

Poklady slovenskej tradície:
od liečenia bylinkami až po zdravie, krásu
a nezabudnuteľné recepty



DOBŘÉ RADY starej mamy

Starké poznajú liek na všetko!





Dobré rady starej mamy

Zostavila Anna Lipovská

mafra slovakia

Dobré rady starej mamy

Poklady slovenskej tradície: od liečenia bylinkami až po zdravie, krásu a nezabudnuteľné recepty

Vydalo vydavateľstvo MAFRA Slovakia, a. s.
Copyright MAFRA Slovakia, a. s., 2024

Zostavila: Anna Lipovská
Zodpovedná redaktorka: Monika Francisci
Dizajn a grafická úprava: Miriam Gavulová
Jazyková úprava: Antónia Máťušová
Úprava fotografií: Roman Turinič
Foto: Shutterstock, Kulinárske štúdio Mafra
Foto na obálke: Shutterstock

Tlač: Finidr, s. r. o.

MAFRA Slovakia
2024
Prvé vydanie
ISBN 978-80-8254-119-2

mafra slovakia



Dobré rady starej mamy



1. KAPITOLA



ZDRAVIE

V časoch, keď bol každý kút prírody posvätným miestom a ľudia žili v harmónii so svetom okolo nich, liečenie bolo umením, ktoré vychádzalo z hlbokého porozumenia prírody. Naše staré mamy nepoznali moderné lieky ani technologické možnosti, no ich ruky vedeli liečiť pomocou toho, čo rástlo v záhradách, na lúkach a v lesoch.

Každá bylina mala svoj príbeh, každá liečivá rastlina svoj účel. Vedeli, že v každom kvetnom lupení, v každom koreni či listoch sa skrýva sila, ktorá môže priniesť úľavu. Tieto znalosti neboli zapísané v knihách, ale žili v srdciach a myšliach tých, ktorí sa učili pozorovaním a skúsenosťami od svojich predkov.

Domáce prostriedky, ktoré používali, neboli len o fyzickom liečení – priná-

šali aj pokoj duši. Každý odvar, obklad či masť boli pripravené s láskou a úctou k tradíciám, ktoré sa odovzdávali z generácie na generáciu. Staré mamy vedeli, že skutočné zdravie vychádza z rovnováhy medzi človekom a prírodou.

Táto kapitola je poctou týmto starým tradíciám, ktoré sa aj v dnešnom svete stávajú opäť aktuálnymi. V časoch, keď sa mnohí obracajú späť k prírode, hľadáme múdrosť, ktorá bola kedysi samozrejmosťou. Ponúka nám návody a recepty, ako využiť to, čo nám príroda poskytuje, na liečenie tela aj duše. Aby ste sa v nej dokázali jednoducho orientovať, je rozdelená podľa zdravotných ťažkostí. Do druhej časti sme pridali aj niekoľko surovín a bylín, ktoré si zaslúžia osobitnú pozornosť.



PROTI JARNEJ ÚNAVE

Do lesa sa na jar oplatí vyraziť nielen za oblúbeným medvedím cesnakom. Nie je to zďaleka jediná jarná bylina, ktorá nám urobí dobre. Na teplejších miestach začínajú kvitnúť podbele, zbierať sa dá aj mladučká vňať žihľavy a mnohé ďalšie bylinky a dokonca aj huby.



Cesnačka lekárska

(*Alliaria petiolata*)

Cesnačka kvitne v apríli, ale najchutnejšia je ešte pred kvitnutím, neskôr totiž získa horkastú chuť. Obsahuje veľké množstvo vitamínov C a A, takže dokáže posilniť pri jarnej únave. Zároveň dokáže bojovať s kvasinkami v črevách, ktoré vyvolávajú nadúvanie.

Pesto

Vňať mladej cesnačky, olivový olej, citrónovú šťavu, hrst vlašských orechov, strúčik cesnaku si rozmixujeme na jemnú pastu. Dochutíme soľou, mletým čiernym korením a máme zdravú nátierku na chlieb s maslom.

Trebuľka lesná

(*Anthriscus sylvestris*)

Trebuľka vyzerá ako petržlen, ale vôňou výrazne pripomína aníz. Zbierame mladé lístky, až kým rastlina nezačne kvitnúť. Má vyšší obsah vitamínu C a využíva sa aj ako prostriedok proti kašľu a teplote.



Trebuľkový ocot

Do 2 dl stolového octu dáme hrst nasekanej trebuľkovej vňate a necháme tri týždne macerovať v chlade a tme. Potom scedíme a využívame v kuchyni.

