

Doktoři z květináče

Nejúčinnější přírodní antidepressivum? Bazalka!



Bazalka je jedno z nejučinnějších přírodních antidepressiv. Možná proto jsou Italové pořád v pohodě... Žádná středomořská kuchyně se bez ní neobejde. Tato královna mezi bylinkami má velmi aromatickou chuť i vůni. Málokdo ale ví, že bazalka je také léčivá a mimo jiné patří mezi nejučinnější přírodní antidepressiva. Možná i proto mají Italové nebo Francouzi mnohem lepší náladu, než my Středoevropané. Na zahnání našich zimních depresí je tedy jako stvořená...

Její název pochází z řečtiny: Basileus znamená král a tato bylina je svého jména opravdu hodna. Pochází z Íránu a Indie, ale už ve starověku se rychle rozšířila do Evropy. U mnoha národů byla bazalka posvátná jako symbol ochrany a průvodce zesnulého na druhý břeh. Římané ji zase považovali za kouzelnici lásky...

Všelék, uklidňující žaludek i mysl, výborný repelent

Bazalka má velmi příznivý vliv na náš trávicí trakt. Ve středomoří e používá jako čaj pro uklidnění žaludku, při kolikách a katarrech. Stimuluje tvorbu žluči, pomůže při trávení těžkých jídel. Pomáhá také při léčení chřipky a nachlazení, kdy usnadňuje odkašlávání.

Silice, které bazalka obsahuje, patří k nejučinnějším látkám, působícím na naši nervovou soustavu. Éterický olej významně pomáhá odstranit bolesti hlavy, snižuje stres, únavu a tlumí pocity úzkosti. Jde o silné antidepressivum, které umí zlepšit náladu a zažene tak přírodní cestou naše zimní depky.

Šťáva z listů také pomáhá při bodnutí hmyzem. Ten ostatně její aromatickou vůni nesnáší, takže se bazalka hodí i jako repelent, díky kterému se mouchy, vosy a další raději vašemu bytu vyhnou.

Bazalku můžete v bytě pěstovat celý rok. Jak na to?

Na záhoncích se dá v našich podmínkách pěstovat bazalka jen jako jednoletka. Pokud chcete sklízet lístky celý rok, pak ji můžete pěstovat v květináči nebo truhlíku doma třeba na okně. Nesnáší přesazování, proto je vhodné vysít do kvalitní a humózní zeminy přímo její semínka. Květináč musí mít otvor pro odtok vody. Bazalka je žíznička, bude tedy potřebovat stále zalévání a rosení. Pokud má žízeň, dá vám to vědět svěšenými lístky. Ty je nejlépe sklízet v době, kdy nasazuje na květ. Staráte-li se o bylinu dobře, dočkáte sklizně i dvakrát do roka. Lísty můžete použít zelené, naložit je do oleje, octu nebo soli nebo se dají usušit. Vhodnější je ale dát je na mražák, uchovají si tak všechny své léčivé látky.

Zázračná levandule: Pohladí po duši, zklidní i největší hysterku



Levandule umí pohladit po duši a také zabránit hysterickým záchvatům. Říká se o ní, že umí pohladit neklidnou duši. Tiší bolesti hlavy, migrénu, tlumí pocity napětí a nervozity. Nu a zmírní také hysterický záchvat nebo mu předem zabrání. To je jen několik důvodů, proč doma v truhlíku pěstovat levanduli. Jedním z těch dalších je také to, že krásně vypadá i voní...

Levanduli dnes známe spíše jen jako součást kosmetiky, maximálně si koupíme voňavý polštářek pro příjemné spaní. Ale například ve Francii se sklízí ve velkém. A naše babičky moc dobře

věděly, proč jim nesmí chybět za oknem nebo na zahrádce...

Krásná na pohled, užitečná nejen tělu

Používaly její kvítky jako přírodní deodorant, posloužila i jako prostředek proti molům v šatníku a repelent, odpuzující hmyz. Dobře také věděly, že je prospěšná i našemu zdraví. Kromě již zmíněných účinků na náš nerovnovážený systém navíc působí levandulový čaj také při trávicích potížích – uleví při žaludeční nevolnosti, plynatosti i kolice. Tato bylina umí navíc léčit dýchací problémy, angínu i chřipku. Ale pozor: těhotné ženy by se jejímu užívání měly

Ve Francii se levandule pěstuje ve velkém, vám ale pro radost určitě postačí i pár keříků. Ve středomořských zemích levanduli rádi používají také jako koření při přípravě ryb, grilovaných mas nebo do dušených pokrmů. Pokud to chcete doma v kuchyni také vyzkoušet, mějte na paměti, že má velmi silné aroma a nahořklou chuť, proto s tímto kořením šetřete.

