



Magdaléna Staňková-Kröhnová

Bylinky

pro děti a maminky

Praktické použití léčivých rostlin pro rodiny s dětmi od jara do zimy



- popis bylin a jejich účinků
- návody pro domácí léčení
- 130 zdravých receptů
- rady pro těhotné a kojící matky
- nápady pro hry a tvoření s dětmi



 GRADA

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**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Magdaléna Staňková-Kröhnová

Bylinky pro děti a maminky

Praktické použití léčivých rostlin pro rodiny s dětmi od jara do zimy



Věnování

Tuto knihu věnuji čtyřem Ludmilám, které mě přivedly na mou bylinkovou cestu. Oběma babičkám Ludmilám, díky jejichž rodinám jsem dostala do vínku potřebné genové vybavení výtvarné, spisovatelské, fotografické, cestovatelské, kulinářské i bylinářské. Po mamince Lídě jsem zdělila lásku k přírodě i umění a díky dceři Lidušce jsem se sama stala maminkou a naučila se používat bylinky pro léčení sebe i dětí.

Magdaléna Staňková-Kröhnová Bylinky pro děti a maminky

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz

tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400

jako svou 3504. publikaci

Odpovědná redaktorka Helga Jindrová

Graficky upravil a obálku navrhl Jindřich Hoch

Sazba Jindřich Hoch

Fotografie a ilustrace v textu Magdaléna Staňková-Kröhnová

Fotografie a ilustrace na obálce Magdaléna Staňková-Kröhnová

Počet stran 264

První vydání, Praha 2009

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2009

Cover Design © Jindřich Hoch, 2009

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

ISBN 978-80-247-2312-9 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-7785-6 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2012

Úvod	5
Jak používat knihu a recepty	7
JARO – březen, duben a květen v bylinkové lékárně, v kuchyni, na zahradě a v květináčích na okně	13
Cibule kuchyňská a pažitka pobřežní	16
Kopřiva dvoudomá	20
Hrách setý	24
Pampeliška – Smetánka lékařská	28
Violka vonná a Viola trojbarevná	32
Jitrocel kopinatý	36
Bez černý	40
Kopr vonný	44
Kozlíček polníček a ptačinec žabinec	48
Česnek kuchyňský a Česnek medvědí	52
Petržel zahradní	56
Meduňka lékařská	60
Lípa obecná	64
Lichořeřišnice větší a řeřicha setá	68
Kontryhel obecný	72
Divizna velkokvětá	76
LÉTO – červen, červenec a srpen v bylinkové lékárně, v kuchyni, na zahradě a v květináčích na okně	79
Jahodník obecný	82
Borůvka černá	86
Heřmánek pravý	90
Třezalka tečkovaná a Pupalka dvouletá	94
Levandule lékařská	98
Máta peprná a další máty	102
Rybíz černý	106
Měsíček lékařský	110
Maliník obecný a ostružiník křovitý	114
Netřesk střešní	118
Bazalka pravá	122
Řebříček obecný a Řimbaba obecná	126
Mateřídouška úzkolistá a Tymián obecný	130
Sléz lesní a Proskurník lékařský	134
Růže šípková	138
Dobromysl obecná	142
Přeslička rolní	146

Obsah

PODZIM – září, říjen a listopad v bylinkové lékárně, v kuchyni, na zahradě a v květináčích na okně	149
Rakytník řešetlákový	152
Aronie – černá jeřabina a Jeřáb ptačí	156
Fenykl obecný	160
Kmín kořený	164
Len setý	168
Jabloň domácí	172
Mák setý a mák vlčí	176
Ořešák královský – ořech vlašský	180
Dub letní	184
Slunečnice roční a další zdravá semínka	188
Rozmarýna lékařská	192
Šalvěj lékařská	196
Třapatka nachová – Echinacea	200
Majoránka zahradní	204
ZIMA – prosinec, leden a únor v bylinkové lékárně, v kuchyni, na zahradě a v květináčích na okně	207
Brusnice brusinka a Vřes obecný	210
Badyánik pravý a Skořicovník cejlonský	214
Citroník pravý a další citrusy	218
Mrkev obecná setá	222
Pohanka obecná	226
Fazol obecný a Vigna mungo	230
Saturejka zahradní a horská	234
Čekanka obecná	237
Pšenice setá a Oves setý	240
Seznam nemocí a zdravotních potíží	244
Doporučená řešení zdravotních potíží v těhotenství a po porodu	249
Prevence zdravou stravou proti alergiím a dalším nemocem	250
Co vlastně jíst a čemu se vyhnout, abychom byli zdraví	251
Rizikovější potraviny	252
Jak zásobovat organismus dostatkem nepostradatelných látek	254
Psychické příčiny nemocí.....	255
Psychické potíže ženy v těhotenství a mateřství.....	256
Použitá a doporučená literatura a užitečné internetové adresy	260
Rejstřík	262
Doslov o autorce	263

● ÚVOD

Proč jsem napsala tuto knížku?

Protože jsem ji sama potřebovala a žádnou takovou jsem v knihkupectví nenašla.

Metodou vlastních pokusů a omylů a studiem dostupné literatury jsem se dopracovala k vlastním poznatkům jak využít fytoterapii – léčbu rostlinami v „maminkovském“ období. O léčení bylinami už bylo mnoho napsáno, ale maminky, které mají zájem ho doopravdy vyzkoušet, nemají čas studovat hory literatury. Mnohdy ani nenajdou v textu upozornění, je-li bylina vhodná pro těhotné a kojící matky a malé děti, anebo je jim pro jistotu zakázáno úplně všechno.

Nejsem lékařkou ani léčitelkou, ale jen amatérskou „matkou bylinářkou“. Nepíšu v nesrozumitelném odborném jazyce lékařů a botaniků. Doporučené léčebné postupy používám podle sedmidílného „Herbáře léčivých rostlin“ od našich předních odborníků na fytoterapii J. Jančí a J. A. Zentricha, ke kterým přidávám své osobní zkušenosti s používáním i pěstováním bylin. Troufla jsem si zhodnotit své zkušenosti s bylinkami a zdravou stravou z vlastního těhotenství a mateřství i zkušenosti s trápením s dětskými nemocemi. Přála jsem si předat své poznatky ve srozumitelné formě dalším maminkám a usnadnit jim tak cestu hledání při léčbě přirozenou cestou.

