

ANNA KOPÁČOVÁ

ZDRAVIE Z BYLINIEK

OVERENÉ RECEPTY
OBLÚBENEJ BYLINKÁRKY

Ilustrácie Zuzana Hlavatá



ZDRAVIE Z BYLINIEK

OVERENÉ RECEPTY
OBLÚBENEJ BYLINKÁRKY

ANNA KOPÁČOVÁ

ZDRAVIE Z BYLINIEK

OVERENÉ RECEPTY
OBLÚBENEJ BYLINKÁRKY



Text © Anna Kopáčová, 2018

Graphic design © Francesca Spinelli, 2018

Illustrations © Zuzana Hlavatá, 2018

Slovak edition © Fortuna Libri, Bratislava 2018

Táto kniha v nijakom prípade nenahrádza lekársku starostlivosť. Autorka ani vydavateľ nepreberajú zodpovednosť za dôsledky užívania bylínok či bylinkových receptúr, ktoré sú v nej uvedené.

ISBN 978-80-8142-813-5



OBSAH

Na úvod	7
Niečo o mne	8
O slovenských bylinkároch	9
Z mojej praxe	10
Bylinkárstvo	14
Stručne o zbere a spracovaní byliniek	14
Bylinky	19
Moje overené bylinkové recepty a liečebné metódy	170
Liečebné metódy našich predkov	232
Na záver	241
Register slovenských názvov liečivých rastlín	242
Register latinských názvov liečivých rastlín	243
Register zo strán 171 – 231	244
Použitá literatúra	246
Podakovanie	247



NA ÚVOD



Zdravie je to najcennejšie, čím mohol byť človek obdarovaný. Ak ho nemáme, náš život nadobúda úplne iný rozmer. V súčasnosti sa čoraz viac ľudí obracia na alternatívnu liečbu. V posledných rokoch u nás vyšlo niekoľko veľmi dobrých kníh o liečivých rastlinách, ktoré podrobne uvádzajú ich botanický opis, návod na zber, spracovanie a sušenie, spôsoby prípravy a užívania. Nechcem preto opakovať to, čo už je k dispozícii pre vážnych záujemcov. Táto kniha nie je písaná na vedeckej úrovni, je písaná tak, ako som to cítila, jednoducho a zo srdca.

Pri jej zostavovaní som vychádzala zo svojej štyridsaťročnej praxe. Vytvorila som si vlastné bylinkové receptúry a liečebné metódy, ktoré mnohým ľuďom pomohli v ich trápení. Bolo by na škodu, keby len tak zapadli prachom. Pamätajme, koľko je na svete chorôb, toľko je aj liečivých rastlín. Mnohé bylinky sú pritom stále zahalené tajomstvom.

V minulosti sa ľudia s plnou dôverou v silu bylín vydávali na lúky a do lesov a hľadali ten správny liek na svoju chorobu. S pomocou bylinkárky rastlinky nazbierali, usušili a zmiešali. Pripravili si odvar, zápar alebo tinktúru a pár dní po ich užití sa už cítili lepšie.

V závere knižky preto prinášam i staré ľudové recepty zozbierané z okolia vrbovských kopaníc a overené dlhoročnými skúsenosťami. Zachovávali sa ústnym podaním a neskôr si ich naše babičky zapisovali na papieriky. Prostredníctvom nich chcem uchovať tradície našich predkov, ktorí hlboko verili v liečivú silu prírody. Liečivá bylinka je totiž viac než len súhrn účinných látok.

Niektoré recepty sú pritom úsmevné až primitívne. Ľudí, ktorí sa kedysi na krásnych kopaničiarskych lazoch prebýjali ťažkým životom, však povzbudzovala obrovská duchovná viera, ktorá sa z dnešného sveta akosi vytráca. Veríme len tomu, čo vidíme. Keď v minulosti ochorel člen rodiny alebo hoci jediné zvieratko, ktoré ľuďom slúžilo, liečili ho s veľkou vierou. A tú som chcela preniesť aj do tejto knihy, aby sa zachovala.

Preto mi dovoľte uviesť citát visiaci na stene v každej malej kresťanskej kopaničiarskej chalúpkke, ktorú som navštívila: „*Pán je môj Pastier. V ničom nebudem mať nedostatok.*“

Všetkým prajem príjemné čítanie, pevné zdravie, spokojnosť, Božie požehnanie a mier.