Jak levanduli pěstovat?

Nejčastěji se pěstuje levandule lékařská, můžete ale vyzkoušet některý z mnoha desítek dalších druhů. Je to dřevitý keřík, dorůstající do výšky 60 cm.

Do květináče můžete zasít semena, zasadit řízek nebo koupenou sazenici. Vyžaduje lehčí půdu s neutrálním nebo zásaditým pH. Nepotřebuje příliš zalévat, ale pamatujte na to, že miluje sluníčko! Pokud chcete, aby se keřík zahustil, seřízněte na jaře výhonky, nikoliv dřevité větvičky!

Drobné kvítky levandule provoní vaši zahradu i byt, navíc z ní můžete udělat voňavé polštářky, mýdlo a poslouží i v kuchyni.

Jak levanduli sklízet?

Pokud ji používáte také jako koření, můžete lístky otrhávat po celý rok. Květy se sklízí podle druhu od června až do srpna a to těsně před tím, než plně vykvetou. Můžete obrat

květenství a sušit je na papíře nebo pergamenu, nebo ustříhat celé větvičky, jejichž svazečky zavěsíte. Usušené květy skladujte v hermeticky uzavřené nádobě.

Elixír mládí gotu kola pomůže se stresem i s celulitidou



Gotu kola posiluje nervovou soustavu, léčí rány, vyžehljuje vrásky, prodlužuje život...

Půvabná trvalka gotu kola neboli pupečník asijský patří mezi nejvýznamnější léčivé rostliny na světě. Její pozitivní účinky na nervovou soustavu znali už před staletími himalájští jogíni, kteří odvar z listů popíjeli před meditací. Gotu kola ale toho umí mnohem víc. Když si ji vypěstujete doma v květináči, získáte rázem nikoliv lékárníčku, ale

hned celou obří lékárnu, která vám pomůže při spoustě zdravotních potíží...

Až zázračné léčivé schopnosti gotu kola poznali obyvatelé Asie už před několika tisíci lety. Je například součástí indické ajurvédy. V Číně, Vietnamu nebo na Srí Lance měla vždy pověst omlazujícího a život prodlužujícího prostředku, což v současnosti potvrdily moderní vědecké výzkumy. Působí blahodárně jak vnitřně, tak i na pokožku.

Posiluje psychiku, hojí rány, likviduje vrásky i celulitidu

Nejnámější je asi vliv pupečníku na centrální i periferní nervovou soustavu. Posiluje paměť a zlepšuje schopnost soustředit se a učit se. Jogíni pijí odvar pro vyvážení činnosti levé a pravé hemisféry mozku. Zmírňuje bolesti hlavy, uklidňuje nervy, pomáhá také při nespavosti a tlumí stres. Snižuje únavu a depresivní nálady.

Gotu kola ale také blahodárně působí na krevní oběh. Prokrvuje mozek, zabraňuje usazování cholesterolu v cévách, vzniku a rozvoji křečových žil. Má také protizánětlivé účinky, léčí revmatismus, cirhózu jater nebo astma.

Při vnějším užívání je tato rostlina skvělým pomocníkem v boji proti vráskám a celulitidě. Zvyšuje totiž pružnost kůže. Stejně tak dobře ji můžete využít k léčení ran a popálenin, kožních vředů nebo aftů.

Vnitřně se gotu kola používá jako nálev (2 lžičky sušených listů na 1 šálek), doporučená denní dávka je 5 – 15 gramů. Vyzkoušet můžete i přidání čerstvých listů do salátů i pokrmů. Ve specializovaných obchodech nabízejí také tinkturu nebo tablety.

Jak gotu kolu pěstovat?

