



Monika Golasovská

BYLINKOVÁ TERAPIA

Liečivé elixíry
pre zdravie aj krásu

Monika Golasovská
Ilustrácie Terezie Vavrošová

BYLINKOVÁ TERAPIA

Liečivé elixíry
pre zdravie aj krásu

GRADA Slovakia s.r.o.


Obsah

Predslov a kľúč k čítaniu	9
Základné recepty.....	10
Tajuplná spagýria	14
JESEŇ.....	16
Divoké a záhradné semenka	18
Pfíhľava dvojdomá (<i>Urtica dioica</i>).....	20
Borák lekársky (<i>Borago officinalis</i>)	23
Kôpor voňavý (<i>Anethum graveolens</i>).....	25
Černuška siata (<i>Nigella sativa</i>)	27
Ľan siaty (<i>Linum usitatissimum</i>).....	31
Mocné korene	34
Archangelika lekárska (<i>Archangelica officinalis</i>)	36
Bedrovník lomikameňový (<i>Pimpinella saxifraga</i>)	41
Čakanka obyčajná (<i>Cichorium intybus</i>).....	43
Lopúch väčší (<i>Arctium lappa</i>)	46
Kostihoj lekársky (<i>Symphytum officinale</i>).....	50
Mydlica lekárska (<i>Saponaria officinalis</i>)	53
Pýr plazivý (<i>Graminis radix</i>).....	56
Chren dedinský (<i>Armoracia rusticana</i>)	59
Ibiš lekársky (<i>Althaea officinalis</i>).....	62
Valeriána lekárska (<i>Valeriana officinalis</i>).....	65
Echinacea purpurová (<i>Echinacea purpurea</i>)	68
Jesenná rovnodennosť.....	72
Stromy, kry a plody jesene.....	73
Dub zimný (<i>Quercus petraea</i>)	74
Hloh obyčajný (<i>Crataegus laevigata</i>).....	76
Pagaštan konský (<i>Aesculus hippocastanum</i>)	79
Ruža šipová (<i>Rosa canina</i>)	83

ZIMA.....	88
Huby, lišajníky, imelo...	90
Uchovec bazový (<i>Auricularia auricula-judae</i>).....	91
Trúdnikovec pestrý (<i>Trametes versicolor</i>).....	93
Plamienka zimná (<i>Flammulina velutipes</i>).....	95
Brezovník obyčajný (<i>Piptoporus betulinus</i>).....	97
Bradatec (<i>Usnea</i>).....	99
Imelo biele (<i>Viscum album</i>).....	100
Zimný slnovrat.....	102
Zimné tradície a zvyky.....	104
JAR.....	106
Kôra jarných stromov.....	108
Dub zimný (<i>Quercus petraea</i>).....	109
Vfba biela (<i>Salix alba</i>).....	109
Brest (<i>Ulmus</i>).....	110
Magnólia (<i>Magnolia</i>).....	111
Breza previsnutá (<i>Betula pendula</i>).....	112
Smrek a borovica.....	113
Jarná rovnodennosť.....	114
Síla pukov.....	115
Breza previsnutá (<i>Betula pendula</i>).....	116
Borovica lesná (<i>Pinus sylvestris</i>).....	116
Baza čierna (<i>Sambucus nigra</i>).....	116
Topoľ čierny (<i>Populus nigra</i>).....	116
Šípka (<i>pometum</i>).....	116
Pagaštan konský (<i>Aesculus hippocastanum</i>).....	116
Jarabina vtáčia (<i>Sorbus aucuparia</i>).....	117
Dub (<i>Quercus</i>).....	117
Orech kráľovský (<i>Juglans regia</i>).....	117

