



**ROK
VE SVATOJÁNU**

EVA FRANCOVÁ

o zahradě, bylinách, rituálech
a dobrém jídle



motto

Rok ve Svatojánu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.motto.cz
www.albatrosmedia.cz



Eva Francová
Rok ve Svatojánu – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA** a.s.



ROK
VE SVATOJÁNU
EVA FRANCOVÁ

Praha 2017

*Ztráta mytologického vědomí
je vůbec největší ztrátou, jaká kdy lidstvo postihla.*

Philip Wheelwright, americký filozof



Úvod

Roční doby nebyly vždycky čtyři, jak jsme dnes uvykli, ale naši předkové rok rozdělili na částí osm a každá z nich začínala v den nějakého křesťanského svátku. Takové dělení roku je dokonce přirozenější než to současné a užívalo se ještě koncem 19. století.

POZIMEK • *předjaří*

od sv. Matěje 24. 2.

JARO • *vesna*

od sv. Josefa 19. 3.

PODLETÍ

od sv. Jana Nepomuckého 16. 5.

LÉTO

od sv. Medarda 8. 6.

POLETÍ • *polétí, podletí*

od sv. Panny Marie kořenné 15. 8.

PODZIMEK • *podzim*

od sv. Matouše 21. 9.

PŘEDZIMA

od sv. Martina 11. 11.

ZIMA

od Narození Páně 25. 12.

Další historickou zajímavostí je počítání nového dne nikoliv od půlnoci, jak je zvykem dnes, ale od západu slunce. Den byl samozřejmě rozdělen na den a noc, stejně jako nyní, ale takový den vlastně začínal nocí – od slunce západu do rozbřesku – a končil dnem – od východu slunce do jeho západu. Proto třeba Mikuláš s čertem chodí strašit děti už v předvečer svého svátku a Štědrým dnem oslavujeme vlastně Ježíškovy narozeniny už večer předtím. Možná že i v některých rodinách se slaví narozeniny o den dříve – a to je právě pozůstatek tohoto zvyku. Z tohoto důvodu se většina rituálů a obřadů provádí právě v předvečer řečených svátků.

Archetypální božstva plodnosti, ohně, světla, slunce, jara, vegetace, moudrosti, války, smrti a tak dále jsou, ačkoliv v textu používám různá jména, vlastně stále tatáž. Jenom je různé kultury a národy nazývaly různými přízvisky. Brigit je současně Vesna i Persefona. Holle je Hel, Perchta, Stařena, Cailleach a zároveň Morana nebo Morgana. Demeter je Ceres, Živa i Freya. Apollon je Hélios, Bel, Belenos, Lugh, Sol i Dažbog. Jupiter je Perun, Taranis i Thor. Zelený muž, Jack in the Green, je Pán lesa a může být i bohem Panem. Vnímejte je spíš jako mocnosti a síly přírody a příliš si neklamte hlavu s jejich pojmenováním.

V posledních letech se dostávají do popředí zájmu léčivé byliny. Přírodní léčebné přípravky zažívají boom a mnoho firem bystře odhadlo, odkud kyne zisk. Bylinky se staly módou, ale málokdo jim věnuje skutečnou pozornost a poctivé studium. A to nejen v knihách, ale i přímo v lese, na lukách, na stráních, u potoků a na skalnatých místech. K bylinám musíte zahořet upřímnou láskou a ony vám ji stokrát vrátí. Vaše láska pak obsáhne nejen takzvané užitečné bylinky, ale

všechno zelené, rostoucí, živoucí, celý přírodní svět. Pravý milovník rostlin nikdy nepoužívá Roundup, to si pamatujte. Rostliny tvoří jednu velkou rodinu, a když se jednomu jejímu členu ubližuje, ostatní to velmi dobře vnímají. Nevěříte?

Láska k bylinám jde ruku v ruce s důvěrou v ně. Bylináře nenapadne použít na řeznou ránu jodovou tinkturu a antibiotickou mast, sáhne po jitroceli a ví, že jeho poranění bude do dvou dnů zahojené. Při bodnutí včelou nepoužije mast z lékárny, ale potře kůži rozkrojenou cibulí. Zkrátka v bylinky má plnou a oprávněnou důvěru. Takovou důvěru ale z knih nevyčtete, musíte ji získat vlastní zkušeností. Tahle knížka má za cíl navnadit vás, poslat vás ven, do přírody a za poznáním. To ostatní už je na vás.

Říká se, že každý bylinář má několik oblíbených bylin, na které přísahá. Ve skutečnosti jich opravdu nepotřebujeme více než deset. Když si uvědomíme, jak všestranná většina bylin je, je to jen logické. Pokud máte ve chvíli nouze a akutní potřeby k dispozici třeba jen jednu nebo dvě léčivé rostliny, většinou vám budou stačit. V knize najdete byliny, které používám já. Některé z nich velmi zřídka a svátečně, jiné naopak velmi často. Mezi ty patří kopřiva, černý bez, popelec, jitrocel, dobromysl, meduňka a třezalka.

Maria Treben píše: „Mohli bychom být všichni o mnoho zdravější a měli bychom větší radost ze života, kdybychom měli více porozumění pro naše léčivé rostliny, které vidíme na každém kroku. V očích nevědoucích je to však všechno plevel. Začněte se zajímat o léčivé byliny, a pomalu se zbavíte všech těžkostí.“ S tím nelze než souhlasit, že ano?

Častým argumentem proti přírodní léčbě je její údajná neúčinnost. Musíme si ale uvědomit, že bylinné a ostatní přírodní způsoby léčby působí zvolna a postupně, pomáhají organismu v jeho samouzdravující práci, harmonizují pochody v těle a to nějakou dobu trvá. Nikoho ještě nevyléčil

jeden hrnek čaje. Pokud se rozhodnete pro přírodní léčbu, je naprosto nezbytné, abyste byli trpěliví a disciplinovaní. U chronických onemocnění může trvat léčba několik měsíců, klidně i let. Říká se, že jak dlouho se nemoc rozvíjela, tak dlouho bude odcházet. Pokud je třeba užívat lék třikrát denně před jídlem, musíte to tak dělat, není možné vypít čaj, jen když si náhodou vzpomenete. Přírodní léčba od nás velmi často vyžaduje nějaká omezení, protože člověk zpravidla onemocní, když je v jeho životě něco v nepořádku a je třeba to změnit. Bez osobní angažovanosti a vůle k uzdravení se vyléčit nemůžeme. K léčbě tudíž často patří vzdát se alkoholu, oblíbených jídel, kouření. Nebo naopak zařadit pohyb na čerstvém vzduchu, dostatek spánku, vodoléčbu, meditaci. Někdy dokonce k vyléčení stačí trvale změnit životní styl, aniž bychom museli cokoliv užívat. S farmaceutickými výrobky je to zdánlivě snadné – lékař rozhodne za vás, jakým způsobem se budete léčit, a vy pouze polykáte tabletky, nic vás to nestojí, sami nemusíte odvést žádnou práci. Takové vyléčení je ale mnohdy pouze zdánlivé a nemoc se po nějaké době vrací v ještě horší a úpornější podobě, nehledě na množství nežádoucích účinků a zátěž pro organismus. Pokud nám tedy přírodní lék nezabere do týdne, skutečně to neznamená, že je neúčinný, to se jen projevila naše netrpělivost. Pokud pijeme jaterní čaj, a přitom naše životospráva játra nadále příliš zatěžuje, výsledky se nedostaví. Musíme k přírodní léčbě přistupovat vědomě a svou vůli se na uzdravení podílet.