Mladá prhlava

(*Urtica dioica*)

Prhlava dvojdómá (*Urtica dioica*) prhli, keď sa jej dotkneme, ale aj lieči, ak využijeme všetky jej benefity. Pri zbere si však radšej navlečme rukavice. Starí Rimania si ňou šľahali reumatické kĺby, podobne liečili aj artritídu a pri vojenských výpravách si kvôli tomu, aby sa zahriali, prikladali na telo pokrývané listy. Je veľmi bohatá na vitamíny A, B, C, K a aj minerály ako vápnik, železo, horčík, fosfor, draslík a sodík. Pomôže s jarnou očistou, posilní zdravie a spestrí jedálniček. Zužitkujeme ju čerstvú, ale dá sa aj sušiť.

Čaj na čistenie krvi

Prhlava je výborným čističom krvi, pomáha aj s liečbou málokrvnosti, pri problémoch s trávením, pri hnačkách a plynatosti. Jednu lyžičku žihlavových listov zalejeme v hrnčeku 250 ml vriacej vody. Necháme 10 minút lúhovať a potom scedíme. Čaj pijeme horúci alebo vlažný a vždy čerstvý. Kúra, ktorú je ideálne absolvovať do konca mája, sa drží tri týždne, žihlavový čaj si dávajme tri razy denne.

Šťava na jarnú únavu

Vyrobíme si ju z čerstvej vňate v odšťavovači, ale môžeme ju aj pomlieť a šťavu potom vyzmýkať. Užíva sa tri razy denne lyžička do pohára vlažnej vody pred jedlom.

Podbeľ lekárska

(*Tussilago*)

Žiarivo žlté kvety patria medzi prvých poslov jari. Len čo zide sneh, objavia sa na obnaženej pôde. Patrí medzi najstaršie a najobľúbenejšie liečivé rastliny. V japonskej kuchyni sa bežne využívajú listy. Obsahuje veľa účinných látok ako triesloviny, silice, slizy, horčiny či saponíny. Latinský názov *Tussilago* (*tussis* – kašeľ, *ago* – odháňať) napovedá, že sa používal hlavne pri chorobách dýchacích ciest. Uľahčuje

vykašliavanie a často je súčasťou prieduškových čajových zmesí. Používa sa aj ako močopudný prostriedok a pri použití zvonku má protizápalové účinky pri zle sa hojacich ranách.

Plúcnik lekársky

(*Pulmonaria officinalis*)

Neprehliadnuteľná rastlinka vďaka svojim viacfarebným kvetom rastie v lese aj na lúčkach, všade, kde sa opiera jarné slnko. Mladé listy sa dajú využiť na prípravu jarných šalátov, do bylinkových polievok, nátierok a plniek. Rastlina obsahuje celý rad účinných látok: kyselinu kremičitú, triesloviny, sacharidy, saponíny, flavonoidy, slizy, vitamín C a minerálne látky. Oddávna sa využíva ako liečivá rastlina, látky, ktoré obsahuje, uľahčujú vykašliavanie, majú dezinfekčné a protizápalové účinky.



Zádušníček brečtanovitý

(*Glechoma hederacea*)

Táto bylinka sa v ľudovom liečiteľstve používa pri hnačkách, kašli, zahlienení dýchacích ciest a pri obličkových kameňoch. V kuchyni sa pre svoju príjemnú vôňu a „divú“ chuť pripomínajúcu niečo medzi šalviou a bazalkou používa mladá, nekvitnúca vňať, prípadne ešte mäkká kvitnúca vňať, ktorá podporuje trávenie, čistí krv a rozpúšťa hlien. Je výborná na chlieb s maslom, do nátierok, zemiakovej polievky, fašírok, omáčok, na mäso, dokonca sa dá upraviť aj ako špenát. Vňať si môžeme usušiť, podvríť a používať celý rok ako korenie.

Bylinkové zemiaky

Potrebujeme: topený syr, vňať zádušníka, maslo, pretlačený cesnak a vajce.

Postup: Zemiaky v šupke upečieme v rúre domäkka a vydlabeme ich. Do misky pridáme k vydlabanej hmote syr, pokrúpaný zádušníkom, kúsok masla, cesnak, vajičko

a dobre premiešame. Hmotou naplníme zemiaky a necháme v rúre 20 minút zapieť.

Sedmokráska obyčajná

(*Bellis perennis*)

Cennou jarnou bylinkou je aj všade kvitnúca sedmokráska, ktorá obsahuje vitamín C, minerálne látky, organické kyseliny, inulín a ďalšie účinné látky.

Sirup na dýchacie cesty

Ak sa nám podarí nazbierať aspoň 500 sedmokrásokových kvetov, môžeme si z nich pripraviť sirup, ktorý sa pridáva do čaju pri chorobách dýchacích ciest. Kveti sparíme 750 ml vriacej vody, pridáme nakrájaný, chemicky neošetrený citrón, nádobu uzavrieme a necháme stát do druhého dňa. Potom precedíme, pridáme 750 g kryštálového cukru, zvaríme do hustoty sirupu a nalejeme do fľaš so závitom.

