

A detailed botanical illustration of various herbs and flowers, including purple and yellow flowers, green leaves, and clusters of red berries, arranged around the central text.

Monika Golasovská

BYLINKOVÁ TERAPIE

Léčivé elixíry
pro zdraví i krásu



Monika Golasovská
Ilustrace Terezie Vavrošová

BYLINKOVÁ TERAPIE

Léčivé elixíry
pro zdraví i krásu

Grada Publishing


Obsah

Předmluva a klíč ke čtení	9
Základní recepty	10
Tajuplná spagyrie.....	14
PODZIM	16
Semínka divoká i zahradní.....	18
Kopřiva dvoudomá (<i>Urtica dioica</i>)	20
Brutnák lékařský (<i>Borago officinalis</i>)	23
Kopr vonný (<i>Anethum graveolens</i>)	25
Černucha setá (<i>Nigella sativa</i>)	27
Len setý (<i>Linum usitatissimum</i>)	31
Mocné kořeny	34
Andělíka lékařská (<i>Archangelica officinalis</i>).....	36
Bedrník obecný (<i>Pimpinella saxifraga</i>).....	41
Čekanka obecná (<i>Cichorium intybus</i>).....	43
Lopuch větší (<i>Arctium lappa</i>)	46
Kostival lékařský (<i>Symphytum officinale</i>)	50
Mydlice lékařská (<i>Saponaria officinalis</i>)	53
Pýr plazivý (<i>Graminis radix</i>)	56
Křen selský (<i>Armoracia rusticana</i>)	59
Proskurník lékařský (<i>Althaea officinalis</i>)	62
Kozlík lékařský (<i>Valeriana officinalis</i>)	65
Třapatka nachová (<i>Echinacea purpurea</i>).....	68
Podzimní rovnodennost.....	72
Stromy, keře a plody podzimu	73
Dub zimní (<i>Quercus petraea</i>)	74
Hloh obecný (<i>Crataegus laevigata</i>)	76
Jírovec maďal (<i>Aesculus hippocastanum</i>)	79
Růže šípková (<i>Rosa canina</i>)	83

ZIMA	88
Houby, lišejníky, jmelí	90
Boltcovitka bezová (<i>Auricularia auricula-judae</i>)	91
Outkovka pestrá (<i>Trametes versicolor</i>)	93
Penízovka sametonohá (<i>Flammulina velutipes</i>)	95
Březovník obecný (<i>Piptoporus betulinus</i>)	97
Provazovka (<i>Usnea</i>)	99
Jmelí bílé (<i>Viscum album</i>)	100
Zimní slunovrat	102
Zimní tradice a zvyky	104
JARO	106
Kůra jarních stromů	108
Dub zimní (<i>Quercus petraea</i>)	109
Vrba bílá (<i>Salix alba</i>)	109
Jilm obecný (<i>Ulmus</i>)	110
Magnólie (<i>Magnolia</i>)	111
Bříza bělokorá (<i>Betula pendula</i>)	112
Smrk a borovice	113
Jarní rovnodennost	114
Síla pupenů	115
Bříza bělokorá (<i>Betula pendula</i>)	116
Borovice (<i>Pinus sylvestris</i>)	116
Černý bez (<i>Sambucus nigra</i>)	116
Topol černý (<i>Populus nigra</i>)	116
Šípek (<i>pometum</i>)	116
Jírovec maďal (<i>Aesculus hippocastanum</i>)	116
Jeřáb ptačí (<i>Sorbus aucuparia</i>)	117
Dub (<i>Quercus</i>)	117
Ořešák (<i>Juglans regia</i>)	117