Sazenice koupíte v mnoha zahradnictvích, Pupečník není mrazuvzdorný a proto se v našich podmínkách pěstuje jako pokojová nebo přenosná rostlina. Jako substrát postačí klasický zahradnický substrát. Přihnojovat můžete jakýmkoliv kapalným univerzálním hnojivem. Zálivku vyžaduje zejména v letním období bohatouv Asii se vyskytuje především v bažinatých oblastech), na zimu ji omezte v závislosti na teplotě. Ta by neměla klesnout pod 10°C. Nejlepší je pěstovat gotu goju v závěsném květináči nebo truhlíku.

Co předčí viagra? Vypěstujte si indický žen-šen!

Vitání ašvaganda vám pomůže nejen jako silné afrodisiakum - zlepšuje i paměť a působí proti stresu

Chcete povzbudit svůj sexuální apetit? Nedejte na reklamu nabízející drahé pilulky. Zelenou viagra v podobě vitání, známou také jako indický žen-šen, si v pohodě vypěstujete doma v květináči. A s překvapením zjistíte, že vitání ašvaganda vám pomůže nejen jako silné afrodisiakum...



Klinické studie ukázaly, že vitání ve svých léčivých účincích dokonce výrazně předčí legendární sibiřský žen-šen. Na rozdíl od něj ho ale můžete pěstovat i doma. Indická ajurvěda (v sanskrtu „věda života“) ji zná už 5 000 let jako omlazující prostředek, upevňující zdraví, mysl a sexuální sílu mužů i žen.

Afrodisiakum i univerzální lék

Pokud byste chtěli to, co umí ašvaganda, nahradit různými podpůrnými pilulkami, museli byste vykoupit za velké peníze snad celou lékárnu. Tento indický žen-šen totiž obsahuje desítky vzácných látek, blahodárně a komplexně působících na lidský organizmus.

Co všechno umí? Nejznámější jsou její silné afrodisiakální účinky, kdy mimo jiné prokrvuje oblast malé pánve a stimuluje sexuální prožitek. Pomáhá ale

také snižovat krevní tlak a příznivě ovlivňuje plodnost. Je také výborným protizánětlivým, antivirovým a baktericidním prostředkem. Prospěje i po nemoci pro posílení imunity. Starším lidem zase vydatně pomáhá při zánětlivých onemocněních kloubů a při artritidě.

Této rostlině se ale také příznačně říká vitání snodárná. Celkově totiž posiluje nervový systém, působí proti stresu a uklidňuje lépe, než prášky. Zlepšuje také paměť a soustředění, takže nejen studentům usnadní učení.

Jak vitánii užívat

Stejně jako žen-šen má nejvíce léčivých složek v kořenech. Ty jsou maličké (3 – 10 mm) a mají výrazně hořkou chuť. Odvar si ale můžete udělat ze všech částí rostliny, tedy i natě, kdy

použijete 3 – 5 gramů drogy. Obvyklá dávka je 0,25 až 0,4 litru denně. Chcete-li vitálii užívat jako tonikum, pak se doporučuje 5 gramů suché drogy uvařit v mléce nebo vodě.

Připravit si můžete také tinkturu: 100g suché drogy nebo 125g čerstvé necháte 7 dní v šeru vyluhovat v 500ml 60% alkoholu. Obvyklá dávka je 1 kapka tinktury na 1 kg váhy těla.

Jak vitálii pěstovat

Vitánie nemá zvláštní nároky na pěstování. Je to vytrvalý, na pohled zajímavý keř, dorůstající výšky 1 – 1,5 metru. Zajímavě kvete, jeho plody jsou podobné močyni. Šťávu z bobulí používají v Indii ke srážení mléka při výrobě sýrů. V našich klimatických podmínkách nepřezimuje venku, proto je vhodná jako trvalka jen pro pokojové pěstování.

Postačí běžná zemina i zálivka, dorůstá až v 1m vysoký keř. V našich venkovních klimatických podmínkách ašvaganda venku nepřezimuje, proto je víceleté pěstování možné jen ve větších květináčích a pokojových podmínkách. Spokojí se s běžnou zeminou a větším květináčem. Má ráda slunné stanoviště, v létě ji můžete přenést na zahradu. Zalévá se stejně jako ostatní pokojové květiny.



Oslad'te si dietu aztéckým cukrem! Vyrostete i v kuchyni...