Proč používat bylinky v dnešní moderní době, když máme účinnější prostředky?

Tuto otázku jsem už slyšela mnohokrát a předpokládám, že ten kdo si moji knížku čte, bylinkám a přírodě vůbec prostě věří jako já. I naše současné léky mají svůj přírodní původ.

Již od stvoření světa podle Bible je člověk od přírody vybaven k tomu, aby se živil především rostlinami. Dnešní rostliny přežily dinosaury a mnoho milionů let a předávají nám to nejlepší ze svého přirozeného výběru. Musely si samy vytvořit dostatek účinných látek, aby obstály, a právě tyto látky pomáhají i člověku, který užívá rostliny jako potravu i lék. Nepodléhejme iluzi reklamy na zázračné uměle vyrobené léky – největší a nejstarší lékárnou světa je naše stará dobrá „matka příroda“.

Užívání moderních chemických léků je jistě snazší, než připravovat nějaké čaje a sirupy, ale ne každá jednodušší cesta je tou správnou. Čím větší pokrok nás vzdaluje od přírody, tím větší máme potřebu se k ní vracet a hledat své kořeny.

Já se snažím hledat své kořeny částečně i u babek kořenářek, které jsou však dnes již „ohroženým druhem.“ Sama si někdy zoufám, když mám celou zimu nemocné děti a přepadá nás jedna školková infekce za druhou. Trápí mě, když od dětí nemoci i já „chytám“ a přepadá mě pak beznaděj. V takových chvílích se hodí vonící čaj z vlastnoručně nasbíraných bylin, vzpomínka na voňavé barevné léto. Bylinky jistě nevyřeší všechny zdravotní problémy, ale s jejich pomocí se dá doplňovat i mnohdy nezbytná léčba antibiotiky. Bylinky nám předávají pozitivní energii slunce i země, vzduchu i vody a tím nás léčí současně na úrovni duchovní i tělesné.



Návrat k přírodě a české lidové tradici

Nejde přitom o krok zpátky do minulosti, ale naopak o pokrok směrem k životnímu stylu v souladu s přírodou. Z tradiční kuchyně přežijí evoluční vývoj jen ty osvědčené životaschopné recepty a ty je třeba předávat dál našim dětem jako rodinné stříbro. Návrat k tradici ve stravovacích zvyklostech je jedinou záchranou našeho zdraví před hrozbou globalizace a univerzální fastfoodové kultury bez kořenů i chutě. Neomezené možnosti blahobytu a bohatá nabídka zboží z celého světa v obchodech jsou pro naše zdraví skrytým nebezpečím. Žijeme v chaosu protichůdných informací a doporučení, nikdo už vlastně neví, co je tedy zdravé a co vlastně jíst. V tom nám mohou poradit naše vlastní kořeny, prospěje nám nejvíce to, co roste u nás, co jedli naši předkové a na co jsme geneticky vybaveni. Stejně jako ve stravě to platí i o léčivých bylinách, proč hledat ty cizokrajné, když naši pomocníci rostou za každým rohem a často po nich v nevědomosti šlapeme a pomoc v nemoci hledáme jinde.



Otevřeme své oči i srdce dokořán a nadýcháme se zhluboka. Co to tu tak krásně voní? Mateřídouška nebo lípa? Najdeme si svou vlastní bylinku z nejmilejších, poprosme ji a poděkujeme za její pomoc a naučme lásce k přírodě i své děti. Mateřídouška je mou bylinkou maminkovskou z nejmilejších, svou skromností a konejšivou vůní přímo symbolizuje to, čemu nás mateřství může naučit.

Co znamená nemoc v duchovní rovině?

Ze studia knih a ze své osobní zkušenosti jsem pochopila, že je potřeba změnit naše nahlížení na nemoc v duchovní rovině, abychom se mohli uzdravit. Když onemocním já nebo naše děti, zeptám se nejprve, kde jsme udělali chybu? A snažím se ji dostupnými prostředky napravovat. Když si nevím rady, radím se s doktory, které si vybírám tak, aby měli pochopení pro alternativní léčebné postupy jako jsou homeopatie a fytotherapie. Netroufám si plést se lékařům do řemesla a vážím si těch, kteří jsou tolerantní i k ostatním přírodním metodám léčby. Správná diagnóza je důležitá, potom teprve můžeme nemocí správně léčit a chyby napravovat.

Každá nemoc znamená, že jsme udělali chybu buď ve stravování, nebo v nesprávném myšlení, nebo se (hlavně my maminky!) příliš fyzicky a psychicky přetěžujeme a pak v oslabení snadno onemocníme. Vždy je dobré zvolnit tempo, odpočinout si a případně požádat ostatní z rodiny o pomoc. Když onemocní dítě, staráme se o něj s péčí a láskou tak, až si někdy ve stonání přímo libuje. Když onemocní maminka z celkového přetížení, nikdo ji ob-

vykle neuloží do postýlky s teplým čajem, neobloží knížkami a hračkami, naopak se často musí sama unavená starat o ostatní. I pro děti je však někdy lepší vidět maminku také stonat (s tatínkovou či babiččinou pomocí s domácností), aby pochopily, že maminka není jen nerozbitný robot stále obsluhující zbytek rodiny. Je to ostatně velká úleva, když si uvědomíme, že nemusíme být za každou cenu supermatkami a rodina může chvíli fungovat i bez nás. Je to navíc pokrok v našem léčení nesprávného myšlení. [3./6.]

Neexistuje na světě jediný lék pro všechny, ani žádná zázračná bylinka na každou nemoc. Každý jsme jiný, proto by léčení pomocí bylin mělo být vždy individuální a šité na míru. Poslouchejte při hledání své bylinky nejvíce své srdce a svou intuici. A věřte, že nejlepším lékařem jsme sami sobě za pomoci naší přírody; vše co potřebujeme nám nabízí i v podobě „léčivých plevelů“, rostoucích za každým rohem...



