

# Doktori z kvetináča

## Najúčinnejší prírodné antidepresívum?

### Bazalka!



Bazalka je jedno z najúčinnejších prírodných antidepresív. Možno preto sú Taliani stále v pohode ... Žiadna stredomorská kuchyňa sa bez nej neobíde. Táto kráľovná medzi bylinkami má veľmi aromatickou chuť aj vôňu. Málo kto ale vie, že bazalka je tiež liečivá a okrem iného patrí medzi najúčinnejšie prírodné antidepresíva. Možno aj preto majú Taliani alebo Francúzi oveľa lepšiu náladu, ako my Stredoeurópania. Na zahnanie našich zimných depresíí je teda ako stvorená ...

Jej názov pochádza z gréčtiny. Basileus znamená kráľ a táto bylina je svojho mena naozaj hodná. Pochádza z Iránu a Indie, ale už v staroveku sa rýchlo rozšírila do Európy. U mnohých národov bola bazalka posvätná ako symbol ochrany a sprievodca zosnulého na druhý breh. Rimania ju zasa považovali za čarodejnicu lásky ...

## **Všieliek, upokojujúce žalúdok aj myseľ, výborný repelent**

Bazalka má veľmi priaznivý vplyv na náš tráviaci trakt. V Stredomorí sa používa ako čaj na upokojenie žalúdka, pri kolikách a kataroch. Stimuluje tvorbu žlče, pomôže pri trávení ťažkých jedál. Pomáha tiež pri liečení chrípky a nachladnutia, kedy uľahčuje odkašliavanie.

Silice, ktoré bazalka obsahuje, patria k najúčinnjším látkam, pôsobiacim na našu nervovú sústavu. Éterický olej významne pomáha odstrániť bolesti hlavy, znižuje stres, únavu a tlmí pocity úzkosti. Ide o silné antidepresívum, ktoré vie zlepšiť náladu a zaženie tak prírodnou cestou naše zimné depky.

Šťava z listov tiež pomáha pri bodnutí hmyzom. Ten napokon jej aromatickú vôňu neznáša, takže sa bazalka hodí aj ako repelent, vďaka ktorému sa muchy, osy a ďalšie radšej vášmu bytu vyhnú.

## **Bazalku môžete v byte pestovať celý rok. Ako na to?**

Na záhonoch sa dá v našich podmienkach pestovať bazalka len ako jednoročná. Ak chcete mať lístky celý rok, potom ju môžete pestovať v kvetináči alebo válovcu doma napríklad na okne. Neznáša presádzanie, preto je vhodné vysiať do kvalitnej a humóznej zeminy priamo jej semienka.

Kvetináč musí mať otvor pre odtok vody. Bazalka je smedlivka, bude teda potrebovať stále zalievanie a rosenie. Ak má smäd, dá vám to vedieť zvesenými lístkami. Tie je najlepšie zberať v čase, keď nasadzuje na kvet. Ak sa staráte o bylinu dobre, dočkáte úrody aj dvakrát do roka. Lístky môžete použiť zelené, naložiť ich do oleja, octu alebo soli alebo sa dajú usušiť. Vhodnejšie je ale dať ich do mrazničky, uchovajú si tak všetky svoje liečivé látky.

# Zázračná levanduľa

## Pohladí po duši, upokojí aj najväčšiu hysterku



Levanduľa vie pohladíť po duši a tiež zabrániť hysterickým záchvatom.

Hovorí sa o nej, že vie pohladíť nepokojnú dušu. Tíši bolesti hlavy, migrénu, tlmí pocity napätia a nervozity. Zmierni aj hysterický záchvat alebo mu vopred zabráni. To je len niekoľko dôvodov, prečo doma v kvetináči pestovať levanduľu. Jedným z tých ďalších je tiež to, že krásne vyzerá aj vonia ...

Levanduľu dnes poznáme skôr len ako súčasť kozmetiky, maximálne si kúpime voňavý vankúšik pre príjemné spanie. Ale napríklad vo Francúzsku sa zbiera vo veľkom. A naše babičky veľmi dobre vedeli, prečo im nesmie chýbať za oknom alebo na záhradke ...

### **Krásna na pohľad, užitočná nielen telu**

Používali jej kvietky ako prírodný dezodorant, poslúžila aj ako prostriedok proti moliam v šatníku a repelent, odpudzujúci hmyz. Dobre tiež vedeli, že je prospešná aj nášmu zdraviu.

Okrem už spomínaných účinkov na náš nervový systém navyše pôsobí levanduľový čaj tiež pri tráviacich ťažkostiach - uľaví pri žalúdočnej nevoľnosti, plynatosti aj kolike. Táto bylina vie navyše liečiť dýchacie problémy, angínu aj chrípku. Ale pozor: tehotné ženy by sa jej užívanie mali vyhýbať.

