

A detailed botanical illustration of various herbs and flowers, including pink and yellow lilies, blue cornflowers, and clusters of red berries, all with green foliage, arranged around the central text.

Monika Golasovská

BYLINKOVÁ TERAPIE

Léčivé elixíry
pro zdraví i krásu



Monika Golasovská
Ilustrace Terezie Vavrošová

BYLINKOVÁ TERAPIE

Léčivé elixíry
pro zdraví i krásu

Grada Publishing

Obsah

Předmluva a klíč ke čtení	9
Základní recepty	10
Tajuplná spagyrie.....	14
 PODZIM	 16
Semínka divoká i zahradní.....	18
Kopřiva dvoudomá (<i>Urtica dioica</i>)	20
Brutnák lékařský (<i>Borago officinalis</i>)	23
Kopr vonný (<i>Anethum graveolens</i>)	25
Černucha setá (<i>Nigella sativa</i>)	27
Len setý (<i>Linum usitatissimum</i>)	31
 Mocné kořeny	 34
Andělíka lékařská (<i>Archangelica officinalis</i>).....	36
Bedrník obecný (<i>Pimpinella saxifraga</i>)	41
Čekanka obecná (<i>Cichorium intybus</i>)	43
Lopuch větší (<i>Arctium lappa</i>)	46
Kostival lékařský (<i>Symphytum officinale</i>)	50
Mydlice lékařská (<i>Saponaria officinalis</i>)	53
Pýr plazivý (<i>Graminis radix</i>)	56
Křen selský (<i>Armoracia rusticana</i>)	59
Proskurník lékařský (<i>Althaea officinalis</i>)	62
Kozlík lékařský (<i>Valeriana officinalis</i>)	65
Třapatka nachová (<i>Echinacea purpurea</i>)	68
 Podzimní rovnodennost	 72
Stromy, keře a plody podzimu	73
Dub zimní (<i>Quercus petraea</i>)	74
Hloh obecný (<i>Crataegus laevigata</i>)	76
Jírovec maďal (<i>Aesculus hippocastanum</i>)	79
Růže šípková (<i>Rosa canina</i>)	83

ZIMA	88
Houby, lišejníky, jmelí... ..	90
Boltcovitka bezová (<i>Auricularia auricula-judae</i>)	91
Outkovka pestrá (<i>Trametes versicolor</i>)	93
Penízovka sametonohá (<i>Flammulina velutipes</i>)	95
Březovník obecný (<i>Piptoporus betulinus</i>)	97
Provazovka (<i>Usnea</i>)	99
Jmelí bílé (<i>Viscum album</i>)	100
Zimní slunovrat.....	102
Zimní tradice a zvyky	104
 JARO	 106
Kůra jarních stromů.....	108
Dub zimní (<i>Quercus petraea</i>)	109
Vrba bílá (<i>Salix alba</i>)	109
Jilm obecný (<i>Ulmus</i>)	110
Magnólie (<i>Magnolia</i>)	111
Bříza bělokorá (<i>Betula pendula</i>)	112
Smrk a borovice	113
 Jarní rovnodennost	 114
Síla pupenů	115
Bříza bělokorá (<i>Betula pendula</i>)	116
Borovice (<i>Pinus sylvestris</i>)	116
Černý bez (<i>Sambucus nigra</i>)	116
Topol černý (<i>Populus nigra</i>)	116
Šípek (<i>pometum</i>)	116
Jírovec maďal (<i>Aesculus hippocastanum</i>)	116
Jeřáb ptačí (<i>Sorbus aucuparia</i>)	117
Dub (<i>Quercus</i>)	117
Ořešák (<i>Juglans regia</i>)	117

Jeřáb černý (<i>Aronia</i>)	117
Borůvka černá (<i>Vaccinium myrtillus</i>).....	117
Černý rybíz (<i>Ribes nigrum</i>)	117
Lípa (<i>Tilia cordata</i>)	118
Maliník (<i>Rubus idaeus</i>).....	118
Brzké zelené plevle a jarní byliny	120
Ptačinec prostřední (<i>Stellaria media</i>).....	121
Čechřice vonná (<i>Myrrhis odorata</i>)	123
Popenec obecný (<i>Glechoma hederacea</i>).....	124
Bršlice kozí noha (<i>Aegopodium podagraria</i>)	126
Kopřiva dvoudomá (<i>Urtica dioica</i>)	128
Devětsil lékařský (<i>Petasites hybridus</i>).....	132
Medvědí česnek (<i>Allium ursinum</i>)	135
Violka vonná (<i>Viola odorata</i>)	138
Podběl lékařský (<i>Tussilago farfara</i>).....	141
Plicník lékařský (<i>Pulmonaria officinalis</i>)	145
Prvosenka jarní (<i>Primula veris</i>)	148
Pampeliška lékařská (<i>Taraxacum officinale</i>)	151
Sedmikráska chudobka (<i>Bellis perennis</i>)	155
Hluchavka nachová (<i>Lamium purpureum</i>)	156
Zběhovec plazivý (<i>Ajuga reptans</i>)	158
Česnáček lékařský (<i>Alliaria petiolata</i>)	160
Šeřík (<i>Syringa</i>)	162
Borovice lesní (<i>Pinus sylvestris</i>).....	164
30. duben – Valpuržina noc	168
1. máj – lásky čas.....	169
LÉTO	171
Svízel (<i>Galium</i>)	172
Řebříček obecný (<i>Achillea millefolium</i>)	175
Jitrocel kopinatý (<i>Plantago lanceolata</i>)	180