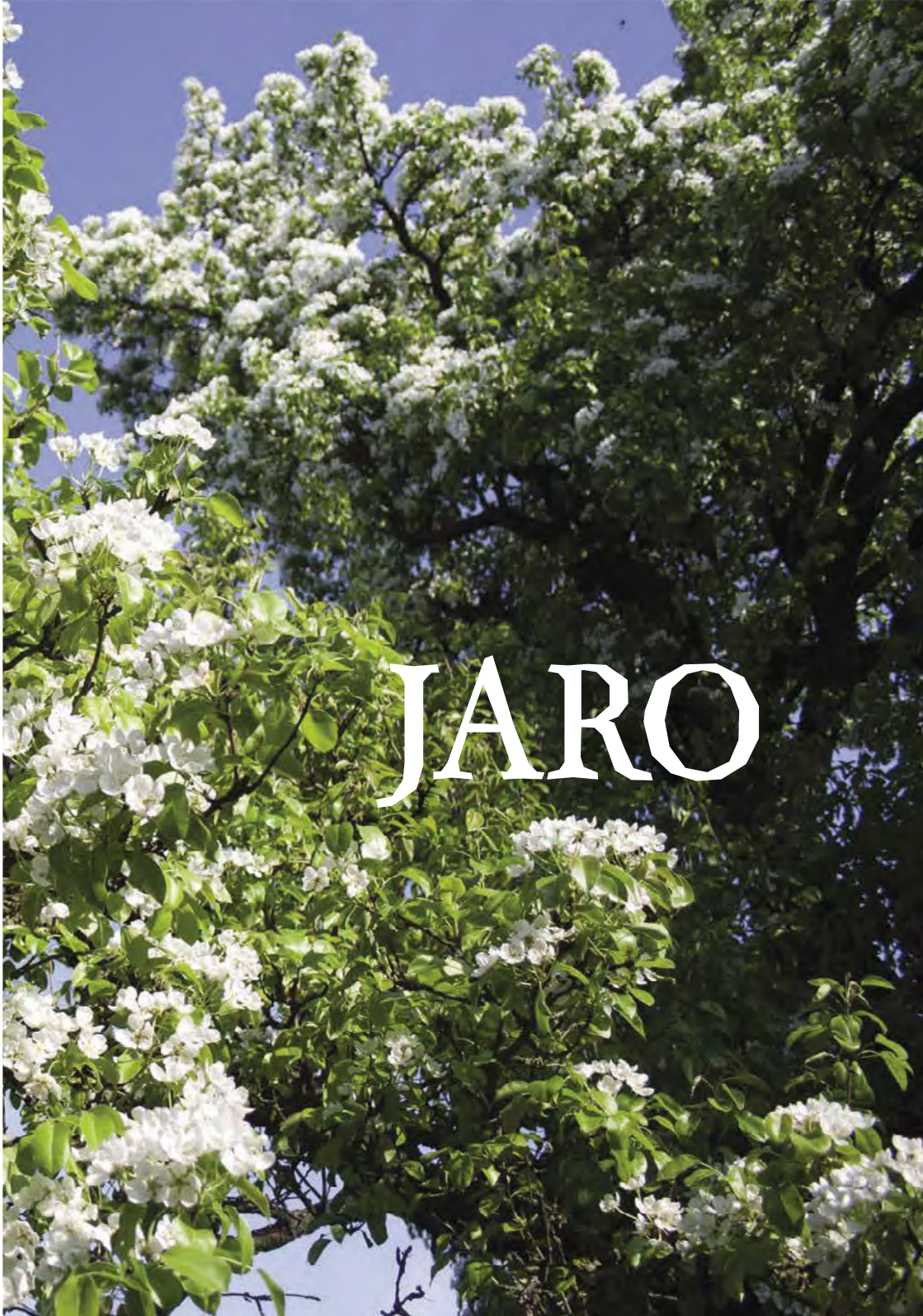
Většina bylin se užívá vnitřně ve formě nálevu, jinak též bylinářského čaje. To znamená, že zhruba polévkovou lžící suché byliny zalijeme 250 ml vroucí vody, zakryjeme a necháme asi 10 minut vyluhovat. Přecedíme a pijeme nejčastěji dvakrát až třikrát denně, nejlépe bez dochucování. Naproti tomu odvar působí razantněji a užívá se tudíž

převážně zevně: lžíci bylin vložíme do 250 ml studené vody, přivedeme k varu, odstavíme a necháme ještě 10 minut odstát. Přecedíme. Byliny velmi často také nakládáme do lihu, tak dostaneme tinkturu –, nebo do rostlinného oleje. Obojí se užívá jak vnitřně, tak zevně. V některých případech používáme i čerstvou šťávu z bylin, čerstvé podrcené byliny jako obklad nebo prášek ze sušených bylin.

Obecně platí, že sušené byliny si podrží své účinky pouze do další sezony, starší byliny rychle ztrácejí účinnost. Pokud nemáme jinou možnost a máme k dispozici pouze dva roky staré sušené byliny, v krajním případě zdvojnásobíme dávkování.







JARO

Jarní rovnodennost a Velikonoce

Aby se něco krásného, čistého a nového mohlo zrodit, musí něco jiného, starého a temného, zemřít. Není to nikterak exotická představa, vždyť můžeme tento zázrak znovuzrození vidět každý rok na jaře. Z černých větví a hnědých tlejících listů vypučí zářivá záplava listů a květů a 20. až 21. března, kdy je den stejně dlouhý jako noc, přichází bohyně jara a rozprostře nad krajinou svůj světelný šat. Chodí krajinou a vstupuje do našich srdcí. Copak někdo může říct, že nikdy necítil ve vzduchu, že přišlo jaro, bez ohledu na panující počasí? Bohyně Morana umírá a rodí se Vesna, trnkové květy jsou jejím pláštěm. Jaro osvobozuje duše stromů ze zimní strnulosti.