Vo Francúzsku sa levanduľa pestuje vo veľkom, vám ale pre radosť určite postačí aj pár kríkov.

V stredomorských krajinách levanduľu radi používajú aj ako korenie pri príprave rýb, grilovaných más alebo do dusených pokrmov. Ak to chcete doma v kuchyni tiež vyskúšať, majte na pamäti, že má veľmi silnú arómu a horkastú chuť, preto s týmto korením šetrte.

## **Ako levanduľu pestovať?**

Najčastejšie sa pestuje levanduľa lekárska, môžete ale vyskúšať niektorý z mnohých desiatok ďalších druhov. Je to drevitý krík, dorastajúci do výšky 60 cm. Do kvetináča môžete zasieť semená, zasadiť rez alebo kúpenú sadenicu. Vyžaduje ľahšie pôdu s neutrálnym alebo zásaditým pH. Nepotrebuje príliš zalievať, ale pamätajte na to, že miluje slniečko! Ak chcete, aby sa krík zahustil, zrežte na jar výhonky, nie drevité vetvičky! Drobné kvietky levandule prevoňajú vašu záhradu aj byt, navyše z nej môžete urobiť voňavé vankúšiky, mydlo a poslúži aj v kuchyni

## **Ako levanduľu žať?**

Ak ju používate aj ako korenie, môžete lístky otrhávať po celý rok. Kvety sa zbierajú podľa druhu od júna až do augusta a to tesne pred tým, než plne vykvitnú. Môžete obrať kvetenstvo a sušiť ho na papieri alebo pergamene, alebo odstrihnúť celé vetvičky, ktorých zväzочки zavesíte. Usušené kvety skladujte v hermeticky uzatvorenej nádobe.

# Elixír mladosti - gotu kola

## Pomôže so stresom aj s celulitídou



Gotu kola posilňuje nervovú sústavu, lieči rany, vyžehľuje vrásky, predlžuje život ...

Pôvabná trvalka gotu kola čiže pupočník ázijský patrí medzi najvýznamnejšie liečivé rastliny na svete. Jej pozitívne účinky na nervovú sústavu poznali už pred stáročiami himalájski jogíni, ktorí odvar z listov popíjali pred meditáciou. Gotu kola ale toho vie oveľa viac. Keď si ju vypestujete doma v kvetináči, získate razom nie lekárničku, ale hneď celú obriu lekárňu, ktorá vám pomôže pri množstve zdravotných problémov ...

Až zázračné liečivé schopnosti gotu koly poznali obyvatelia Ázie už pred niekoľkými tisíckami rokov. Je napríklad súčasťou indickej ajurvédy. V Číne, Vietname alebo na Srí Lanke mala vždy povest' omladzujúceho a život predlžujúceho prostriedku, čo v súčasnosti potvrdili moderné vedecké výskumy. Pôsobí blahodarne ako vnútorne, tak aj na pokožku.

## **Posilňuje psychiku, hojí rany, likviduje vrásky aj celulitídu**

Najznámejší je asi vplyv pupočníka na centrálnej i periférnej nervovú sústavu. Posilňuje pamäť a zlepšuje schopnosť sústrediť sa a učiť sa. Jogíni pijú odvar pre vyváženie činnosti ľavej a pravej hemisféry mozgu. Zmierňuje bolesti hlavy, upokojuje nervy, pomáha tiež pri nespavosti a tlmí stres. Znižuje únavu a depresívne nálady. Gotu kola ale aj blahodarne pôsobí na krvný obeh. Prekrvuje mozog, zabraňuje usadzovaniu cholesterolu v cievach, vzniku a rozvoju kŕčových žíl. Má tiež protizápalové účinky, lieči reumatizmus, cirhózu pečene alebo astma.

Pri vonkajšom užívaní je táto rastlina skvelým pomocníkom v boji proti vráskam a celulitíde. Zvyšuje totiž pružnosť kože. Rovnako tak dobre ju môžete využiť na liečenie rán a popálenín, kožných vredov alebo áft.

Vnútorne sa gotu kola používa ako nálev - 2 ČL sušených listov na 1 šálku, odporúčaná denná dávka je 5 až 15 gramov. Vyskúšať môžete aj pridanie čerstvých listov do šalátov i pokrmov. V špecializovaných obchodoch ponúkajú aj tinktúru alebo tablety.

### **Ako gotu kolu pestovať?**

Sadenice kúpíte v mnohých záhradníctvach, Pupočník nie je mrazuvzdorný a preto sa v našich podmienkach pestuje ako izbová alebo prenosná rastlina. Ako substrát postačí klasický záhradnícky substrát. Prihnojovať môžete akýmkoľvek kvapalným univerzálnym hnojivom. Zálievku vyžaduje najmä v letnom období bohatú. V Ázii sa vyskytuje predovšetkým v močaristých oblastiach, na zimu ju obmedzte v závislosti na teplote. Tá by nemala klesnúť pod 10 °C. Najlepšie je pestovať gotu goju v závesnom kvetináči alebo válovčeku.