Jarabina čierna (<i>Aronia</i>)	117
Brusnica čučoriedková (<i>Vaccinium myrtillus</i>)	117
Ríbezľa čierna (<i>Ribes nigrum</i>)	117
Lipa malolistá (<i>Tilia cordata</i>)	118
Ostružina malinová (<i>Rubus idaeus</i>).....	118
Skoré zelené buriny a jarné byliny.....	120
Hviezdica prostredná (<i>Stellaria media</i>)	121
Čechrica voňavá (<i>Myrrhis odorata</i>)	123
Zádušník brečtanovitý (<i>Glechoma hederacea</i>).....	124
Kozonoha hostcová (<i>Aegopodium podagraria</i>).....	126
Pŕhl'ava dvojdomá (<i>Urtica dioica</i>).....	128
Deväťsil lekársky (<i>Petasites hybridus</i>)	132
Cesnak medvedí (<i>Allium ursinum</i>)	135
Fialka voňavá (<i>Viola odorata</i>)	138
Podbeľ liečivý (<i>Tussilago farfara</i>).....	141
Pľúcnik lekársky (<i>Pulmonaria officinalis</i>)	145
Prvosienka jarná (<i>Primula veris</i>)	148
Púpava lekárska (<i>Taraxacum officinale</i>).....	151
Sedmokráska obyčajná (<i>Bellis perennis</i>)	155
Hluchavka purpurová (<i>Lamium purpureum</i>)	156
Zbehovec plazivý (<i>Ajuga reptans</i>)	158
Cesnačka lekárska (<i>Alliaria petiolata</i>)	160
Orgován (<i>Syringa</i>)	162
Borovica lesná (<i>Pinus sylvestris</i>).....	164
30. apríl – Valpurgina noc	168
1. máj – lásky čas	169
LETO	171
Lipkavec (<i>Galium</i>).....	172
Rebříček obyčajný (<i>Achillea millefolium</i>)	175
Skorocel kopijovitý (<i>Plantago lanceolata</i>)	180

Baza čierna (<i>Sambucus nigra</i>)	184
Lipa malolistá (<i>Tilia cordata</i>)	188
Orech kráľovský (<i>Juglans regia</i>)	192
Lubovník bodkovaný (<i>Hypericum perforatum</i>)	196
Pyštek obyčajný (<i>Linaria vulgaris</i>)	200
Túžobník brestový (<i>Filipendula ulmaria</i>)	204
Repík lekársky (<i>Agrimonia eupatoria</i>)	208
Rumanček kamilkový (<i>Matricaria chamomilla</i>)	211
Slez nebadaný (<i>Malva neglecta</i>)	214
Praslička roľná (<i>Equisetum arvense</i>)	216
Letný slnovrat	220
Ženské bylinky	222
Alchemilka obyčajná (<i>Alchemilla vulgaris</i>)	223
Hluchavka biela (<i>Lamium album</i>)	225
Ďatelina lúčna (<i>Trifolium pratense</i>)	227
Rimbaba obyčajná (<i>Tanacetum parthenium</i>)	230
Nechtík lekársky (<i>Calendula officinalis</i>)	231
Slnovratové a svätôjánske rituály	234
Kvety letných záhrad a divokých lúk.....	236
Pivonka lekárska (<i>Paeonia officinalis</i>)	236
Nevädza poľná (<i>Centaurea cyanus</i>)	240
Mak vlčí (<i>Papaver rhoeas</i>)	242
Ibištek sýrsky (<i>Hibiscus syriacus</i>)	244
Levandul'a lekárska (<i>Lavandula angustifolia</i>)	246
15. august – Sviatok všetkých bylinkárov	248
Pod'akovanie a doslov	249
Zoznam chorôb a ťažkostí	250



Bylinná medicína je spojená s poznaním rastlín, stromov a krov, ale je to aj o hlbokom pochopení prírodných cyklov. Toto prepojenie sprevádzalo našich predkov odnepamäti. Vedeli využívať ich silu, verili v svoje rituály a rešpektovali kolobeh prírody.

I my sa vydáme po týchto stopách.

V štyroch ročných obdobiach budeme bádať a znovu vynášať na svetlo to, čo bolo zabudnuté.

Tiež pootvoríme dvere spagýrii, prastarému poznaniu a alchymistickej náuke o bylinách.



Predslov a kľúč k čítaniu

Kľúčom k porozumeniu tejto knihy bude hlavne vaša láska a nadšenie: pre rastliny, stromy, korene, plody, byliny, buriny a tiež puky. Skrátka, pre všetko, čo nás v prírode obklopuje.

Slovo kľúč (po česky kľíč) sa mi veľmi páči, pretože je podobné slovu kľíčiť. Dúfam, že zasejem do každého z vás semienko zvedavosti, ktoré sa začne prebúdať a kľíčiť tak, ako kľíči a silnie rastlinka. Presne tak potom bude silnieť aj váš záujem o všetko, čo je spojené s prírodou a jej cyklami.