Chudá zimní strava, chlad a strádání jsou u konce a my se můžeme začít radovat. Je čas nasbírat časné jarní byliny – měkké lístky kopřivy, šťovík, bršlici, popenec, mladé lístky kostivalu, sedmikrásky, orseje a břízy – a uvařit z nich jarní očištnou polévku nebo připravit salát, který má přímo magický význam. Čistí krev, v tom fyzickém i metafyzickém smyslu.

Ptáci začínají se snůškou, vajíčko je krásným a starobylým symbolem nového života. Označení „krásné“ se kdysi vztahovalo k červené barvě, vždyť v ruštině dosud znamená

красный červený. Odtud taky vznikla slova jako kráslit (barvit červeně) a kraslice, což jsou vlastně červeně malovaná vejce. Do červené barvy namáčená vejce se tak stávala symbolem života, vitality, mladé energie, ohně, krve, radosti a vzrušení. Symbolické předměty, kterými se obdarovávají milenci odpradávná, měly vždy červenou barvu: jablko, růže, kraslice, pentle, a dokonce i dnes jsou valentýnská srdíčka červená.

Brzy po jarní rovnodennosti začínají Zeleným čtvrtkem i Velikonoce, křesťanské svátky velmi dobře zmapované a popsané. Jde o mysterium Zmrtvýchvstání Krista, které



oslavuje celý křesťanský svět jako jeden ze svých nejvýznamnějších svátků vůbec. Oslava vegetace se tím z tohoto svátku téměř vytratila.

Mnohé pohanské, původní zvyky „zelených lidí“ se však staly součástí těchto oslav. Jarní vzkříšení zdánlivě mrtvé přírody má v osobě Ježíše Nazaretského svou paralelu. Epidemie jarních chřipek je důsledkem toho, že jsme se v zimě nesprávně chovali. Místo toho, abychom se v temném období roku stáhli do svého nitra, odpočívali, meditovali, čistili svou duši od nánosů strachu, sobectví a materialismu, činíme pravý opak. Účastníme se řady večírků, plesů, přátelských setkání, veselic, lyžování, bruslení, dokonce odlétáme za teplem na jih. Horečka a odpočinek na lůžku, kašel, rýma – tohle všechno můžeme považovat za očistné procesy našeho těla. I země se po zimě očišťuje, aby mohla znovu vykvést.

Římané slavili až do roku 46 př. n. l. příchod nového roku 1. března, v měsíci zasvěceném bohu Martovi, vládci astrologického znamení Berana.

Opět se polím a sadům přináší oběti, tentokrát duchům přírody a růstu, a kdysi byly vskutku krvavé, aby krev oplodnila půdu. Dokonce se do země zakopával zaživa černý kocour a krev obětovaných jinochů, býčků, kohoutů a jiných plodných samců kropila čerstvě vyoranou brázdou. Slavnosti jarní rovnodennosti byly spojeny s oslavou plození a praktikoval se i nevázaný sex v panenské půdě připravené k osetí. Smrt a život, trýzeň a extáze se v tento den nerozlučně spojily, všechny konvence a morálka pro tento den upadly v zapomnění. Pán a Panna se setkávají jako mládenec a dívka a spojují se v rituálu setí pod dohledem mytické bohyně Lady. Pokud se necítíme na to, pomilovat se v záhonu, můžeme alespoň symbolicky zabodnout falický totem do jarní země. Ale pokud marně toužíte po děťátku, láskyplný

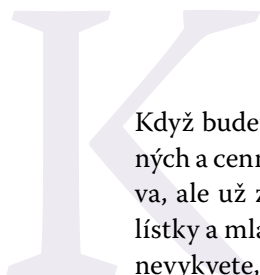
akt na čisté zemi nemůže nic pokazit a třeba budete silou tohoto kouzla překvapeni. Dnes už naštěstí krvavé oběti nevykonáváme, můžeme ale pro bohy vegetace také položit pod keř to nejhezčí jablíčko, které máme, jablko je totiž prastarým symbolem plodnosti. Záhony založené ve dnech mezi jarní rovnodenností a Velkým pátkem jsou zárukou té nejlepší úrody. Vždyť Kristova krev pokropila, požehнала a oplodnila zemi. Můžeme také uplést věnec z různých zelených rostlin, nejlépe z tisu, buku, jedle, vrby a smrku, a připevnit jej na rovnoramenný kříž z pečlivě oloupaných bezových větví. Loupaly se proto, že bez má schopnost stahovat vše negativní do svých listů, větví, pod kůru a následně pod zem. Kůru loupeme, abychom si zachycené neřády nepřinesli domů. Takový věnec se vyráběl dávno před Kelty i křesťany a použité rostliny byly zasvěceny bohyni střežící podsvětí, semena a duše zemřelých i nenarozených. Zavěšoval se na vrata nebo vchodové dveře a chránil dům proti čertům a démonům způsobujícím nemoci. Věnec je možné také umístit do severovýchodního koutu místnosti, ve kterém tradičně stávaly domácí oltářiky. Do dnešního dne se podobné věnce s křížem zdobí barevnými vajíčky a zavěšují se nad stůl nebo v květnu na májku. Zvykem, který můžeme s chutí a vervou provádět dodnes, je šlehání dívek a sameček domácích zvířat čerstvě pučícími pruty vrby, lísky nebo jeřábu, tento prastarý pohanský zvyk jim totiž zajistí krásu, zdraví a plodnost. Ani nemusíme plést pomlázky, ty jsou už relativně nové. Přímo z Čech pochází zvyk dotýkat se takového proutku pouze rukou obalenou čistým bílým plátnem nebo šátkem, je to výraz uctivosti. Převažovat by ale měla radost a veselí. Krásným zvykem v den jarní rovnodennosti je také cesta, výlet na posvátný kopec. Je to dobrá příležitost se s nějakým takovým místem v našem okolí seznámit. Česká kotlina je plná posvátných

kopců a na mnohých z nich dnes stojí namísto posvátných hájů kapličky.

Bylinou jarní rovnodennosti je petrklíč, kterým otvírala Vesna nebe, a později se tohoto úkolu ujal svatý Petr.

Takže z čeho máme největší strach? Není to strašlivá epidemie z vesmíru, jaderná válka, gigantické rostliny, duchové, oživlé mrtvolky. Máme strach z toho, že nás Bůh opustil, že nerozumíme světu, že nikdy nepoznáme jeho komplikovaný plán, že nám ho věda nevysvětlí, že jsme uvěznění ve svých představách jako mouchy v jantaru. Tak vypadá dnešní horor.