# Indický ženšen

## Predstihne viagru?

Vypestujte si indický ženšen!



Vitánia ašvaganda vám pomôže nielen ako silné afrodisiakum - zlepšuje aj pamäť a pôsobí proti stresu. Chcete povzbudiť svoj sexuálny apetít? Nedajte na reklamu ponúkajúce drahé tabletky. Zelenú viagru v podobe vitánia, známu aj ako indický ženšen, si v pohode vypestujete doma v kvetináči. A s prekvapením zistíte, že vitánia ašvaganda vám pomôže nielen ako silné afrodisiakum ...

Klinické štúdie ukázali, že vitánia vo svojich liečivých účinkoch dokonca výrazne prevýši legendárny sibírsky ženšen. Na rozdiel od neho ho ale môžete pestovať aj doma. Indická ajurvéda - v sanskrte "veda života", ju pozná už 5 000 rokov ako omladzujúci prostriedok, upevňujúci zdravie, myseľ a sexuálnu silu mužov aj žien.

## Afrodiziakum i univerzálny liek

Ak by ste chceli to, čo vie ašvaganda, nahradiť rôznymi podporými tabletkami, museli by ste za veľké peniaze hádam aj celú lekárňu. Tento indický ženšen totiž obsahuje desiatky vzácných látok, blahodarne a komplexne pôsobiacich na ľudský organizmus.

Čo všetko dokáže? Najznámejšie sú jej silné afrodiziakálne účinky, kedy okrem iného prekrvuje oblasť malej panvy a stimuluje sexuálny zážitok. Pomáha ale aj znižovať krvný tlak a priaznivo ovplyvňuje plodnosť. Je tiež výborným protizápalovým, antivírusovým a baktericídnym prostriedkom. Prospeje aj po chorobe pre posilnenie imunity. Starším ľuďom zase výdatne pomáha pri zápalových ochoreniach kĺbov a pri artritíde.

Tejto rastline sa ale tiež príznačne hovorí vitánia uspávajúca. Celkovo totiž posilňuje nervový systém, pôsobí proti stresu a upokojuje lepšie, než prášky. Zlepšuje aj pamäť a sústredenie, takže nielen študentom uľahčí učenie.

### Ako vitánim užívať

Rovnako ako ženšen má najviac liečivých zložiek v koreňoch. Tie sú maličké - 3 až 10 mm a majú výrazne horkú chuť. Odvar si ale môžete urobiť zo všetkých častí rastliny, teda aj z vňate, kedy použijete 3 až 5 gramov drogy. Obvyklá dávka je 250 až 400 ml denne. Ak chcete vitáliu užívať ako tonikum, potom sa odporúča 5 gramov suchej drogy uvariť v mlieku alebo vode.

Pripraviť si môžete tiež tinktúru: 100 g suchej drogy alebo 125 g čerstvej necháte 7 dní v šere vylúhovať v 500 ml 60 % alkoholu. Obvyklá dávka je 1 kvapka tinktúry na 1 kg váhy tela.

### Ako vitánim pestovať

Vitália nemá zvláštne nároky na pestovanie. Je to vytrvalý, na pohľad zaujímavý ker, dorastajúci do výšky 1 až 1½ metra. Zaujímavovo kvitne, jeho plody sú podobné močyni peruánskej. Šťavu z bobúľ používajú v Indii na zrážanie mlieka pri výrobe syrov. V našich klimatických podmienkach neprezimuje vonku, preto je vhodná ako trvalka len pre izbové pestovanie.

Postačí bežná zemina aj zálievka, dorastá až na 1 m vysoký ker. V našich vonkajších klimatických podmienkach ašvaganda vonku neprezimuje, preto je viacročné pestovanie možné len vo väčších črep-



níkoch a izbových podmienkach. Uspokoja sa s bežnou zeminou a väčším kvetináčom. Má rada slnečné stanovište, v lete ju môžete preniesť na záhradu. Zalieva sa rovnako ako ostatné izbové kvety.

# Osladíte si diétu aztéckym cukrom

## Vyrastie aj v kuchyni ...



Aztécky cukor je tisíckrát sladší, než rafinovaný, ale bez jedinej kalórie!

Je tisíckrát sladší, ako rafinovaný cukor, neobsahuje ale jedinú kalóriu! Cukrovkári aj všetci, ktorí potrebujú zhodiť pár kíľ, si vďaka nemu môžu poriadne osladiť život bez toho, aby ohrozili svoje zdravie. Navyše pomáha liečiť kašeľ, astmu aj črevnú koliku. Hovorí sa mu "aztécky cukor" a ľahko si ho vypestujete doma v kvetináči - ešte ozdobí váš byt.