Aztécký cukr je tisíckrát sladší, než rafinovaný, ale bez jediné kalorie! Je tisíckrát sladší, než rafinovaný cukr, neobsahuje ale jedinou kalorii! Cukrovkáři i všichni, kdo potřebují shodit pár kilo, si díky němu mohou pořádně osladit život bez toho, aby ohrozili své zdraví. Navíc pomáhá

léčit kašel, astma i střevní koliku. Říká se mu "aztécký cukr" a snadno si ho vypěstujete doma v květináči - ještě ozdobí váš byt.

Aztécký cukr (*Lipia dulcis*) je už na pohled zajímavá rostlina. Pokud ji umístíte třeba v kuchyni do závěsného květináče, získáte netradiční dekoraci. Její větvičky s drobnými listy a jemnými bílými květy umí vytvořit až metrový převis.

Toto přírodní sladidlo pochází ze střední Ameriky a Karibiku, kde ho už před staletími mlsali domorodci místo cukroví. Ti ale znali i jeho léčivé účinky. Má silnou příchut' kafru, využívá se k léčení černého kašle, bronchitid i astmatických potíží.

Lipia je nenáročná, nesnáší jen zimu

Lipia je rostlina, která nevyžaduje žádnou zvláštní péči. Koupit ji můžete ve specializovaných květinářstvích nebo prostřednictvím internetu, ke za sazenici zaplatíte kole 50 korun.

Takzvaný aztécký cukr potřebuje spíše hlinito-písečnou půdu, vyhovuje mu slunečné stanoviště.

Je třeba ji jen pravidelně zalévat, zemina by se neměla nechat nikdy proschnout. Přes léto ji můžete dát na balkon, terasu nebo do zahrady, s příchodem zimy je ale odneste zpátky do bytu. Lipia není mrazuvzdorná, pokles teploty pod 8 st. Celsia obvykle nepřežije.

Jak aztécký cukr používat?

Lístky rostliny se používají především jako přírodní sladidlo. Protože neobsahuje žádné kalorie, můžete si jím bez obav osladit život nemocní s cukrovkou i ti, kdo drží redukční dietu. Do čajové konvice stačí vložit 3 – 5 ať čerstvých, nebo sušených listů. Přidává se i do salátů nebo jako náhrada sladidla v cukroví. Lístky ale můžete žvýkat i místo bonbónů bez obav, že byste začali přibírat na váze.

Pro ty, kteří aztécký cukr využívají jenom jako sladidlo a vadí jim kaťrová pŕíchut', vyšlechtili zahradníci speciální odrůdu Lippia Dulcis Colada, která je bez kaťru. Sladivost jí ale zůstala.

Aztécký cukr pochází ze střední Ameriky, kde s jeho pomocí Indiální léčili černý kašel a bronchitidu



Aztéckému cukru nejlépe svědčí závěsný květináč, vytváří totiž velké převisy

obezitu. Jak ji pěstovat?



Aloe považovali za zázračnou rostlinu už ve starověku. Účinně hojí popáleniny a léčí mnoho nemocí. Pomáhá také v boji s obezitou
O tom, že umí hojit popáleniny a odřeniny, se všeobecně ví. Ale

tušíte, že je to účinný lék také na vysoký krevní tlak, obezitu, působí preventivně proti rakovině a má spoustu dalších „doktorských“ vlastností, pro které se jí říká zázračná rostlina? Blesk.cz vám poradí, jak ji správně pěstovat a na co všechno se dá využít.

Aloe roste skoro sama, potřebuje minimální péči

Aloe je přes 200 druhů, ale pro léčebné účinky se pěstují především tři z nich: **Aloe pravá (vera), kapská a stromovitá**. Můžete ji koupit v květinářství, nejjednodušší je ale získat odnož nebo řízek od známých.

Květináč by měl mít šířku poloviční délky listů. Rostlina má ráda propustnou lehkou půdu. Ideální je 1 díl kompostu, 1 díl listové půdy a 1 díl písku. Vyhovuje jí umístění na slunném místě, v létě ji můžete venčit na balkoně, terase nebo na zahradě.

Zalévat ji stačí jednou týdně, ale unese, když ji ponecháte svému osudu třeba při dlouhé dovolené. Vhodné je několikrát do roka aloe přihnojovat hnojivy pro sukulenty a kaktusy. Na zimu se doporučuje přemístit ji do chladnější místnosti, pozor ale na teploty pod nulou, ty nepřežije!