NIEČO O MNE

„Liečivými rastlinkami sa dajú liečiť všetky choroby.“

Narodila som sa v roku 1958 do robotníckej rodiny Karola Novotu a Terézie Novotovej, rodenej Kozáčikovej. Bola som najstaršia z piatich súrodencov. Naši rodičia nás vychovávali v kresťanskej viere. Celý život som prežila v mestečku Vrbové, kde žili aj moji predkovia, obklopená nádhernou prírodou. Mestečko sa preslávilo svojou „šikmou vežou“ a Móricom Beňovským. V roku 1977 som sa vydala za Jozefa Kopáča z Lančára, s ktorým mám dve dcéry Danielku a Alenku.

Veľmi som sa túžila vzdelávať v oblasti zdravotníctva, ale v tých časoch som si svoj sen nemohla splniť, lebo otecko bol politický väzeň v Jáchymove. Celý život pracujem v oblasti gastronómie, stále som medzi ľuďmi.

K bylinkám ma priviedla moja babička. V starých herbároch som sa o nich dočítala tajomné a vzácne informácie. Moja túžba po ich poznaní časom rástla. Učili ma známi bylinkári, napríklad vyhľadávaná bylinkárka Katarínka z neďalekej obce či Anton Blahuš, ktorý je predsedom nášho občianskeho združenia Veronica v Trenčíne. Vzdelávala som sa aj u českých bylinkárov Pavla Váňu (v rokoch 2007 – 2010 som v Havířove pôsobila ako jeho asistentka), Josefa Antonína Zentricha a Jarmily Podhornej.

Vedomosti o ľudskom tele som si v rokoch 1992 – 2015 rozšírila v masárskej škole Remas v Piešťanoch u Miroslava a Ľubomíra Masárovcov. Sama som tam už viedla kurzy fytotherapie. V roku 2006 som v moravských Jeseníkoch študovala fytotherapiu, v nasledujúcom roku som na Agroinštitúte Nitra navštevovala seminár o zbere, pestovaní a spracovaní liečivých rastlín. Obe štúdiá som úspešne ukončila záverečnou skúškou a získaním osvedčenia. V škole Reminy v Turčianskych Tepliciach som si v roku 2015 spravila kurz rehabilitačného ošetrovateľstva.

V roku 2007 som vydala malú brožúrku *Zdravie pre človeka*, v ktorej som opísala históriu slovenských bylinkárov a ponúkla aj zopár tradičných receptov.

Som všade tam, kde to dýcha pôdou, rastlinkami a prírodou. Najkrajšie na tom je, že sa spoznávam so samými dobrými ľuďmi, s ktorými tvorím jednu veľkú rodinu usilujúcu sa o záchranu prírodného bohatstva.

Zúčastňujem sa na mnohých prednáškach o bylinkách a výstavách na Slovensku aj na Morave, často účinkujem v televíznom vysielaní, pravidelne prispievam do rozličných časopisov. Za pomoc iným ľuďom a za záchranu detských životov som získala viacero ocenení a vyznamenaní.

O SLOVENSKÝCH BYLINKÁROCH



Na Slovensku pôsobilo veľa významných ľudových liečiteľov, bylinkárov. V 18. storočí k nim patrili kňaz Ján Tonsoris, ktorý napísal knihu *Zdravá rada lekárska*. Tento bylinkár a liečiteľ bol potomkom českej protestantskej rodiny Barvířovcov, jeho otec Ján, už priezviskom Barbierik, bol remeselník vo Vrbovom. Málokto vie, že sme vo Vrbovom mali takéhoto významného bylinkára a kňaza. Som nesmierne rada, že som jeho pokračovateľka. K známym bylinkárom patril napríklad kamaldulský mních fráter Cyprián z Červeného Kláštora (1724 – 1775), dekan Kopernick z Novej Bane, „baba z Liesku“, vlastným menom Mária Drevenáková, pôrodná asistentka a zberateľka liečivých bylín z oravskej obce Liesek, ktorá zomrela v roku 1962. Ľudia nedali dopustiť ani na Terezku Münichovú (1869 – 1936), prezývanú „babka z Kopernice“. V Lenartove pri Bardejove často vyhľadávali liečiteľa Andreja Hrabčáka (*1897). Medzi úspešné a poctivé bylinkárky na Slovensku sa radí aj Amália Hrušovská zo Spišskej Teplice pri Poprade (*1910). V jej receptári nájdeme nejednu pozoruhodnú radu. Bratislavčan František Vojtíšek (1897 – 1981) sa celý život venoval liečivým rastlinkám. Skromnou povahou, nezištnosťou a vzorným spôsobom života bol známy František Gíreth zo Starej Bôrovej pri Martine. Hovorieval, že kto chce byť dobrý liečiteľ, musí byť predovšetkým dobrý človek. Legendárnou postavou medzi slovenskými liečiteľmi bol aj Pišta Báči, vlastným menom Štefan Kubicko (1912 – 1983), známy naprávač kostí zo Selíc.