Aztécky cukor - *Lipia dulcis* je už na pohľad zaujímavá rastlina. Ak ju umiestnite napríklad v kuchyni do závesného kvetináča, získate netradičnú dekoráciu. Jej vetvičky s drobnými listami a jemnými bielymi kvetmi vie vytvoriť až metrový previs.

Toto prírodné sladidlo pochádza zo strednej Ameriky a Karibiku, kde ho už pred stáročiami maškrtili domorodci miesto sladkostí. Tí ale poznali aj jeho liečivé účinky. Má silnú príchuť gáfru, využíva sa na liečenie čierneho kašľa, bronchitídy aj astmatických problémov.

### **Lipia je nenáročná, neznáša len zimu.**

Lipia je rastlina, ktorá nevyžaduje žiadnu zvláštnu starostlivosť. Kúpiť ju môžete v špecializovaných kvetinárstvach alebo prostred-

níctvom internetu, kde za sadenicu zaplatíte okolo 50 ČK. Takzvaný aztécky cukor potrebuje skôr hlinito-piesočnatú pôdu, vyhovuje mu slnečné stanovište.

Treba ju len pravidelne zalievať, zemina by sa nemala nechať nikdy preschnúť. Cez leto ju môžete dať na balkón, terasu alebo do záhrady, s príchodom zimy je ale odnesť naspäť do bytu. Lipia nie je mrazuvzdorná, pokles teploty pod 8 °C zvyčajne neprežije.

## Ako aztécky cukor používať?

Lístky rastliny sa používajú predovšetkým ako prírodné sladidlo. Pretože neobsahuje žiadne kalórie, môžu si ním bez obáv osladiť život chorí s cukrovkou aj tí, ktorí držia redukčnú diétu. Do čajníka stačí vložiť 3 až 5 čerstvých, alebo sušených listov. Pridáva sa aj do šalátov alebo ako náhrada sladidla v cukrovinkách. Lístky ale môžete žuť aj miesto cukríkov bez obáv, že by ste začali priberať na váhe.

Pre tých, ktorí aztécky cukor využívajú len ako sladidlo a vadí im gáfrova príchuť, vyšľachtili záhradníci špeciálny odrodu Lippia Dulcis Colada, ktorá je bez gáfru. Sladivosť jej ale zostala.

Aztécky cukor pochádza zo strednej Ameriky, kde s jeho pomocou Indiáni liečili čierny kašeľ a bronchitídu.



Aztéckemu cukru najlepšie svedčí závesný kvetináč, vytvára totiž veľké previsy

# Zázračná aloe

## Lieči popáleniny aj obezitu.

### Ako ju pestovať?



Aloe považovali za zázračnú rastlinu už v staroveku. Účinne hojí popáleniny a lieči veľa chorôb. Pomáha aj v boji s obezitou.

O tom, že vie hojiť popáleniny a odreniny, sa všeobecne vie. Ale tušíte, že je to účinný liek aj na vysoký krvný tlak, obezitu, pôsobí preventívne proti rakovine a má veľa ďalších "doktorských" vlastností, pre ktoré sa jej hovorí zázračná rastlina? Blesk.cz vám poradí, ako ju správne pestovať a na čo všetko sa dá využiť.

### **Aloe rastie skoro sama, potrebuje minimálnu starostlivosť**

Aloe je cez 200 druhov, ale pre liečivé účinky majú predovšetkým tri z nich: Aloe pravá - vera, kapská a stromovitá. Môžete ju kúpiť v kvetinárstve, najjednoduchšie je ale získať odnož alebo rez od známych.

Kvetináč by mal mať šírku polovičnej dĺžky listov. Rastlina má rada priepustnú ľahkú pôdu. Ideálne je 1 diel kompostu, 1 diel listovej pôdy a 1 diel piesku. Vyhovuje jej umiestnenie na slnečnom mieste, v lete ju môžete venčiť na balkóne, terase alebo na záhrade.

Zalievaj' ju stačí raz týždenne, ale unesie, keď ju ponecháte svojmu osudu hoci aj počas dlhej dovolenky. Vhodné je niekoľkokrát do roka aloe prihnojovať hnojivami pre sukulentu a kaktusy. Na zimu sa odporúča premiestniť ju do chladnejšej miestnosti, pozor ale na teploty pod nulou, ty neprežije!