Fialka voňavá

(*Viola odorata*)

Nádherne voňajúce kvety fialiek sa celé roky používali vo voňavkárstve, svoje využitie však majú aj v liečiteľstve a v kuchyni. Látky obsiahnuté vo fialke podporujú vykašliavanie a vylučovanie hlienu, majú močopudné účinky a priaznivo pôsobia pri reumatizme. Modrofialový fialkový ocot pripravíme z bežného vínneho octu, keď doň pridáme kvety fialky. Podľa množstva kvetov ocot získa za pár dní viac či menej modrofialovú farbu a dá sa používať do šalátov.

Fialové cukrové kvety

Používajú sa ako ozdoba na torty a vyrobíme si ich naozaj jednoducho. Kveti pokladáme do zaváracieho pohára, bohato zasypeme kryštálovým cukrom a pretrepeme. Pohár neuzavrieme a každý deň ho skontrolujeme – ak je cukor vlhký, pridáme ďalší cukor a opäť pretrepeme. O niekoľko týždňov získame okrem cukrových kvetov aj krásne voňavý cukor do koláčov, pudingov a na najrôznejšie dezerty.

Púpava lekárska

(*Taraxacum officinale*)

Burina nenávidená záhradkármi nám na jar pomôže harmonizovať metabolizmus.

Listy púpavy obsahujú vitamín C, skupinu vitamínov B a provitamín A, koreň obsahuje inulín vhodný pre diabetikov. Mladé listy sa pridávajú do šalátov, očistené a nadrobno pokrájané korenky môžeme s mrkvou pridávať napríklad do polievok či do rizota.

Púpavový med

Pripravíme si ho zhruba zo 400 rozkvitnutých kvetov, z ktorých odstránime zelené časti, pridáme k nim chemicky neošetrený citrón. Povaríme 10 minút v 1,5 litri vody a necháme do druhého dňa lúhovať.

Potom precedíme, pridáme 1 kg cukru, a keď zhustne, naplníme do pohárov.



PRÍRODNÉ ANTIDEPRESÍVA

Psychické vypätie, vyčerpanosť, úzkostné stavy, depresie a poruchy spánku sú prejavmi predovšetkým súčasného stresujúceho životného štýlu, ktorý naše staré mamy nepoznali. To však neznamená, že to nemali v živote niekedy veľmi ťažké. Od ťažkostí si pomáhali týmito bylinkami.



MANUÁL POUŽÍVANIA

– V niektorých bylinkách je obsah účinných látok veľmi vysoký. Preto je nutné zaobchádzať s nimi ako s liekmi a nekonzumovať ich vo veľkých množstvách bez uváženia. Niektorými sa dá aj predávkovať alebo upokojiť viac, než je zdravé. Rozhodne sa nesmú kombinovať s antidepresívami, s liekmi na spanie a veľkú opatrnosť to chce pri súčasnom užívaní liekov proti bolesti.

– Môžu vzniknúť aj iné nežiaduce interakcie. Napríklad ľubovník bodkovaný, najznámejší prírodný dodávateľ serotonínu, znižuje účinnosť množstva liekov a iných prípravkov, pri ktorých by vám to ani nenapadlo, napríklad pri antikoncepcii. Preto je vhodné poradiť sa s lekárnikom.

– Mechanizmus pôsobenia rôznych bylín na zlepšenie psychického stavu a kvality spánku je odlišný, ale v zásade platí previazanosť psychických ťažkostí, teda že bylinka, ktorá upokojuje, vlastne uľahčuje aj zaspávanie. Tá, ktorá zaistí kvalitnejší spánok, zase vďaka tomu následne zlepšuje náladu, zmiernuje vyčerpanosť a navodzuje pocit uvoľnenia.

– Niektoré bylinky sú označované ako „prírodné adaptagény“ a výrazne zvyšujú schopnosť znášať stres a záťažové situácie, čím zároveň pomáhajú pokojnému spánku a celkovému psychickému stavu. Musíme si teda vyskúšať, čo práve na nás funguje, je to totiž veľmi individuálne.



OSVEDČENÉ RECEPTY BABKY BYLINKÁRKY

Vanilkový čaj

Do 250 ml vriacej vody vložíme kúsok vanilkového struku, očistenú kôru z menšieho pomaranča, dva klinčeky a všetko spolu povaríme. Následne zmes precedíme do kanvice s čiernym čajom.

Vanilka má upokojujúci účinok, dokáže stlmiť napätie aj úzkosť a pomôže aj pri nespavosti.