Semienko do vás zapustí koreňky zvedavosti a my sa spoločne vydáme cestou starých tradícií našich predkov,

budeme objavovať staré a nové praktiky bylinnej medicíny.

V tejto knihe nenájdete úplne tradičný herbár. Je rozdelená do štyroch hlavných kapitol tak, aby i pre vás bolo jednoduchšie orientovať sa v tom, čo ponúkajú jeseň, zima, jar a leto.

Prejdeme spoločne všetky štyri ročné obdobia a nájdete tu množstvo receptov.

Všetko je okolo nás, stačí mať len otvorené oči, myseľ a srdce.

Kolobeh prírody je neustále v pohybe a my doň vstupujeme jeseňou.

Jeseň je čas plodov a koreňov, ale i dozretých semienok.

Základné recepty

Dezinfekcia *(dôležitá poznámka)*

Pri domácej výrobe tinktúr, olejov, masťí, sirupov a kozmetiky úzkostlivo dbajte na hygienu. Všetky nádoby a uzávery starostlivo umyte a vydezinfikujte malým množstvom aspoň 40 % alkoholu (čím silnejší, tým lepší). Zabráňte tak prípadnému množeniu baktérií a plesní. Dezinfikujte aj pomôcky, ktoré použijete (varešky, lyžice a podobne). Hotové výrobky odoberajte vždy čistou lyžičkou alebo špachtľou.

Výluh a odvar

Základné dávkovanie bylín a ich zmesí

Na pol litra vody použite jednu polievkovú lyžicu sušených bylín alebo dve lyžice čerstvých.

Výluh

Byliny (alebo ich zmes) prelejte vriacou vodou a pod pokrievkou nechajte lúhovať 8 – 15 minút. Potom precedte cez sitko a popíjajte po dúškoch v podobe čaju. Bylinné čaje by sa mali popíjať ako liečebná kúra 14 dní a potom týždeň vynechať.

Odvar

Pripravuje sa zvyčajne z tvrdých častí rastlín, napríklad koreňov, kôry či plodov. Korene či iné tuhšie časti rastlín vložte do vody izbovej teploty, privedte do varu a na miernom ohni pod pokrievkou varte asi 10 – 15 minút. Odstavte a nechajte pod pokrievkou odpočívať desať minút, potom scedte cez sitko a pite po dúškoch ako čaj.

Macerát

Niektoré bylinky, plody a korene môžete macerovať za studena (obzvlášť tie, ktoré obsahujú hojivé sli-zovité látky). Naložte ich večer do prevarenej vody, ktorá má teplotu 15 – 20 stupňov Celzia a nechajte cez noc lúhovať. Ráno budete mať pripravený liečivý macerát.

Tinktúra

Pri výrobe tinktúry sa rastliny macerujú v alkohole. Alkohol tu funguje ako rozpúšťadlo, ktoré „vytiahne“ z bylinky všetky potrebné látky. Výhodou tinktúry je trvanlivosť a vysoký obsah účinných látok, ktoré vďaka alkoholu tiež rýchlo účinkujú.

Základné dávkovanie

Použité 1 diel čerstvých bylín a 3 diely alkoholu. Tinktúru môžete vyrobiť i zo sušených bylín, použité 1 diel bylín a 6 dielov alkoholu.

Alkohol na výrobu tinktúry musí mať minimálne 40 % (čím silnejší, tým lepší). Použiť môžete pálenku (pokojne domácu) alebo lieh kúpený v lekárni. Všeobecne platí staré bylinárske pravidlo: ovocná či ražná pálenka má silu slnka, na ktorom zrelo ovocie či obilie, a preniesie ju do tinktúry. Naopak, niektoré druhy vodky zo zemiakov či z cvikly majú energiu zeme a tmy a hodia sa na nakladanie koreňov a podzemkov.

Listy, kvety a telá rastlín sa macerujú 3 – 4 týždne, korene, plody a kôra (všeobecne hrubšie časti rastlín) 6 – 8 týždňov. Tinktúry macerujte na teplom mieste (môžu byť na slnku, pokiaľ si recept priamo nevyžaduje tmu) a denne ich pretraste. Potom prefiltrujte cez sitko a uchovávajte v tmavej fľaši či tme.