Takto by sme mohli dlho pokračovať. Spomedzi ľudových liečiteľov však významom a kvalitou práce svojich predchodcov, vrstovníkov a zrejme aj nasledovníkov vysoko prevýšili predovšetkým dve osobnosti ľudového liečiteľstva – Fraňo Madva a Ľudmila Thurzová.

Fraňo Madva sa narodil v Skalici v roku 1786 ako piate dieťa chudobného obuvníckeho majstra. V roku 1811 bol vysvätený za kňaza. Asi najznámejšími Madvovými liečivami boli preslávnená Rudnianska masť, Rudnianske pilulky a Prievidzský prášok neznámeho zloženia, a tak dodnes zostali opradené tajomstvom.

Ľudmila Thurzová, rodená Lilgeová, sa narodila v roku 1881 v Martine. S liečivými bylinkami sa zoznámila už v detstve pri častých návštevách v liptovskej Palúdzke, kde žil jej starý otec z matkinej strany, vzdelaný učiteľ a teológ Andrej Jamnický. Na liečenie nepoužívala nijaké „zázračné“ alebo tajné recepty, ale bylinky, ktoré chodievala zbierať do krásnej prírody Malej a Veľkej Fatry. Ľudmila Thurzová zomrela po živote naplnenom neúnavnou prácou v roku 1971.

V ruke držím jej *Malý atlas liečivých rastlín*, popíjam bylinkový čaj a rozmýšľam o bylinkách a chorých ľuďoch. Aj o tom, prečo u nás prírodnej liečbe mnohí stále nedôverujú. Možno je to i tým, že Ľudmila Thurzová sa nerodí každý deň.

Z MOJEJ PRAXE

Keď som sa vydala, ani vo sne by mi nenapadlo, že budem mať problémy s otehotnením a donosením dieťaťa. Otec aj mama pochádzali z početných rodín a ja sama som najstaršia z piatich súrodencov. Hoci sa lekári snažili, dokonca som aj na gynekológii ležala, vždy som potratila. Mala som viac spontánnych potratov a potom som už nemohla otehotnieť. Chodila som na bylinky, pila čaje a nič. Potom som sa spoznala s pani Katarínkou, bylinkárkou a liečiteľkou z Krajného. Porozprávali sme sa a poradila mi, čo mám robiť, no jej rád som sa nedržala. V dedine, v ktorej som vtedy bývala, bola jedna pani, ktorá sa dávnejšie vydala a nemohla otehotnieť, a naraz som ju zbadala s veľkým bruchom. Spýtala som sa svokry, či je tá pani tehotná. Svokra mi odvetila, že áno, lebo na rozdiel od mňa chodí k babičke do Krajného. Tak som sa tam vybrala znova a babička bylinkárka hovorí: „*A kde si bola doteraz? Už si mohla mať.*“ Na jej láskavé modré oči si spomínam dodnes, lebo vďaka jej radám sa mi dva razy podarilo otehotnieť a porodiť dve krásne dievčence. Tým sa začalo jedno veľké priateľstvo, ktoré trvalo veľa rokov, až kým babička Katarínka nezomrela. Práve jej som vďačná za mnohé z toho, čo viem.

Tak nejako sa začal môj príbeh pomoci ženám v rovnakom trápení, no nielen im, keďže postupne ma začali navštevovať aj ťažko chorí ľudia. Celý život sa mi zmenil. Stále sa musím vzdelávať a sama učím ľudí spoznávať bylinky.

Dnes je situácia veľmi vážna. Žien, ktoré nemôžu otehotnieť a donosiť dieťaťko, z roka na rok pribúda. Pomohla som udržať tehotenstvo mnohým z nich. Dali by sa rátať na stovky. Ženy liečim v závislosti od ich diagnózy. Poradím im bylinky, zábaly, mastičky, ak sú už tehotné, používam techniku naprávania maternice aj s plodom a techniku fixácie. Žena, ktorá nemôže otehotnieť, prežíva stres. Ešte väčší, keď otehotnie a o dieťaťko príde.