Olej proti bolesti hlavy

Potrebuje: 30 g čerstvých topolových pukov, 30 g levandulových kvetov, 175 ml olivového oleja. Bylinky preložíme do sklenenej formy na pečenie a zalejeme ich olivovým olejom tak, aby siahal

do 3 až 5 cm. Zmes dáme vypieť na 80 °C počas štyroch hodín. Po upečení necháme zmes vychladnúť a precedíme ju cez sito do nádoby tak, aby v nádobe ostal len olej. Prsty si zľahka namočíme do zmesi a masírujeme si ju krúživými pohybmi do spánkov alebo záhlavia.

Čaj premožiteľ únavy

Potrebuje: 30 g mäty piepornej, 30 g mäty klasnatej, 35 g rozmarínových listov, 15 g listov ginka, 15 g citrónovej trávy, 15 g listov damiány. Bylinky rozmiešame v miske a uložíme ich do sklenenej nádoby. Dávkovanie čajovej zmesi je jedna až dve čajové lyžičky na 300 ml horúcej vody. Vypijeme pohár premožiteľa únavy na raňajky a energie budeme mať na rozdávanie.

Bledavka okolkatá

(*Ornithogalum umbellatum*)

Pôvabná a trochu tajomná bylina rastie v skupinách na teplých slnečných stráňach, v hájoch, pri kroch a na čistinkách. V prírode sa vyskytuje zriedkavo, ale dá sa vypestovať v záhradke. Vo fytoterapii sa využívajú kvety, ktoré sa objavujú na prelome jari a leta, teda zhruba v máji a v júni. Zbierajú sa, keď sú celkom otvorené, medzi 11. a 18. hodinou. Pripravujú sa z nich výluhy. Kvetinová esencia pôsobí proti smútku a strachu, v ťažkých životných situáciách, pri ťažkom rozhodovaní.

Ľubovník bodkovaný

(*Hypericum perforatum*)

Rastie na lúčach, popri cestách, na čistinkách. Zbierame hornú časť kvitnúcej vňate. Využíva sa čerstvá aj sušená na čaje, tinktúry, do olejov, do kúpeľa. Má prezývku prírodné antidepressívum, pretože zvyšuje hladinu serotonínu, teda nervového prenášača označovaného ako hormón šťastia. Zlepšuje náladu, upokojuje, zmierňuje úzkosti a depresie. Prospieva aj tráviacemu traktu, pečeni a žlčníku. Má hojivé účinky, zvonku účinne pomáha na popáleniny, drobné zranenia a podobne.



Upokojujúci čaj

Dve lyžičky nasekanej vňate zalejeme 250 ml vriacej vody, prikryjeme a necháme 10 minút lúhovať. Mali by sme si dať však pozor pri užívaní ľubovníka, pretože zvyšuje citlivosť na svetlo a nie je veľmi vhodné počas jeho užívania pohybovať sa na priamom slnku. Nekombinujeme ho s hormonálnou antikoncepciou ani s antidepressívami.

Tinktúra pri úzkosti

Zavárací pohár voľne naplníme – netlačíme – nahrubo nakrájanou čerstvou hornou časťou kvitnúcej vňate. Zalejeme kvalitným alkoholom, môžeme použiť potravinársky lieh, ale koňak alebo slivovica sú lepšie. Uzavrieme a necháme odstáť 4 týždne. Denne pretrepeme. Potom výrazne červenú tekutinu scedíme a uschováme v chladničke v uzavretej fľaške. Pri nepokoji, zlej nálade, depresiách a úzkostiach užívame 2x denne lyžičku, ideálne do čaju.

Bazalka pravá

(*Ocimum basilicum*)

Silice tejto aromatickej liečivej bylinky pomáhajú utíšiť bolesť hlavy, znížiť stres, zahnať únavu aj pocit úzkosti. Listy bazalky sa dajú použiť bez ďalšej úpravy. Vieme ju naložiť do oleja, octu, soli či usušiť. Môžeme si ju zamraziť alebo využiť na prípravu čaju.

Rozmarín lekársky

(*Rosmarinus officinalis*)

Výrazne voňajúca bylina síce pochádza zo Stredomoria, ale už dávno sa pestuje aj u nás. Je obľúbená najmä ako korenie, ale ide o účinnú liečivú rastlinu. Zbiera sa vňat aj s kvetmi. Využíva sa čerstvá a sušená do jedla, na prípravu čajov, do kúpeľa. Upokojuje podráždené nervy a pomáha lepšie sa sústrediť. Okrem toho má pozitívny vplyv na trávenie, zlepšuje krvný obeh a posilňuje imunitu. Má tiež výrazné dezinfekčné účinky, takže sa hodí pri zápaloch hrdla, ďasien, čriev či pokožky.

Kyprina úzkolistá

(*Epilobium angustifolium*)

Až dva metre vysoká kvetina, na ktorú najskôr natrafíme na lesných čistinkách alebo nekosených lúkach. Lahko si ju vypestujeme aj na záhradke. Využívajú sa predovšetkým listy, a to čerstvé aj sušené na prípravu čajov.

