



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 **tretně 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/photocosma, 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
<b>Stromy .....</b>	<b>19</b>
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
<b>Dendroterapie v praxi .....</b>	<b>115</b>
<b>Zelené oázy .....</b>	<b>119</b>
<b>Budoucnost stromů záleží na nás .....</b>	<b>124</b>
<b>Na závěr .....</b>	<b>125</b>
<b>Poděkování .....</b>	<b>126</b>
<b>O autorece .....</b>	<b>127</b>
<b>Použitá literatura .....</b>	<b>128</b>
<b>Upozornění pro čtenáře .....</b>	<b>128</b>





# 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 pouť 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...



Tou první je **fyzická úroveň**. Pomáhají nám při léčbě různých onemocnění (například jírovec nasazujeme při křečových žilách, borovici na dýchací potíže). Také obsah výživných látek z jejich plodů nám v našem jídelníčku dodává spoustu vitamínů, minerálních látek a stopových prvků.

Druhá úroveň je **emocionální**. Stromy se podílí na léčbě citových stavů (při úzkosti a nervozitě pijeme lipový čaj) a harmonizují negativní emoce prostřednictvím Bachových esencí.

Na **duševní úrovni** stromy zlepšují naše mentální funkce, kdy podporují prokrvení mozku, zlepšují paměť a koncentraci.

V poslední řadě, **duchovní**, ovlivňují naše zdraví a vnitřní pocity díky svým vibracím a energiím.

## **VLIV STROMŮ NA LIDSKÉ ZDRAVÍ**

### **Filtrují vzduch**

Vegetace působí jako přirozený filtr škodlivých látek v ovzduší. Stromy zachycují především jedovatý přízemní ozón, oxidy síry a dusíku, oxid uhelnatý a jemný poléťavý prach (částice prachu menší než deset, nebo dokonce dva

*Pobyt v blízkosti stromů harmonizuje naši psychiku.*

---

a půl mikrometrů). Na něj se váže řada toxických a vysoce nebezpečných látek, které pronikají přes plicní sklípky přímo do krevního oběhu. Pro zajištění, nejvíce škodlivých látek zachytí borovice, cypríše a jeřáby.

### **Zlepšují kvalitu vzduchu**

Stromy zvlhčují vzduch, a zlepšují tím jeho kvalitu z hlediska lidského zdraví, což ocení zejména astmatici. Zároveň do svého okolí uvolňují fytoncidy, rostlinná antibiotika, která brání růstu škodlivých mikroorganismů.

### **Vyrovňávají teplotní extrémy**

V zimě brání stromy vysázené v blízkosti budov jejich vysokým tepelným ztrátám, neboť zmírňují proudění studeného vzduchu. Vegetace je schopna snížit tepelné ztráty o dvacet až padesát procent. V létě naopak stromy ochlazují své okolí. Pod stromy lze ve dne naměřit teplotu až o tři stupně Celsia nižší.

### **Vytvářejí kyslík**

Průměrně vzrostlý listnatý strom vyprodukuje zhruba tisíc litrů kyslíku za den, přičemž jeden člověk spotřebuje tři sta padesát litrů kyslíku na den. To znamená, že díky jednomu stromu mohou dýchat tři osoby.

### **Tlumí hluk**

Zeleň funguje jako protihluková bariéra. Na frekventovaných ulicích snižuje hluk na nižší intenzitu. Platí, že čím je porost hustší a širší, tím je jeho efekt na tlumení hluku výraznější.

### **Udržují kontakt s chodem přírody**

Zeleň v městském prostředí, které je odtržené od volné přírody, umožňuje vnímat obyvatelům měst přirozené rytmy přírody, zejména střídání ročních období. Zelené plochy a parky jsou rovněž místem ke sportování, odpočinku a k čerpání nových sil.

### **Zlepšují společenské vztahy**

Prostředí, kde jsou vysázené stromy, posiluje sociální vazby, snižuje násilí a trestnou činnost. Stromy zvyšují pocit bezpečí v nehostinných a znevýhodněných městských čtvrtích.