Ženy, ktoré túžia otehotnieť, prichádzajú s rozličnými diagnózami, ako je otočená maternica, slabá a malá maternica, málo vajíčok či ich nedozrievanie, upchaté vajčkovody, cysty, myómy, polypy, endometrióza, hormonálne poruchy, mykózy, pohlavné choroby či infekcie, chlamýdie, trichomoniáza atď. Poradím im podľa zdravotného problému. Neraz prídu ženy už po dlhodobej liečbe aj po neúspešných oplodneniach. Nikdy však netvrdím, že to, čo robím, je jediné správne. Vždy je potrebné vyšetrenie u lekára, ktorý určí diagnózu. To ja nedokážem. Nie som ani veštkyňa, ani jasnovidka, nepoužívam liečbu prikladaním rúk ani nič podobné. Som bylinkárka. Bylinky majú zázračnú moc, ale len vtedy, ak sa nasadia vo vhodný čas, na správnu diagnózu a v dobrom pomere. Žena, ktorá má už viac ako 40 rokov a chcela by dieťaťko, nemôže čakať, že bude piť nejaký čaj dva až tri týždne, potom si spraví prestávku. V takomto prípade prestávky v pití čaju nerobíme. Tu je potrebná cielená, intenzívna a často dlhá liečba.

Veľa žien mi povie, že už pijú čaj z alchemilky. To však nestačí. Každá bylinka obsahuje biochemické látky a každá má svoj chemický vzorec. Alchemilka je bylinka, ktorú používam pri ženských ochoreniach, keď ju však podľa potreby zmiešate s inými ženskými bylinkami, jej účinok v komplexe bylín je už iný.

Ako som spomenula, keď sa žene dlho nedarí otehotnieť, je to nápor na psychiku. Tu je veľmi dôležité dať bylinky na upokojenie. Do čajovej zmesi pridávam pamajorán alebo nechtík. Keď zostavíme dobrú zmes čaju, ktorej jednotlivé zložky si dnes už žena ľahko kúpi, takýto čaj pôsobí na organizmus ženy inak, ako by pôsobili len jednotlivé bylinky.

Ženám vždy prízvukujem, že s odporúčanou liečbou bylinkami treba v prípade otehotnenia skončiť. Nie všetky bylinky sú totiž vhodné na užívanie v tehotenstve. Napríklad ďumbier, inak zázvor. Ten poznáme ako dobrý prostriedok proti nevoľnosti. Z detstva si pamätám, že sme z neho pili sirup, keď sme išli autobusom na výlet, aby nám nebolo zle. Lenže práve ďumbier nesmú tehotné ženy užívať, pretože na cievy pôsobí ako veľký ohrievač a žena, ktorá je náchylná na krvácanie a potrat, na to môže doplatiť. Ďumbier totiž prekrví nielen končatiny, ale aj panvu, tehotná môže začať krváčať a hrozí jej potrat. Moja babka tehotným ženám radila, aby nepili ďumbierový čaj, ale si len po kúsočku odhrýzali zo zázvorníka, čo je upečený tvrdý keks s ďumbierom. Tehotná žena, ktorú trápila nevoľnosť, mohla každý deň zjesť jeden zázvorník. Naši predkovia boli veľmi múdri, múdrejší ako my.

Po otehotnení sa niektoré ženy musia vyhnúť pohlavnému styku, kúpeľom či sprchovaniu sa horúcou vodou. Moja babka ešte hovorievala, že mätu piepornú kedysi ženy považovali za prírodnú antikoncepciu. Keď mali veľa detí, pili mäťový čaj, aby neotehotneli. Možno aj viera v takýto účinok im naozaj pomohla neotehotnieť, no spoliehať sa iba na mäťový čaj nestačí. Viac ráz sa mi však stalo, že prišla pani, ktorá nemohla otehotnieť, a keď som jej spomenula mäťu piepornú, povedala, že ju pije často, lebo je to jej obľúbená bylinka. Mäťu možno piť, ale len ako súčasť bylinkovej zmesi, nie samostatne a často.

Niektoré ženy majú zlý hormonálny profil, často zníženú funkciu štítnej žľazy. Naši predkovia verili, že medovka znižuje funkčnosť štítnej žľazy. Žena, ktorá ju s obľubou pije, začne mať ťažkosti, priberá a to tiež nepomôže pri snahe o dieťaťko. Samozrejme, zasa platí, že medovke sa nemusíme úplne vyhýbať. Treba však vedieť, že netreba piť jednu bylinku dlhodobo. Dôležité je podrobne sa so ženou porozprávať, vďaka čomu sa neraz odhalí možný zdroj problémov.