Olga Tokarczuková, *Okamžik medvěda*



Když budete pozorní, v jarní trávě už najdete několik časných a cenných bylinek k jídlu. Je to především mladá kopřiva, ale už začíná vyrážet i bršlice, popenec, pampeliškové lístky a mladé lístky orseje, které se jedí jen do doby, dokud nevykvete, a další skvělí zelení nedočkavci.

Mám pro vás několik tipů na jarní zelenou vzpruhu organismu unaveného po zimě.

Bylinky ze záhonu i louky přidejte zasyrova do polévky místo petrželky nebo do salátů, můžete si je nakrájet na chleba s pomazánkou nebo přidat do různých slaných nákyků a koláčů. Lze je také rozmixovat s ovocem a vypít. Teď na jaře mají nejvíc prospěšných látek, jsou doslova nabité energií.

Zkuste jimi posypat jednoduchou pizzu s rajčatovým základem. Jarní divoké bylinky sbírejte na čistých místech, pouze mladé, křehké a měkké lístky a květy.





KOPŘIVA • Před konzumací doporučuji spařit horkou vodou a pak teprve krájet a jíst. Jsou ovšem jedinci s plechovými ústy, kterým zapíchané žahavé bodlinky nevadí, já k nim nepatřím. Mějte na paměti, že ne každému je po chuti typický rumištní pach kopřivy, zpočátku radím kopřivu kombinovat s ostatními bylinkami nebo třeba se špenátem, uvidíte, jak vám zachutná.

DOBROMYSL • Najdete ji obvykle na zahrádce, ale často zplahuje. Je to vděčná, chutná bylinka, která je výtečná celoročně, nejen na jaře. Je to takový méně aromatický bratranec středomořského oregana.

BRŠLICE KOZÍ NOHA • Moje oblíbené lupení, ale pozor, chutné jsou pouze mladé, ještě lesklé a světlezelené lístečky, později

jsou tuhé a nahořklé. Budete překvapeni, jak lahodně a výrazně chutná.

ŘEBŘÍČEK • U něj platí totéž co u bršlice, chutnají pouze mladé, křehké, měkké lístky, později jsou tuhé a hořké. To znamená, že právě teď je vhodná doba řebříček vyzkoušet.

KOSTIVAL • Mladinké lístečky kostivalu jsou opravdu jedlé a chutné. Opět pouze v dětském věku.

LIBEČEK • Další ze zahradních bylinek. Dorůstá impozantní velikosti, sklízí se celou sezónu. Doporučuji před zimou ořezat a nasušit. Dokonce i sušená semínka jsou výborným kořením, třeba místo kmínu do brambor.

POPENEC • Postaru openec. Moje nejoblíbenější bylina, kdysi se pro svou výraznou a trochu peprnou chuť používala v kuchyni místo pepře. Popenec patří k bylinkám, které jsou chutné celou sezónu, i když na jaře je samozřejmě nejlepší.

MEDVĚDÍ ČESNEK • V současné době téměř synonymum divokých bylinek, patrně jako jediný jejich zástupce dostupný na trzích. Módní záležitost, jeho popularita ho vynesla až na stránky časopisů o jídle, snad to nebude jeho konec. Lísty se sklízí na jaře, brzy vykvétá a zatahuje až do příštího jara. Nikdy jej netrhejte i s cibulkami a vždy nechte více než polovinu listů v trsu rostlině, ostatně, jsou její. Kdo nemá možnost medvědí česnek nasbírat v lužních lesích, koupit na tržnici nebo natrhat v zahradě (jako já), může s úspěchem použít česnáček, který si s medvědí česnekem v ničem nezádá.





Růže

panenská nevěsta,
krátkověká, něžná, mírná, ale neohrožená

Když se vás někdo zeptá, jaký strom pro vás symbolizuje jaro, většinou si vzpomenete právě na břízu, jejíž světlá, jasně zelená koruna a tenké vlající větvičky jsou takřka synonymem jarní radosti ze světla a slunce. Bříza je panenská nevěsta, krátkověká, něžná, mírná, ale neohrožená, tvoří pionýrský předvoj ostatním stromům, připravuje podmínky pro jejich budoucí příchod a růst. Vždyť byla jedním z prvních stromů vracejících se po době ledové zpět na sever. Tato její obětavá vlastnost je lidmi chápána jako „plevelnost“, což je oblíbený lidský termín. Bříza nechává ve svém světlém stínu růst i byliny a keře, nenárokuje si prostor jako většina ostatních stromů. Jemné větvičky, třepetavé lístky a bělostná kůra těší srdce každého člověka, kterému je smutno, bříza přináší světlo do temnoty.

Germánská runa Berkana, „bříza“, znamená mateřství, prsa, bezpečí a ochranu. Kolébky se tradičně vyráběly z březového dřeva, aby ochránily miminka před zlem. Bříza je pradávným symbolem plodnosti a byla využívána v obřadech tohoto zaměření. Je také stromem čistoty, obnovy, nových začátků, příchodu světla a odchodu temnoty.

Březovými košťaty se vymetají všechny zlé a škodlivé mocnosti, proto se na Hromnice zametá právě jimi. A to nejen domy, ale i svatyně, kapličky a rituální místa. Březové metličky se používají i na prokrvení a očistu těla v saunách. S potem se tak zbavujeme i malých démonů nemoci. Březové metly a pruty byly ze stejného důvodu používány k trestání provinilců.

Bříza byla spjata s Brigit, Venuší, Demeter, Friggou, Afroditou, tedy bohyněmi světla, života, lásky a mateřství. Možná proto se všechny jarní rituály spojené s plodností a počátkem vegetačního období odehrávaly v březových hájích. Březový háj, to je takový malý ráj na zemi. Bříza u domu nebo chléva ochraňuje obyvatele před čarodějnicemi a démony.

Bříza je strom počátků – jara, roku, života, v sibiřském šamanismu hraje bříza roli stromu života. Ztělesňuje nejmocnější sílu vesmíru – lásku. Tato její síla umožňuje šamanům najít dveře do jiných světů, a především se jimi zase navrátit zpět.

Mladé lístky břízy sbíráme (s ohleduplností ke stromu!) vždy na jaře, v dubnu a květnu. Sušíme je obvyklým způsobem nebo je můžeme čerstvé přidávat do salátů.