Nejčastější chyby při pěstování:

- Rostlina přímo nesnáší průvan
- Nesmíte ji také přelévat
- Nerada bydlí i tam, kde je příliš vlhký vzduch
- Chřadne, pokud nemá dostatek slunečních paprsků
- Nelíbí se jí těžká nepropustná půda
- Teplota venku nebo v místnosti nesmí klesnout pod bod mrazu

Odkud se aloe vzala?

Pro léčebné účinky ze z mnoha druhů pěstují především tři: Aloe stromová (na snímku), aloe vera a kapská

Vystopovat, odkud aloe pochází, je obtížné. Pravděpodobně ji už ve starověku z jižní Afriky postupně rozvezli do celého světa obchodníci. Její léčivé účinky znali ve starém Egyptě, kde je zobrazována v hrobkách, užívali ji Římané i Řekové, zmínky o ní najdete i v Bibli.

Stejně tak ji ale mayské ženy využívaly pro získání hladké a jemné pleti, její hojivé účinky při léčbě popálenin znali také Indiáni ze Severní a Střední Ameriky. Jde tedy o rostlinu, kterou už před mnoha tisíci lety uctíval celý svět.

Co možná nevíte: Gel pracuje pro zdraví jako tým

Čistý gel z listů aloe obsahuje na 75 složek, potřebných pro lidský organizmus. Je to například obrovský rozsah vitamínové řady, z nichž nejdůležitější jsou vitamíny C, E a A. Je také **jedním z mála rostlinných zdrojů vitamínu B12**, který potřebují vegetariáni a vegani.

Z 22 aminokyselin, které lidské tělo potřebuje, **jich aloe obsahuje 18**, včetně všech osmi, které náš organizmus neumí sám vytvořit.

Obsahuje také celou škálu minerálů, cukrů, enzymů, mastných kyselin, lignin, saponiny a antrachinony (ty tiší bolest a mají antibakteriální a antivirové vlastnosti). Tento koktejl

výživných a léčivých látek je unikátní v tom, že **všechny složky působí jako tým** a navzájem zvyšují své účinky.

Co všechno tento „zelený doktor“ léčí?



Z aloe užívejte jen vnitřní gelovitou hmotu - kožnatý obal listů může působit dráždivě. Asi nejznámější je využití výtažku z aloe v kosmetickém průmyslu. **Působí totiž blahodárně na pokožku**, kterou zvlhčuje a zjemňuje, zpomaluje i tvorbu vrásek. Ale nejen to – **gel**, který z listů získáte, **urychluje hojení popálenin, opařenin a jizev**, tlumí také bolest a to i do hloubky pod kůží. Můžete ho použít **po**

poštípání hmyzem - působí navíc protisvědlivě. Má i desinfekční účinky, léčí plísň, lupénku a řadu dalších kožních nemocí. Působí podobně, jako steroidy, ale bez vedlejších účinků.

Užívat se může **i vnitřně**, ať už v podobě sirupu nebo třeba likéru. Aloe je známa svými léčivými účinky při mnoha **potížích zažívacího traktu**, pomáhá při migréně, působí preventivně proti rakovině a podpůrně při její léčbě.

Léčí také **hypertenzi**, předchází kornatění tepen, pomáhá při **bolestech kloubů**. Má na organismus také antioxidační a čistící vliv. Poslední výzkumy navíc ukazují, že pomáhá i při léčbě obezity. Upravuje trávení a na úkor tukových zásob přispívá k vytváření svalové hmoty.

Zelená viagra i likvidátor tuku!



Kotvičnick je jedno z nejúčinnějších afrodisiak, ale má mnoho dalších léčivých vlastností.

Plazí se nenápadně po zemi, kvítky má nevýrazné, přesto má ale tahle rostlina pořádnou sílu! Kotvičnick zemní obsahuje látky, které mužům i ženám výrazně zvednou sexuální apetit, dobře ho znají také sportovci, kteří ho užívají jako přírodní anabolikum.

Kotvičnick toho ale umí ještě mnohem víc!

Kotvičnick pochází z Asie, kde jeho sílu znali už před mnoha sty lety Číňané. Složení rostliny je zcela ojedinělé – Nať, listy i kořeny obsahují celou řadu sapogeninů, alkaloidy harman a harmin, bioflavonoidy, glykosidy, flavonoidy, třísloviny i pryskyřice. Stačí odvar z jedné lžičky sušené byliny a nebudete se stačit divit!