Svou osobní bylinkovou životní cestu jsem si zvolila v souladu s přírodou a chci po ní doprovázet i své děti. Je to cesta zelená i pestrá, voňavá, někdy i hořká a trnitá, voní hlínou, lesem a bzučí včelami.

Zvu vás na ni také prostřednictvím této knížky.

Magdaléna Dobromila Staňková-Kröhnová

● JAK POUŽÍVAT KNIHU „BYLINKY PRO DĚTI A MAMINKY“

Knížka, kterou právě otvíráte, by měla sloužit jako příručka k domácímu léčení a zdravému vaření a poskytovat jednoduché, dnes už často zapomenuté rady a recepty. Měla by sloužit maminkám a dětem jako moudrá babička bylinářka, za kterou můžeme přijít pro radu, když nás trápí nemoci i duševní strasti. V našich krajích bohužel bylinářské vědomosti předávané z generace na generaci skoro vymizely i s babkami kořenářkami, které dřív bývaly v každé vesnici místo dnešní lékárny. Staré osvědčené bylinkové recepty vystřídaly reklamy na „exotické a zaručeně působící léky“. Antibiotika jistě zachraňují životy při vážných onemocněních, ale na běžné nemoci je zbytečné používat drahé umělé léky, když dostupnější lék roste jako plevel za každým rohem. Podle indiánské moudrosti a zkušeností ze soužití s přírodou je důležité i v léčení bylinami naslouchat moudrosti stáří a tu předávat svým dětem; jen tak ji lze zachovat pro budoucnost.

Díky moudrým pánům J. A. Zentrichovi a J. Jančovi a jejich sedmidílnému herbáři léčivých bylin, ze kterého vycházím ve své knize, a díky vám osvěceným maminkám, zůstane doufám zachováno bohatství lidových bylinářských receptů i pro další generace.

Kniha obsahuje podrobný herbář 56 léčivých rostlin.

Herbář je rozdělený do čtyř částí podle ročních období z praktického hlediska: co, kdy a jak trhat, jíst, pít, vařit, pěstovat, sbírat, sušit... ze zahrady, z květináčů a z přírody. Každé roční období má vlastní úvod s přehledným výčtem rostlin, obsažených v herbáři, které se v daném období používají. Za herbářem následuje Seznam nemocí a zdravotních potíží – zde najdete nejčastější problémy maminek a dětí seřazené podle abecedy s odkazy na kapitoly o jednotlivých léčivých bylinách. Další kapitoly jsou o prevenci zdravou stravou a psychických potížíženy v těhotenství a mateřství.

Čísla v závorkách vložená do textu jsou odkazy na konkrétní použitou a doporučenou literaturu.

BYLINKY PRO ZDRAVÍ

Zásady správného použití léčivých bylin

Všechny rostliny mají léčivé vlastnosti aneb: „Není na světě bylina, která by na něco nebyla“.

Léčbu bylinami je možno uplatnit na každou nemoc, ve vážných případech po poradě s odborníkem. Úspěch léčby je podmíněn správnou volbou byliny, dávkováním a formou použití. Fytoterapie = léčba bylinami má jemnější působení a je vhodná v případech, kdy nelze použít silné chemické léky, také v těhotenství, při kojení a pro děti. Léčba bylinami trvá většinou déle než léčba klasická a je k ní třeba trpělivosti. Čerstvé bylinky nám také dodávají potřebné minerální látky, vitamíny a enzymy, a jsou proto důležité také v prevenci nemocí a ve výživě. Při léčbě je potřeba respektovat individuální potřeby. Každý člověk i každá nemoc je jiná, a to, co pomohlo jinému, nám pomoci nemusí (podle Jančí a Zentricha 1./1. – 1.díl).



Při léčbě dětí poslouchejme na prvním místě svou mateřskou intuici a rady skutečných odborníků, kterým důvěřujeme. U dětí hraje velkou roli psychika; někdy i přemíra podnětů může vyvolat stres a následnou odezvu ve fyzické rovině formou horečky a nemocí. Každé dětské onemocnění je především voláním po lásce a péči rodičů. U lehčích onemocnění pomůže někdy i čistá voda s láskou podaná či vhodně zvolený bylinkový čaj.

V JAKÝCH FORMÁCH POUŽÍVÁME LÉČIVÉ BYLINKY VE FYTOTERAPII

Čaj (nálev) = bylinky čerstvé nebo sušené zalijeme vroucí vodou a louhujeme 10–15 minut, připravujeme z měkčích částí rostlin, listů a květů a siličnatých – aromatických bylin.

Čaj (odvar) = bylinky čerstvé nebo sušené vložíme do studené vody a přivedeme k varu, vaříme

podle konkrétního návodu 3–10 minut, pokud není uvedeno jinak. Tímto způsobem připravujeme čaje z tvrdších částí rostlin: z dřevnatých stonků, kořenů, kůry, plodů, semen a z koření. Některé jako například sušené fazolové lusky se musí vařit až 2,5 hodiny.

Výluh za studena – macerát = bylinky vylouhujeme zastudena ve vychladlé převařené vodě v pokojové teplotě asi 8–10 hodin, podle návodu. Před použitím lze mírně přehřát maximálně na 30 °C.

Letní nápoj – výluh za studena = bylinky vylouhujeme zastudena rozmixované ve vodě 1/2–1 hodinu, scedíme a pijeme pro osvěžení (máta, meduňka).

Tinktura – lihový výtažek = bylinky vylouhované v 60%–70% lihu 1–2 týdny. Tinkturu kapeme do vody nebo do čaje ze stejné byliny. Dávkuje se po kapkách podle návodu obvykle 20–25 kapek 3x denně pro vnitřní použití. Zevně se používá k hojení ran a masážím. K potírání reflexních plošek na chodidlech – přimícháme do 50 ml tinktury 10 ml slunečnicového nebo olivového oleje (skořice celkově harmonizuje, švédské bylinky na ledviny a kožní nemoci).

Lihovodný roztok = spojení čaje – výluhu a tinktury ze stejné byliny je u některých bylin více účinný než samotný výluh, například šalvěj pro kloktání 2–3 lžičky tinktury na 250–500 ml čaje (lichorejšnice a heřmánek).