Na uchovávanie tinktúr môžete použiť malé tmavé fľaštičky s kvapkadlom, ktoré kúpite v lekárni.

Dávkujte podľa hmotnosti: na každý kilogram hmotnosti jedna kvapka a toto množstvo rozdelené do dvoch alebo troch denných dávok (pri 60 kg užívajte 30 kvapiek ráno a večer alebo 20 kvapiek 3x denne). Kombinujte iba tinktúry s podobným účinkom (ženské tinktúry či tinktúry na trávenie atď.). Odporúčam vždy riešiť to, čo potrebujete akútne uzdraviť. Ak ste zdraví, môžete používať tinktúry ako prevenciu a na podporu imunity.

Sirup

Bylinný sirup sa tvorí zo silného koncentrovaného odvaru z bylín a cukru. Pred konzumáciou ho potom môžete zriediť teplou alebo studenou vodou. Na výrobu sa dajú použiť čerstvé aj sušené bylinky.

Základné dávkovanie

Použite 3 šálky čerstvých bylín (alebo 1,5 šálky sušených) na 1,5 l vody. Okrem toho potrebujete 7 olúpaných a odkôstkovaných citrónov a 1 kg cukru. *(Sirup môžete pripraviť aj zo zmesi bylín, napríklad z kvetov lipy a čiernej bazy s túžobníkom proti horúčke a nachladnutiu.)*

Dajte variť vodu a medzitým si do väčšieho hrnca pripravte bylinky. K bylinkám pridajte olúpané a vykôstkované citróny nakrájané na kolieska. Citróny spolu s bylinkami poriadne premiešajte tak, aby pustili šťavu a prepojili sa s bylinkami, pomocou varechy všetko riadne popritláčajte. Citróny plnia konzervačnú funkciu, obsahujú veľké množstvo kyseliny askorbovej a kyseliny citrónovej.

Bylinkovú zmes zalejte vriacou vodou, premiešajte, prikryte pokrievkou a nechajte lúhovať do

druhého dňa. Na druhý deň zmes precedte cez plátno alebo bavlnenú utierku a poriadne vyžmýkajte. Do výluhu pridajte cukor a za stáleho miešania privedte do varu. Miešajte a mierne varte, kým sa cukor nerozpustí. Penu, ktorá sa tvorí na povrchu, zbierajte. Po rozpustení cukru vlejte do čistých vydezinfikovaných fliaš, zatvorte a skladujte v chlade a tme. Po otvorení potom skladujte v chladničke.

Existuje pravidlo, ktoré hovorí: koľko odvaru, toľko cukru. Mám však odskúšané, že na 1,5 l stačí aj 1 kg cukru, citróny pomôžu sirup zakonzervovať. Kto sa bojí plesne, môže pridať 2 lyžičky kyseliny citrónovej alebo, tiež podľa starého osvedčeného receptu, zaliať sirup vo fľaši panákom dobrej pálenky.

Sirup môžete používať na prípravu rýchleho čaju (2 lyžice sirupu zalejte horúcou vodou) alebo osviežujúcej bylinnej limonády. Môžete ním sladiť kaše a cukrovinky, skrátka použiť ho ako alternatívne bylinné sladidlo. A, samozrejme, pri ťažkostiach na lyžičku ako bylinný liek.

Bylinný olej

Bylinné oleje sa vyrábajú z jednodruhového oleja, v ktorom sa niekoľko týždňov macerujú byliny, ich plody či korene.

Na výrobu používam najčastejšie kvalitný slnečnicový olej, nie je nutné siahnuť po panenskom. Prečo radím nekupovať panenské oleje? Sú zbytočne drahé a navyše sú pri macerácii vystavené často aj mesiac slnku. Za týchto podmienok má panenský olej tendenciu tuhnúť a stráca význam.

Pokiaľ chcete do oleja nakladať bylinky, ktoré obsahujú viac vody, nechajte ich vždy niekoľko hodín zvädnúť v tieni.