## Uzdravují

Lesy, aleje, parky a sady mají obrovský léčivý potenciál. Už jen fakt, že jdete na procházku, opíráte se o kmeny či jen sedíte pod stromy, přispívá k relaxaci, ke snížení stresu, k podpoře samoléčivých sil vlastního organismu a k dobití energie. Stromy, které tvoří součást nemocnic a léčeben, přispívají k rychlejšímu uzdravování pacientů. Poslední studie potvrzují, že pacienti po chirurgickém zákroku, jejichž výhled z pokoje byl na zeleň, měli po operaci kratší pobyt v nemocnici, než ti, kteří z okna viděli jen budovy. Hojení ran také probíhalo rychleji. U psychicky nemocných osob pobyt v blízkosti stromů zklidňuje nervozitu a zmírňuje strach.

## PŘÍNOS STROMŮ PRO NAŠE ZDRAVÍ

Existuje několik způsobů, jak využít stromy ke zlepšení svého zdraví. Jednou z možností je fytotherapie, kde se používají nálevy, odvary, tinktury, gemmoterapeutika, suché extrakty v kapslích, masti, gely a sirupy. Další možnosti nacházíme v aromaterapii a prostřednictvím Bachových květových esencí. Také kosmetické přípravky obsahují výtažky ze stromů (zvláště ty organické). A samozřejmě i gastronomie ráda využívá stromy, vzpomeňme si na koření, ořechy, ovoce nebo čaje.

## SEZNAMTE SE:



### ► GEMMOTERAPIE

je terapie, jež využívá výtažků z čerstvých rostlinných pupenů (popřípadě z velmi mladých listů, výhonků či kořínků). Do pupenu jako do své zárodečné části si rostlina ukládá cenné látky (například enzymy, minerály, stopové prvky, vitamíny, hormony), které se v jiné části rostliny nevyskytují. Proto jsou gemmoterapeutika velmi účinná a v dávkování stačí malé množství. Mateřskou zemí gemmoterapie (podle latinského gemma = pupen) je Francie, kde tuto metodu rozpracoval dr. Flament z Caen. V zemi galského kohouta je gemmoterapie velmi populární a tvoří běžnou léčebnou terapii přírodní medicíny.





### ► AROMATERAPIE

využívá účinků rostlinných silic, které se získávají z přibližně tři sta padesáti tisíc známých rostlin prostřednictvím destilace vodní parou, suché destilace, lisování a dalších postupů. Informační balíčky rostlinného původu přenášejí účinky rostlin do organismu díky inhalaci a průniku přes pokožku (masáže, koupele).



### ► POMOTERAPIE

(z latinského slova pomum = ovoce) neboli léčba ovocem, která své kořeny zapustila v osmnáctém století ve Francii. Současné moderní výzkumy potvrzují znalosti našich předků, a tak léčivé látky z ovoce dnes tvoří součást mnoha doplňků stravy, přírodních léků či kosmetických produktů.



### ► BACHOVY ESENCE

jsou kapky vytvořené Dr. Edwardem Bachem. Tento anglický lékař ve třicátých letech minulého století došel k závěru, že existuje souvislost mezi psychickým stavem člověka a jeho nemocí. Postupně tak vytvořil třicet osm tinktur – květových koncentrátů, jež harmonizují záporné emoce (například strach, úzkost, agresivitu), a tím obnovují přirozenou obranyschopnost organismu. Pro nouzové situace zhotovil Dr. Bach poslední, třicátou devátou esenci zvanou Rescue Remedy.



### ► FYTOTERAPIE

je moderní bylinná medicína, která byla v minulosti nazývána bylinkářstvím. Ve svém rejstříku používá léčivé byliny, polokeře, keře a stromy.





## Kapitola 3

# **STROMY**

Charakteristiky  
jednotlivých stromů,  
jejich léčebné účinky  
a jejich využití v praxi.