Jeřáb černý (<i>Aronia</i>)	117
Borůvka černá (<i>Vaccinium myrtillus</i>).....	117
Černý rybíz (<i>Ribes nigrum</i>)	117
Lípa (<i>Tilia cordata</i>)	118
Maliník (<i>Rubus idaeus</i>).....	118
Brzké zelené plevely a jarní byliny	120
Ptačinec prostřední (<i>Stellaria media</i>).....	121
Čechřice vonná (<i>Myrrhis odorata</i>)	123
Popenec obecný (<i>Glechoma hederacea</i>).....	124
Bršlice kozí noha (<i>Aegopodium podagraria</i>)	126
Kopřiva dvoudomá (<i>Urtica dioica</i>)	128
Devětsil lékařský (<i>Petasites hybridus</i>).....	132
Medvědí česnek (<i>Allium ursinum</i>)	135
Violka vonná (<i>Viola odorata</i>)	138
Podběl lékařský (<i>Tussilago farfara</i>).....	141
Plicník lékařský (<i>Pulmonaria officinalis</i>)	145
Prvosenka jarní (<i>Primula veris</i>)	148
Pampeliška lékařská (<i>Taraxacum officinale</i>)	151
Sedmikráska chudobka (<i>Bellis perennis</i>)	155
Hluchavka nachová (<i>Lamium purpureum</i>)	156
Zběhovec plazivý (<i>Ajuga reptans</i>)	158
Česnáček lékařský (<i>Alliaria petiolata</i>)	160
Šeřík (<i>Syringa</i>)	162
Borovice lesní (<i>Pinus sylvestris</i>).....	164
30. duben – Valpuržina noc	168
1. máj – lásky čas.....	169
LÉTO	171
Svízel (<i>Galium</i>)	172
Řebříček obecný (<i>Achillea millefolium</i>)	175
Jitrocel kopinatý (<i>Plantago lanceolata</i>)	180

Černý bez (<i>Sambucus nigra</i>)	184
Lípa srdčitá (<i>Tilia cordata</i>)	188
Ořešák královský (<i>Juglans regia</i>)	192
Třezalka tečkovaná (<i>Hypericum perforatum</i>)	196
Lnice květel (<i>Linaria vulgaris</i>)	200
Tužebník jilmový (<i>Filipendula ulmaria</i>)	204
Řepík lékařský (<i>Agrimonia eupatoria</i>)	208
Heřmánek pravý (<i>Matricaria chamomilla</i>)	211
Sléz přehlížený (<i>Malva neglecta</i>)	214
Přeslička rolní (<i>Equisetum arvense</i>)	216
Letní slunovrat	220
Ženské bylinky	222
Kontryhel obecný (<i>Alchemilla vulgaris</i>)	223
Hluchavka bílá (<i>Lamium album</i>)	225
Jetel luční červený (<i>Trifolium pratense</i>)	227
Řimbaba obecná (<i>Tanacetum parthenium</i>)	230
Měsíček lékařský (<i>Calendula officinalis</i>)	231
Slunovratové a Svatojánské rituály	234
Květy letních zahrad a divokých luk.....	236
Pivoňka lékařská (<i>Paeonia officinalis</i>)	236
Chrpa polní (<i>Centaurea cyanus</i>)	240
Vlčí mák (<i>Papaver rhoeas</i>)	242
Ibišek syrský (<i>Hibiscus syriacus</i>)	244
Levandule lékařská (<i>Lavandula angustifolia</i>)	246
15. srpen – Svátek všech bylinkářek	248
Poděkování a doslov.....	249
Seznam nemocí a zdravotních potíží	250



Bylinná medicína je spojená s poznáním rostlin, stromů
a keřů, ale je to i hluboké pochopení přírodních cyklů.

Toto propojení provázelo naše předky od nepaměti.

Uměli jejich sílu využívat, věřili ve své rituály,
a respektovali koloběh přírody.

I my se vydáme po těchto stopách.

Ve čtyřech ročních obdobích budeme bádát
a znovu vynášet na světlo to, co bylo zapomenuto.

Pootevřeme také dveře spagyrii, prastarému poznání
a alychymistické nauce o bylinách.



Předmluva a klíč ke čtení

Klíčem k porozumění této knize bude hlavně vaše láska a nadšení: pro rostliny, stromy, kořeny, plody, byliny, plevele a také pupeny. Zkrátka pro vše, co nás v přírodě obklopuje.