Vhodné použití břízy

- jako tonikum
- podpora látkové výměny
- povzbuzení metabolismu
- povzbuzení vylučování žluči
- ozdravení ledvin a močových cest
(lze i dlouhodobě)
- detoxikace organismu
- otoky ledvinového původu (vnitřně i zevně)
- močový písek a kameny
- arterioskleróza
- obezita
- celulitida
- nemoci srdce
- záněty
- horečka
- lehčí deprese a smutek
- nespavost
- artritida
- dna a revmatismus
(vnitřně i zevně jako koupele)
- bílkovina v moči
- chronické ekzémy
- nepravidelná menstruace
- záněty v ústech
- vypadávání vlasů
- onemocnění štítné žlázy a hormonální nerovnováha (ve formě nálevu z jehněd)
- lupy (zevně)

Jako jarní očištná kúra se nálev z listů pije vždy tři týdny na jaře v množství asi půl litru denně. Odvar z pupenů (trháme výhradně pupeny ze stromů poražených při zimním průklestu) má výrazný účinek na sekreci žluči, léčí záněty kostí a slinivky a pomáhá při osteoporóze. Odvar z březové kůry je účinný při otocích a vodnatelnosti a při léčbě hnisavých ran. Jehnědy pomáhají při dysfunkci štítné žlázy a dalších hormonálních potížích. Takzvaný březový dehet získaný suchou destilací dřeva a kůry léčí lupenku, ekzémy, mírněji na kožní defekty působí odvar z listů. Míza (tzv. březová voda) je výtečným posilujícím prostředkem na vlasy a kromě toho vyháňá ledvinové kameny. U nás je ale těžba mízy zakázaná, protože stromy silně poškozuje a to nechceme, že ano?

Březový list je vhodný samostatně i do směsí. Nepodáváme dlouhodobě ve vysokých dávkách.

„Ničení přírody je těžko snesitelné. Vždyť jsme od přírody, která nás obklopuje, odděleni pouze ve své hlavě, ve svých představách. Ve skutečnosti námi protékají éterické energie vycházející z lesů a kopců. Jenom to nevnímáme, protože nás od toho stále odvádějí abstraktní myšlenky a obrazy. Jestliže v přírodě vše probíhá harmonicky, pak to má také harmonizující účinek na člověka, přicházejí k němu dobré sny a inspirující myšlenky. Kde ale v přírodě vládne chaos a ničení, tam se i člověk stává agresivním nebo depresivním.

Když je zohavována příroda, les a jeho zvířata, pak – tak mi to řekli indiáni – se duchové přírody rozzuří, vskočí do lidí, ti zešilejí a stanou se sebepoškozujícími. Země je obrovský medvěd, řekl mi jeden indián Klamath. Jednou bude mít všeho dost a města, která ho obtěžují jako klíšťata, svými drápy jednoduše seškrábne.“

Wolf-Dieter Storl, *Jsem součástí lesa*





Černohlávek

květinku zvanou včelí úl si nelze nezamilovat

Černohlávek obecný je něžná, nenápadná, ale krásná kytička, lidově se jí říká včelí úl, protože jeho květ svým tvarem právě úl připomíná a včelky na něm rády hodují. Svými modrofialovými kvítky ozdobí trávník na celé léto. Tuhle květinku si nelze nezamilovat.

Kvetoucí nať sbíráme během celého léta, dopoledne za slunečného počasí. Ze sušené byliny připravujeme nejčastěji nálev pro vnitřní a odvar pro zevní použití.

Slavný bylinkář Matthioli nazývá černohlávek boží spásou pro jeho mimořádné protizánětlivé, antibakteriální (salmonela), antivirové a fungicidní účinky. Funguje jako účinné hemostatikum při vnitřním i vnějším krvácení. Spolu s jitrocelem býval černohlávek významnou hojivou bylinkou pro zraněné vojáky.

Černohlávek je bylinou zasvěcenou Venuši a druidové jej používali při léčebných rituálech a jako oběť či dar Matce Zemi se pokládal na oltář.

Nežádoucí vedlejší účinky černohlávek nemá žádné, tuhle laskavou bylinku můžete užívat bez obav. Pro dlouhodobé užívání je nevhodný z důvodu možného vzniku zácpy. Je naopak velmi vhodný do směsí s bylinami podobného účinku, například s řebříčkem, šalvějí, heřmánkem, kontryhelem nebo dobromyslí.



Vhodné použití černohlávků

VNITŘNÍ POUŽITÍ

- zánětlivá onemocnění všeobecně
- zánět a bolest žaludku
- zánět dvanácterníku
- zánět nosohltanu
- zánět močového měchýře
- zápal plic
- zánět jater
- HIV
- hemoroidy (současně i zevně)
- vnitřní, kupříkladu pooperační, krvácení (ve formě odvaru)
- průjem
- plísňové infekce
- harmonizace hormonálního systému
- harmonizace jaterní činnosti
- horečka
- žloutenka
- otoky
- prevence vzniku hypertenze
- gynekologické obtíže spolu s kontryhelem, levandulí a třezalkou

ZEVNÍ POUŽITÍ

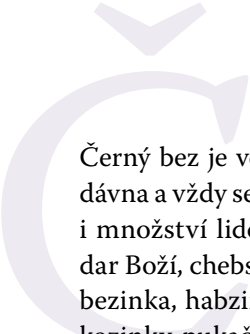
- angíny, záněty v ústech a dásní (jako kloktadlo)
- zanícené rány (ve formě obkladů z čerstvé byliny nebo zasypu z mleté sušené byliny)
- záněty v oblasti obličeje a hlavy
- hemoroidy
- kloubní a svalové bolesti





Černý bez

léčivá bylina s kouzelnou mocí



Černý bez je velmi vážená léčivá a magická bylina odpradávná a vždy se vyskytoval v blízkosti člověka. Svědčí o tom i množství lidových názvů: bez domácí, bezoví, bezinka, dar Boží, chebst, kozíček, bzí, bzinky, chebži, bez psí, černá bezinka, habzina, hulák, hular, rostlinná apatyka, kozička, kozinky, pukač, nebo dokonce smradlavka. Každému nevoň, ale já bez miluji bez výhrad a nekriticky. Každý máme oblíbený strom. Tím mým je černý bez. Pro mě neexistuje krásnější a milovanější rostlina. Možná to je tím, že mám slabost pro opomíjené a opovrhované (lidi, zvířata i rostliny), ale spíš si myslím, že tenhle nenápadný, vitální keř nebo malý strom je zázračný. A nemyslím si to sama, černý bez odpradávná figuroval v různých magických a rituálních obřadech – a zcela oprávněně.