Sklenený pohár aj zátku najprv poriadne umyte a vydezinfikujte alkoholom. Ovädnutými kvetmi naplníte asi polovicu obsahu pohára a opačným koncom varechy priamo v pohári rozdrvte a mierne rozrušte ich štruktúru. Zalejte olejom doplna tak, aby žiadna časť rastliny netrčala. Sklenený pohár zavrite a uložte na parapet okna z južnej strany či do záhrady tak, aby naň svietilo slnko. Denne ním traste a uzáver sa snažte aspoň každý druhý deň zotierať tampónom namočeným v alkohole, aby sa netvorila pleseň. Nezabudnite, že kvety musia byť stále ponorené v oleji – všetko, čo z neho trčí, splesnivie. Zhruba po mesiaci olej prefiltrujte do čistej vydezinfikovanej nádoby a skladujte v tme a chlade.

Bylinné oleje môžete používať v kuchyni na dochucovanie šalátov, cestovín a iných jedál. A aj zvonka pri starostlivosti o pokožku, na obklady a pri masážach.

Masť

Zmes prírodného tuku a bylín, koreňov, kôry či plodov. K tuku sa niekedy pridáva olej alebo včelí vosk.

Pri výrobe masťového základu používam sadlo ako za Mattioliho. Prečo sadlo? Naše babičky, ale aj stredovekí ránhojiči, mastičkári či bylinkárky nepoužívali nič iné. Hoci to počujeme neradi, prasa je nám geneticky najbližšie a podľa klinických štúdií je bravčový tuk takmer zhodný s ľudským. Bravčová masť má schopnosť vstrebávať účinné rastlinné látky a odovzdať ich pokožke, tiež je vhodná na problematickú a citlivú pleť – je to teda skvelý „nosič“, ba čo viac, je hypoalergénny.

Na základ masťi si kúpte nesolené sadlo od dobrého mäsiara. Ak vám smrdí, skúste ho asi hodinu povariť vo vodnom kúpeli, prípadne pridať voňavú bylinku,

napríklad harmanček alebo levanduľu (osobne, a nie len kvôli vôni, pridávam pár kvapiek propolisu).

Bylinné masťi sa vyrábajú niekoľko dní. Postupne sa k sadlu pridávajú čerstvé bylinky, a tým sa zvyšuje koncentrácia účinných látok.

Najskôr nechajte v tieni ovädnúť 1 – 2 hrste vybraných bylín. V hrnci pomaly roztopte 250 – 300 g sadla, hneď na začiatku zahrievania pridajte aj kvety. Na miernom ohni miešajte a zahrievajte, až sa začne tvoriť pena. Stále miešajte, nechajte peniť asi 5 minút, potom vypnite oheň a nechajte vychladnúť. Keď základ masťi vychladne, dajte ho na noc do chladničky a druhý deň celý proces opakujte, znovu pridajte hrsť bylín. Tento proces opakujte 3x – 4x a vždy pridajte bylinky. Po poslednom spenení masť preceďte cez kovové sitko do čistého vydezinfikovaného zaváracieho pohára, potom uzavrite vrchnákom a nechajte vychladnúť.

Pokiaľ chcete masť vylepšiť, môžete ju precedenú vrátiť do hrnca, pridať 1 – 2 lyžice nastrúhaného včelieho vosku a ten v masťi pomaly rozpustiť. Vosk pridajte až po precedení.

Na výrobu masťi môžete použiť i sušené byliny a korene. Tie najprv namočte do alkoholu (keď použijete domácu ovocnú pálenku, sadlo bude voňať po ovoci) len toľko, aby boli ponorené, a nechajte lúhovať cez noc. Bylinky veľkú časť alkoholu vsiaknu, prípadne ich na druhý deň ešte preceďte. Alkohol funguje ako rozpúšťadlo, zvyšuje účinnosť masťi a zároveň chráni bylinky pri škvarení a pred spálením. Počas zahrievania sa vyparí.

Pre tých, ktorí nechcú používať sadlo: masť môžete pripraviť aj z rastlinných tukov (napríklad kokosového oleja, bambuckého masla atď.). Postup je taký istý, vždy však musíte tuk zahrievať vo vodnom kúpeli, nie na priamom zdroji tepla.

Masť vydrží v chlade až dva roky. Vždy ju odoberte čistou lyžičkou alebo špachtľou.