Otehotnenie netreba odkladať na neskorší vek. Stretávam sa so ženami, ktoré prídu za mnou s problémami s prechodom a pritom majú len 35 rokov. Čo to spôsobuje, neviem. Či na to má vplyv stres, potrava, voda, elektrosmog... Prišli aj ženy po štyridsiatke s nepravidelnou menštruáciou, ktorým lekár povedal, že sa už hlási prechod a je malá šanca otehotnieť prirodzenou cestou. A veru po intenzívnej cielenej liečbe sa menštruácia upravila, žena otehotnela a porodila. V mobile si uchovávam esemesku od lekára, ktorý mi napísal, že za 40 rokov praxe sa nestretol s tým, aby žena v takomto stave otehotnela a porodila krásne zdravé dieťaťko. Myslím však, že je to do značnej miery aj o viere pacientky a o jej veľkej túžbe. Mám tri či štyri

prípady žien, ktoré ku mne takisto prišli pre problémy s otehotnením. Porozprávali sme sa, povedala som im, akú zmes bylínok potrebujú. Žena odišla so slovami: „*Pani Kopáčová, o dva dni mám dostať menštruáciu, tak si to všetko prichystám a po menštruácii začnem tie čaje piť.*“ Reku dobre, samozrejme. A onedlho mi zatelefonovala, že menštruáciu nedostala, lebo je tehotná. Vidíte, ako pracuje naša psychika. Tieto ženy, ktoré sa o dieťaťko pokúšali niekoľko rokov, zrazu pocítili veľkú vieru a nádej, že im môžu pomôcť bylinky, a možno práve táto viera a nádej zapôsobili ako liek a otehotneli. Niektoré mi vravia, že si svoju fotku vystrihli a nosia ju v peňaženke, jedna spomínala, že ju má na chladničke pripevnenú magnetkou. Stáva sa, že príde žena a povie mi: „*Moja mama k vám chodila, keď ma nemohla mať.*“ To ma veľmi teší.

V súvislosti s neschopnosťou otehotnieť sa však čoraz častejšie vyskytuje iný problém. Keď som asi pred 40 rokmi začínala pomáhať ženám, tak to bolo len o ženách a úspechy boli rýchle. V súčasnosti je to už aj o mužoch. Majú málo spermií, sú spomalené, zdegenerované, mŕtve. Mužovi sa dá pomôcť len v tom prípade, ak nie je lekárske potvrdené, že je neplodný. Tu pomáha liečba oddychom, stravou, vitamínmi, výživovými doplnkami, čajmi, často však trvá veľmi dlho.

V rámci dlhoročnej praxe som zažila i zopár úsmevných príhod. Už dávno za mnou z Považskej Bystrice prišla mama s dcérou. Dcéra nemohla otehotnieť a mama mala hlísty. Mame som kázala, aby ráno nalačno pila čaj z čakankového koreňa a aby si pred spaním napařovala konečník nad cesnakom uvareným v mlieku, dcére som zasa poradila bylinnú zmes na čaj. Asi po dvoch mesiacoch prišli opäť. Dcéra ešte tehotná nebola, zato mama áno. Čo by ste na to povedali? Onedlho aj dcéra čakala dieťaťko. Aj takéto veci sa stávajú.

Z Trnavy raz za mnou prišiel pacient, ktorý mal už vyliečené žalúdočné vredy, no ešte sa necítil dobre. Odporučila som mu čajovú zmes na doliečenie a na noc si mal robiť kašové obklady z ľanu, tvarohu, oleja, múky a pálenky. Po mesiaci sa prišiel pochváliť, ako dobre sa cíti a môže sa aj najesť. Spýtala som sa ho, ako znášal obklady, on sa na mňa začudovane pozrel a spýtal sa: „*Aké obklady?*“ Vravím tie, ktoré som mu kázala, a on odvetil, že manželka mu suroviny na obklad uvarila, dala na nočný stolík a on z toho v priebehu noci ujedal.