Bylinný prášek = získá se rozdrčením sušených bylin či plodů na prášek a používá se k výrobě tablet a obkladů. Podává se obvykle vždy po jídle na špičku nože nebo jako tablety z lékárnky (brusinka).

Čerstvá bylinná šťáva = šťáva z čerstvých bylin pomletých, rozmixovaných nebo vylisovaných a scezených, pije se vždy čerstvá hlavně na jaře v množství 20–50 ml 1x–2x denně nebo podle rady lékaře jinak. V lednici vydrží 2–3 dny (mrkev, jitrocel).

Zeleninový vývar = připravujeme z dostupných sezónních zelenin a ze slupek, košťálů a tvrdých částí, které nejdou jinak v kuchyni zužitkovat. Přidáváme je do polévek a pro léčebný efekt je pijeme vždy čerstvé; vývary mají příznivé zásadité působení, ale pouze krátkou dobu po uvaření. Nepřipravujeme je proto do zásoby.

Léčivý bylinný sirup a med = šťávu získanou z čerstvé byliny nebo plodů svaříme s cukrem či medem nebo čerstvé byliny prosypeme cukrem a necháme stát v chladnu asi 6 týdnů (jitrocel, černý bez, rakytník). Byliny lze také vyluhovat v horkém cukerném sirupu (máta, mateřídouška). Podáváme

po lžičkách proti kašli nebo jako posilující nápoj s vodou. Léčivý med získáme vyluhováním čerstvých bylin v kvalitním medu a podáváme po lžičkách nebo do bylinného čaje (lípa, mateřídouška, tymián).

Léčivá vína a octy = byliny louhované v bílém víně, nejlépe odrůdy Ryzlink, nebo v jablečném či vinném octě. Vína se užívají vnitřně a mají rychlý účinek, obvykle se dávkuje 2–3x denně 50–100 ml. Octy se používají zevně na obklady a k oplachování pokožky a vlasů. Léčivá vína a likéry s obsahem alkoholu se nedoporučují užívat v těhotenství a při kojení (heřmánek, levandule, rozmarýn, bazalka).



Homeopatikum = několikrát zředěný přírodní lék vyrobený z výtažků z rostlin, minerálů či živočichů. Používá se ve formě granulí nebo tinktury. Domácí výroba je poměrně složitá, základní homeopatické léky lze zakoupit v lékárně, další předepisuje odborný homeopat. [2./5., 6.]

Mast = výtažek z bylin v sádle nebo v jiném tukovém základu k zevnímu použití. Vyrobí ji lze i s použitím lihové tinktury, lih se za tepla vypaří a účinná látka zůstane. Do mastí se přidává také včelí vosk a pryskyřice.

Olejový macerát = bylina vylouhovaná v oleji slunečnicovém, olivovém, arašídovém či jiném. Používá se většinou k zevnímu použití (levandule, měsíček, růže).

Éterický olej (silice) = 100% olejový výtažek z bylin, používá se v aromaterapii k inhalaci, do koupelí, k masážím a obkladům, do mastí a do aromatisek k odpařování v místnosti (levandule, rozmarýn, tymián, mandarinka a další).

Aromaterapie (přírodní) = vdechování vůní rozkvetlých rostlin a stromů nebo éterických olejů nakapaných na kapesníku nebo v odpařovači k pronesení místnosti (borovice, eukalyptus, rozmarýna). [2./7.]

Bylinná inhalace = při vlhké inhalaci vdechujeme páry povařených bylin 10–15 minut pod ručníkem (heřmáněk).

Léčebná masáž = provádíme pomocí bylinných mastí nebo olejů s přidáním éterického oleje nebo tinktury, do 1 lžice základního olivového, slunečnicového či jiného oleje přidáme 3–5 kapek silice pro dospělé a děti od 10 let, mladším dětem jen 1 kapku (švédské byliny k potírání).

Léčebná koupel = do vany nalijeme odvar z byliny připravený podle návodu. U koupelí se může objevit „koupelová reakce“ a nemocného je potřeba hlídat. Při koupeli tělo vstřebává účinné látky celkovou plochou – u dospělého až 2 čtvereční metry; u vážně nemocných osob je potřeba konzultace s odborníkem. Domácí léčebné koupele provádíme také s použitím éterických olejů. Do vany nakapeme dětem od 10 let a dospělým 5–8 kapek oleje, teplota vody by neměla přesáhnout 37 °C a délku 15–20 minut. Kojencům jen 1 kapku oleje do vaničky, dětem od 1–5 let 2 kapky, 5–10 let 3 kapky.

Reflexní terapie = mačkáním či hlazením reflexních plošek na nohou dítěte můžeme příznivě ovlivňovat nemocné orgány v těle. Pro lepší účinek lze použít současně i léčivé oleje z bylin. Asi od 6 měsíců můžeme jemnou masáží – hlazením reflexního bodu pomáhat dítěti při bolení břicha (fenykl). Mačkání použijeme až od 3 let dítěte. [2./3., 4.]

Obklad = látkový obklad máčený v odvaru z byliny nebo listů či kaše z čerstvé rostliny (zelný list).

Hojivá náplast = použijeme čerstvé listy rozdrcené na kaši a ovážeme čistým plátnem nebo při první pomoci v přírodě větším listem (jitrocel).

Pleťová maska a mléko = připravuje se z ovoce, zeleniny a z bylin smíchaných s jogurtem, olejem, medem a dalšími přísadami a nanáší se na obličej pro čištění, zpevnění a omlazení pokožky (fialka, petržel).

Léčebný polštářek = látkový obal vycpaný sušenou bylinou, po nahátí se přikládá na bolestivé místo (meduňka).

BYLINKY A KOŘENÍ V KUCHYNI

Jak používat recepty v knize na zdravá jídla pro celou rodinu

K vaření podle mých receptů nepotřebujete ani velkou kuchyň ani speciální elektrické přístroje, neboť to sama nemám. Nemáme v kuchyni ani mikrovlnnou troubu, ani myčku nádobí, ani žádný kuchyňský robot. Zatím jsem si vždy vystačila s tyčovým míx-

rem a rychlovarnou konvicí. V malém prostoru, kde vaří táta i máma a ještě navíc pomáhají s vařením děti, je nutný velký organizační talent a především velká trpělivost, kterou se přiznám, také někdy nemám...