Černý bez (<i>Sambucus nigra</i>)	184
Lípa srdčitá (<i>Tilia cordata</i>)	188
Ořešák královský (<i>Juglans regia</i>)	192
Třezalka tečkovaná (<i>Hypericum perforatum</i>)	196
Lnice květel (<i>Linaria vulgaris</i>)	200
Tužebník jilmový (<i>Filipendula ulmaria</i>)	204
Řepík lékařský (<i>Agrimonia eupatoria</i>)	208
Heřmánek pravý (<i>Matricaria chamomilla</i>)	211
Sléz přehlížený (<i>Malva neglecta</i>)	214
Přeslička rolní (<i>Equisetum arvense</i>)	216
Letní slunovrat	220
Ženské bylinky	222
Kontryhel obecný (<i>Alchemilla vulgaris</i>)	223
Hluchavka bílá (<i>Lamium album</i>)	225
Jetel luční červený (<i>Trifolium pratense</i>)	227
Řimbaba obecná (<i>Tanacetum parthenium</i>)	230
Měsíček lékařský (<i>Calendula officinalis</i>)	231
Slunovratové a Svatojánské rituály	234
Květy letních zahrad a divokých luk.....	236
Pivoňka lékařská (<i>Paeonia officinalis</i>)	236
Chřpa polní (<i>Centaurea cyanus</i>)	240
Vlčí mák (<i>Papaver rhoeas</i>)	242
Ibišek syrský (<i>Hibiscus syriacus</i>)	244
Levandule lékařská (<i>Lavandula angustifolia</i>)	246
15. srpen – Svátek všech bylinkářek	248
Poděkování a doslov.....	249
Seznam nemocí a zdravotních potíží	250



Bylinná medicína je spojená s poznáním rostlin, stromů
a keřů, ale je to i hluboké pochopení přírodních cyklů.

Toto propojení provázelo naše předky od nepaměti.

Uměli jejich sílu využívat, věřili ve své rituály,
a respektovali koloběh přírody.

I my se vydáme po těchto stopách.

Ve čtyřech ročních obdobích budeme bádát
a znovu vynášet na světlo to, co bylo zapomenuto.

Pootevřeme také dveře spagyrii, prastarému poznání
a alychymistické nauce o bylinách.



Předmluva a klíč ke čtení

Klíčem k porozumění této knize bude hlavně vaše láska a nadšení: pro rostliny, stromy, kořeny, plody, byliny, plevele a také pupeny. Zkrátka pro vše, co nás v přírodě obklopuje.

Slovo klíč se mi moc líbí, protože je také kořenem slova klíčit. Doufám, že zaseji do každého z vás semínko zvědavosti, které se začne probouzet a klíčit tak, jako klíčí a sílí rostlinka. Stejně tak pak bude sílit i váš zájem o vše, co je spojené s přírodou a jejími cykly.

Semínko do vás zapustí kořínky zvědavosti a my se společně vydáme cestou starých tradic našich předků,

budeme objevovat staré i nové praktiky bylinné medicíny.

V téhle knize nenajdete úplný tradiční herbář. Je rozdělená do čtyř hlavních kapitol tak, aby i pro vás bylo jednodušší orientovat se v tom, co nabízejí podzim, zima, jaro a léto.

Projdeme společně všechny čtyři roční období a najdete zde spousty receptů.

Vše je kolem nás, stačí jen mít otevřené oči, mysl a srdce.

Koloběh přírody je neustále v pohybu a my do něj vstupujeme podzimem. Podzim je čas plodů a kořenů ale i dozrálých semínek.

Základní recepty

Dezinfekce *(důležitá poznámka)*

Při domácí výrobě bylinkových tinktur, olejů, mastí, sirupů a kosmetiky **úzkostlivě dbejte na hygienu**. Všechny nádoby i uzávěry pečlivě **umyjte a vydezinfikujte** malým množstvím alespoň 40% alkoholu (čím silnější, tím lepší), zabráníte tak případnému množení bakterií a plísní. Dezinfikujte i pomůcky, které použijete (míchátka, lžice a podobně). Hotové výrobky odebírejte vždy čistou lžičkou, nebo špachtlí.

Výluh a odvar

Základní dávkování bylin a jejich směsí

Na 0,5 l vody použijte 1 polévkovou lžici sušených bylin nebo 2 lžice čerstvých.

Výluh

Byliny (nebo jejich směs) přelijte vroucí vodou a pod pokličkou nechte luhovat 8–15 minut. Poté přeced'te přes sítko a popíjejte po doušcích ve formě čaje. Bylinné čaje by se měly popíjet jako léčebná kúra 14 dní a poté týden vynechat.

Odvar

Připravuje se obvykle z tvrdých částí rostlin např. kořenů, kůry či plodů. Kořeny či jiné tužší části rostliny vložte do vody pokojové teploty, uveďte do varu a na mírném ohni pod pokličkou vařte asi 10–15 minut. Odstavte a nechte pod pokličkou odpočívat 10 minut, poté sced'te přes sítko a pijte po doušcích jako čaj.

Macerát

Některé bylinky, plody i kořeny, můžete macerovat za studena (zvlášt' ty, které obsahují hojivé slizové látky). Naložte je večer do převařené vody o teplotě 15–20 °C a nechte luhovat přes noc, ráno budete mít připravený léčivý macerát.

Tinktura

Při výrobě tinktury se rostliny macerují v alkoholu. Alkohol zde funguje jako rozpouštědlo, které „vytáhne“ z bylinky všechny potřebné látky. Výhodou tinktury je trvanlivost a vysoký obsah účinných látek, které díky alkoholu také rychleji účinkují.

Základní dávkování

Použijte 1 díl čerstvých bylinek a 3 díly alkoholu. Tinkтуру můžete vyrobit i ze sušených bylinek, použijte 1 díl bylin a 6 dílů alkoholu.

Alkohol na výrobu tinktury musí mít minimálně 40 % (čím silnější, tím lepší). Použít můžete ovocnou pálenku (klidně domácí), nebo líh zakoupený v lékárně. Obecně platí staré bylinkářské pravidlo: ovocná či žitná pálenka má sílu slunce, na kterém zráló ovoce či obilí, a předá ji do tinktury. Naopak některé druhy vodky z brambor či červené řepy mají energii země a tmy a hodí se k nakládání kořenů a oddenků.