Slovo klíč se mi moc líbí, protože je také kořenem slova klíčit. Doufám, že zasejí do každého z vás semínko zvědavosti, které se začne probouzet a klíčit tak, jako klíčí a sílí rostlinka. Stejně tak pak bude sílit i váš zájem o vše, co je spojené s přírodou a jejími cykly.

Semínko do vás zapustí kořínky zvědavosti a my se společně vydáme cestou starých tradic našich předků,

budeme objevovat staré i nové praktiky bylinné medicíny.

V téhle knize nenajdete úplný tradiční herbář. Je rozdělená do čtyř hlavních kapitol tak, aby i pro vás bylo jednodušší orientovat se v tom, co nabízejí podzim, zima, jaro a léto.

Projdeme společně všechny čtyři roční období a najdete zde spousty receptů.

Vše je kolem nás, stačí jen mít otevřené oči, mysl a srdce.

Koloběh přírody je neustále v pohybu a my do něj vstupujeme podzimem. Podzim je čas plodů a kořenů ale i dozrálých semínek.

Základní recepty

Dezinfekce *(důležitá poznámka)*

Při domácí výrobě bylinkových tinktur, olejů, mastí, sirupů a kosmetiky **úzkostlivě dbejte na hygienu**. Všechny nádoby i uzávěry pečlivě **umyjte a vydezinfikujte** malým množstvím alespoň 40% alkoholu (čím silnější, tím lepší), zabráníte tak případnému množení bakterií a plísní. Dezinfikujte i pomůcky, které použijete (míchátka, lžice a podobně). Hotové výrobky odebírejte vždy čistou lžičkou, nebo špachtlí.

Výluh a odvar

Základní dávkování bylin a jejich směsí

Na 0,5 l vody použijte 1 polévkovou lžici sušených bylin nebo 2 lžice čerstvých.

Výluh

Byliny (nebo jejich směs) přelijte vroucí vodou a pod pokličkou nechte luhovat 8–15 minut. Poté přecedte přes sítko a popíjejte po doušcích ve formě čaje. Bylinné čaje by se měly popíjet jako léčebná kúra 14 dní a poté týden vynechat.

Odvar

Připravuje se obvykle z tvrdých částí rostlin např. kořenů, kůry či plodů. Kořeny či jiné tužší části rostliny vložte do vody pokojové teploty, uveďte do varu a na mírném ohni pod pokličkou vařte asi 10–15 minut. Odstavte a nechte pod pokličkou odpočívat 10 minut, poté sceďte přes sítko a pijte po doušcích jako čaj.

Macerát

Některé bylinky, plody i kořeny, můžete macerovat za studena (zvláště ty, které obsahují hojivé slizové látky). Naložte je večer do převařené vody o teplotě 15–20 °C a nechte luhovat přes noc, ráno budete mít připravený léčivý macerát.

Tinktura

Při výrobě tinktury se rostliny macerují v alkoholu. Alkohol zde funguje jako rozpouštědlo, které „vytáhne“ z bylinky všechny potřebné látky. Výhodou tinktury je trvanlivost a vysoký obsah účinných látek, které díky alkoholu také rychleji účinkují.

Základní dávkování

Použijte 1 díl čerstvých bylinek a 3 díly alkoholu. Tinkтуру můžete vyrobit i ze sušených bylinek, použijte 1 díl bylin a 6 dílů alkoholu.

Alkohol na výrobu tinktury musí mít minimálně 40 % (čím silnější, tím lepší). Použít můžete ovocnou pálenku (klidně domácí), nebo líh zakoupený v lékárně. Obecně platí staré bylinkářské pravidlo: ovocná či žitná pálenka má sílu slunce, na kterém zrálo ovoce či obilí, a předá ji do tinktury. Naopak některé druhy vodky z brambor či červené řepy mají energii země a tmy a hodí se k nakládání kořenů a oddenků.