Málokdy uvařím stejné jídlo podle jednoho receptu, a proto jsou u mých receptů v závorkách uvedeny suroviny k dalším obměnám. Prášek do pečiva používám vždy v biokvalitě z vinného kamene, polévkové koření bez glutamanu a citróny a kůru z nich pečlivě omytou.

Pustíme děti do kuchyně!

Chcete-li udělat něco pro zdraví svých dětí, zapojte je od malička aktivně do přípravy společného jídla. Nebojte se pustit děti do kuchyně, je to „dobrá investice“ do budoucna. Hra na opravdové vaření je školou života a trpělivosti se musíme naučit všichni, rodiče i děti, nikdo jí darem z nebes nedostane...

Malou bylinkovou zahrádku s bylinkami do kuchyně můžeme mít i na kuchyňském okně nebo na balkóně, i když nemáme zrovna zahradu.



Krizové mateřské období v kuchyni

Pro ostatní stejně nedostatečně trpělivé maminky jako jsem já nabízím jako inspiraci jednoduché recepty, které obstály u nás doma. Jako matka dvou dětí vím, že ideální recepty pro maminky na mateřské dovolené musí být nejen zdravé, ale hlavně rychlé a jednoduché. V krizovém období své mateřské dovolené, kdy jsem se snažila vařit s lezoucím miminem zavěšeným zezadu na mojí noze a s tříletou žárliví a řvoucí dcerkou opodál, jsme jedli většinou rozvařenou rýži nebo těstoviny, než jsem

objevila úžasný 15minutový kuskus, který je navíc chutný i zdravý! Všele ho všem doporučuji spolu s hromadou zeleniny! V krizovém období se hodí i zelenina z mrazničky, neboť záhonky na zahradě zarůstají plevelem... Časem jsem zjistila, že plevel je také dobrý do salátu a že je někdy lepší namazat si chleba v klidu, namísto hektické snahy uvařit teplý oběd. Z vlastní zkušenosti radím: nebojte se v nouzi přiznat, že nestíháte být všestranně dokonalou matkou. Nebojte se také požádat o pomoc s vařením a domácností někoho z rodiny a věřte, že každé krizové období opravdu jednou přejde.

Použité míry a váhy v receptech pro zdraví i do kuchyně

1 hrnek = 250 ml, sníadaňový hrnek

1 šálek = 150 ml, dětský hrnek

1 sklenice = 200 ml

1 kelímek od jogurtu = 125 g

1 lžička = čajová lžička

1 lžice = polévková lžice = 3 lžičky

1 hrst = 2 lžice

1 špetka = množství sypké suroviny, co se vejde mezi palec a ukazováček

rychlovarná konvice 1,5 l

hrnec polévkový = 3litrový na asi 2 l vody

Množství v receptech na jídla je vždy pro čtyřčlennou rodinu – rodiče a dvě děti, pokud není uvedeno jinak.



PĚSTOVÁNÍ BYLIN V BIOZAHRADĚ, JEJICH SBĚR V PŘÍRODĚ A DALŠÍ ZPRACOVÁNÍ

O „škůdcích“ v biozahradě

V biozahradě pěstujeme rostliny bez použití chemických prostředků, k ochraně rostlin používáme buď výluhy a odvary z jiných rostlin, nebo zakoupe-

né biologické prostředky s mírnějším působením. Proti škůdcům ze zvířecí říše nemusíme jen usilovně bojovat, ale snažíme se spíš s nimi spolupracovat a zachovávat ve své zahradě přirozenou harmonii. Když například na podzim připravíme s dětmi budky a krmítka pro ptáky, nastěhují se do naší zahrady a odvděčí se nám lovením hmyzu, který škodí rostlinám. Ježci se zase rádi krmí slimáky, a proto jim nabídneme vhodné přibytky a úkryty. Na slimáky jsou prý vysazené i výhradně masožravé kachny zvané „Běžec indický“, které neničí rostliny. S těmi ale zkušenosti zatím nemám. Pro šikovnější kutily není problém udělat kolem záhonů ohrádku z plechu, která je na vrcholu ohnutá a zešíkmená a slimáci ji nepřelezou, výška ohrádky nad zemí je asi 10 cm, ohnutí cca 2 cm. A je po starostech.

Pěstování léčivých bylin

Každá rostlina má jiné nároky na půdu, pěstování a sklizeň, proto se nejprve snažíme nastudovat dostupnou odbornou literaturu, abychom rostlinám zajistili co nejlepší podmínky. Velkým nápadem do malé zahrady je bylinková spirála sestavená z kamenů na kruhovém místě. Můžeme ji osázet bylinkami podle vlastního výběru a podle rozdílných potřeb rostlin je umístíme na slunečnou či zastíněnou polohu. Spirála je zajímavým okrasným i užitečným prvkem v zahradě [5./5.]. V této knize není dostatek místa pro podrobnou zahradnickou příručku, ale u každé kapitoly naleznete základní rady, jak kterou bylinky pěstovat a sklízet podle mých osobních zkušeností. Některé bylinky a zelenina se každý rok neurodí a jiné nás zase překvapí bohatou úrodou, a proto je každý zahradníkův rok jiný a pestrý. Za deštivého léta sklízí své oblíbené rostlinky hlavně slimáci a biozahradník čeká, co na něj zbudě... Soužití s vlastní zahradou je školou života, až po deseti letech jsem po mnoha pokusech dospěla k výběru rostlin, kterým se u nás daří, a o některé se už raději nepokouším. V knize možná nenajdete svou oblíbenou bylinku, můj výběr se řídí především užitečností pro maminky s dětmi, za druhé mojí oblibou dané byliny a místem v knize. Zahrada ale není nezbytnou podmínkou pro pěstování bylinek, mnoha teplomilným druhům se daří i v květináčích na okně, balkóně či terase. Zahradnictví nabízí velký výběr rostlin v květináčích, a proto v malém bytě stačí kuchyňské okno. Výhodou tak je, že máme bylinky a koření pro vaření stále po ruce. V zimě si dopřejeme kromě bylinek v květináčích

pro zelenou nať jako je pažitka a petržel. A také naklíčená semínka, luštěniny a obilí pro zpestření jídelníčku i jako zdroj vitamínů a minerálů.