A do tretice: Prišli dve kamarátky zo Žiliny s rovnakou diagnózou, so zápalom močových ciest. Poradila som im bylinky na čaj a zároveň si večer pred spaním mali napařiť močovody nad cesnakom uvareným vo vode. O mesiac prišli a veľmi si chválili, aká bola tá napařovacia kúra dobrá, že ani nádchu nemali. Tak som sa schuti zasmiala.

Mám však aj smutné prípady, kde si človek neraz i poplače. Videla som zomierať mladých ľudí na prudkú rakovinu pľúc, prsníka, pankreasu, hrubého čreva, na leukémiu či nádory na mozgu. Tí ľudia nikomu neublížili, zdravo sa stravovali, dokonca nikdy ani nefajčili, boli medzi nimi aj malé deti. Žiaľ, sú ochorenia, ktoré sú agresívne a veľmi rýchle. Preto vždy hovorím, že medicíny sú dve, klasická a alternatívna. Ani jedna bez druhej nemôže byť. Treba chodiť na preventívne prehliadky, prísne dodržiavať klasickú medicínu a potom sa na nás ani jeden lekár nenahnevá, keď si dáme šálku bylinkového čaju.

Dobrý bylinkár, ktorý pomáha ľuďom v ich ťažkom trápení, musí prijať obeť, že sa vzdá svojho voľného času a venuje sa chorým, neraz pritom zanedbá i vlastnú rodinu. Musí prečítať množstvo odbornej literatúry, stále sa vzdelávať v oblasti medicíny, farmakológie, čo je veľmi dôležité, lebo keď príde pacient, ktorému už lekár predpísal nejaké lieky, musíme dať veľký pozor, aby neprišlo ku kontraindikácii s bylinkami. Tým by sme pacientovi nepomohli, ale skôr ublížili. Napríklad ak mi pacient povie, že užíva lieky na riedenie krvi a chemické kardiotoniká, nesmie piť bylinky, ktoré obsahujú chlorofyl. Bylinkár samouk by mal byť zo svojich vedomostí preskúšaný, sú organizácie, ktoré vás môžu preskúšať a dať vám osvedčenie, len si to treba zistiť.

A ešte čosi. Mnohí nadávajú na antibiotiká a celkovo na lekársku starostlivosť, lenže ako chcú liečiť ebolu, meningokokovú infekciu, tuberkulózu, MERS, náhly infarkt či cievnu mozgovú príhodu? Ja sama i celá moja rodina pravidelne chodíme k lekárovi. A stane sa, že aj my bylinkári užívame lieky.



BYLINKÁRSTVO

Bylinkárstvo je neoddeliteľná súčasť ľudového liečiteľstva. Je tu od nepamäti, ľudia sú od bylín závislí už od dávnych čias. Alternatívna medicína sa bez bylinkárov nezaobíde. Bylinky sú pre nás nenahraditeľné pri mnohých ochoreniach. Farmaceutické spoločnosti tu neboli vždy, ale ľudia trpiaci chorobami celé tisícročia. Keď si lekár s chorobou nevedel dať rady, pacienti sa obracali na bylinkára.

V dnešnom pretechnizovanom svete mnohí hľadajú riešenia podložené logickými faktmi, lebo sú na to zvyknutí a je to pre nich pohodlnejšie. Pritom naše okolie je plné doteraz nevysvetlených javov, ktoré berieme ako bežnú súčasť života.

Bylinkári žijú v súlade s prírodou a neraz majú na problémy iný pohľad ako lekár. Často vidia aj to, čo sa za chorobou skrýva a na prvý pohľad to nie je viditeľné. Aj keď sú extrakty z bylín súčasťou mnohých moderných liekov, v podstate sa na ne pri procese liečenia zabúda. Bylinkár pozná účinné látky bylín a vie ich efektívne využiť, aby bola liečba úspešná. Preto sa na bylinkárov obracajú ľudia zo širokého okolia aj zo širokého spoločenského spektra.

Liečivé rastliny rastú všade okolo nás. Aj keď nám výstavba v mestách čoraz viac ukrájuje z prírody, i na sídliskách sa stále nájdu zelené plochy. Môžeme na nich objaviť púpavu, skorocel, sedmokrásku, rebríček, pýr, fialku... Mnohé z nich majú liečivosť priamo v názve.