Kyprina odstraňuje pocit psychického napätia, uvoľňuje, upokojuje, pomáha pri zaspávaní a zvyšuje kvalitu spánku. Je účinná pri bolestiach hlavy (najmä nervového pôvodu). Má však aj protizápalové účinky, odporúča sa pri hnačkách, zvonku na lepšie hojenie rán, na výplachy pri infekciách v ušiach.

Mučenka opletavá

(*Passiflora incarnata*)

Popínavá rastlina s krásnymi listami a jedlými plodmi rastie prirodzene v tropických a subtropických krajinách. Bez problémov ju však môžeme pestovať v kvetináči alebo v skleníku.

Účinné látky obsahuje celá rastlina, ale najčastejšie sa využívajú len jej listy, z ktorých sa pripravuje čaj. Tejto liečivej rastline sa hovorí aj „prírodné sedatívum“, pretože naozaj účinne upokojuje pri rozčúlení, nervozite a strese. Zmierňuje úzkosti, uľahčuje zaspávanie a navodzuje kvalitný spánok.

Kocúrnik obyčajný

(*Nepeta cataria*)

Hovorí sa mu aj „mačací kokaín“, pretože sa v ňom mačky rady váľajú a potom zaspia. Nájde ho v trsoch na vlhkých miestach okolo vody. Zbiera sa kvitnúca aj nekvitnúca vňať alebo iba kvety, ktoré sa po usušení využívajú pri príprave výluhov do kúpeľa. V minulosti ľudia túto bylinku aj fajčili, má totiž mierne halucinogénne účinky. V primeranom množstve zlepšuje náladu, upokojuje, navodí spánok. Pôsobí priaznivo na trávenie, pomáha pri kašli a dokonca pri menštruačných bolestiach.

Čaj proti nervozite

Lžičku sušených kvetov kocúrnika rozmiešame v 250 ml studenej vody, privedieme do varu a necháme 15 minút odstáť. Pijeme pri úzkostiach, rozladenosti a nervozite. Sušený kocúrník môžeme aj zašit do plátenného vrecúška, prísť brmolec a dať mačke na hranie. Bude nadšená!

Marinka voňavá

(*Asperula odorata*)

Výrazne voňavá bylinka rastie v lesoch aj na lúkach. Zbierame celú vňať tesne pred rozkvitnutím, teda na prelome jari a leta. Využíva sa najmä na výluhy. Pomáha pri nespavosti, búšení srdca, vyčerpaní, psychickom vypätí, prepracovaní aj pri hysterických záchvatoch.



Uspávacie mlieko

Večer si zohrejeme štvrt litra mlieka, ale nevaríme ho. Rozmiešame v ňom lyžičku sušenej marinky a lyžičku medu. Necháme dve hodiny odstáť, potom scedíme, pomaly vypijeme a šup do posteľ!

Valeriána lekárska

(*Valeriana officinalis*)

Ludovo baldrián alebo odolén. Rastie na vlhkých lúkach a rúbaniskách, prípadne okolo vody. Zbierajú sa podzemky (podzemné stonky rastúce vodorovne a spájajúce jednotlivé rastliny), a to v máji pred rozkvitnutím alebo po kvitnutí, teda v auguste a septembri. Očistené sa usušia a pripravujú sa z nich čaje, tinktúry a pod.



Valeriána napomáha upokojeniu, proti stresu, nervozite, pri úzkostiach aj pri prepracovaní. Vďaka tomu navodzuje spánok, pôsobí však aj pri búšení srdca a bolestiach hlavy psychického pôvodu. Odporúča sa aj na lepšie trávenie, pri plynatosti, kŕčoch a ťažkostiach pri klimaktériu.

Betonika lekárska

(*Betonica officinalis*)

Má prezývku chlpatá bylinka. Rastie v nížinách, v teplejších hájoch či na lúkach. Zbiera sa vňať na začiatku kvitnutia, čo je v júni, suší sa a pripravuje sa z nej čaj. Používa sa hlavne na spanie, ale tiež proti depresiám, nervozite a na upokojenie pri náhlom rozrušení. Okrem toho znižuje krvný tlak, pomáha pri kašli, odporúča sa pri ochoreniach obličiek a na reumu. Má hojivé účinky a zvonku sa hodí na drobné zranenia. Diskutuje sa aj o jej priaznivom vplyve pri onkologických ochoreniach.

Vankúšik na dobrú noc

Z bavlnenej látky, napríklad zo starej obliečky na vankúš, si ušijeme vankúšik, naplníme ho sušenou vňaťou betoniky. Vňať poriadne natlačíme, takže jej budeme potrebovať dosť, na menší vankúšik najmenej pol kila.