Děti a zahrada

Pro děti může být zahrada místem prvního objevování a ochutnávání nového světa venku, místem pohádkových her a opravdových pokusů s přírodou. Pro maminky může být podobným dobrodružstvím soužití s vlastní bylinkovou zahrádkou; stále se od přírody máme co učit a stále nás něčím překvapuje. Práce na zahradě byla pro mě vítaným odreagováním od únavného stereotypu mateřských povinností s maličkými dětmi. Rostliny totiž na rozdíl od dětí nekřičí a nedožadují se neustálé pozornosti. Za péči nás odmění úrodou a vynaložená námaha je na zahradě hned vidět. Naproti tomu námaha s výchovou dětí je někdy až neskutečná dřina a běh na dlouhou trať a na výsledky si musíme dlouho počkat. Četla jsem někde moudrou radu, která se mi mnohokrát osvědčila: „Když děti doma nesnesitelně zlobí nebo se nudí, vezměte je ven i když třeba právě prší, venku se najde vždy něco zajímavého.“ Pobyt venku v přírodě umožňuje dětem vybití nadbytečnou energii a nám často unaveným rodičům ji zase načerpat...

Dnes už mi děti v zahradě pomáhají a mají tam nejen pískoviště, ale i své koutky, bunkry a domečky pro skřítky a víly, své záhonky a malá pole pro traktory na hraní. Malé děti žijí v pohádkovém světě a věří na pohádkové bytosti jako víly a skřítky, které dospělí svým rozumem zamítají. Neberme jim předčasně klíč do tohoto světa fantazie a zamysleme se raději, kdo skutečně našim rostlinkám a stromům v zahradě pomáhá. Poděkujme všem dobrým přírodním bytostem i přesto, že nemáme schopnost je vidět. Pomocí zahrady můžeme učit naše děti úctě k životu a ke všemu živému.

Naše děti milují hrášek, každé jaro si ho samy sází a v létě sklízí. Děti, které si vyzkoušejí samy zasít obilí, starají se o něj a ze získaných zrn si umelou mouku a upečou chléb „boží dar“, ho nikdy nevyhodí do odpadků a budou si ho vážit po celý život. Málokdo však může ještě dnes pěstovat obilí, přesto může být i obyčejné pěstováním bylinek v květináči či domácí klíčení semínek cennou školou úcty k životu.



Sběr léčivých rostlin v přírodě

Všichni asi víme, že rostliny určené k léčení se mají sbírat jen v čisté přírodě, ale takových míst ubývá a mnohé bylinky rostou nejraději právě na těch zakázaných znečištěných místech. Jako například pampeliška nebo modrá čekanka u cesty, vyrůstají často i z obrubníku a okraje některých cest a silnic jsou v létě celé modře rozkvetlé. Sbírat bychom neměli u silnic do vzdálenosti 200 metrů, podél železnic a prašných cest, na skládkách ani u chemicky postřikovaných a hnojených polí. Ne-

sbíráme ani květy z keřů a stromů napadených škůdci a nesbíráme ani v chráněných přírodních rezervacích, kde je sběr zakázán. Vždy ponecháme část rostlin na místě, abychom ne devastovali okolí. Sbírat bychom měli jen malé množství, které skutečně spotřebujeme nebo předáme svým blízkým. S ohledem k mizejícím druhům bylinek, jako je například světlík lékařský nebo mateřídouška, si některé druhy raději sami vypěstujeme nebo zakoupíme, abychom neničili přírodu. Respektujeme také nejvhodnější dobu sběru podle jednotlivých druhů a nikdy je nesbíráme do igelitových, ale spíš do plátěných či papírových sáčků nebo košíků či látkové tašky. Děti poučíme, aby nesbíraly ani neochutnávaly rostliny jedovaté a neznámé, odmalička je dobré znalosti rostlin učíme a tím předejdeme případným otravám.

Sbírat bylinky bychom měli především s láskou a vděčností a s dobrou myšlenkou na toho, komu mají pomoci, tím zvýšíme jejich léčivý účinek. Indiáni Čerokijové při léčení bylinami poděkují nejprve všem čtyřem živlům – Zemi, Vodě, Vzduchu a Ohni a pak poprosí byliny, aby mohli jejich léčivé schopnosti použít. I naši předkové prosili za dobrou úrodu a děkovali za ni a před každým jídlem se pomodlili.



Sušení a další zpracování léčivých bylin

Nasbírané rostliny na čaje sušíme každý druh zvlášť, nejlépe v zastíněném dobře větraném prostoru, například na půdě. Některé byliny a jejich kořeny se dají sušit i na slunci, zavěšené ve svazcích, ty pak na noc uklízíme, aby nenavlhly. Drobné rostlinky jako heřmánek sušíme nejlépe na čistém papíře, listy a natě rostlin na sítích a ošatkách a květy můžeme sušit v košíčích či ošatkách. K sušení se mi osvědčila domácí sušárna vyrobená ze



dvou starších nočních stolků = šestipatrová police, kam ukládám dřevěné rámy o rozměrech 40 x 50 cm potažené síťovinou (silonová síť do okna). Síťa vyměňuji podle potřeby a jednotlivé druhy bylin suším zvlášť. Plody rostlin jako třeba šípky můžeme sušit umělým teplem v sušičce či v troubě při nejnižší teplotě do 40 °C. Usušené natě buď drhne ze stonků ručně, nebo je nastříháme celé zahradnickými nůžkami. Tvrdší části usušených bylin se dají rozmixovat nasucho v mixéru na drť. **Dobře usušené rostliny uchováváme v suchu a temnu ve skleněných uzavřených nádobách nebo plechovkách, menší množství v papírových sáčcích.** Důležité je označení a popis byliny, aby nedošlo k záměně; doba spotřeby se liší u každého druhu, ale obecně platí, že nasbírané čaje bychom měli spotřebovat nejpozději do roka – než nasbíráme nové. Přebytky můžeme rozdávat přátelům. Kromě sušení zpracováváme čerstvé byliny do léčivých obkladů a koupelí, sirupů, mastí, olejů nebo je použijeme v kuchyni, z plodů připravujeme sirupy, marmelády a pečivo.