Listy, květy a těla rostlin se macerují 3–4 týdny, kořeny, plody a kůra (obecně hrubší části rostlin) 6–8 týdnů. Tinkтуры macerujte na teplém místě (můžou být na slunci, pokud si recept přímo nežá-

dá tmu) a denně protřepávejte. Poté přefiltrujte přes sítko a uchovávejte v tmavé láhvi, či ve tmě.

K uchovávání tinktur můžete použít malé tmavé lahvičky s kapátkem, které koupíte v lékárně.

Dávkujte podle hmotnosti: na každý kg váhy jedna kapka, a toto množství rozdělené do dvou nebo tří denních dávek (při 60 kg užívejte 30 kapek ráno a večer, nebo 20 kapek 3x denně).

Kombinujte jenom tinktury s podobným účinkem (ženské tinktury či tinktury na zažívání atd.). Doporučuji vždy řešit nejdřív to, co potřebujete akutně uzdravit. Pokud jste zdraví, můžete používat tinktury jako prevenci a na podporu imunity.

Sirup

Bylinný sirup se tvoří ze silného koncentrovaného odvaru z bylin a cukru. Před konzumací jej pak můžete naředit vodou, teplou i studenou. K výrobě se dají použít čerstvé i sušené bylinky.

Zakladní dávkování

Použijte 3 šálky čerstvých bylin (nebo 1,5 šálku sušených) na 1,5 l vody. Kromě toho potřebujete 7 oloupaných a vypeckovaných citrónů a 1 kg cukru. *(Sirup můžete připravit i ze směsi bylin, např. květ lípy a černého bezu s tužebníkem proti horečce a nachlazení.)*

Dejte vařit vodu a mezitím si do většího hrnce připravte bylinky. K bylinkám přidejte oloupané a vypeckované citróny nakrájené na kolečka. Citróny spolu s bylinkami řádně promíchejte tak, aby pustily šťávu a propojily se s bylinkami, pomocí vařečky vše řádně promačkejte. Citróny plní konzervační funkci, obsahují velké množství kyseliny askorbové a kyseliny citronové.

Bylinkovou směs zalijte vroucí vodou, promíchejte, přikryjte pokličkou a nechte luhovat do druhého

dne. Na druhý den směs přeced'te přes plátýnko, či bavlněnou utěrku a řádně vyždímejte. Do výluhu přidejte cukr a za stálého míchání přiveďte k varu. Míchejte a mírně vařte, dokud se cukr nerozpustí. Pěnu, která se tvoří na povrchu, sbírejte. Po rozpuštění cukru vlijte do čistých vydezinfikovaných láhví, uzavřete a skladujte v chladu a ve tmě, po otevření pak skladujte v lednici.

Existuje pravidlo, které říká: kolik odvaru, tolik cukru. Já mám ale odzkoušeno, že na 1,5 l stačí i 1 kg cukru, citróny pomůžou sirup zakonzervovat. Kdo se bojí plísňe, může přidat 2 lžičky kyseliny citronové, nebo, také podle starého osvědčeného receptu, zalít sirup v láhvi panákem dobré pálenky.

Sirup můžete používat k přípravě rychlého čaje (2 lžice sirupu zalijete horkou vodou) nebo osvěžující bylinné limonády. Můžete jím sladit kaše a cukroví, zkrátka použít jej jako alternativní bylinné sladidlo. A samozřejmě při potížích na lžičku jako bylinný lék.

Bylinný olej

Bylinné oleje se vyrábějí z jednodruhového rostlinného oleje, ve kterém se několik týdnů macerují byliny, jejich plody či kořeny.

Já k výrobě používám nejčastěji kvalitní slunečnicový olej, není nutné použít panenský. Proč radím nekupovat panenské oleje? Jsou zbytečně drahé a navíc jsou při maceraci vystavené často i měsíc na slunci. Za těchto podmínek má panenský olej tendenci žluknout a ztrácí význam.

Pokud chcete do oleje nakládat bylinky, které obsahují víc vody, nechte je vždy několik hodin zavadnout ve stínu.