## Najčastejšie chyby pri pestovaní:

- Rastlina priamo neznáša prievany
- Nesmiete ju tiež prelievať
- Nerada býva aj tam, kde je príliš vlhký vzduch
- chradne, ak nemá dostatok slnečných lúčov
- Nepáči sa jej ťažká nepriepustná pôda
- Teplota vonku alebo v miestnosti nesmie klesnúť pod bod mrazu

## Odkiaľ sa aloe vzala?

Pre liečivé účinky sa z mnohých druhov pestujú predovšetkým tri: Aloe stromová - na snímke, aloe vera a kapská.

Vystopovať, odkiaľ aloe pochádza, je ťažké. Pravdepodobne ju už v staroveku z južnej Afriky postupne rozviesli do celého sveta obchodníci. Jej liečivé účinky poznali v starom Egypte, kde je zobrazovaná v hrobkách, užívali ju Rimania i Gréci, zmienky o nej nájdete aj v Biblii.

Rovnako tak ju ale mayské ženy využívali na získanie hladkej a jemnej pleti, jej hojivé účinky pri liečbe popálenín poznali aj Indiáni zo Severnej a Strednej Ameriky. Ide teda o rastlinu, ktorú už pred mnohými tisícami rokov uctieval celý svet.

Čo možno nevíete - gél z aloe pracuje pre zdravie ako tím

Čistý gél z listov aloe obsahuje na 75 zložiek, potrebných pre ľudský organizmus. Je to napríklad obrovský rozsah vitamínového radu, z ktorých najdôležitejšie sú vitamíny C, E a A. Je tiež jedným z mála rastlinných zdrojov vitamínu B12, ktorý potrebujú vegetariáni a vegáni.

Z 22 aminokyselín, ktoré ľudské telo potrebuje, ich aloe obsahuje 18, vrátane všetkých osem, ktoré náš organizmus nevie sám vytvoriť.

Obsahuje tiež celú škálu minerálov, cukrov, enzýmov, mastných kyselín, lignín, saponíny a antrachinóny - tie tíšia bolesť a majú antibak-

teriálne a antivírusové vlastnosti. Tento koktail výživných a liečivých látok je unikátny v tom, že všetky zložky pôsobia ako tím a navzájom zvyšujú svoje účinky.

## Čo všetko tento "zelený doktor" lieči?



Z aloe užívajte len vnútornú gélovitú hmotu - kožné obaly listov môže pôsobiť dráždivo.

Asi najznámejšie je využitie výťažku z aloe v kozmetickom priemysle. Pôsobí totiž blahodarne na pokožku, ktorú zvlhčuje a zjemňuje, spomaľuje aj tvorbu vrások. Ale nielen to - gél, ktorý z listov získate, urýchľuje hojenie popálenín, oparenín a jaziev, tlmí aj bolesť a to aj do hĺbky pod kožou. Môžete ho použiť po poštípaní hmyzom - pôsobí navyše protisvrbivo. Má aj dezinfekčné účinky, lieči plesne, lupienku a radu ďalších kožných chorôb. Pôsobí podobne ako steroidy, ale bez vedľajších účinkov.

Užívať sa môže aj vnútorne, či už v podobe sirupu alebo napríklad likéru. Aloe je známa svojimi liečivými účinkami pri mnohých problémoch zažívacieho traktu, pomáha pri migréne, pôsobí preventívne proti rakovine a podporne pri jej liečbe.

Lieči tiež hypertenziu, predchádza kômateniu tepien, pomáha pri bolestiach kĺbov. Má na organizmus tiež antioxidantný a čistiaci vplyv. Posledné výskumy navyše ukazujú, že pomáha aj pri liečbe obezity. Upravuje trávenie a na úkor tukových zásob prispieva k vytváraniu svalovej hmoty.

# Kotvičník zemný

## Zelená viagra aj likvidátor tuku!



Kotvičník je jedno z najúčinnějších afrodisiak, ale má mnoho ďalších liečivých vlastností.

Plazí sa nenápadne po zemi, kvietky má nevýrazné, napriek tomu má ale táto rastlina poriadnu silu! Kotvičník zemný obsahuje látky, ktoré mužom aj ženám výrazne zdvihnú sexuálny apetít, dobre ho poznajú aj športovci, ktorí ho užívajú ako prírodné anabolikum. Kotvičník toho ale vie ešte oveľa viac!

Kotvičník pochádza z Ázie, kde jeho silu poznali už pred mnohými stovkami rokmi Číňania. Zloženie rastliny je úplne ojedinelé - vňať, listy aj korene obsahujú celý rad sapogeninov, alkaloidy harman a harmin, bioflavonoidy, glykozidy, flavonoidy, triesloviny i živice. Stačí odvar z jednej lyžičky sušenej byliny a nebudete sa stačiť diviť!