Archangelika lekárska

(*Archangelica officinalis*)

Dorastá až do výšky dvoch metrov a vyskytuje sa na vlhkých lúkach. Zbierajú sa semená, vňať, kvety aj koreň na prípravu čaju, tinktúr, likérov, prísad do kúpeľa či ako korenie do jedla. Užíva sa na zlepšenie nálady, proti nervozite, záchvatom zlosti a pri hystérii. Má celkovo priaznivý vplyv na tráviace ústrojenstvo a pomáha pri žalúdočnej neuróze aj pri plynatosti. Okrem toho sa odporúča na reumu, pri kašli, pri zápaloch ústnej dutiny a na zmiernenie kŕčov.

Víno na upokojenie

4 lyžice nakrájaného koreňa archangeliky zalejeme 0,7 l kvalitného červeného vína. Necháme v chladničke dva dni odstáť. Pri strese, žalúdočnej neuróze či nespavosti si dáme 1 dl pred večerou. Rozhodne nie viac.

Karbinec obyčajný

(*Lycopus europaeus*)

Rastie popri vode, v mokradiach, na vlhkých lúkach. Zbierame kvitnúcu vňať, ktorá sa suší a používa na prípravu čajov. Účinkuje predovšetkým proti úzkostiam, depresiám, na jednoduchšie zaspávanie aj kvalitný spánok. Pomáha aj pri stabilizácii srdcového rytmu, čo je v priamej súvislosti s psychickým stavom. Prospieva aj pri kašli a infekciách horných dýchacích ciest. Má vplyv aj na hormóny štítnej žľazy, na tento účel ju však môžeme užívať až po konzultácii s lekárom.

Ruta vonná

(*Ruta graveolens*)

Má prezývku bylina milosti, pretože údajne pomáhala sudcom aj uväzneným pravdepodobne proti stresu. Je to pôvabná kvetinka, atraktívna pre motýle a môžeme si ju vypestovať aj v záhradke. Zbiera sa kvitnúca vňať, ktorá sa využíva čerstvá aj sušená do jedál, na prípravu čajov, olejov do kúpeľa. Zvyšuje odolnosť proti stresu, upokojuje pri akútnom rozčúlení, má analgetické účinky, zmiernuje bolesti. Podporuje trávenie, odporúča sa aj pri plynatosti. Vhodná je pri reumatizme, dne a ischiase.



HORÚČKA, KAŠEĽ, NÁDCHA

Liečba typu „šupni sa, moja milá, pod teplú duchnu a ja ti uvarím bylinkový čaj“ je univerzálna a funguje dodnes. K tomu si ešte uvaríme bylinkový čaj a o pár dní sme fit!



Kašeľ

Pľuzgierka islandská

(*Cetraria islandica*)

Známa je ako islandský lišajník. Rastie na slatinách, vresoviskách, v ihličnatých lesoch, na zemi alebo na hnijúcich kúskoch dreva. Zbiera sa celá rastlinka, ktorá sa usuší na slnku. Patrí medzi najsilnejšie prírodné antibiotiká a pomáha pri zápaloch hrdla, kašli, ale aj pri infekciách v tráviacej sústave a v močových cestách.

Hluchavka biela

(*Lamium album*)

Poznáme ju aj ako hluchú prhlavu či medulku. Rastie všade tam, kde aj prhlava, vo vlhkých tienistých miestach, pri plotoch a múroch aj v lese. Zbierajú sa biele kvietky alebo vňať, sušia sa v tieni pri teplote do 40 °C. Obsahuje vysoký podiel flavonoidov, cholín, sliz a triesloviny. Výluh sa používa ako čaj pri chorobách horných dýchacích ciest, zlepšuje aj trávenie a upokojuje nervy. Ako obklad je vhodná pri ťažko sa hojacich ranách.

Na čaj zalejeme 2 ČL sušených bylíniek 400 ml vody a lúhujeme 5 minút.

Hadinec obyčajný

(*Echium vulgare*)

Vysoká pichľavá bylina kvitne celé leto modrofialovými kvietkami, blizny údajne pripomínajú hadí jazyk, z čoho vznikol aj názov. Rastie pri cestách a staveniskách, ale aj na slnečných lúkach. Bylinkárky ho využívali proti urieknutiu. Zbierajú sa kvety, ktoré sa využívajú na čaje aj kúpele. Majú výrazné dezinfekčné účinky a pri bronchitíde a kašli sa odporúčajú inhalácie a kloktanie.

Divozel veľkokvetý

(*Verbascum densiflorum*)

Nájdeme ho na slnečných kamenných stráňach, ale dá sa pestovať aj v záhrade. Zbierajú sa len kvety, z ktorých sa dá urobiť čaj aj kúpeľ a zábaly. Jeho súčasťou sú flavonoidy, triesloviny a saponíny, ktoré účinne pomáhajú proti suchému kašľu a zároveň chránia sliznicu dýchacích ciest. Pomáha tiež odstraňovať z tela škodliviny, posilňuje pečeň a slezinu, zmierňuje bolesť zubov aj hnačky.