Už v antice byl bez využíván jako léčivá bylina, nejčastěji jeho kořen a plody. Bylinářské spisy klášterních špitálů popisují černý bez jako univerzální léčivo. Od středověku byla bezu připisována kouzelná moc. Dřeň mladých větví se nazývá bezová duše – nemluví už jen tohle samo za sebe? Sám Rudolf Steiner považoval bez za rostlinu silně „astralizovanou“, naplněnou duší.

V keři žije dobrý a mocný duch, a když se keř kácí, je třeba prosit o odpuštění. Nebylo myslitelné, aby se bezový keř nebo stromek rostoucí u domu pokácel nebo poničil, zničili bychom tím ochranu, kterou domu propůjčuje. Z větévek bezu má bůh Pan svou flétnu. Podle Plinia vycházejí z píšťal vyrobených z bezových prutů nejpronikavější tóny, které svou silou předčí i kohoutí kokrhání.

Bezový keř je spojen se Stařenou, paní Holle, Morrigan – jednou z podob trojné Bohyně země v její ochranné, léčivé a pečující podobě. To ona převádí duše zemřelých lidí i zvířat do své podzemní říše, a když nastane čas, pošle je zpět na zemi zrodit se v novém vtělení. To je důvodem, proč



se lidé vždy chovali k bezu s úctou, ohledupností a opatrností. Toto spojení se Stařenou bylo bohužel v pozdějších časech, kdy křesťanství zvítězilo nad pohanskými bohy, chápáno jako spojení se zlem. Dokonce se podle některých pramenů Jidáš oběsil na bezu a Ježíše ukřižovali na bezovém kříži. Pokud topíte bezem, přivoláváte ďábla do domu. Tyhle hloupé a zlé pověry a pomluvy uvádím jen jako smutný povzdech nad takovým uvažováním.

Černý bez byl v předkřesťanských dobách rostlinou bezpečí a nezbytnou kouzelnou rostlinou při svatbách, narození i smrti. Téměř všude byl stromem dobrého ducha domu, strážce dvora. V Dánsku se dosud uctívá jako strom života, ochránce těhotných a rodiček. Bez je vtělením protikladů:

bílé květy, černé plody, léčivé účinky i toxicita, stromek je světlý a zároveň působí temně. To je vliv trojné Bohyně, která se z mladé Panny promění v bohyni Matku a později ve Stařenu.

Bezový rovnoramenný křížek svázaný červenou nití (podobně jako křížek z jeřábu) měl ochrannou moc a dával se pod polštář dětem i dospělým a zavěšoval se nad vrata chléva pro ochranu dobytka. Keltové zapichovali na čerstvě navršený hrob bezový kříž, když zapustil kořeny a vykvetl, bylo to znamením, že duše zemřelého je v zemi mrtvých šťastná. Používal se i při pohřbívání a větvička bezu se vkládala zemřelému do rakve. O svátku Samhain se duše zemřelých předků a duše dosud nenarozených potomků rozesazují na bezovém keři rostoucím u domu, dívají se dovnitř a pozorují nás. Můžeme je poprosit o radu a obdarovat je třeba miskou mléka, chlebem nebo vínem. Vodu po koupání nemocných nebo uhranutých dětí je třeba nalít pod domácí bezový keř, bezová bohyně všechny démony a škodlivé síly stáhne k sobě pod zem a dítěti už škodit nemohou. Dokonce i obvazy, oblečení nemocných a šňůry, které v sobě symbolicky nesly horečku a jiné neduhy, se přivazovaly na větve bezu a k tomu se recitovalo příslušné zaříkání. Horečka a nemoc byla teď pevně spjata s keřem a nemohla už trápit nemocného.

Když tento domovní bez uschne, je to prý znamením, že někdo v domě zemře. Černý bez se nemá dokonce ani vysazovat, protože paní Holle si sama musí vybrat, kde chce růst.

Pokud chceme někomu požehnat, posypeme mu hlavu bezovými květy. Bezová víla ho bude chránit. V Rusku se bezem vyháněli zlí duchové a v Srbsku byly bezové pruty nezbytnou ozdobou na svatbách. Pokud vypijí chlapec s dívkou společně džbán piva s bezovými květy, mohou se do roka těšit na veselku. Těhotná žena by měla políbit bezový keř, aby zajistila děťátku šťastný život.

Říká se, že když se na světě rozmohlo zlo, všechny víly se skryly v bezovém keři. Bez má opravdu zvláštní moc a vyzařování, které nemusí být každému příjemné. Když jsme unavení nebo otevření vlivům „skrytého světa“ a usneme pod bezem, může se nám stát, že naše duše zabloudí na „druhou stranu“, do světa šotků, skřítků, vil a démonů.

Květ a list sbíráme v květnu a červnu, nejlépe okolo poledne. Nejsilnější účinky má prý květ sbíraný po ránu o letním slunovratu. Sušíme ve vzdušné místnosti bez přístupu přímého slunečního světla. Květ nesmí zhnědnout, musí zůstat světlý. Květ se užívá pouze jako nálev nebo macerát zastudena, třeba ve formě osvěžujících letních limonád a bylinných nápojů. Koncem léta a počátkem podzimu sbíráme plod – bezinky, a to v době plné zralosti, zelené bobule nesbíráme. Sušíme je rychle, nejlépe při umělém teple do 40 stupňů. Bezinky používáme i začerstva ve formě šťáv, likérů, kompotů, sirupů a zavařenin, které mají léčebný účinek. Syrové bobule můžeme jíst, ale pouze v malém množství. Listy používáme čerstvé (nebo sušené a horkou vodou spařené) jako obklady při revmatismu a také zevních nádorech nebo z nich připravujeme nálev a ten užíváme vnitřně při akné a na podporu čištění krve. Čerstvá šťáva z listů funguje jako účinný repelent a insekticid. Tinktura z kůry vyvolává porod.

Smažené kosmatice

Z květů můžeme připravovat oblíbené jídlo – smažené kosmatice: natrháme si bezové květy, očistíme je od broučků a nečistot a necháme delší stopku, tu využijeme při manipulaci během smažení. Dva žloutky rozkvedláme s trochou mléka a osolíme. Zašleháme malé množství polohrubé

mouky tak, abychom dostali hladké těstíčko. Nakonec vmícháme tuhý sníh ze dvou bílků. Bezové květy držíme za stopku a namáčíme do těstíčka. Smažíme v pánvi s olejem. Jakmile jsou květy na spodní straně osmažené, ustříháme stopku a obrátíme je. Podáváme se zeleninovým salátem.

Je báječný na různé nepříjemné nemoci z nachlazení, krásně se po něm vypořádá, pomáhá vám s vykašláváním a k tomu všemu je čaj z něho úžasné lahodný. Květ můžeme s úspěchem přidávat do pleťových olejů.