Ak vyrobíte bylinkovú masť tradičným spôsobom z kvalitnej domácej bravčovej masti bez prídavkov včelieho vosku či éterických olejov (len sadlo a bylinka), môžete toto sadlo použiť aj ako omastok do polievky, na zemiakovú kašu, ryžu, cestoviny...

Áno, aj takto môžete dostať do tela účinné látky z bylín.

Inak masti používajte na zábaly (napríklad pri nachladnutí priedušiek a dolných dýchacích ciest), ošetrovanie rán, spálenín, pomliaždenín a popraskanej kože (obzvlášť na rukách a nohách) alebo tiež pri starostlivosti o pokožku.

Moje tipy

Univerzálny čistič z citrusovej kôry
Citrónová kôra, ktorá vám zostane po príprave sirupu, poslúži na výrobu ekologického čistiaceho prostriedku. Nevyhadzujte ju!

Olúpanú kôru akéhokoľvek citrusového plodu natrhajte či nakrájajte na menšie kúsky, vložte do väčšieho pohára na zaváranie a zalejte 8 % kvasným liehovým octom. Šupky by mali siahať do polovice pohára, môžete ich aj postupne doplňovať. Časom napučia, preto pohár nepreplňte. Nechajte macerovať 2 – 3 mesiace v tme, občas pohárom potraste. Potom scedte, prelejte do rozprašovača a používajte ako čistiaci prostriedok. Pre lepšiu vôňu môžete pridať aj pár kvapiek obľúbeného esenciálneho oleja.

Tinktúra z citrusových kôstok
Kôstky z citrusov zvyčajne automaticky vyplývame, sú príliš horké. Je to však škoda, pretože obsahujú limonoidy, prírodné látky, ktoré sú veľmi prínosné pri liečbe rakoviny a dokážu pôsobiť aj preventívne proti jej vzniku.

Citrusové kôstky rozdrvte v mätziari a vložte do malej fľaše. Jeden diel kôstok zalejte tromi dielmi aspoň 40 % alkoholu a nechajte macerovať pri izbovej teplote 6 – 8 týždňov. Potom prefiltrujte cez sitko a uložte do tmy či skladujte v tmavých zaváracích pohároch. Užívajte preventívne 1x denne 20 – 30 kvapiek, pri horúčke a prechladnutí 3x denne 15 – 20 kvapiek.

Rovnako si môžete pripraviť tinktúru z grapefruitových jadierok. Môžete ich použiť pri horúčke aj pri rôznych mykózach a kožných infekciách. Stačí pridať niekoľko kvapiek do sedacieho kúpeľa (napríklad pri vaginálnych mykózach). Pôsobí preventívne proti chrípke a nachladnutiu.



Tajuplná spagýria

V úvode knihy som spomenula, že sa pokúsim pootvoriť dvere spagýrii, prastarej alchymistickej náuke o bylinkách. Možno sa vám budú zdať magické a, áno, spagyrické spracovanie rastlín má v sebe tajomné kúzlo.

V tejto knihe sa dočítate, ako využiť liečivú silu bylín a pripraviť z nich tradičné tinktúry, masti, sirupy a mnoho ďalších prípravkov, o účinnosti ktorých nepochybuje ani tradičná medicína.

Bylinkárky, vedmy a alchymisti minulosti však pristupovali k bylinám komplexnejšie – snažili sa z nich vyextrahovať to najlepšie pomocou rôznych postupov.

Slovo spagýria je zložené z dvoch gréckych slov: „spao“ znamená rozdeliť a „agero“ spojiť. Tieto dve slová vyjadrujú podstatu celej rastlinnej alchýmie. Jednoducho povedané „rozdeľuj a spájaj“ a získaš „magisterium“ (majstrovské dielo). Spagýria patrí medzi staré alchymistické bylenné praktiky a ukazuje cestu, ako dokonale spracovať a využiť silu rastlín.

Alchymistický postup obsahoval tri fázy:

1. oddeliť,
2. vyčistiť,
3. spojiť.

Spojením toho, čo bolo predtým rozdelené, vzniklo nové usporiadanie. Z pohľadu spagýrie vedú tieto postupy k uvoľneniu všetkých liečivých síl pôvodných rastlín.

Pre jednoduchšie pochopenie bude najlepšie vysvetliť tento princíp na bežnej tinktúre, ktorú si môžete pripraviť podľa receptov v knihe.