JARO

březen, duben a květen

v bylinkové lékárně,
v kuchyni, na zahradě
a v květináčích na okně



BYLINKY JAKO POMOCNICE V NEMOCI A PŘI JARNÍ ÚNAVĚ

V předjaří řádí chřipkové epidemie a my maminky se často trápíme s dětskými nemocemi. Léčivé bylinky jsou v léčení našimi pomocnicemi spolu s vírou, nadějí a láskou. Nemoci nás tak učí vážit si zdraví, které není vždy samozřejmostí. Po špatném období přijde vždycky to lepší, s odchodem zimy vše neužitečné zahyne jako staré listí a vrátí se zpět k Matce Zemi, aby se zrodilo nové a lepší. Podobně jako při jarním pálení ohňů a vyhánění zimy spálíme ze zahrady všechno suché a nepotřebné z loňska spolu s našimi zimními chmurami a nemocemi. A přivítáme nové jaro.

JARO A TRADICE

V březnu se příroda probouzí ze zimního spánku a počasí bývá vrtkavé; naši předkové to věděli a řídili se moudrým lidovým pořekadlem: „*Březen, za kamna vlezem, duben, ještě tam budem a máj vyženemekozy v háj*“. Když nám to počasí dovolí, vylezeme zpoza kamen obvykle dřív než v máji a stejně jako ti naši předkové hledáme první zelené lupeníčko k snědku v zahradě či v přírodě nebo si ho aspoň zakoupíme či vysejeme v květináči na okně. Býváme totiž stejně jako ty první bledule po zimě vybledlí a vyprahlí po čerstvých vitamínech. Takový jarní salát z ptačince, pampelišek či polníčku nenahradí žádné dovozové ovoce či zelenina z dalekých zemí ani umělé multivitaminy a zažene jistě naši jarní únavu. Stojí nám za to vynaložit trochu více námahy a natrhat si salát venku v čisté přírodě, uděláme tak mnoho pro své zdraví a svoje děti naučíme úctě k přírodě a jejím darům. Velikonoce jsou příležitostí obnovovat tradiční zvyky a učit je své děti: na Zelený čtvrtek jíme první zelené byliny, na Velký pátek se chodíme omývat do čistého pramene, abychom byli zdraví po celý následující rok, pečeme jidáše s medem z kynutého těsta. Na Bílou sobotu malujeme vajíčka, pleteme pomlázky, pečeme mazance a nádivky s kopřivami. V neděli a v pondělí jíme sváteční jídla z vajec [4./11., 12., 14.].

V dubnu se lid zahrádkářský slastně rýpe v kypřé životodárné půdě a věnuje se hlavně zahrádce nebo alespoň květináčům s bylinkami. V máji, měsíci lásky a květů, kromě vyhánění koz v háj a líbání pod rozkvetlými stromy, nezapomene sbírat nadílku vonných a léčivých květů pampelišek, sedmikrásek, černého bezu a dalších. Z květů si připravíme domácí léčivé sirupy nebo je nasušíme na čaje na zimu.

CO JE DOBRÉ NA JAŘE JÍST

Stejně jako se v zimě jinak oblékáme než v létě, měli bychom respektovat rytmus ročního cyklu i v tom co jíme, abychom byli zdraví. Od našich předků se můžeme poučit tím, že budeme jíst stravu sezónní a pokud možno čerstvou v biokvalitě a z našeho podnebního pásma.

Postní období s bezmasou stravou se podle našich tradic dodržovalo od konce Masopustu v únoru až do Velikonoc a i dnes prospěje našemu zdraví odlehčení jídelníčku v tomto období. Základem postního jídelníčku vždy byly vařené **obiloviny** všech druhů: pšenice, špalda, jáhly, ječmen, oves, žito a pohanka a **luštěniny**: fazole, čočka, cizrna, hrách, kroupy a pučálka – naklíčený a osmažený hrách. Jedlo se také celozrnné domácí pečivo, jídla z brambor vždy vařených s kmínem a kysané mléčné výrobky jako tvaroh a syrečky. Jedla se **domácí uskladněná kořenová zelenina, brambory, cibule, česnek a kvašené zelí**, po Velikonocích podle tradice vejce a obvykle 1x týdně maso. Na jaře k tepelně upravené stravě přidáváme kvůli vitamínům, minerálům a enzymům co nejvíce čerstvých zelených natí – pažitky, petržele, mladé listy pampelišek, sedmikrásky, listy kopřiv, jarní zeleniny – ředkvičky a saláty. **Doplňujeme tělu také vitamíny a minerály z naklíčených semen a výhonků** (stačí asi 2x týdně). Syrová zelenina v podobě salátů a klíčků však velmi ochlazuje, proto je v chladnějším období přidáváme k tepelně upravené stravě jen v malém množství. Plané zeleniny, jako kopřivy, ptačinec žabinec, kozlíček polníček a další upravujeme také tepelně jako polévky, omelety, karbanátky a špenáty.

CO JE DOBRÉ NA JAŘE PÍT

Z **bylinných čajů pijeme** čaje počišťovací, močopudné a játra podporující hořké byliny: čekanku, pampelišku, kopřivu, přesličku, vřes, černý bez, šípek, popenec břechtanolistý a měsíček lékařský. K přípravě čajů využíváme také čerstvé narašené pupeny ovocných keřů: rakytníku, maliníku, ostružiníku, šípku a černého rybízu. Pupeny mají v sobě velkou jarní sílu, sbíráme jich jen malé množství, abychom zbytečně neškodili rostlině, hodí se nejlépe větve z jarního prořezávání keřů. Nezapomínáme ani na čerstvé zeleninové šťávy kopřiv, mrkve, červené řepy a dalších. Dojídáme zásoby uskladněných domácích jablek a ovocných zavařenin a dětem děláme šťávy ze sirupů z rakytníku a černého rybízu.