Zvedne sexuální libido mužům i ženám!

Mnohostranné účinky rostliny potvrzují i klinické zkoušky: Pravidelné užívání této zelené viagry výrazně zvýší pohlavní touhy a slastné prožitky. Na rozdíl od proslulé tabletky ale působí **jak na muže, tak i na ženy, a to dlouhodobě. U mužů zvyšuje hladinu testosteronů až o 30% a u žen zase výrazně zvedne hladinu estrogenu.**

Účinky kotvičnicku dokládají i **zkušenosti jeho uživatelů**, kteří se s nimi svěřují na webu: „Po poslední dávce, kterou jsem vypil večer, jsem zažil opravdu neskutečnou noc. Erotické sny se střídaly jeden za druhým, ztopoření bylo takřka neustálé a **touha neukojitelná**. Připadal jsem si jako nadřazený puberták,“ píše například jeden z nich na stránkách kotvičnick.info.

Účinné a legální anabolikum

Kotvičnick také hojně využívají kulturisté a atleti. Výrazně totiž (a na rozdíl od chemických přípravků bez vedlejších účinků) podporuje růst svalové hmoty. **U žen redukuje tělesný tuk.** Užívání výtažku z rostliny zvyšuje i sílu a vytrvalost a celkovou obranyschopnost organismu.

Pro její prý až zázračné stimulační účinky se jí také říká „zlatý kořen“. A směle konkuruje proslulému ženšenu.

Snižuje cholesterol, léčí srdce...

Tato skoro zázračná rostlina toho ale umí ještě mnohem více. Ocení ho ženy v přechodu, kterým výrazně uleví při problémech. **Až o 30% snižuje hladinu cholesterolu, upravuje krevní tlak**, zlepšují krevní oběh, rozšiřuje cévy, léčí srdeční ischemii a angínu pectoris. Umí také rozpustit močové kameny. Výčet dalších účinků je opravdu hodně dlouhý a kotvičnick tak lze považovat téměř za všelék.

Jak kotvičnick pěstovat a užívat?

Jde o jednoletou rostlinu, která vyrůstá ze semínek. Pěstuje se obvykle ve volné půdě, klíčí ovšem nepravidelně. Některé rostlinky vzejdou během několika dní, další třeba až za dva měsíce. Rostlina se tak brání případným velkým výkyvům počasí. Nevyžaduje téměř žádnou péči, jen je třeba ho pravidelně zalévat.

Sklizenou a usušenou nat' **uložte do vzduchotěsné nádoby** a skladujte v chladu, suchu a temnu. Čaj připravíte tak, že si odměříte potřebnou dávku (cca 0,5 g na každých 30 kg vaší váhy) a zalijete ji horkou vodou. Necháte ji 15 minut vyluhovat a vypijete.

Důležitá je **pravidelnost užívání**. Po 5 dnech až týdnu se dostaví první účinky.

POZOR: S ohledem na vysoký obsah alkaloidů **není kotvičnick vhodný pro osoby mladší 20 let a těhotné či kojící ženy!**

Pokud nemáte zahradu, můžete si kotvičnick objednat. Na internetu najdete spoustu dodavatelů jak sušené natě, tak různých extraktů a tablet.

Tajemné jmelí: Zdobí, léčí...ale také zabíjí!



Proč se jmelí zlatí? Keltští kněží druidové ho prý ze stromů osekávali zlatými srpy...

Jmelí přináší štěstí, ale pozor, jenom to darované!
A jenom pod ním se můžete

na Štědrý den beztrestně líbat třeba s manželkou svého šéfa... Ano, mnoha tajemstvími a legendami opředená rostlina patří neodmyslitelně k vánočním svátkům. Víme ale, proč vlastně? A tušíme vůbec, že umí nejenom zdobit, ale také léčit... a zabíjet?

Je to napůl parazit. Roste v korunách stromů, ze kterých vysává živiny. Ale zároveň má zelené listy, takže umí fotosyntézu a další potřebné látky, jako například cukry, si vyrobí sama. Keltští kněží druidové považovali jmelí za magickou rostlinu, která umí odhánět zlé duchy a zabraňovat požárům. Proto ji zavěšovali zvláště v období zimního slunovratu do domů a tento zvyk se u Angličanů uchoval do dnešních dnů. My jsme ho jen od nich na počátku minulého století převzali.