## Zdvihne sexuálne libido mužom aj ženám!

Mnohostranné účinky rastliny potvrdzujú aj klinické skúšky. Pravidelné užívanie tejto zelenej viagry výrazne zvýši pohlavnej túžby a slasné zážitky. Na rozdiel od preslávenej tabletky ale pôsobí **ako na mužov, tak aj na ženy, a to dlhodobo. U mužov zvyšuje hladinu testosterónu až o 30 % a u žien zas výrazne zdvihne hladinu estrogénu.**

Účinky kotvičníka dokazujú aj **skúsenosti jeho užívateľov**, ktorí sa s nimi zverujú na webe: "Po poslednej dávke, ktorú som vypil večer, som zažil naozaj neskutočnú noc. Erotické sny sa striedali jeden za druhým, stoporenie bolo takmer neustále a **túžba neukojiteľná.** Pripadal som si ako nadržaný puberták, "píše napríklad jeden z nich na stránkach kotvičník.info.

## Účinné a legálne anabolikum

Kotvičník tiež hojne využívajú kulturisti a atléti. Výrazne totiž - a na rozdiel od chemických prípravkov bez vedľajších účinkov - podporuje rast svalovej hmoty. **U žien redukuje telesný tuk.** Užívanie výťažku z rastliny zvyšuje aj silu a vytrvalosť a celkovú obranyschopnosť organizmu.

Pre jej vraj až zázračné stimulačné účinky sa jej tiež hovorí "zlatý koreň". A smelo konkuruje slávnemu ženšenu.

## Znižuje cholesterol, lieči srdce ...

Táto skoro zázračná rastlina toho ale vie ešte oveľa viac. Oceňuje ju ženy v prechode, ktorým výrazne uľaví pri problémoch. **Až o 30 % znižuje hladinu cholesterolu, upravuje krvný tlak,** zlepšujú krvný obeh, rozširuje cievy, lieči srdcovú ischémiu a anginu pectoris. Vie tiež rozpustiť močové kamene. Zoznam ďalších účinkov je naozaj veľa dlhý a kotvičník tak možno považovať takmer za všeliek.

## Ako kotvičník pestovať a užívať?

Ide o jednoročnú rastlinu, ktorá vyrastá zo semienok. Pestuje sa obvykle vo voľnej pôde, klíči však nepravidelne. Niektoré rastlinky vzídu počas niekoľkých dní, ďalšie hoci aj za dva mesiace. Rastlina sa tak bráni prípadným veľkým výkyvom počasia. Nevyžaduje takmer žiadnu starostlivosť, len je potrebné ho pravidelne zalievať.

Pozberanú a usušenú vňať **uložte do vzduchotesnej nádoby a skladujte na tmavom, chladnom a suchom mieste.** Čaj pripravíte



tak, že si odmeriate potrebnú dávku - asi ½ g na každých 30 kg vašej váhy a zalejete ju horúcou vodou. Necháte ju 15 minút vylúhovať a vypijete.

**Dôležitá je pravidelnosť užívania.** Po 5 dňoch až týždni sa dostavia prvé účinky. **POZOR:** S ohľadom na vysoký obsah alkaloidov **nie je kotvičník vhodný pre osoby mladšie ako 20 rokov a tehotné či dojčiace ženy!**

Ak nemáte záhradu, môžete si kotvičník objednať. Na internete nájdete množstvo dodávateľov ako sušenej vňate, tak rôznych extraktov a tabliet.

# Tajomné imelo

## Zdobí, lieči ... ale aj zabíja!



Prečo sa imelo zlatí? Keltskí kňazi druidi ho vraj zo stromov osekávali zlatými kosákmi ...

Imelo prináša šťastie, ale pozor, len to darované! A len pod ním sa môžete na Štedrý deň beztrestne bozkávať hoci aj s manželkou svojho šéfa ... Áno, mnohými tajomstvami a legendami opradená rastlina patrí neodmysliteľne k vianočným sviatkom. Vieme ale, prečo vlastne? A tušíme vôbec, že vie nielen zdobiť, ale aj liečiť ... a zabíjať?

Je to napoly parazit. Rastie v korunách stromov, z ktorých vysáva živiny. Ale zároveň má zelené listy, takže vie fotosyntézu a ďalšie potrebné látky, ako napríklad cukry, si vyrobí sama. Keltskí kňazi druidi považovali imelo za magickú rastlinu, ktorá vie odháňať zlých duchov a zabraňovať požiarom. Preto ju vešali zvlášť v období zimného slnovratu do domov a tento zvyk sa u Angličanov uchoval do dnešných dní. My sme ho len od nich na začiatku minulého storočia prevzali.

Rad pohanských legiend potom dopĺňa kresťanská: Imelo bolo podľa nej pôvodne stromom, z ktorého vetiev vyrezal Jozef kolísku Ježišovi. Za 33 rokov strom porazili Rimania a na kríži z neho Ježiša ukrižovali. Strom sa natoľko hanbil za svoj údel, že sa rozpadol na malé kríky a dnes prináša dobro len tomu, kto pod ním prejde.