NA ZAHRADĚ SÁZÍME A SEJEME

Ranou zeleninu: hrášek, petržel, cibuli, pórek, mrkev karotku, mangold, saláty a špenáty, brokolici, kopr, řeřichu setou a lichořeřišnici, ředkve a ředkvičky, čekanku k zimnímu rychlení, kedlubny, kapusty a červenou řepu. Z léčivých jedno- až dvouletých bylin a koření vyséváme přímo na záhonny anýz, bazalku, fenykl, heřmánek, kerblík, kmín, koriandr, len setý, mák setý, majoránku, měsíček lékařský. **Doma na okně pěstujeme** pažitku, petržel, řeřichu setou a zimní naťovou cibuli. **Vyséváme do květináčů semínka bylinek**, které budeme pěstovat v květináčích nebo později vysazovat ven: pažitku, petržel, bazalku, majoránku, řeřichu setou, slunečnice a další. Vytrvalé druhy bylinek kupujeme jako sazenice: tymián, šalvěj, dobromysl, máty, mateřídoušku, levanduli, vavříň, rozmarýnu, saturejku, yzop, třapatku, kontryhel a další. Ze zeleniny si doma předpěstujeme cibuli zimní, brokolici, kapusty, zelí, rajčata, okurky, tykve a papriky. **Naklíčené domácí uskladněné brambory** se nedoporučují jíst, obsahují jed solanin, ale můžeme je **zasadit do květináčů** a přesadit ven do záhonu, až přejdou mrazy. Z jedné zasazené brambory při dobrých podmínkách vyroste slušná hromádka nových brambor pro celou rodinu k letnímu obědu.

V PŘÍRODĚ A NA ZAHRADĚ SBÍRÁME

První zelené rostlinky: Pažitku, česnek medvědí, ptačinec žabinec, popenec, kopřivy, sedmikrásky, pampelišky, jitrocel a v zahradě přezimující polníček kozlíček, zimní pórek, růžičkovou kapustu, kadeřávek či naťový celer, petržel a nově vyrašenou meduňku. Hořké byliny, jako pampeliška a rychlená čekanka, prospívají našim játrům nejvíce právě v tomto období na začátku jara. Kvašené kyselé zelí nám také prospívá. Stačí ho jíst v malém množství, 1 lžíce kvašeného zelí denně přidaného k jídlu jako salát, pokryje tak naši potřebu vitamínu C, dodá tělu prospěšné bakterie a zlepší stravitelnost vařených jídel. **Od dubna sbíráme a sušíme bylinky** na léčivé čaje na zimu: kopřivu, pampelišku, jitrocel, bez černý, meduňku, lípu, kontryhel a divíznou. **Připravujeme domácí sirupy** z černého bezu, jitrocele, sedmikráske, fialek a pampelišek. Z vonných fialek si můžeme připravit také olej, ocet a pleťové mléko pro kosmetické použití.

Na jaře nejvíce z celého roku platí lidové rčení „Co zaseješ – to sklídíš“. Pravdivost tohoto rčení je mnohem hlubší – platí nejen v tom, co zasejeme do truhlíků či do zahrady, ale také v tom, co jíme a co naučíme jíst naše děti. Vše se nám vrátí v podobě dobrého zdraví či nemoci. Platí to i v duchovní rovině, chceme-li, aby se k nám ostatní chovali laskavě, měli bychom se stejně chovat i my k nim. Zasejme proto s každým novým jarem do všech „svých truhlíků“ semínka laskavce – amarantu, ať nám láska vyklíčí a přinese ovoce.



Cibule kuchyňská a Pažitka pobřežní

Allium cepa a *Allium schoenoprasum*

Lidově CIBULE: ciba, cibule hlavatá, elixír intelektuálů, klenot mezi zeleninou

PAŽITKA: pažitka planá, šnytlík



Cibule kuchyňská



Pažitka pobřežní



CIBULE se k nám dostala z Asie a pěstuje se jako zelenina od nejstarších dob po celém světě. Znali ji už ve starém Egyptě, jedli ji dělníci při stavění pyramid. V Řecku a Římě se dávala vojákům, aby jim dodávala sílu a odvalu. V zemích, kde je zvykem pojídat denně syrovou cibuli, se prý téměř nevyskytuje rakovina. Podle lidového pořekadla je účinným všelékem: „*Cibule! Z tvého objetí uprchne každá nemoc.*“ Zelená sestřička cibule – PAŽITKA pobřežní roste planě v Evropě, Asii a severní Americe a pěstuje se jako nenáročná a oblíbená zelenina s cibulovou chutí; husté trsy dutých lístků vyrůstají z drobných cibulek.

• CO OBSAHUJE A JAK PŮSOBÍ

CIBULE obsahuje antibakteriální látky, silici s desinfekčním účinkem, fosfor, vápník, fluor, železo, jód a selen, vitamíny C, B, A, E. Cibule působí preventivně **proti chřipce a bakteriálním infekcím**, infekčním zánětlivým onemocněním, **zlepšuje imunitu, posiluje cévy, utiňuje kašel**, napomáhá vykašlávání, tiší bolest, pomáhá při angíně a snižuje krevní tlak. Povzbuzuje také chuť k jídlu a trávení, snižuje hladinu tuku v krvi, **čistí krev**, je močopudná a podporuje růst vlasů. **ZELENÁ CIBULOVÁ NAŤ A JARNÍ PAŽITKA** jsou hlavně v předjaří **výborným zdrojem vitamínů C, A, B2 a minerálů, především vápníku a železa, fosforu, draslíku** a dalších. Cibuli lze využít jako **první pomoc při bodnutí hmyzem a na rány a spá-**

leniny u dospělých: rozkrojenou cibuli řeznou plochou přiložíme na postižené místo a potíráme 1–2 minuty. U dětí použijeme v přírodě spíš jitrocel nebo netřesk. Všechny cibulovité rostliny mají zahřívající účinek.