STRUČNE O ZBERE A SPRACOVANÍ BYLÍNIEK

Liečivé môžu byť nielen bylinky, ale aj stromy, kríky či koreniny. Na zber liečivých rastlín chodíme vždy v peknom slnečnom počasí, okolo obeda. Zbierame ich šetrne, aby sme ich nezničili a zachovali ich aj pre našich potomkov. Vždy musíme vedieť, čo potrebujeme, a naraz zbierame najviac dva či tri druhy liečivých rastlín. Rádime sa ich vegetačným obdobím, keď je obsah účinných látok najvyšší. Na jar a na jeseň zbierame korene, kôru, plody, v lete za pekného počasia bylinky tesne pred kvitnutím, okrem toho zbierame aj liečivé drevokazné huby. Vždy ich dávame do prúteného košíka.

Liečivé rastliny obsahujú vitamíny, minerály, enzýmy, fytohormóny, glykozidy a ďalšie zdravie prospešné látky. Dôležité je bylinku dobre poznať. Pri zbere sa zameriame na známe lokality. Nezberame hneď vedľa diaľnice či hlavnej cesty. Nezberáme ani rastliny vlhké, poškodené či napadnuté plesňou alebo nejakým škodcom. Hneď ich spracujeme, sušíme v prievane na roštoch, v sušiarňi alebo ich viažeme do viazaničiek a zavesíme. Dĺžka sušenia závisí od teploty, vlhkosti vzduchu. Dobře usušené bylinky uskladňujeme v papierových vreciach, kartónoch či sklenených pohároch na tmavom mieste. Takto nám vydržia aj rok, občas ich skontrolujeme.

Z liečivých rastlín si môžeme pripraviť čaj, odvar, masť, olej, ocot, macerát, prášok, sirup, tinktúru alebo šťavu.



ČAJ, ZÁPAR

Jednu ČL bylinky alebo zmesi bylínok zalejeme $\frac{1}{4}$ l vriacej vody, lúhujeme (dĺžka lúhovania závisí od bylinky alebo čajovej zmesi) a precedíme. Môžeme dochutiť medom, citrónom. Užívame podľa potreby. Bežne sa čaj užíva dva až tri razy denne 14 dní. Potom nasleduje aspoň dvojtýždňová prestávka a kúru opakujeme.

ODVAR

Bylinky povaríme na miernom ohni, potom ich ešte istý čas lúhujeme a precedíme do termosky. Popijame počas dňa po dúškoch. Odvar môžeme pridať aj do kúpeľa.



MAŠŤ

Bylinkovej masť si spravíme toľko, koľko budeme potrebovať, aby sa nám nepokazila. Napríklad **nechtíkovú masť** si pripravíme takto:

Do kastrólika dáme 150 g čerstvých kvetov nechtíka lekárskeho a 150 g bravčovej masť. Zmes na miernom plameni popražíme asi 20 minút. Odstavíme, prikryjeme a necháme 24 hodín odstáť. Potom mierne prihrejeme a cez gázu precedíme do čistých pohárov alebo vhodných nádobiek. Necháme vychladnúť, dobre uzavrieme a odložíme na tmavé chladné miesto, najlepšie do chladničky. Masť je vhodná na potieranie pokožky, na popáleniny, rany, vredy či akné.

Takúto masť si môžeme spraviť z ktorejkoľvek čerstvej bylinky, z koreňa i z plodov.

Napríklad **kostihojovú masť**, ktorá pomôže pri bolestiach kĺbov a po úrazoch, si pripravíme takto:

Sto gramov čerstvého, dobre umytého koreňa kostihoja lekárskeho zomelieme na mäsovom mlynčeku, pridáme 100 g tuhej bravčovej masť a za kalíšok domácej pálenky. Dobré zamiešame, natrieme na prírodnú handričku a priložíme na boľavé miesto. Na to dáme igelit a dobre obviažeme, aby nám obklad nespadol. Najlepšie je robiť ho na noc. Pred každým použitím si musíme spraviť čerstvú masť.



OLEJ

Môžeme si ho spraviť z jednej alebo z viacerých bylín, podľa potreby môžeme pridať koreniny. Olej používame do jedál, ale aj do kúpeľa či na potieranie pokožky.

Napríklad na potieranie boľavých kĺbov či do kúpeľa (za 1 PL) je vhodný **ľubovníkový olej**:

Stopäťdesiat gramov čerstvej kvitnúcej vňate dáme do čistého zaváraninového pohára (7 dl) a vlejeme slnečnicový olej. Vňať musí byť celá zaliata, inak by vytŕčajúce časti mohli začať plesnieť. Dáme na svetlé miesto, najlepšie do okna. Občas potrasieme. Po 14 dňoch precedíme, dobre uzavrieme a odložíme na tmavé a chladné miesto.