Láhev i zátku nejdřív řádně umyjte a vydezinfikujte alkoholem. Zavadnuté květy naplníte asi do poloviny obsahu láhve a opačným koncem vařečky přímo v láhvi rozdrťte a mírně rozrušte jejich strukturu. Zalijte olejem doplna tak, aby žádná část rostliny netrčela. Sklenici uzavřete a uložte na parapet okna z jižní strany, či do zahrady tak, aby na sklenici svítilo slunce. Denně protřepávejte a víčko se snažte alespoň každý druhý den otírat tamponem namočeným v alkoholu, aby se netvořila plíseň. Nezapomeňte, že květy musí být neustále všechny ponořené v oleji, co trčí z oleje, to zplesniví. Zhruba po měsíci olej přefiltrujte do čisté vydezinfikované nádoby a skladujte ve tmě a chladu.

Bylinné oleje můžete používat jak v kuchyni k dochucení salátů, těstovin a jiných jídel, tak zevně k péstění pokožky, na obklady a k masáží.

Mast

Směs přírodního tuku a bylin, kořenů, kůry či plodů. K tuku se někdy přidává olej, nebo včelí vosk.

Já používám při výrobě masťového základu sádlo, jako za Mattioliho. Proč sádlo? Naše babičky, ale také středověcí ranhojiči, mastičkáři či bylinkářky nepoužívali nic jiného. Ač to neradi slyšíme, tak je nám prase geneticky nejbližší a podle klinických studií je vepřový tuk téměř shodný s lidským. Vepřové sádlo má schopnost vstřebávat účinné rostlinné látky a předat je pokožce, je vhodné také pro problematickou a citlivou pleť – je to tedy skvělý „nosič“ a co víc, je hypoalergenní.

Na základ mastí si kupte nesolené sádlo od dobrého řezníka. Jestli vám vepřové sádlo páchne, zkuste ho asi hodinu povařit ve vodní lázni, případně přidat voňavou bylinku, např. heřmánek nebo

levanduli (já osobně, a nejen pro vůni, přidávám pár kapek propolisu).

Bylinné masti se vyrábějí několik dní. Postupně se k sádlu přidávají čerstvé bylinky, a tím se zvyšuje koncentrace účinných látek.

Nejdřív nechte ve stínu zavadnout 1–2 hrsti vybraných bylin. V hrnci pomalu roztopte 250–300 g sádla, hned na začátku zahřívání přidejte také květy. Na mírném ohni míchejte a zahřívejte, až se začne tvořit pěna. Neustále míchejte, nechte pění asi 5 minut, poté vypněte oheň a nechte vychladnout. Až základ masti vychladne, dejte jej na noc do lednice a druhý den opakujte celý proces, znovu přidejte hrst bylin. Tenhle proces opakujte 3–4x a vždy přidejte bylinky. Po posledním zpění mast přeceďte přes kovové sítko do čisté vydezinfikované sklenice, pak uzavřete víčkem a nechte vychladnout.

Pokud chcete mast vylepšit, můžete ji přecezenou vrátit do hrnce, přidat 1–2 lžice nastrohaného včelího vosku a ten v masti pomalu rozpustit. Vosk přidejte vždy až po přecezení.

K výrobě masti můžete použít i sušené byliny a kořeny. Ty nejdřív namočte do alkoholu (když použijete domácí ovocnou pálenku, sádlo bude vonět po ovoci) jen tolik, aby byly ponořené, a nechte luhovat přes noc. Bylinky velkou část alkoholu vsáknou, případně je na druhý den ještě přeceďte. Alkohol funguje jako rozpouštědlo, zvyšuje účinnost masti a zároveň bylinky chrání při škvaření před spálením. Během zahřívání se vypaří.

Pro ty, kteří nechtějí používat sádlo: mast můžete připravit i z rostlinných tuků (např. kokosový olej, bambucké máslo atd.). Postup je stejný, vždy ale musíte tuk zahřívát ve vodní lázni, nikoliv na přímém zdroji tepla.

Mast v chladu vydrží až dva roky, vždy ji odebírejte čistou lžičkou nebo špachtlí.