Polévkovou lžící sušeného květu zalijeme šálkem vroucí vody a necháme 10 minut vyluhovat. Sladíme nejlépe medem a pijeme třikrát denně. Jako prevence virových onemocnění je účinný výluh zastudena: večer namočíme květy do studené vody, ráno přecedíme a nápoj pijeme během dne.

Květ ani list nemá žádné nežádoucí účinky ani kontraindikace. Plody konzumujeme pouze sušené nebo čerstvé převařené, jinak mohou způsobit nevolnost. Bez používáme do směsí s podobnými účinky, nejčastěji do čajů proti nachlazení a kašli.



Vhodné použití černého bezu

KVĚT

- nachlazení
- chřipka
- horečka
- zahlenění a kašel
- je potopudný a močopudný
- záněty močových cest
- žaludeční koliky
- ledvinové potíže
- rakovina všeho druhu (prevence)
- hepatitida
- nadýmání
- nevolnost
- nespavost
- spalničky a spála
- nemoci cév
- vodnatelnost
- tvorba mateřského mléka
- zevně na léčbu kontaktních ekzémů
- zevně na zvláchnění pokožky a proti vráskám
- zevně jako obklad při křečových žilách
- jako inhalace při rýmě a zahlenění

PLOD

- neuralgie
- zánět trojklaného nervu
- bolest zubů
- ischias
- migréna
- bolesti páteře

- revmatismus a dna
- posílení imunity
- zácpa (kaše z čerstvých bobulí)
- průjem (odvar ze sušených bobulí)
- hypertenze

LIST

- akné
- čištění krve
- zácpa
- jako diuretikum
- zevně při revmatismu, nádorech, ekzémech a akné
- zevně při popáleninách
- zevně při řezných ranách, pohmožděninách a výronech
- zevně jako šťáva na pálící a unavené oči
- zevně povařené ve lněném oleji jako obklad na hemoroidy





Jitrocel

Tak odporuj jedu, nákaze a zlu,
které přicházejí do kraje.

Babí ucho, babka, beraní jazyk, celdoň, celníček, celník hojilek, itrocín, jitrociľ, myší ocásek, myší ouško, olověný jazýček, psí jazyk, psí uši, ranocel, skorocel, volský jazyk – to všechno jsou starobylé a lidové názvy velmi běžné a nenápadné rostlinky s mnoha skvělými vlastnostmi. Jitrocel je téměř nenahraditelná bylinka a já na něj nedám dopustit. Protože hodně vařím, občas se mi stane, že se říznu nebo si způsobím nějaké drobné zranění v kuchyni či v zahradě. Dláta na linoryt jsou také poměrně ostrá. Velmi se mi osvědčilo a doporučuji k vyzkoušení: jakmile dojde k nějakému menšímu zranění, kde není třeba šití, nebo i předtím, než do nemocnice na chirurgii vyrazíte, utrhnete pár lístků, rozemnete, pomačkejte je v prstech a přiložte na ránu. Když mám pořezaný prst, omotám jej jitrocelem a natáhnu pruban (prodávají v lékárně). Nechám třeba dvě tři hodiny, u větších ran přes noc, v klidu působit. Rána se zatáhne, vyschne, nemokvá a velmi rychle se hojí. Funguje to spolehlivě, na mou duši.

Jitrocel roste skoro na celém světě a všude je známý svou léčivou silou. V naší přírodě můžeme najít kromě jitrocelu kopinatého též jitrocel větší a prostřední, všechny tři mají zhruba stejné účinky. Nejčastěji se používá jitrocel kopinatý. Jitrocel větší je skvělý jako vystýlka bot před dlouhým pochodem, puchýře nemají šanci.

Jedny z prvních zmínek o jitroceli pocházejí z antiky a už tehdy byl ceněnou léčivkou. Pochvalně se o něm zmiňuje Pedanius Dioscorides, Plinius Starší, Hildegarda z Bingen, Albertus Magnus, Jan Černý, Petr Ondřej Matthioli, Johann Künzle, Sebastian Kneipp i Maria Treben. Lepší vysvědčení abychom hledali.

V anglosaském díle, jež vzdává hold léčivým bylinám, se píše o jitroceli toto: „I ty, jitroceli, matko rostlin, otevřená k východu, mocná v nitru, přes tebe hřkotají vody, přes tebe jezdí ženy, přes tebe jezdí ženiši, nad tebou odfukují

býčkové. Všem jsi vzdoroval a stavěl ses jim na odpor. Tak odporuj i jedu, nákaze a zlu, které přicházejí do kraje.“ Inu, lehký úkol tahle malá bylinka věru nemá!

Tohle píše o „jitrocelové vodě“ Jan Černý: „Všecky toky střevní a chlípnění krvavé z nosa i ženské zavírá. Zimnice z horkovlhkosti i z připálenosti užitečně hojí. Vředy a rány stírá a hojie a žravost vředuov odjímá. Zvředování v ustech opravuje, bolest zubuov krotí. Chrkání krví zastavuje, zvředování plic a prsí čistí. Žlútenici prospěšně hojie. Nežitóm a hlízám i horkostem hlavním i očí polehčení činí obkládaním. Upadlému zvysoka a obraženým i pruostrhlým žilám vnitř dobrá jest, neb žíly pruostrhlé zase zavírá.“

Jitrocel zavěšený v domě ochraňuje jeho obyvatele před ranami osudu. Pokud si svazek jitrocele pověsíte v autě, ochrání vás před havárií.

N Ne zcela rozvité jitrocelové květy se mohou podusit na tuku a podávat jako chutná příloha.

Jitrocel má silné protizánětlivé a antibiotické účinky. Sbírá se list od května do srpna, někdy i kořen a semeno. Kořen léčí strumu, a když jej žvýkáme, uleví nám od bolestí zubů. Semeno snižuje hladinu krevního cukru a léčí žaludek i játra. Mleté semeno se prodává jako psyllium a upravuje peristaltiku tlustého střeva při zácpě. Podle starých bylinářských knih působí semeno jitrocele také proti tvorbě ledvinových kamenů. Nyní se k jitrocelovému semenu obrací pozornost moderní vědy, protože v něm jsou obsaženy některé účinné látky ve větším množství než v listu.

Jitrocel nemá žádné vedlejší účinky a nehrozí předávkování, může se podávat i dlouhodobě. Je vhodný do směsí s bylinami podobného účinku, například s popencem, mateřídouškou, slézem nebo podbělem.