Tradičné odvary, tinktúry či maceráty jednoducho využívajú liečivé látky, ktoré obsahujú rastliny.

Spagyrický postup bylinu „otvára“ a dokáže z nej alchymistickou cestou uvoľ-

niť omnoho silnejšiu liečivú silu, dalo by sa povedať, že práve v tom je istá mágia, niečo medzi nebom a zemou.

Ako si teda vyrobiť spagyrickú bylennú tinktúru? Hoci celý postup vyzerá zložito, ide v podstate o sériu presných krokov (začínajúc tým, kedy a za akých okolností zbierať rastlinu v prírode, ale to by bolo na ďalšiu knihu).

Podľa alchymistickej náuky obsahuje každá rastlina tri filozofické princípy, ktoré je potrebné najskôr rozložiť, rozdeliť, aby sa potom všetko v inom skupenstve spojilo.

Tieto princípy sa označujú podľa prvkov: ortuť, síra a soľ. Alchymisti ich tiež nazývali esenciálne: duch (spiritus a hlavný činiteľ), duša (anima) a telo (solný corpus).

Keď naložíte bylinku pri výrobe bežnej tinktúry do alkoholu a necháte ju macerovať, rastlina do nej uvoľní svoje účinné látky. Potom tinktúru prefiltrujete, oddelíte vylúhovanú rastlinu a zostane vám čistá tinktúra z danej byliny: v spagýrii sa nazýva základná substancie alebo ortuť – duch (spiritus a hlavný činiteľ).

Obvykle potom vylúhovanú bylinku, telo rastliny, už nezužitkujete a vyhodíte. Ponecháte si z nej len tinktúru.

Pri spagýrii je to inak: vylúhovanú bylinku opäť vysušíte. Po dokonalom vysuše-

ni vložíte bylinu do kovovej nádoby (menšieho hrnca) a zapálite ju. Musí sa spáliť dokonale tak, až vznikne čierny popol, čiže síra – duša (anima). Ak má popol hrubú štruktúru, môžete ho podrviť. Popol potom v kovovej nádobe ponechajte, v ďalšej fáze spagyrického postupu ho musíte vyžiháť.

Zalejte ho trochou destilovanej vody a zahrievajte nad plameňom ohňa tak dlho, až sa voda vyparí a čierny popol sa premení na sivobiely prášok, teda soľ – telo (solný corpus). Môžete to urobiť aj v kuchyni nad plynovým sporákom alebo nad ohňom v kozube či ohnisku.

Do tejto chvíle ste rastlinu rozdeľovali a premieňali. Nakoniec všetko opäť spojíte do jedného. Jemný biely popol z tela rastliny vráťte do základnej substancie, do tinktúry, a dobre ním potrate.

Dokonalosť procesu tkvie v tom, že „bylinná“ soľ, jemný sivý popol, sa v základnej tinktúre úplne rozpustí a bez stopy sa v tejto substancii stratí. Všetko rozpojené a premenené sa opäť spojí do jedného celku.

Takto vznikne spagyrická tinktúra, ktorá je silnejšia a účinnejšia ako základná tinktúra.

Prastaré učenie spagýrie som tu opísala iba veľmi zjednodušene, ale takto môžete vyskúšať to, čo ovládali starí majstri bylinnej alchýmie.

Jeseň

Obdobie zretia, čas zberu koreňov, semienok a plodov.

S jeseňou prichádza upokojenie, všetko divoké sa už udialo. Príroda nám stále dáva hojnosť plodov, sila sa však už pomaly sťahuje do zeme. Je čas zaboriť ruky do hlíny, dolovať korene, zbierať semienka a plody, nastáva príprava na zimný čas. Je dôležité posilniť imunitu, upokojiť svoju myseľ a dušu...

Vitaj, hojná jeseň.



Slovanská bohyňa zasvätená jeseni

Mokoš

Bohyňa Mokoš zosobňuje vlhkú a úrodnú zem. Je to krásna, zrelá, plodná žena. Ochrankyňa oviec, bohyňa domova, pradenia, tkania, plodnosti a úrodnej zeme.

Predstavuje božskú matku živiteľku slovanského národa a darkyňu života.

Je tiež ochrankyňou naplnených košov a matka naozajstného šťastia.