Pokud vyrobíte bylinkovou mast tradičním způsobem z kvalitního domácího vepřového sádla bez přísadků včelího vosku či éterických olejů (zkrátka jen sádlo a bylinka), můžete toto sádlo použít i jako omastek do polévek, na bramborovou kaši,

rýži, těstoviny... Ano, i tímto způsobem můžete dostat do těla účinné látky z bylin.

Jinak masti používejte na zábaly (např. při nachlazení průdušek a dolních cest dýchacích), k ošetření ran, spálenin, pohmožděnin a popraskané kůže (obzvláště na rukou a nohou) nebo také k pěstění pokožky.

Moje tipy

Univerzální čistič z citrusové kůry

Citronová kůra, která vám zbude po přípravě sirupu, poslouží k výrobě ekologického čisticího prostředku. Nevyhazujte ji!

Oloupanou kůru jakéhokoliv citrusového plodu natrhejte, či nakrájejte na menší kousky, vložte do větší zavařovací sklenice a zalijte 8% kvasným lihovým octem. Slupky by měly sahat do poloviny sklenice, můžete je i postupně doplňovat. Časem nabobtnají, proto sklenici nepřepněte. Nechte macerovat 2–3 měsíce ve tmě, občas protřepejte. Poté scedte, přelijte do rozprašovače a použijte jako univerzální ekologický čisticí prostředek. Pro lepší vůni můžete přidat i pár kapek oblíbeného esenciálního oleje.

Tinktura z citrusových pecek

Pecky z citrusů celkem automaticky vyplivujeme, jsou příliš hořké. Je to ale škoda, jenom ony totiž obsahují limonoidy, přírodní látky, které jsou velmi přínosné při léčbě rakoviny a dokáží působit i preventivně proti jejímu vzniku.

Citrusové pecky rozdrťte v hmoždíři a vložte do malé láhve. Jeden díl pecek zalijte třemi díly alespoň 40% alkoholu a nechte macerovat při pokojové teplotě 6–8 týdnů. Poté přefiltrujte přes sítko a uložte do tmy, či skladujte v tmavých sklenicích. Užívejte preventivně 1x denně 20–30 kapek, při horečce a nachlazení 3x denně 15–20 kapek.

Stejným způsobem si můžete připravit tinkturu z grapefruitových jadérek. Můžete ji použít při horečce i při různých mykózách a kožních infekcích, stačí přidat pár kapek do koupele, či do sedací koupele (například při vaginálních mykózách). Působí preventivně proti chřipce a nachlazení.



Tajuplná spagyrie

V úvodu knihy jsem zmínila, že se pokusím pootevřít dveře spagyrii, prastaré alchymistické nauce o bylinkách. Možná se vám její postupy budou zdát magické a ano, spagyrické zpracování rostlin má v sobě tajemné kouzlo.

Vtéto knize se dočtete, jak využít léčivou sílu bylin a připravit z nich tradiční tinktury, masti, sirupy a mnoho dalších přípravků, o jejichž účinnosti nepochybuje ani tradiční medicína.

Bylinkářky, vědmy a alchymisté minulosti ale přistupovali k bylinám komplexněji – snažili se z nich vyextrahovat to nejlepší pomocí různých postupů.

Slovo spagyrie je složené ze dvou řeckých slov: „spao“ znamená rozdělit a „agerio“ spojit. Tyto dvě slova vyjadřují podstatu celé rostlinné alchymie. Jednoduše řečeno „rozděluj a spojuj“ a získáš „magisterium“ (mistrovské dílo). Spagyrie patří mezi staré alchymistické bylinné praktiky a ukazuje cestu, jak dokonale zpracovat a využít sílu rostlin.

Alchymistický postup obsahoval tři fáze:

1. oddělit
2. vyčistit
3. spojit

Spojením toho, co bylo dříve rozděleno, vzniklo nové uspořádání. Z pohledu spagyrie vedou tyto postupy k uvolnění veškerých léčivých sil původních rostlin.