## Lieči vysoký tlak, epilepsiu, menštruačné problémy ...

Mýty o ochranných vlastnostiach imela bieleho ale majú svoje reálne opodstatnenie. Vo farmaceutickom priemysle sa používa na výrobu liekov s protinádorovými účinkami, v kozmetike sa výťažky z neho využívajú pre masti a emulzie k upokojeniu kože a obmedzenie tvorby lupín.



Imelo vytvára v korunách stromov kríky s priemerom až 1 m.

Klasická medicína aj ľudové liečiteľstvo pozná imelo tiež ako prostriedok na znižovanie krvného tlaku. A nielen to - užívanie odvaru z listia pomáha pri ateroskleróze a ďalších chorobách staroby, pri nervových a srdcových chorobách, reumatických problémoch, ovplyvňuje vylučovanie žlče a pankreas. Má blahodarný účinok pri nadmernej činnosti štítnej žľazy, ženy ho využijú na zmiernenie menštruačných problémov a pomáha im aj v období klimaktéria. (Zdroj: Ordinace.cz)

## Imelo je doktorom aj zabijakom!

K liečbe je najvhodnejšie imelo jablňové, hlohovcové, dubové a borovicové. Pozor treba naopak dávať na imelo topolové - to je znač-

ne toxické! Lekári odporúčajú užívať po porade so svojim doktorom odvar zo sušených listov, a to 2 až 3 šálky denne. Maximálna denná dávka je 5 gramov listov, ale radšej uberte približne na 1 gram. Ide o drogu vysoko účinnú a predávkovanie môže spôsobiť presne opačný účinok na organizmus, rovnako ako otravu!

To isté platí aj o bielych plodoch, ktorých je teraz v decembri krík plný. Vtáčiky ich radi zobú, lepí sa im aj na perie - práve tak sa imelo prenáša do korún ďalších stromov, ale pre nás ľudí sú veľmi jedovaté! Zvlášť, ak máte doma malé deti alebo zvedavých domácich miláčikov, radšej bobuľky otrhajte. Ich požitie môže spôsobiť prudkú otravu, ktorú zvlášť oslabení jedinci tiež nemusia prežiť ...

# Zázračný zeler

## Výborný na potenciu ... aj na demenciu!



Zeler je skvelý na potenciu, ale vie tiež liečiť veľa chorôb.

Niektorí ho považujú za lahôdku, iní ho pre jeho prenikavú arómu nemôžu ani cítiť. Aj ten najtvrdší odporca zeleru ale zmení názor, keď sa dozvie, čo všetky táto zelenina, korenie aj liek v jednom vlastne dokáže ...

To, že zeler výrazne zvyšuje potenciu, vedeli už egyptskí faraóni. Ale viete, že vňať tejto zeleniny používali starí Rimania nielen na zdobenie smútočných vencov, ale aj ako silné afrodisiakum? A táto zelená viagra pôsobí aj na ženy!

### **Zelerom proti vredom žalúdka, prechladnutiu a vysokému tlaku**

Zvyšovanie sexuálneho apetítu však je len jednou z mnohých "zázračných" vlastností tejto zeleniny. Čo o zeleri napríklad píše na svojich stránkach MUDr. Zbyněk Mlčoch?

Okrem vitamínov skupiny B, vitamínov C, A, K a E, draslíka, horčíka, chrómu, sodíka, vápnika, železa, zinku a jódu zeler obsahuje aj éterické oleje, ktoré mu dodávajú onú nezameniteľnú arómu, po ktorej sa niektorí môžu ubiť a iných odháňa z kuchyne veľmi ďaleko.

**Náš organizmus - predovšetkým sliznice tieto oleje veľmi ocenia. Pôsobí antibakteriálne a antimykoticky, dezinfikujú tráviaci trakt a zabíjajú infekcie v obličkách a močových cestách.**

**Zeler vraj tiež napomáha liečbe bolestí kĺbov, znižuje krvný tlak a pôsobí ako prevencia proti žalúdočným vredom.**

Zeler je ideálny zbraňou v boji proti nachladnutiu. Zelerovej silice rozpúšťajú hlien, dezinfikujú sliznice a zabíjajú mikroorganizmy. Ak si doprajete čerstvú zelerovú šťavu, dodáte telu aj množstvo vitamínov, čím celkovo posilníte jeho obranyschopnosť. (Zdroj: [www.zbynek.mlcoch.cz](http://www.zbynek.mlcoch.cz))

Výskumníci z Illinoiskej univerzity zase oznámili, že látka, obšiahnutá vo veľkom množstve v zeleru, môže narušiť fungovanie kľúčovej zložky sprevádzajúcej zápalovú reakciu v mozgu. Tento objav bude mať vplyv na výskum starnutia a niektorých chorôb, akými je potrebné Alzheimerova choroba a roztrúsená skleróza.