Řadu pohanských legend pak doplňuje křesťanská: Jmelí bylo podle ní původně stromem, z jehož větví vyřezal Josef kolébku Ježíši. Za 33 let strom porazili Římané a na kříži z něj Ježíše ukřižovali. Strom se natolik styděl za svůj úděl, že se rozpadl na malé keříky a dnes přináší jen dobro každému, kdo pod ním projde.

Léčí vysoký tlak, epilepsii, menstruační potíže...

Mýty o ochranných vlastnostech jmelí bílého ale mají své reálné opodstatnění. Ve farmaceutickém průmyslu se používá k výrobě léků s protinádorovými účinky, v kosmetice se výtažky z něj využívají pro masti a emulze ke zklidnění kůže a omezení tvorby lupů.



Jmelí vytváří v korunách stromů keříky o průměru až 1 m.

Klasická medicína i lidové léčitelství zná jmelí také jako prostředek na snižování krevního tlaku. A nejen to – užívání odvaru z listů pomáhá při ateroskleróze a dalších nemocech stáří, při nervových a srdečních chorobách, revmatických potížích, ovlivňuje vylučování žluči a slinivku břišní. Má blahodárný účinek při nadměrné činnosti štítné žlázy, ženy ho využijí pro

zmírnění menstruačních problémů a pomáhá jim i v období klimakteria. (Zdroj: Ordinance.cz)

Jmelí je doktorem i zabijákem!

K léčbě je nejvhodnější jmelí jabloňové, hlohovcové, dubové a borovicové. Pozor je třeba naopak dávat na jmelí topolové – to je značně toxické! Lékaři doporučují užívat po poradě se svým doktorem odvar ze sušených listů, a to 2 – 3 šálky denně. Maximální denní dávka je 5 gramů listů, ale raději uberte přibližně na 1 gram. Jde o drogu vysoce účinnou a předávkování může způsobit přesně opačný účinek na organismus, stejně jako otravu!

Totéž platí i o bílých plodech, kterých je teď v prosinci keřík plný. Ptáčci je rádi zobají, lepší se jim i na peří (právě tak se jmelí přenáší do korun dalších stromů), ale pro nás lidi jsou velmi jedovaté! Zvláště, máte-li doma malé děti nebo zvědavé domácí mazlíčky, raději bobulky otrhejte. Jejich požití může způsobit prudkou otravu, kterou zvláště oslabení jedinci také nemusí přežít...

Zázračný celer: Výborný na potenci... i na demenci!



Celer je skvělý na potenci, ale umí také léčit spoustu nemocí. Někdo ho považuje za lahůdku, jiný ho pro jeho pronikavé aroma nemůže ani cítit. I ten nejzatvrzelejší odpůrce celeru ale změní názor, když se dozví, co všechna tato zelenina, koření i lék v jednom vlastně umí...

To, že celer výrazně zvyšuje potenci, věděli už egyptští faraóni. Ale víte, že nať této zeleniny používali staří Římané nejen ke

zdobení smutečních věnců, ale také jako silné afrodiziakum? A tahle zelená viagra působí i na ženy!

Celerem proti žaludečním vředům, nachlazení i vysokému tlaku

Zvyšování sexuálního apetitu však je jen jednou z mnoha „zázračných“ vlastností této zeleniny. Co o celeru například píše na svých stránkách MUDr. Zbyněk Mlčoch?

Kromě **vitaminů skupiny B, vitaminů C, A, K a E, draslíku, hořčíku, chrómu, sodíku, vápníku, železa, zinku a jódu** obsahuje celer **éterické oleje**, které mu dodávají ono nezaměnitelné aroma, po kterém se někteří mohou utlouct a jiné odhání z kuchyně hodně daleko.

Náš organismus (především sliznice) tyto oleje velmi ocení. Působí **antibakteriálně a antimykoticky, dezinfikují trávicí trakt a zabíjejí infekce v ledvinách a močových cestách**. Celer prý také napomáhá léčbě **bolestí kloubů, snižuje krevní tlak a působí jako prevence proti žaludečním vředům**.