Listy, květy a těla rostlin se macerují 3–4 týdny, kořeny, plody a kůra (obecně hrubší části rostlin) 6–8 týdnů. Tinktury macerujte na teplém místě (můžou být na slunci, pokud si recept přímo nežá-

dá tmu) a denně protřepávejte. Poté přefiltrujte přes sítko a uchovávejte v tmavé láhvi, či ve tmě. K uchovávání tinktur můžete použít malé tmavé lahvičky s kapátkem, které koupíte v lékárně.

Dávkujte podle hmotnosti: na každý kg váhy jedna kapka, a toto množství rozdělené do dvou nebo tří denních dávek (při 60 kg užívejte 30 kapek ráno a večer, nebo 20 kapek 3x denně).

Kombinujte jenom tinktury s podobným účinkem (ženské tinktury či tinktury na zažívání atd.). Doporučuji vždy řešit nejdřív to, co potřebujete akutně uzdravit. Pokud jste zdraví, můžete používat tinktury jako prevenci a na podporu imunity.

Sirup

Bylinný sirup se tvoří ze silného koncentrovaného odvaru z bylin a cukru. Před konzumací jej pak můžete naředit vodou, teplou i studenou. K výrobě se dají použít čerstvé i sušené bylinky.

Základní dávkování

Použijte 3 šálky čerstvých bylin (nebo 1,5 šálku sušených) na 1,5 l vody. Kromě toho potřebujete 7 oloupaných a vypeckovaných citrónů a 1 kg cukru. *(Sirup můžete připravit i ze směsi bylin, např. květ lípy a černého bezu s tužebníkem proti horečce a nachlazení.)*

Dejte vařit vodu a mezitím si do většího hrnce připravte bylinky. K bylinkám přidejte oloupané a vypeckované citróny nakrájené na kolečka. Citróny spolu s bylinkami řádně promíchejte tak, aby pustily šťávu a propojily se s bylinkami, pomocí vařečky vše řádně promačkejte. Citróny plní konzervační funkci, obsahují velké množství kyseliny askorbové a kyseliny citronové.

Bylinkovou směs zalijte vroucí vodou, promíchejte, přikryjte pokličkou a nechte luhovat do druhého

dne. Na druhý den směs přeced'te přes plátýnko, či bavlněnou utěrku a řádně vyždímejte. Do výluhu přidejte cukr a za stálého míchání přiveďte k varu. Míchejte a mírně vařte, dokud se cukr nerozpustí. Pěnu, která se tvoří na povrchu, sbírejte. Po rozpuštění cukru vlijte do čistých vydezinfikovaných láhví, uzavřete a skladujte v chladu a ve tmě, po otevření pak skladujte v lednici.

Existuje pravidlo, které říká: kolik odvaru, tolik cukru. Já mám ale odzkoušeno, že na 1,5 l stačí i 1 kg cukru, citróny pomůžou sirup zakonzervovat. Kdo se bojí plísňe, může přidat 2 lžičky kyseliny citronové, nebo, také podle starého osvědčeného receptu, zalít sirup v láhvi panákem dobré pálenky.

Sirup můžete používat k přípravě rychlého čaje (2 lžice sirupu zalijete horkou vodou) nebo osvěžující bylinné limonády. Můžete jím sladit kaše a cukroví, zkrátka použít jej jako alternativní bylinné sladidlo. A samozřejmě při potížích na lžičku jako bylinný lék.

Bylinný olej

Bylinné oleje se vyrábějí z jednodruhového rostlinného oleje, ve kterém se několik týdnů macerují byliny, jejich plody či kořeny.

Já k výrobě používám nejčastěji kvalitní slunečnicový olej, není nutné použít panenský. Proč radím nekupovat panenské oleje? Jsou zbytečně drahé a navíc jsou při maceraci vystavené často i měsíc na slunci. Za těchto podmínek má panenský olej tendenci žluknout a ztrácí význam.

Pokud chcete do oleje nakládat bylinky, které obsahují víc vody, nechte je vždy několik hodin zavadnout ve stínu.

Láhev i zátku nejdřív řádně umyjte a vydezinfikujte alkoholem. Zavadnuté květy naplňte asi do poloviny obsahu láhve a opačným koncem vařečky přímo v láhvi rozdrťte a mírně rozrušte jejich strukturu. Zalijte olejem doplna tak, aby žádná část rostliny netrčela. Sklenici uzavřete a uložte na parapet okna z jižní strany, či do zahrady tak, aby na sklenici svítilo slunce. Denně protřepávejte a víčko se snažte alespoň každý druhý den otírat tamponem namočeným v alkoholu, aby se netvořila plíseň. Nezapomeňte, že květy musí být neustále všechny ponořené v oleji, co trčí z oleje, to zplesniví. Zhruba po měsíci olej přefiltrujte do čisté vydezinfikované nádoby a skladujte ve tmě a chladu.

Bylinné oleje můžete používat jak v kuchyni k dochucení salátů, těstovin a jiných jídel, tak zevně k péči o pokožku, na obklady a k masáží.

Mast

Směs přírodního tuku a bylin, kořenů, kůry či plodů. K tuku se někdy přidává olej, nebo včelí vosk.

Já používám při výrobě masťového základu sádlo, jako za Mattioliho. Proč sádlo? Naše babičky, ale také středověcí ranhojiči, mastičkáři či bylinkářky nepoužívali nic jiného. Ač to neradi slyšíme, tak je nám prase geneticky nejbližší a podle klinických studií je vepřový tuk téměř shodný s lidským. Vepřové sádlo má schopnost vstřebávat účinné rostlinné látky a předat je pokožce, je vhodné také pro problematickou a citlivou pleť – je to tedy skvělý „nosič“ a co víc, je hypoalergenní.