Pro jednodušší pochopení bude nejlepší vysvětlit tento princip na běžné tinktuře, kterou si můžete připravit podle receptů v knize.

Tradiční odvary, tinktury či maceráty jednoduše využívají léčivé látky, které rostliny obsahují.

Spagyrický postup bylinu „otevívá“ a dokáže z ní alchymistickou cestou uvolnit mnohem silnější léčivou sílu, dalo by se říct, že právě v tom je jistá magie, něco mezi nebem a zemí.

Jak si tedy vyrobit spagyrickou bylinnou tinkturu? I když celý postup vypadá složitě, jedná se v podstatě o řadu přesných kroků (počínaje tím, kdy a za jakých okolností sbírat rostlinu v přírodě, ale to by bylo na další knihu).

Podle alchymistické nauky obsahuje každá rostlina tři filozofické principy, které je potřeba nejdříve rozložit, rozdělit, aby se pak vše v jiném skupenství spojilo. Tyto principy se označují podle prvků: rtuť, síra a sůl. Alchymisté je také nazývali esenciálie: duch (spiritus a hlavní činitel), duše (anima) a tělo (solný corpus).

Když naložíte bylinku do alkoholu při výrobě běžné tinktury a necháte ji macerovat, rostlina do něj uvolní své účinné látky. Poté tinkturu přefiltrujete, oddělíte vyluhovanou rostlinu a zůstane vám čistá tinktura z dané byliny: ve spagyrii se nazývá základní substance neboli rtuť – duch (spiritus a hlavní činitel).

Obvykle pak vyluhovanou bylinku, tělo rostliny, již neupotřebíte a vyhodíte. Ponecháte si pouze tinkturu z ní.

U spagyrie je to jinak: vyluhovanou bylinku znovu vysušíte. Po dokonalém

vysušení vložíte bylinu do kovové nádoby (menší hrnec) a zapálíte ji. Musí se spálit dokonale tak, až vznikne černý popel neboli síra – duše (anima). Pokud má popel hrubou strukturu, můžete jej podrtit. Popel pak v kovové nádobě ponechte, v další fázi spagyrického postupu jej musíte vyžítat.

Zalijte jej trochou destilované vody a zahřívejte nad plamenem ohně tak dlouho, až se voda vypaří a černý popel se promění v jemný šedobílý prášek neboli sůl – tělo (solný corpus). Můžete to udělat i v kuchyni nad plynovým sporákem, nebo nad ohněm v krbu či ohništi.

Do této chvíle jste rostlinu rozdělávali a přeměňovali. Nakonec vše opět spojíte v jedno. Jemný bílý popel z těla rostliny vraťte do základní substance, do tinktury, a dobře protřepejte.

Dokonalost procesu tkví v tom, že se „bylinná sůl“, jemný šedý popel, v základní tinktuře zcela rozpustí a beze stopy se v této substancí ztratí. Vše rozpojené a přeměněné se opět spojí do jednoho celku.

Takhle vznikne spagyrická tinktura, která je silnější a účinnější než tinktura základní.

Prastaré učení spagyrie jsem zde popsal jen velmi zjednodušeně, ale tímto způsobem můžete vyzkoušet to, co uměli staří mistři bylinné alchymie.

Podzim

Doba zrání, čas sběru kořenů, semínek a plodů.

S podzimem přichází zklidnění, vše divoké se už událo. Příroda nám stále dává hojnost plodů, síla se už ale pomalu stahuje do země. Je čas zabořit ruce do hlíny, je čas kutání kořenů, sběru semínek a plodů, nastává příprava na zimní čas. Je důležité posílit imunitu, zklidnit svou mysl a duši...

Vítej hojný podzime!



Slovanská bohyně zasvěcená podzimu

Mokoš

Bohyně Mokoš zosobňuje vlhkou a úrodnou zemi.

