i>)	25
Bříza bělokorá (<i>Betula pendula</i>)	31
Dřín obecný (<i>Cornus mas</i>)	37
Dub letní (<i>Quercus robur</i>)	41
Hrušeň obecná (<i>Pyrus communis</i>)	47
Jabloň domácí (<i>Malus domestica</i>)	53
Jedle bělokorá (<i>Abies alba</i>)	65
Jeřáb oskeruše (<i>Sorbus domestica</i>)	69
Jírovec maďal – kaštan koňský (<i>Aesculus hippocastanum</i>)	75
Lípa srdčitá (<i>Tilia cordata</i>)	79
Meruňka obecná (<i>Prunus armeniaca</i>)	85
Modřín opadavý (<i>Larix decidua</i>)	91
Ořešák královský (<i>Juglans regia</i>)	95
Smrk ztepilý (<i>Picea abies</i>)	99
Švestka domácí (<i>Prunus domestica</i>)	103
Třešeň ptačí (<i>Prunus avium</i>) a Višeň obecná (<i>Prunus cerasus</i>)	109
Dendroterapie v praxi	115
Zelené oázy	119
Budoucnost stromů záleží na nás	124
Na závěr	125
Poděkování	126
O autorece	127
Použitá literatura	128
Upozornění pro čtenáře	128





ÚVOD

Většinu svého dětství jsem strávila na venkově ve východních Čechách. Měla jsem to štěstí, že jsme s ostatními dětmi běhaly po celý den venku, lezly po stromech, drandily na kolech a vymýšlely různé hry. Když nastal ten správný čas, můj dědeček mě začal brávat do přírody. Učil mě znát rostliny, keře, stromy. Ukazoval mi, jak se rodí, rostou i umírají. Zasvěcoval mě do jejich léčivých vlastností a jejich magických sil. Učil mě žít v souladu s přírodou, respektovat její zákony a zároveň využívat její pomoci, když je potřeba. Zasadil v mé duši semínko moudrosti a poznání, které se mnou rostlo a vyvíjelo se až do dospělosti. Pak se nemohlo stát nic jiného, než že má další cesta vedla ke studiu Přírodovědecké fakulty Masarykovy univerzity v Brně a ke studiu fytotherapie, aromaterapie a Bachových esencí. Dnes mám za sebou pětadvacet let praxe a nezměrný počet konzultací, přednášek i seminářů. A přestože se má životní pout' posunula trochu jiným směrem, stále jsem s léčivými bylinami a stromy každý den v kontaktu. Přinášejí mi zdraví, radost, dobrou náladu, tvůrčí jiskru a harmonii duše.

Přeji krásné počtení, a ať vám tato kniha přinese potěšení a novou inspiraci.

Pavla Apostolaki





Kapitola 1

HISTORIE STROMŮ

První stromy se na naší planetě objevily před tři sta devadesáti miliony let. Jako první se na zemi vztyčily jehličnany, později přišly na řadu listnáče.



Stromy od počátku věku lidstva poskytovaly potravu, rostlinné léky a velmi důležitou surovinu, dřevo. V mnoha kulturách a náboženstvích byly symboly plodnosti, nesmrtelnosti a znovuzrození. Sloužily jako spojení mezi nebem a zemí, zdroje moudrosti, poznání, „vyššího vnuknutí“. Lidé navazovali se stromy kontakt, žádali je o radu, předávali jim své prosby a přání. Různé národy stromy také uctívaly. Konaly u nich obřady, modlitby, rituály, přisuzovaly jim léčivou moc. Zasvěcovaly jim rozsáhlé háje, lesy a tato místa se stávala centry s vysokou koncentrací energie.

CO JSOU STROMY

Stromy jsou nejstarší a největší organismy žijící na naší planetě. Většina z nich se dožívá stovky let (bříza bělokorá, buk lesní, borovice lesní). Nicméně některé druhy žijí ještě déle. Duby často oslaví své tisícileté narozeniny, věk sekvojí a tisů mnohdy dosáhne dvou až tří tisíc let.

Nezdolnost stromů potvrzuje i jinan dvoulaločný, který se po atomovém výbuchu v Hirošimě následující rok zazelenal, přestože stál poblíž epicentra exploze.

Jinan dvoulaločný se na Zemi usídlil v dobách, kdy se její povrch otřásal pod kroky dinosaurů.

BOTANICKY DĚLÍME STROMY NA:

- ▶ **nahosemenné**
(vajíčko leží volně na plodolistu)
- ▶ **krytosemenné**
(vajíčko je ukryté v semeníku)
- ▶ **stálezelené**
(udržují listy po celý rok)
- ▶ **opadavé**
(listy na zimu opadávají)
- ▶ **jehličnaté a listnaté**





Kapitola 2

PŮSOBENÍ STROMŮ NA ČLOVĚKA

Stromy na nás působí
v několika rovinách...