Na základ mastí si kupte nesolené sádlo od dobrého řezníka. Jestli vám vepřové sádlo páchne, zkuste ho asi hodinu povařit ve vodní lázni, případně přidat voňavou bylinku, např. heřmánek nebo

levanduli (já osobně, a nejen pro vůni, přidávám pár kapek propolisu).

Bylinné masti se vyrábějí několik dní. Postupně se k sádlu přidávají čerstvé bylinky, a tím se zvyšuje koncentrace účinných látek.

Nejdřív nechte ve stínu zavadnout 1–2 hrsti vybraných bylin. V hrnci pomalu roztopte 250–300 g sádla, hned na začátku zahřívání přidejte také květy. Na mírném ohni míchejte a zahřívejte, až se začne tvořit pěna. Neustále míchejte, nechte pění asi 5 minut, poté vypněte oheň a nechte vychladnout. Až základ masti vychladne, dejte jej na noc do lednice a druhý den opakujte celý proces, znovu přidejte hrst bylin. Tenhle proces opakujte 3–4x a vždy přidejte bylinky. Po posledním zpěnění masť přeceďte přes kovové sítko do čisté vydezinfikované sklenice, pak uzavřete víčkem a nechte vychladnout.

Pokud chcete masť vylepšit, můžete ji přecezenou vrátit do hrnce, přidat 1–2 lžice nastrohaného včelího vosku a ten v masti pomalu rozpustit. Vosk přidejte vždy až po přecezení.

K výrobě masti můžete použít i sušené byliny a kořeny. Ty nejdřív namočte do alkoholu (když použijete domácí ovocnou pálenku, sádlo bude vonět po ovoci) jen tolik, aby byly ponořené, a nechte luhovat přes noc. Bylinky velkou část alkoholu vsáknou, případně je na druhý den ještě přeceďte. Alkohol funguje jako rozpouštědlo, zvyšuje účinnost masti a zároveň bylinky chrání při škvareni před spálením. Během zahřívání se vypaří.

Pro ty, kteří nechtějí používat sádlo: masť můžete připravit i z rostlinných tuků (např. kokosový olej, bambucké máslo atd.). Postup je stejný, vždy ale musíte tuk zahřívát ve vodní lázni, nikoliv na přímém zdroji tepla.

Mast v chladu vydrží až dva roky, vždy ji odebírejte čistou lžičkou nebo špachtlí.

Pokud vyrobíte bylinkovou mast tradičním způsobem z kvalitního domácího vepřového sádla bez přísadků včelího vosku či éterických olejů (zkrátka jen sádlo a bylinka), můžete toto sádlo použít i jako omastek do polévek, na bramborovou kaši,

rýži, těstoviny... Ano, i tímto způsobem můžete dostat do těla účinné látky z bylin.

Jinak masti používejte na zábaly (např. při nachlazení průdušek a dolních cest dýchacích), k ošetření ran, spálenin, pohmožděnin a popraskané kůže (obzvláště na rukou a nohou) nebo také k pěstění pokožky.

Moje tipy

Univerzální čistič z citrusové kůry

Citronová kůra, která vám zbude po přípravě sirupu, poslouží k výrobě ekologického čisticího prostředku. Nevyhazujte ji!

Oloupanou kůru jakéhokoliv citrusového plodu natrhejte, či nakrájejte na menší kousky, vložte do větší zavařovací sklenice a zalijte 8% kvasným lihovým octem. Slupky by měly sahat do poloviny sklenice, můžete je i postupně doplňovat. Časem nabobtnají, proto sklenici nepřepněte. Nechte macerovat 2–3 měsíce ve tmě, občas protřepejte. Poté scedte, přelijte do rozprašovače a používejte jako univerzální ekologický čisticí prostředek. Pro lepší vůni můžete přidat i pár kapek oblíbeného esenciálního oleje.

Tinktura z citrusových pecek

Pecky z citrusů celkem automaticky vyplivujeme, jsou příliš hořké. Je to ale škoda, jenom ony totiž obsahují limonoidy, přírodní látky, které jsou velmi přínosné při léčbě rakoviny a dokáží působit i preventivně proti jejímu vzniku.

Citrusové pecky rozdrťte v hmoždíři a vložte do malé láhve. Jeden díl pecek zalijte třemi díly alespoň 40% alkoholu a nechte macerovat při pokojové teplotě 6–8 týdnů. Poté přefiltrujte přes sítko a uložte do tmy, či skladujte v tmavých sklenicích. Užívejte preventivně 1x denně 20–30 kapek, při horečce a nachlazení 3x denně 15–20 kapek.

Stejným způsobem si můžete připravit tinkturu z grapefruitových jadérek. Můžete ji použít při horečce i při různých mykózách a kožních infekcích, stačí přidat pár kapek do koupele, či do sedací koupele (například při vaginálních mykózách). Působí preventivně proti chřipce a nachlazení.



Tajuplná spagyrie

V úvodu knihy jsem zmínila, že se pokusím pootevřít dveře spagyrii, prastaré alchymistické nauce o bylinkách. Možná se vám její postupy budou zdát magické a ano, spagyrické zpracování rostlin má v sobě tajemné kouzlo.

Vtéto knize se dočtete, jak využít léčivou sílu bylin a připravit z nich tradiční tinktury, masti, sirupy a mnoho dalších přípravků, o jejichž účinnosti nepochybuje ani tradiční medicína.

Bylinkářky, vědmy a alchymisté minulosti ale přistupovali k bylinám komplexněji – snažili se z nich vyextrahovat to nejlepší pomocí různých postupů.

Slovo spagyrie je složené ze dvou řeckých slov: „spao“ znamená rozdělit a „agerio“ spojit. Tyto dvě slova vyjadřují podstatu celé rostlinné alchymie. Jednoduše řečeno „rozděluj a spojuj“ a získáš „magisterium“ (mistrovské dílo). Spagyrie patří mezi staré alchymistické bylinné praktiky a ukazuje cestu, jak dokonale zpracovat a využít sílu rostlin.