Je to krásná, zralá, plodná žena. Ochránkyně ovcí, bohyně domova, předení, tkání, plodnosti a úrodné země. Představuje božskou matku životelku slovanského národa a dárkyni života. Je také ochránkyní naplněných košů a matka opravdového štěstí. Zobrazuje se jako Matka Země a její svátek se slaví na přelomu října a listopadu, v čase začátku zimních prací.


Proto ji v tento podzimní čas vzdejme hold.

Je bohyní země, starejme se o ní tak, aby nadále byla mokrá, vlhká a plodná.

Jsme vyživováni její hojností a za štědrost úrody jí patří náš dík.



Semínka divoká i zahradní


 Semínko je nositelem života,
vše z něj vychází.

Sílu semínek využívali naši předci od pradávna, věřili, že je v nich ukrytý život všech stromů a rostlin. Sběrem a užíváním semínek předávali do svého těla jejich sílu a energii, aby zvládli čas podzimu a zimy. Semínka mají totiž vliv na správný růst a vývoj všech orgánů v lidském těle.

Pozdní léto a podzim je čas jejich sběru. Nejen z našich

zahrádek – pro uchování dalšího života rostlinek, ale i těch z divoké přírody – pro naši sílu, energii a vitalitu.

Během celého léta pozoruji divokou přírodu: zkoumám, kde co roste a kvete, stále chodím na svá místa, pozoruji a čekám. Taky k rostlinám mluvím, chválím je a obdivuji. Postupně vnímám celý jejich vývoj a čekám na chvíli, kdy semínka dozrají



a já je můžu v čase pozdního léta a začínajícího podzimu nasbírat.

Sběr pro další růst a sadbu

Semínka z divokých i zahradních bylin si ukládám do obálek a vše si popíšu, abych je pak na jaře mohla zasít v blízkosti naší zahrady nebo přímo v zahradě. Semínko nedonutíte aby rostlo, když se mu nelíbí místo výsevu. Je potřeba připravit mu podmínky, ve kterých vyrůstala původní bylina: všimněte si tedy, kde a jak rostlinka roste, co má za sousedy (některé bylinky se při růstu vzájemně podporují), jakou hlínu potřebuje...

Respektuji, když rostlinka nevyklíčí a nevyroste, nenutím ji

a nepodporuji žádným hnojením. Snažím se, aby bylo vše přirozené.

Divoká jedlá semínka

Ke sběru využijte konec srpna, čas, kdy se láme vrcholné léto a přechází do podzimního měsíce září. Ještě i polovina října přeje semínkům.

Staňte se sběrači, semínka jsou doslova nabitá energií. Obsahují mnoho vitamínů, minerálních látek a také vlákninu pro vaše zažívání. Působí proti únavě a zároveň vám pomůžou při snížené výkonnosti způsobené stresem.

Skvěle vás připraví na podzim i zimu, imunita a psychika budou v kondici.



KOPŘIVA DVOUDOMÁ (*Urtica dioica*)

Bylinka, která provázela naše předky od nepaměti. Na podzim se zaměříme na její semínka a pyl.

Pokud víte, kde roste kopřiva, vyjděte ven a pořádně ji prozkoumejte. Kopřiva je dvoudomá: znamená to, že má samčí a samičí květenství a je důležité umět je rozeznat. Samčí květy a jejich pyl nabízejí tělu prospěšné látky stejně jako semínka na samičích kopřivách.

Pyl a semínka jsou nejdůležitější pro celou podstatu byliny, pro její reprodukci a rozmnožování. Naši předci to velmi dobře věděli a kopřivu používali jako afrodiziakální prostředek.

Jak rozeznat samčí a samičí kopřivu? Jednoduché vodítko je, že samčí květy jsou jakoby „ztopořené“. Když se podíváte pozorně zblízka, uvidíte opravdu květy, ne semínka. Květenství je nazelenalé až bílé a květy obsahují léčivý pyl.

Naproti tomu samičí kopřiva má své květenství svěšené dolů jako vlasy a bližším zkoumáním zjistíte, že jsou to opravdu kulovité tvary semínek – odborně se jim říká nažky. Semínka se tvoří pouze u samičích rostlin.