Vhodné použití jitrocelu

VNITŘNÍ POUŽITÍ

- suchý dráždivý kašel
- černý kašel
- astma
- tuberkulóza
- zánět průdušek
- chronický zánět plic
- zahlenění
- zánět dutin
- záněty v ústech (zevně i vnitřně)
- zánět hrtanu
- žaludeční a dvanáctníkový vřed
(ve formě čerstvé šťávy)
- vřed tlustého střeva
(vnitřně i ve formě klyzmat)
- Crohnova nemoc
- průjem
- čistí krev a zažívací trakt
- jaterní a žlučnickové potíže
- záněty močových cest
- trombóza
- posílení plic a ledvin
- neduživé děti



ZEVNÍ POUŽITÍ

- rány všeho druhu (Pro rány zhnisané je lepší použít nejprve jitrocel větší, který vytáhne z rány hnis, a poté kopinatý, který ránu zahojí.)
- zánět očí a spojivek
- bodnutí hmyzem (ve formě čerstvé šťávy)
- zánět nehtových lůžek
- popáleniny
- ušní záněty
- bércové vředy (i zastaralé)
- otoky mízních uzlin
- struma (listy rozemnuté se solí)
- hemoroidy a záněty pochvy (ve formě sedacích koupelí)
- dna (jako koupel)
- bolest hlavy (ve formě oleje)

Jitrocelový sirup

Jeden kilogram listů jitrocele umeleme na masovém strojku, dáme do smaltovaného hrnce, přidáme 1 litr vody, 1 kg nerafinovaného cukru a 0,5 kg medu. Na mírném ohni vaříme 10 minut, až sirup zhoustne. Necháme vychladnout, nejlépe přes noc, scedíme přes gázu nebo plátno a plníme do čistých lahví z tmavého skla. Z uvedeného množství surovin získáme dva litry sirupu. Užíváme při nachlazení, zánětu plic, kašli a průjmeh.





Kontryhel

nositel nebeské rosy

Kontryhelů je více druhů, ale nejznámější je kontryhel žlutozelený. Má celou řadu lidových názvů, které se dnes již nepoužívají, například husí nožka, alchemilka, arcisléz, divý muškát, husí noha, konrádek, lvová stopa, hvězdoš, pláštík Panny Marie, manžetka, přívratník, rosička, zlatodějka, žindava.

Rodové jméno kontryhelu je *Alchemilla* a má se za to, že toto pojmenování souvisí s alchymisty, kteří kapku rosy vysráženou během noci uprostřed listu používali k výrobě kamene mudrců. Tato kapka „nebeské rosy“ byla považována za obzvláště magickou, zázračnou a ceněnou. Už v antice byl kontryhel zmiňován jako léčivá rostlina. Doporučuje jej i Hildegarda z Bingenu a spisy klášterních špitálů.

Tato krásná bylinka je doma v zahradách a všude tam, kde najde humózní, vlhké a spíše zásadité půdy. Ve vyšších polohách častěji než v nížinách. Roste dobře na slunci i v polostínu. Listy a kvetoucí nať kontryhelu sbíráme od května do září. Na jaře sbíráme mladé lístky a přidáváme je do salátů, pomazánek, očistných koktejlů a polévek.

Kontryhel je především „ženská“ bylinka, dokonce i vypadá tak nějak žensky a působí na všechny ženské potíže. Vzhledem ke své ženské podstatě je kontryhel vhodný pro harmonizaci ženské stránky, zvláště pak pro ženy, které z jakéhokoliv důvodu odmítají nebo nenávidí svou ženskost. V magických praktikách se proto používá pro spojení s Bohyní. Od doby nástupu křesťanství je zasvěcen Panně Marii.

Bez obav z nežádoucích účinků lze kontryhel užívat i dlouhodobě, je vhodný též do směsí, především s řebříčkem, hluchavkou, měsíčkem nebo kopřivou. Koupele v odvaru z kontryhelu pomohou slabým a neduživým dětem zesílit.

Vhodné použití kontryhelu

VNITŘNÍ POUŽITÍ

- tvorba mateřského mléka
- potíže s otěhotněním a donošením dítěte
- ženský výtok
- zánět dělohy
- zánět vaječníků
- poranění
- nespavost
- rozrušení
- nepravidelná, opožděná, silná nebo bolestivá menstruace, zvláště v pubertě
- potíže v menopauze
- hladký porod (povzbuzení děložních stahů a posílení děložních svalů, od 3. měsíce těhotenství)
- šestinedělí (10 dnů po porodu pro zhojení poporodních ran a zatažení dělohy)
- výhřez dělohy
- tříselná kýla
- ledvinové kameny
- gastroenteritida
- nadýmání
- průjem
- zánět dýchacích cest
- kašel
- tuberkulóza
- žaludeční vředy
- křeče hladkého svalstva
- cukrovka

- vodnatelnost
- posílení jater, ledvin a srdce
- zánět močového měchýře
- krvácení všeho druhu včetně gynekologického, i v době těhotenství
- podpora metabolismu
- obezita

ZEVNÍ POUŽITÍ

- pohmožděniny
- poranění
- mokvající ekzémy
- oční záněty včetně zánětu spojivek
- akné
- afty v ústech
- bércové vředy
- hemoroidy
- jako kloktadlo při zánětu hrtanu
- výplachy úst po vytržení zubu
- výplachy nosu při krvácení
- jako klyzma při zánětu tlustého střeva
- sedací koupele při mykóze a zánětu vaječníků





Uvažujeme-li ekologicky, pak tím, co je „pravdivé“ či „nepravdivé“, nejsou primárně naše verbální výroky, ale spíše povaha vztahů, které udržujeme s ostatní přírodou. Lidské společenství, které žije ve vzájemně prospěšném vztahu s okolní zemí, je společenstvím, o němž můžeme říct, že žije v pravdě. Způsoby mluvy, které jsou pro takovou komunitu obvyklé – tvrzení a přesvědčení, jež umožňují takovou vzájemnost uchovat –, jsou v tomto důležitém smyslu PRAVDIVÉ. Jsou v souladu se správným vztahem mezi těmito lidmi a jejich světem. Zato výroky a přesvědčení, jež podněcují násilí vůči zemi, způsoby mluvy, které umožňují poškozování nebo ničení okolního společenství bytostí, lze charakterizovat jako NEPRAVDIVÉ způsoby mluvení, které podporují neudržitelný vztah se zemí, jež nás v sobě obsahuje. Civilizace, která setrvale pustoší živou zemi, kterou obývá, není s PRAVDOU dobře obeznámena, a to bez ohledu na to, kolik domnělých faktů o spočitatelných vlastnostech svého světa shromáždila.

David Abram, *Kouzlo smyslů*





Kopřiva

zázračná univerzální léčivá bylina