Alchymistický postup obsahoval tři fáze:

1. oddělit
2. vyčistit
3. spojit

Spojením toho, co bylo dříve rozděleno, vzniklo nové uspořádání. Z pohledu spagyrie vedou tyto postupy k uvolnění veškerých léčivých sil původních rostlin.

Pro jednodušší pochopení bude nejlepší vysvětlit tento princip na běžné tinktuře, kterou si můžete připravit podle receptů v knize.

Tradiční odvary, tinktury či maceráty jednoduše využívají léčivé látky, které rostliny obsahují.

Spagyrický postup bylinu „otevívá“ a dokáže z ní alchymistickou cestou uvolnit mnohem silnější léčivou sílu, dalo by se říct, že právě v tom je jistá magie, něco mezi nebem a zemí.

Jak si tedy vyrobit spagyrickou bylinnou tinkturu? I když celý postup vypadá složitě, jedná se v podstatě o řadu přesných kroků (počínaje tím, kdy a za jakých okolností sbírat rostlinu v přírodě, ale to by bylo na další knihu).

Podle alchymistické nauky obsahuje každá rostlina tři filozofické principy, které je potřeba nejdříve rozložit, rozdělit, aby se pak vše v jiném skupenství spojilo. Tyto principy se označují podle prvků: rtuť, síra a sůl. Alchymisté je také nazývali esenciálie: duch (spiritus a hlavní činitel), duše (anima) a tělo (solný corpus).

Když naložíte bylinku do alkoholu při výrobě běžné tinktury a necháte ji macerovat, rostlina do něj uvolní své účinné látky. Poté tinkturu přefiltrujete, oddělíte vyluhovanou rostlinu a zůstane vám čistá tinktura z dané byliny: ve spagyrii se nazývá základní substance neboli rtuť – duch (spiritus a hlavní činitel).

Obvykle pak vyluhovanou bylinku, tělo rostliny, již neupotřebíte a vyhodíte. Ponecháte si pouze tinkturu z ní.

U spagyrie je to jinak: vyluhovanou bylinku znovu vysušíte. Po dokonalém

vysušení vložíte bylinu do kovové nádoby (menší hrnec) a zapálíte ji. Musí se spálit dokonale tak, až vznikne černý popel neboli síra – duše (anima). Pokud má popel hrubou strukturu, můžete jej podrtit. Popel pak v kovové nádobě ponechte, v další fázi spagyrického postupu jej musíte vyžítat.

Zalijte jej trochou destilované vody a zahřívejte nad plamenem ohně tak dlouho, až se voda vypaří a černý popel se promění v jemný šedobílý prášek neboli sůl – tělo (solný corpus). Můžete to udělat i v kuchyni nad plynovým sporákem, nebo nad ohněm v krbu či ohništi.

Do této chvíle jste rostlinu rozdělávali a přeměňovali. Nakonec vše opět spojíte v jedno. Jemný bílý popel z těla rostliny vraťte do základní substance, do tinktury, a dobře protřepejte.

Dokonalost procesu tkví v tom, že se „bylinná sůl“, jemný šedý popel, v základní tinktuře zcela rozpustí a beze stopy se v této substanci ztratí. Vše rozpojené a přeměněné se opět spojí do jednoho celku.

Takhle vznikne spagyrická tinktura, která je silnější a účinnější než tinktura základní.

Prastaré učení spagyrie jsem zde popsal jen velmi zjednodušeně, ale tímto způsobem můžete vyzkoušet to, co uměli staří mistři bylinné alchymie.

Podzim

Doba zrání, čas sběru kořenů, semínek a plodů.

S podzimem přichází zklidnění, vše divoké se už událo.
Příroda nám stále dává hojnost plodů, síla se už ale pomalu
stahuje do země. Je čas zabořit ruce do hlíny, je čas kutání
kořenů, sběru semínek a plodů, nastává příprava na zimní čas.
Je důležité posílit imunitu, zklidnit svou mysl a duši...

Vítej hojný podzime!



Slovanská bohyně zasvěcená podzimu

Mokoš

Bohyně Mokoš zosobňuje vlhkou a úrodnou zemi.

Je to krásná, zralá, plodná žena. Ochránkyně ovcí, bohyně domova, předení, tkání, plodnosti a úrodné země. Představuje božskou matku živitelku slovanského národa a dárkyni života. Je také ochránkyní naplněných košů a matka opravdového štěstí. Zobrazuje se jako Matka Země a její svátek se slaví na přelomu října a listopadu, v čase začátku zimních prací.

Proto ji v tento podzimní čas vzdejme hold.

Je bohyní země, starejme se o ní tak, aby nadále byla mokrá, vlhká a plodná.

Jsme vyživováni její hojností a za štědrost úrody jí patří náš dík.



Semínka divoká i zahradní

 Semínko je nositelem života,
vše z něj vychází.

Sílu semínek využívali naši předci od pradávna, věřili, že je v nich ukrytý život všech stromů a rostlin. Sběrem a užíváním semínek předávali do svého těla jejich sílu a energii, aby zvládli čas podzimu a zimy. Semínka mají totiž vliv na správný růst a vývoj všech orgánů v lidském těle.

Pozdní léto a podzim je čas jejich sběru. Nejen z našich

zahrádek – pro uchování dalšího života rostlinek, ale i těch z divoké přírody – pro naši sílu, energii a vitalitu.

Během celého léta pozoruji divokou přírodu: zkoumám, kde co roste a kvete, stále chodím na svá místa, pozoruji a čekám. Taky k rostlinám mluvím, chválím je a obdivuji. Postupně vnímám celý jejich vývoj a čekám na chvíli, kdy semínka dozrají



a já je můžu v čase pozdního léta
a začínajícího podzimu nasbírat.