OCOT

Do čistého zaváraninového pohára dáme zmes čerstvých bylín a korenia, napríklad estragón, palinu, bazalku, čierne či nové korenie, zalejeme ju kuchynským octom a uzavrieme. Skladujeme na tmavom chladnom mieste. Bylinkový ocot pridávame do jedál, napríklad do šalátov, ale môžeme ho použiť aj do kúpeľa či na obklady pri zápaloch, opuchoch alebo pri poruche trávenia.



MACERÁT

Macerát je výťažok z častí čerstvých alebo sušených rastlín, získaný pôsobením vody, destilátov alebo rozpúšťadiel (alkohol, olej) za studena.

Napríklad **macerát z imela**, ktorý je dobrý na zníženie krvného tlaku, sa robí tak, že 1 ČL listov imela večer zalejeme 2 dl studenej vody, prikryjeme a celú noc lúhujeme. Ráno mierne prihrejeme, precedíme a užijeme. Takisto môžeme pripraviť **ľanový macerát** z vody a z ľanových semien, ktorý je výborný liek proti zápche.



PRÁŠOK

Sušenú bylinku alebo zmes sušených bylín pomelieme na prášok. Užitočný je najmä pri cestovaní, keď potrebujeme užiť bylinky – dáme si 2 g bylinkového prášku a zapijeme ho napríklad minerálkou.



SIRUP

Sirup si môžeme pripraviť z jednej bylinky alebo z viacerých bylín. Vždy ho robím z čerstvej bylinky. Napríklad **fialkový sirup** sa pripravuje takto:

Asi 100 g čerstvých kvetov fialky trojfarebnej 20 minút mierne varíme v 1 l vody. Precedíme, prihodíme ďalších 100 g čerstvých fialkových kvetov, znova na miernom plameni varíme 20 minút a zopakujeme ešte raz. Do precedeného odvaru pridáme 1 kg cukru a na malom plameni (nesmie vriieť) miešame do konzistencie sirupu. Horúci nalejeme do čistých uzatvárateľných pohárov a uložíme na tmavé chladné miesto. Sirup môžeme pridávať do čaju alebo do vody a piť od smädu. Môže sa užívať aj samostatne po lyžičkách. Vhodný je na liečenie priedušiek a kožných ochorení.

Sirup si môžeme pripraviť aj iným spôsobom, a to tak, že čerstvú bylinku vrstváme s cukrom či s medom (vrchná vrstva musí byť cukor alebo med), uzavrieme a dáme do chladničky. Keď pustí šťavu, užívame ju po lyžičkách.



TINKTÚRA

Tinktúry sa vždy robia z čerstvých rastlínok, koreňov či plodov podľa toho, akú tinktúru ideme robiť.

Do čistého pohára (0,7 dl) dáme asi 150 g čerstvej bylinky a zalejeme ju dobrou domácou pálenkou či lekárenským liehom. Lúhujeme 21 dní, občas potrasíme. Potom cez gázu prefiltrujeme do pripravených fľašiek a dobre uzavrieme. Užívame podľa potreby, napríklad tri razy denne 20 kvapiek na lyžicu teplej vody.



ŠŤAVA

Šťavu si vždy pripravujeme z čerstvých plodov. Postup je jednoduchý. Do odšťavovača vložíme 1 l čerstvých zrelých plodov, napríklad rakytníka rešetliakovitého, bazy čiernej, arónie čiernoplodej či ríbezle čiernej, a odšťavíme. Po odšťavení šťavu vypijeme čo najskôr. Môžeme riediť vodou v pomere 1 : 1.





BYLINKY

„Boh do svojej záhradky vždy zasadí len tie bylinky, ktoré budeme potrebovať.“

Maria Trebenová

Každý bylinkár má svoje obľúbené bylinky. V tejto časti knihy som pre vás spísala tie svoje, ktoré sa mi počas štyridaťročnej praxe osvedčili najviac. Uvádžam ich stručný botanický opis, využitie v ľudovom liečiteľstve v minulosti i v súčasnosti, zdraviu prospešné látky aj liečivé účinky. Pri každej bylinke nájdete zopár overených receptov na rozličné zdravotné problémy. V prehľadnej tabuľke sa dozviete, čo z ktorej bylinky zbieram a kedy. Čas zberu je pritom orientačný, treba sa riadiť vegetačným obdobím rastliny, ktoré sa vplyvom počasia často mení.