## **Ako zeler správne žať a uskladniť?**

Zeler zo záhonu zbierajte najlepšie vidlami

Vzhľadom na umiestnenie buľvy pod zemou a odolnosti voči mrazíkom necháva celá rada pestovateľov zeler až na koniec zberu. Ďalším dôvodom je aj jeho rast a tým zväčšovanie buľvy vďaka dostatku jesennej vlahy. A čo si budeme rozprávať, dobre vyvinuté buľvy sa oveľa lepšie skladujú.

1. Zeler najlepšie vidlami pozberáte zo záhonu. Listy neodrezávajte, vždy je lepšie ich odtrhnúť.
2. Ponechajte iba stredové srdiečko listov.
3. Do debničky s pieskom, rašelinou alebo zeminou naukladajte jednotlivé buľvy po skrátaní ich koreňov. Nesmú sa navzájom dotýkať a do substrátu by mala prísť iba ich spodná tretina.

# Zelený čaj - expert na rýchle chudnutie

## Ako mať stále čerstvú úrodu?



Lístky zeleného čaju obsahujú látku, ktorá pomáha odbúravať tuky v tele.

Sviatočné dni sú za dverami a s nimi nás čaká aj veľa dobrého jedla. Ak už teraz premýšľate, ako sa rýchlo po Novom roku zbaviť dôsledkov vášho hodovania, skúste to so zeleným čajom. Za týždeň vám pomôže schudnúť až o kilo. Blesk.cz vám navyše poradí, ako si čajovník vypestovať doma, aby ste mali po ruke čerstvú úrodu zelených čajových lístkov.

Vedci z nemeckého Ústavu pre výskum výživy (DIfE) pri pokusoch zistili, že trieslovina epigalokatechingalát, obsiahnutá v lístkoch zeleného čaju, obmedzuje vytváranie tuku a napomáha jeho rýchlemu štiepeniu. Pri pokusoch na myšiach, ktorým podávali 4 týždne túto látku spolu s potravou bohatú na tuky zistili, že tieto myši majú výrazne nižšiu váhu, ako tie, ktoré trieslovinu nedostávali.

## Ako rýchlo schudnúť? Denne vypite 5 až 6 šálok čaju

Zelený čaj má napokon celý rad ďalších až zázračných vlastností. Na rozdiel od čierneho, ktorý je fermentovaný, je len usušený a zachováva si tak celú škálu liečivých zložiek. Známe sú jeho protirakovinové účinky, znižuje krvný tlak, zabraňuje aj pôsobenie zubného kazu. Japonskí vedci objavili, že zelený čaj dokáže liečiť 21 chorôb a proti ďalším 61 chorobám pôsobí preventívne.

Ak potrebujete rýchlo schudnúť, odborníci radia vypiť po dobu 1 týždňa denne 5 až 6 šálok nesladeného zeleného čaju. Pripravíte ho tak, že zelené lístky zalejete 80 °C horúcou vodou - nesmie byť vriaca! A necháte asi 3 až 5 minút vylúhovať. Samozrejmosťou je, že nebudete konzumovať žiadna kaloricky výdatné jedla a budete sa aspoň trochu hýbať. V opačnom prípade vám nepomôžu ani hektolitre čaju a budete ďalej utešene priberať.

## Vypestujte si svoj vlastný čajovník



Čajovník má mnoho liečivých vlastností, navyše ozdobí vašu obývačku.



Nie je nad to, mať po ruke vždy čerstvé liesky zeleného čaju. Tento krík, ktorý poteší aj na pohľad, vám dobre porastie aj v obývačke. Sadenicu kúpite v špecializovanom záhradníctve - na stránkach Zahradnictvikruh.cz napr. predávajú sadenice pravého čínskeho čajovníka za 6 €/ks).

Rastline bude najlepšie vyhovovať čistá rašelina. Môžete použiť aj iné substráty, ale nesmú obsahovať vápno - čajovník by uhynul! Pravidelne zalievajte a hnojte, pozor ale na premokrenie. Raz za rok, najlepšie v marci, čajovník presadzte do väčšej nádoby.

Žať môžete začať za 2 až 3 roky keď čajovník vytvorí dobre rozvetvený ker. Zberajú sa vždy 3 vrcholové lístky vetvičiek. Tie potom si môžete vylúhovať čerstvé, alebo je usušiť do zásoby.

Čajovník čínsky zaujímavo kvitne. Ak chcete, aby mal aj semená, v byte musíte kvety štetcom opeľovať.



Plody čajovníku čínskeho