Sběr pro další růst a sadbu

Semínka z divokých i zahrad-
ních bylin si ukládám do obálek
a vše si popíšu, abych je pak na
jaře mohla zasít v blízkosti naší
zahrady nebo přímo v zahradě.
Semínko nedonutíte aby rostlo,
když se mu nelíbí místo výsevu.
Je potřeba připravit mu podmín-
ky, ve kterých vyrůstala původní
bylina: všimněte si tedy, kde a jak
rostlinka roste, co má za souse-
dy (některé bylinky se při růstu
vzájemně podporují), jakou hlínu
potřebuje...

Respektuji, když rostlinka
nevyklíčí a nevyroste, nenutím ji

a nepodporuji žádným hnojením.
Snažím se, aby bylo vše přirozené.

Divoká jedlá semínka

Ke sběru využijte konec srpna,
čas, kdy se láme vrcholné léto
a přechází do podzimního měsíce
září. Ještě i polovina října přeje
semínkům.

Staňte se sběrači, semínka
jsou doslova nabitá energií.
Obsahují mnoho vitamínů, mi-
nerálních látek a také vlákninu
pro vaše zažívání. Působí proti
únavě a zároveň vám pomůžou
při snížené výkonnosti způsobené
stresem.

Skvěle vás připraví na podzim
i zimu, imunita a psychika budou
v kondici.





KOPŘIVA DVOUDOMÁ

(*Urtica dioica*)

Bylinka, která provázela naše předky od nepaměti. Na podzim se zaměříme na její semínka a pyl.

Pokud víte, kde roste kopřiva, vyjděte ven a pořádně ji prozkoumejte. Kopřiva je dvoudomá: znamená to, že má samčí a samičí květenství a je důležité umět je rozeznat. Samčí květy a jejich pyl nabízejí tělu prospěšné látky stejně jako semínka na samičích kopřivách.

Pyl a semínka jsou nejdůležitější pro celou podstatu byliny, pro její reprodukci a rozmnožování. Naši předci to velmi dobře věděli a kopřivu používali jako afrodiziakální prostředek.

Jak rozeznat samčí a samičí kopřivu? Jednoduché vodítko je, že samčí květy jsou jakoby „ztopořené“. Když se podíváte pozorně zblízka, uvidíte opravdu květy, ne semínka. Květenství je nazelenalé až bílé a květy obsahují léčivý pyl.

Naproti tomu samičí kopřiva má své květenství svěšené dolů jako vlasy a bližším zkoumáním zjistíte, že jsou to opravdu kulovité tvary semínek – odborně se jim říká nažky. Semínka se tvoří pouze u samičích rostlin.

Sběr

Stříhám celé hrozny: „vlasy“ se semínky ze samičích kopřiv ukládám do papírového sáčku a doma pak rozložím na pečicí papír nebo na starý ubrus a suším ve stínu, rozložené na ploše. Asi za čtyři dny je jen promnu v ruce nad mísou a semínka se sama oddělí a vypadnou do misky. Vložím je pak do sklenice s uzávěrem a skladuji v chladu a temnu (skříň, spíž). Vždy před použitím semínka rozdrtím, rozruším jejich strukturu a použiji do čehokoliv chci: přidávám je do jogurtů, do polévek, pomazánek, kaší atd.

Léčivé účinky

Semínka samičí kopřivy jsou označována za adaptogeny – a to je skvělé zjištění, protože nás dokážou chránit při stresových situacích.

Zvyšují odolnost organismu například při stavech úzkosti, tělesné únavě a vyčerpání, zranění. Jsou bohatá na nenasycené mastné kyseliny a protizánětlivě působící antioxidanty. Semínka, nažky, obsahují vitamíny A, B, C a E, železo, vápník, draslík a také chlorofyl a karotenoidy. Tyto látky podpoří naše játra, žlučník, působí preventivně na nemoci prostaty, proti ledvinovým kamenům a stabilizují hladinu cukru v krvi při hyperglykémii. Jsou také skvělou prevencí při zánětech močových cest, artróze i artritidě.

Lidové tradice a magické rituály

Kopřiva byla vždy spojována s posmrtným životem, údajně se používala pro „cesty“ do podsvětí.

Naši předkové věřili, že když naplníte malý plátěný váček semínky i s natí kopřivy, odrazí od vás prokletí. Měl sloužit také jako ochrana před duchy a chránit takto i vaši domácnost.

Ženy

Kopřivová semínka napomohou kráse: zlepší pleť, posílí vlasy a podpoří jejich růst a lesk. Jsou skvělé i proti vypadávání vlasů, posílí nehty a pomůžou

naši kůži při ekzémech či jiných problémech s pleť. Při stavech vyhoření a úzkosti dodají energii. Užitečné jsou i při vyčerpání a přecitlivělosti.

Muži

Na muže působí semínka kopřivy doslova jako životabudič. Mají afrodiziakální účinky, podpoří libido i imunitu a fungují také jako prevence proti vypadávání vlasů. Blahodárně působí u zánětu tlustého střeva, fungují jako prevence nemocí prostaty. Pyl samčích květů údajně zvyšuje plodnost mužů a zlepšuje potenci.

Děti

Kopřivová semínka můžete nabídnout také dětem při nedostatku železa, únavě, stresu, při stavech úzkosti a přecitlivělosti.

Zvířata

Aby měli hřebec či klisna lesklou a zdravou srst, používala se kopřivová semínka jako doplněk ke krmivu (a údajně i k oživení temperamentu koní). Nabídněte semínka jako doplněk i vašim pejskům pro pěknou a zdravou srst.

Receptář

Tinktura z kopřivových semínek

Do uzavíratelné sklenice dejte **2 vrchovaté lžíce kopřivových semínek** a přímo v ní rozrušte jejich strukturu. Pořádně je rozdrtíte a roztlučte opačným koncem vařečky a pak zalijte **4 dcl alespoň 40% alkoholu**.

KOPŘIVA DVOUDOMÁ

Tinkturu nechte dozrát na okenním parapetu z jižní strany, tak aby ji podporovaly paprsky a teplo slunce.