Zobrazuje sa ako matka zeme a jej sviatok sa slávi na prelome októbra a novembra, v čase začiatku zimných prác.


Preto jej v tento jesenný čas vzdajme hold.

Je bohyňou zeme, starajme sa o ňu tak, aby bola naďalej mokrá, vlhká a plodná.

Sme vyživovaní jej hojnosťou a za štedrosť úrody jej patrí naša vďaka.



Divoké a záhradné semenka


 Semenka je nositeľom života,
všetko z neho vychádza.

Silu semienok využívali naši predkovia odpradávná, verili, že je v nich ukrytý život všetkých stromov a rastlín. Zberom a užívaním semienok odovzdávali do svojho tela ich silu a energiu, aby zvládli čas jesene a zimy. Semenka majú totiž vplyv na správny rast a vývoj všetkých orgánov v ľudskom tele.

Neskoré leto a jeseň predstavujú čas zberu. Nielen z našich

záhradiek – pre uchovanie ďalšieho života rastlín, ale i tých z divokej prírody – pre našu silu, energiu a vitalitu.

Počas celého leta pozorujem divokú prírodu: skúmam, kde čo rastie a kvitne, stále chodím na svoje miesta, pozorujem a čakám. Tiež sa s rastlinami rozprávam, chválím ich a obdivujem. Postupne vnímam celý ich vývoj a čakám na chvíľu, keď semenka dozrejú a ja ich môžem v čase



neskorého leta a začínajúcej jesene nazbierať.

Zber pre ďalší rast a sadbu

Semienka z divokých aj zo záhradných bylín si ukladám do obálok a všetko si popíšem, aby som ich potom na jar mohla zasieť v blízkosti našej záhrady alebo priamo v záhrade.

Semienko nedonútite, aby rástlo, keď sa mu nepáči miesto výsevu. Je potrebné pripraviť mu podmienky, v ktorých vyrastala pôvodná bylina: všimajte si teda, kde a ako rastlina rastie, akých má susedov (niektoré bylinky sa pri raste vzájomne podporujú), akú hlinu potrebuje...

Rešpektujem, keď rastlinka nevyklíči a nevyrastie, nenútim

ju a nepodporujem žiadnym hojením. Snažím sa, aby bolo všetko prirodzené.

Divoké jedlé semienka

Na zber využite koniec augusta, čas, keď sa láme vrcholné leto a prechádza do jesenného mesiaca september. Ešte aj polovica októbra praje semienkam.

Staňte sa zberačmi, semienka sú doslova nabité energiou. Obsahujú mnoho vitamínov, minerálnych látok a tiež vlákninu pre vaše trávenie. Pôsobia proti únave a zároveň vám pomôžu pri zníženej výkonnosti spôsobenej stresom.

Skvele vás pripraví na jeseň i zimu, imunita a psychika budú v kondícii.



PŔHL'AVA DVOJDOMÁ (*Urtica dioica*)

Bylinka, ktorá sprevádzala našich predkov odnepamäti. Na jeseň sa zameriame na jej semienka a peľ.

Ak viete, kde rastie pŕhl'ava, vyjdite von a poriadne ju preskúmajte. Pŕhl'ava je dvojdomá: znamená to, že má samčie a samičie kvetenstvo a je dôležité vedieť ich rozoznať. Samčie kvety a ich peľ ponúkajú telu prospešné látky takisto ako semienka na samičích pŕhl'avách.

Peľ a semienka sú najdôležitejšie pre celú podstatu byliny, jej reprodukciu a rozmnožovanie. Naši predkovia to veľmi dobre vedeli a pŕhl'avu používali ako afrodisiakálny prostriedok.

Ako rozoznať samčiu a samičiu pŕhl'avu? Jednoduchá pomôcka je, že samčie kvety sú akoby „postavené“. Keď sa pozriete pozorne zblízka, uvidíte naozaj kvety, nie semienka. Kvetenstvo je zelenkavé až biele a kvety obsahujú liečivý peľ.

Naopak, samičia pŕhl'ava má svoje kvetenstvo zvesené dolu ako vlasy a bližším skúmaním zistíte, že sú to naozaj guľovité tvary semienok – odborné sa im hovorí nažky. Semienka sa tvoria iba pri samičích rastlinách.