Materina dúška

(*Thymus serpyllum*)

Drobná plazivá bylina kvitne od mája až do augusta. Zbierame kvitnúcu vňať, ktorá obsahuje okrem iného silice zmiernujúce priebeh kašľa. Pri chorobách dýchacích ciest sa zvykne miešať 1 : 1 so skorocelom do lahodnej čajovej zmesi, ktorá výborne pomáha pri zápale priedušiek aj astme. Účinná je aj pri hnačkách, chorobách močových ciest, pri kŕčoch v žalúdku aj pri menštruácii.



Nádcha a upchatý nos

Trebuľka lesná

(*Anthriscus sylvestris*)

Rastie na vlhkých lúkach a na okrajoch lesov, zbierajú sa kvety alebo semená. Obsahuje flavonoidy, silice, horčík aj vitamín C. Využíva sa v kuchyni ako náhrada za petržlen, ale aj v ľudovom liečiteľstve. Má protizápalové účinky, pomáha pri bronchitíde, zápaloch mandlí aj močových ciest.

Rumanček kamilkový

(*Matricaria chamomilla*)

Rastie v obilí, na lúkach, dá sa pestovať aj v záhradách. Zbierajú sa biele kvety so žltým terčom. Pôsobí veľmi všestranne, je protizápalový, účinný proti bolestiam, dezinfikuje. Vyvoláva upokojujúce pocity, podporuje spánok aj imunitný systém.



Čaj si pripravíme tak, že zalejeme 1 PL sušených kvetov 250 ml horúcej vody a necháme lúhovať 15 minút, vyvoláva potenie a uvoľňuje zapchatý nos.

Mäta pieporná

(*Mentha piperita*)

Rastie pri vode, potrebuje však dostatok svetla. Zbiera sa vňať alebo celá rastlina, listy napadnuté hrdzou však nezbierame. Obsahuje triesloviny, silice a organické kyseliny. Čaj je skvelým pomocníkom pri prechladnutí, nádche, kašli aj horúčke. Vzhľadom na antibakteriálne účinky ju môžeme pri nádche aj inhalovať.



Skorocel kopijovitý

(*Plantago lanceolata*)

Všestranná a užitočná bylina si získala v minulosti prezývku kráľ ciest, pretože rastie na poliach, lúčnych aj poľných cestách aj v priekopách. Zbierajú sa listy, z ktorých sa vyrábajú sirupy, tinktúry, čaje aj mastičky. Obsahuje látky, ktoré menia viskozitu hlienov a podporujú vykašliavanie.

Čaj si pripravíme tak, že koliesko chemicky neošetreného citróna vložíme do 250 ml studenej vody, pridáme 1 ČL hnedého cukru, privedieme do varu, odstavíme a prísypeme 1 ČL sušených listov. Lúhujeme 10 minút a popijame čo najteplejší.

Horúčka

Lipa obecná

(Tilia)

Nádherný voňavý strom nájdeme rásť na Slovensku takmer všade, naši predkovia ju s obľubou sadili na rázcestia aj námestia, nájdeme ju aj v receptároch každej babičky bylinkárky. Zbierajú sa kvety tesne po rozkvitnutí. Svojimi potopudnými účinkami utlmuje horúčku, podporuje močenie, vďaka ktorému odvádza z tela škodlivé látky.

Čaj si pripravíme tak, že 1 PL sušeného kvetu zalejeme 250 ml horúcej vody a necháme 15 minút lúhovať. Podávame osladený medom, ideálne 2x denne – popoludní a pred spaním.



Echinacea purpurová

(Echinacea purpurea)

Je bežnou súčasťou vidieckych záhrad, ale aj mestských parkov (kde ju však nezbierame). Kvitne od júna až do septembra, zbiera a suší sa celá rastlina. Obsahuje množstvo účinných látok, ktoré pôsobia na zvýšenie imunity, zabíjajú vírusy a baktérie, podporuje liečbu ochorení dýchacích ciest, zápalov hrdla, angíny. Ďalšie látky zase aktivujú biele krvinky, ktoré v tele pohlcujú zdroje infekcie a produkujú protilátky.

Baza čierna

(Sambucus nigra)

Všeliak na každý neuh v podobe húževnatého kra, ktorému sa v stredoveku pripisovali aj magické schopnosti. Voňavé kvety sa zbierajú počas kvitnutia v máji, využiť sa však dajú aj tmavofialové plody, ktoré dozrievajú uprostred leta. Kvety obsahujú silice, triesloviny, glykozidy a sliz. Odvar znižuje horúčku, vyvoláva potenie a zmierňuje dráždivý kašeľ.