Alespoň 3x týdně protřepejte, vše dělejte s dobrou náladou, radostí a láskou, ne ve spěchu.

Asi za 3–4 týdny přefiltrujte, přes sítko semínka pořádně vymačkejte a výslednou tinkturu přelijte do tmavé lahvičky. Uchovávejte ve tmě a chladu.

Tinkтуру dávkujte podle hmotnosti:

na každý kilogram váhy jedna kapka. Toto množství rozdělte na třetiny nebo na polovinu. Když tedy vážíte 60 kg, budete užívat 3x denně 20 kapek (ráno, odpoledne, večer) nebo 2x denně 30 kapek (ráno a večer). Takto si tinktury dávkuji já, každé tělo je ale jiné, proto se mi líbí dávkování podle tělesné váhy. Tinkturu užívejte 3 týdny, pak si dejte 14 dní pauzu. Já tinktury střídám a obměňuji podle potřeby.

Afrodiziakální tinktura pro muže z květů a pylu kopřiv

Použijte stejný postup jako u tinktury ze semínek, navíc přidejte pyl ze samčích rostlin.

Semínka macerovaná v oleji proti křečovým žilám

Semínka kopřivy naložte **do slunečnicového oleje** v poměru 1 : 2 (1 díl semínek, 2 díly oleje). Semínka ve skleničce nejdříve rozmačkejte – rozrušte strukturu opačným koncem vařečky a pak zalijte olejem.

Olejový macerát nechte uzrát asi 3 týdny na slunném parapetu, denně protřepávejte a poté přefiltrujte přes sítko. Semínka vymačkejte a olej přelijte do tmavé lahvičky, nebo uchovávejte v chladu a temnu.

Kopřivový olej pak můžete použít nejen na masáž a potírání křečových žil, ale také využít při ošetření povadlé pokožky tváře a dekoltu.

Med se semínky kopřivy pro děti a celou rodinu

Do uzavíratelné sklenice s víčkem o objemu asi 350 ml vložte **3–4 lžíce usušených semínek** a dobře je ve sklenici rozdrťte – rozrušte jejich strukturu (třeba opačným koncem vařečky).

Přidejte **150–300 ml kvalitního medu**, pořádně promíchejte, uzavřete víčkem a dejte do ledničky.

Med z kopřivových semínek podpoří imunitu, je to výborný zdroj železa, slouží pro dočerpání sil při únavě nebo při stavech úzkosti.

Semínka v kuchyni

Semínka před použitím lehce opražte na pánvi, získají výbornou chuť. Můžete je použít při pečení placek či chleba nebo do slaných závinů a tyčinek. Mám je ráda i ve šťouchaných bramborách či nasypané na těstoviny.

BRUTNÁK LÉKAŘSKÝ

(*Borago officinalis*)

Brutnák nepatří k divokým bylinkám, aby vykvetly jeho krásně modré kvítky, které vám pak vydají černé semínko, musíte si rostlinku vypěstovat v zahradě.



Je to jednoletá bylinka, která nemá velké nároky: jen potřebuje spíše polostín a v čase sucha dodat vodu.

Když si bylinku vypěstujete, posbírejte také její vzácná semínka – plody. Semínko brutnáku je větší a obsahuje olejnaté složky. Když se zbarví do tmavě hnědé barvy, znamená to, že je čas sklízet. Může to být na konci srpna, ale také v září nebo až v říjnu: je třeba bylinku pozorovat.

Léčivé účinky

Semínko brutnáku obsahuje přes 25 % kyseliny gama-linolenové (GLA). GLA je kyselina, ze které se v našem těle tvoří účinné prostaglandiny 1. typu, které mají silné protizánětlivé účinky.

Prášek ze semínek brutnáku vám může pomoci v mnohém: snižuje hladinu cholesterolu v krvi, podporuje činnost srdce a cév, snižuje krevní tlak a ulevuje i při revmatismu. Užívá se také při astmatu či jiných dýchacích problémech.

Semínka rozmělněte na prášek např. v hmoždíři či mlýnku vždy těsně před užíváním a užívejte při potížích čtvrt čajové lžičky 2–3x denně.

Lidové tradice a magické rituály

Čerstvé modré květy, které ve svém středu střeží svůj tmavý plod, semínko, se nosí na posílení odvahy. Člověku, který odcházel z domu, se dávaly jako ochrana do knoflíkové dírky.

Ženy

Semínka brutnáku zlepšují spalování nasycených tuků a stimulují metabolismus, čímž usnadňují boj s obezitou. Pomáhají ženám v každém věku: při menstruačních potížích, tlumí nepříjemné stavy žen, které procházejí klimakteriem a celkově příznivě ovlivňují hormonální nerovnováhu.

Olej je skvělý pro nemocnou či stárnoucí pleť a kůži všeobecně – působí hojivě při léčbě akné, odřenin, vyrážek a ekzémů (i atopických) a lupénky. Podporuje růst a kvalitu vlasů a nehtů.

Muži

Pomáhá při bolestech kloubů. Snižuje obsah cholesterolu v krvi a krevní tlak, napomáhá při léčbě cukrovky, snižuje obezitu zvýšeným spalováním nasycených tuků. Povzbuzuje látkovou výměnu (posiluje játra a ledviny).

Děti

Brutnákový olej působí příznivě při léčbě atopických ekzémů, alergií, lupénky a akné u dětí i dospělých. Zlepšuje hyperaktivní poruchu pozornosti.

Zvířata

Olej můžete přimíchat do krmení pejskům i kočičkám, pomůže při problémech se srstí. Odvarem ze semínek je možno vytírat hnisající a svědící oči.

Pro všechny

Podporuje normální činnost srdce a krevního oběhu. Léčí infekce horních cest dýchacích. Příznivě působí na zdravý růst vlasů, nehtů a zubů. Celkově posiluje organismus.

Receptář

Brutnákový olej

Dvě lžíce semínek brutnáku rozdrťte a vložte do vydezinfikované láhve (já ji vždy nejdříve propláchnu čistým alkoholem).

Přidejte **4 dcl kvalitního slunečnicového oleje**. Láhev s olejem pak nechte ve tmě macerovat asi 6–8 týdnů, protřepejte. Zátku kontrolujte a ze začátku každý den otírejte zevnitř minimálně 40% alkoholem, aby se netvořila plíseň. Všechna semínka musejí být ponořená v oleji. Po uplynutí 6–8 týdnů macerace přefiltrujte, pak uchovávejte v tmavé láhvi v chladnu a tmě.

Účinky oleje: Olej je naprosto skvělý na pleť i vlasy, užívat ho můžete i vnitřně: půl čajové lžičky 2x denně nejlépe ráno a večer. Olej z brutnáku užívaný vnitřně i lokálně na kůži podpoří zlepšení zánětlivých stavů kůže, včetně seboroické dermatitidy, psoriázy, ekzému, a dokonce i akné. Ve skutečnosti je to jeden z nejdůležitějších přínosů oleje z brutnáku.

Maska na pleť a vlasy

Budete potřebovat **1 lžici brutnákového oleje, 1 lžici medu a 1 žloutek** (nejlépe z domácího chovu). Celou směs vyšlehejte – můžete ji použít jako masku na obličej, nebo zábal na vlasy (na vlasy s maskou dejte igelitový sáček a ručník). Nechte působit 20 minut.

KOPR VONNÝ

(*Anethum graveolens*)

Kopr je nenáročná bylinka plná typické vůně. Kvete žlutými květy složenými do větších okolíků, ve kterých dozrávají semínka – dvounažky.

Kopr je jednoletá bylinka a v zahradě si ji můžete vysévat přímo do záhonu po zmrzlých mužích. Pokud zahradu nemáte, lze kopr pěstovat v truhlíku na balkoně, jen je třeba mít na paměti dostatek vláhy, aby vyrostl ve větší bylinku.

Sběr

Chceme-li získat semínka z kopru, je nutné ustříhnout květy ještě před úplným dozráním, nejlépe z rána za rosy. Já vždy stříhám lodyhu (stonek) asi 15 cm pod květem a svázu bylinky do snopků, které pak dosuším na pergamenovém pečicím papíru na ploše ve stínu, nejlépe na půdě nebo v pokoji, kde jsou k tomu podmínky. Asi za týden až dva semínka ze snopků jednoduše vyklepu, přesuším a potom uskladním. Květy před dozráním semínek stříhám hlavně proto, že při dozrávání snadno vypadávají zpět do půdy v zahradě.

Léčivé účinky

Nás budou na podzim u kopru opět zajímat semínka a jejich léčivé vlastnosti: obsahují flavo-

noidy, vitamíny A a C, dále silice, vápník, fosfor, železo a mnoho dalších minerálních látek. Čaj ze semínek kopru pomůže při žaludečních problémech, při potížích s trávením, při nespavosti či při kolice.



Lidové tradice a magické rituály

Podle pověr tato rostlinka zaháněla démony. Semena spálená na popel a přiložená na ránu ji údajně brzy zahojí. Muži si natírali před zápasem odvarem ze semen kopru ruce a nohy pro posílení svalů.

Víte, že o kopru se psalo již v Novém zákoně? Semínka se doporučovala proti bolení hlavy a na rozšiřování cév. Pro zvýšení milostné vášně se přidával do vína a sloužil tedy i v milostné magii.

Ženy

Semínka jsou výborná připravená jako čaj při zánětu močového ústrojí. Koprový čaj likviduje bakterie, které jej způsobují. Podporuje tvorbu mléka u kojících matek. Koupel s koprovými semeny posiluje nehty. Zmírňuje bolest hlavy.

Muži

Semínka podporují tvorbu žaludečních šťáv, mají antibakteriální účinek, potlačují růst některých druhů bakterií způsobujících onemocnění střev.

Děti

Tlumí nadýmání, ulevují při žaludečních křečích, nespavosti a dětské kolice. Předcházejí nakažlivým průjmům způsobených mikroorganismy – mají antibakteriální účinek. Svařené koprové semínko v čaji má zklidňující účinky a tlumí kašel. Použití kopru velmi povzbuzuje činnost žaludku a střev a uvolňuje plynatost, což velmi pomáhá při střevních kolikách. Při běžném používání kopru, který je neškodnou bylinkou, předávkování nehrozí.

Zvířata

Proti nadýmání, na zlepšení trávení. Žvýkání semen kopru osvěžuje pějskovi dech.

Pro všechny

Žvýkání semen kopru způsobí, že budete mít sladší a příjemnější dech i vy.

KOPR VONNÝ

Receptář

Čaj z koprových semínek

Jednu lžičku semínek kopru rozdrťte těsně před použitím a mírně vařte asi 2 minuty ve **4 dcl vody**. Nechte vyluhovat pod pokličkou 10 minut, poté scedte a pijte teplý po doušcích.

Při žaludeční nevolnosti se pije vlažný roztok, při nespavosti pomůže teplý šálek před ulehnutím.

Koprový ocet

Do skleněné láhve vložte **drcená koprová semínka**, případně i nat' a zalijte **vinným octem**. Nechte vyluhovat v pokojové teplotě alespoň 3 týdny a denně protřepte.

Ocet pak přefiltrujte a používejte podle potřeby, působí proti nadýmání a při problémech se spánkem.

Olej z koprových semen

Olej z koprových semínek má velmi silné antibakteriální účinky a můžete jej používat při výrobě domácí kosmetiky jako přírodní prostředek, který ji chrání před mikroby. Vyrobite jej stejně jako olej brutnákový (viz str. 24).

Lázeň

Koprovou koupel lidová medicína doporučuje na hemoroidy, je vhodná při únavě, nespavosti, podráždění a přepracování. Připravíte ji z koprové nati a koprových semínek, je výborné obden střídat koupel nohou s celkovou koupelí.