Bol'avé hrdlo

Huľavník lekársky

(*Sisymbrium officinale*)

Rastlina považovaná za burinu je príbuzná horčici. Zbierajú sa kvety alebo celá kvitnúca vňať, najlepšie je využiť ju čerstvú na tinktúru, kloktadlo alebo čaj. Pomáha pri zachrípnutí, strate hlasu, zápaloch hrdla. Zlepšuje prekrvenie dýchacích ciest, čo sa využíva aj pri astme.



Bedrovník lomikameňový

(*Pimpinella saxifraga*)

Rastie na suchých lúkach a trávnikoch, pasienkoch a v suchých svetlých lesoch. Na liečenie sa využíva koreň, ktorý sa zbiera na jar a na jeseň, suší sa v tieni. Obsahuje dezinfekčné látky, pôsobí protizápalovo, pri bronchitíde zlepšuje vykašliavanie, rozpúšťa hlien a upokojuje podráždenú sliznicu dýchacích ciest.

Čiernohlávk obyčajný

(*Prinella vulgaris*)

Rastie na rúbaniskách, v medziach a priekopách, všade okolo vody. Zbierame vňať a kvet, suší sa v tieni do teploty 35 °C, ale dá sa použiť aj čerstvý. Má výrazné dezinfekčné a protizápalové účinky, čo sa využíva pri zápaloch horných dýchacích ciest. Brzdí množenie vírusov, baktérií a plesní a prispieva k odplavovaniu toxínov z tela. Pomáha aj pri infekciách tráviacej sústavy a hnačkách.



Šalvia lekárska

(*Salvia officinalis*)

Pestujeme ju v záhradkách aj kvetináčoch, pri poriadnej starostlivosti sa z nej v priebehu pár rokov stane statný polmetrový ker. Listy zbierame ešte pred rozkvitnutím, vtedy sú účinné látky najsilnejšie. Obsahuje vitamíny skupiny B, estrogénne hormóny, silice s protibakteriálnymi a protizápalovými vlastnosťami a triesloviny so sťahujúcimi účinkami. Pri bolestiach v hrdle a v ústnej dutine sa odporúča kloktat šalviovým odvarom.



OSVEDČENÉ RECEPTY BABKY BYLINKÁRKY

Citrónový zábal na hrudník

Je vhodný pri kašli a bronchitíde. Šťavu z jedného citróna vlejeme do pol litra horúcej vody. Do nej namočíme bavlnenú šatku alebo plienku, dobre vyžmýkame a priložíme na hrudník a chrbát. Pripevníme šálom a udržiavame sa čo najdlhšie v teple.

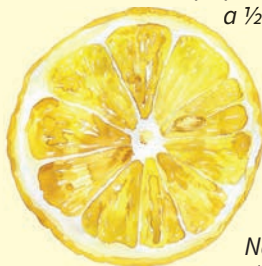
2 kvapky čajovníkového a 2 kvapky eukalyptového oleja, zapalujeme dva razy denne po 30 minút.

Citrón a med

Pri bolestiach v hrdle je účinné užívať 3x denne zmes medu a citróna, ktorú si pripravíme tak, že zmiešame 1 ČL medu a ½ ČL citrónovej šťavy.

Oleje uvoľnia nos

Do inhalátora alebo do hrnca s horúcou vodou nakvapkáme 1 kvapku levandulového a 1 kvapku tymianového éterického oleja, pridáme 2 lyžičky soli. Vdychujeme nosom tri razy denne po 15 minút.



Zápar na krk

Mokrú bavlnenú šatku alebo plienku prikryjeme igelitovým vrecúškom, aby sa postihnuté miesto poriadne zaparilo. Namiesto mokrej látky môžeme použiť aj bravčovú masť, ktorá má tiež zahrievacie účinky.

Nádchu vyženie cibuľa

Cibuľové vrecúška pomáhajú uvoľniť hlien, môžeme ich použiť aj pre deti. Nadrobno nakrájame veľkú cibuľu, nasypeme do ľanovej alebo bavlnenej šatky, roztláčime, zviažeme do vrecúška a zavesíme blízko k hlave postele. Môžeme nechať pôsobiť po celú noc.

Čaj na bronchitídu

Zmiešame 1 ČL kvetov divozela a 1 ČL hluchavky, zalejeme 250 ml horúcej vody a necháme 15 minút lúhovať. Pijeme 2x denne teplý.

Dezinfekcia vzduchu v miestnosti

Do arómolampy dáme 3 PL vody, do nej nakvapkáme 2 kvapky levandulového,

Zatoč s kašľom

Sušenú pluzgierku islandskú vložíme do studenej vody (1 rastlinka/150 ml vody). Potom pomaly zahrejeme, ale nenecháme zovrieť. Necháme vychladnúť a lúhovať 12 hodín, scedíme a popijeme po dúškoch.