Celer je **ideální zbraní v boji proti nachlazení**. Celerové silice **rozpuštějí hlen, dezinfikují sliznice a zabíjejí mikroorganismy**. Pokud si dopřejete čerstvou celerovou šťávu, dodáte tělu i množství vitaminů, čímž celkově **posilíte jeho obranyschopnost**. (Zdroj: www.zbynek.mlcoch.cz)

Výzkumníci z Illinoiské univerzity zase oznámili, že látka, obsažená ve velkém množství v celeru, může narušit fungování klíčové složky provázející zánětlivou reakci v mozku. Tento objev bude mít vliv na výzkum stárnutí a některých nemocí, jakými je třeba **Alzheimerova choroba a roztroušená skleróza**.

Jak celer správně sklízet a uskladnit?

Celer ze záhonu sklízíte nejlépe rycími vidlemi

Vzhledem k umístění bulvy pod zemi a odolnosti vůči mrazíkům nechává celá řada pěstitelů celer až na konec sklizně. Dalším důvodem je i jeho růst a tím zvětšování bulvy díky dostatku podzimní vlhky. A co si budeme povídat, dobře vyvinuté bulvy se mnohem lépe skladují.

- 1) Celer nejlépe rycími vidlemi sklídíte ze záhonu. Listy neodřezávejte, vždy je lepší jejich odtržení.
- 2) Ponechte pouze středové srdéčko listů.
- 3) Do bedýnky s pískem, rašelinou nebo zeminou ukládejte jednotlivé bulvy po zkrácení kořenů. Nesmějí se navzájem dotýkat a do substrátu by měla přijít pouze jejich spodní třetina.

Zelený čaj, expert na rychlé hubnutí. Jak mít pořád čerstvou úrodu?



Lístky zeleného čaje obsahují látku, která pomáhá odbourávat tuky v těle

Sváteční dny jsou za dveřmi a s nimi nás čeká i spousta dobrého jídla. Pokud už teď přemýšlíte, jak se rychle po Novém roce zbavit důsledků vašeho hodování, zkuste to se zeleným čajem. Za týden vám pomůže zhubnout až o kilo. Blesk.cz vám navíc poradí, jak si čajovník vypěstovat doma, abyste měli po ruce čerstvou úrodu

zelených čajových lístků.

Vědci z německého Ústavu pro výzkum výživy (DIFE) při pokusech zjistili, že tříslovina epigalokatechingalát, obsažená v lístcích zeleného čaje, omezuje vytváření tuku a napomáhá

jeho rychlému štěpení. Při pokusech na myších, kterým podávali 4 týdny tuto látku spolu s potravou bohatou na tuky zjistili, že tyto myši mají výrazně nižší váhu, než ty, které tříslovinu nedostávaly.



Jak rychle zhubnout? Denně vypijte 5 – 6 šálků čaje

Zelený čaj má ostatně řadu dalších až zázračných vlastností. Na rozdíl od černého, který je fermentovaný, je pouze usušený a zachovává si tak celou škálu léčivých složek. Známý jsou jeho protirakovinné účinky, snižuje krevní tlak, zabraňuje i působení zubního kazu. Japonští vědci objevili, že zelený čaj dokáže léčit 21 nemocí a proti dalším 61 nemocem působí preventivně.

Pokud potřebujete rychle zhubnout, odborníci radí vypít po dobu 1 týdne denně 5-6 šálků neslazeného zeleného čaje. Připravíte ho tak, že zelené lístky zalijete 80 stupňů horkou vodou (nesmí být vařící!) a necháte cca 3 – 5 minut vyluhovat. Samozřejmostí je, že nebudete konzumovat

žádná kaloricky vydatná jídla a budete se aspoň trochu hýbat. V opačném případě vám nepomohou ani hektolitry čaje a budete dál utěšeně tloustnout.

Vypěstujte si svůj vlastní čajovník

Čajovník má mnoho léčivých vlastností, navíc ozdobí váš obývací pokoj. Není nad to, mít po ruce vždy čerstvé lístky zeleného čaje. Tento keřík, který potěší i na pohled, vám dobře poroste i v obývacím pokojě. Sazenici koupíte ve specializovaném zahradnictví (na stránkách Zahradnictvikruh.cz např. prodávají sazenice pravého čínského čajovníku za 149 Kč/ks).

Rostlině bude nejlépe vyhovovat čistá rašelina. Můžete použít i jiné substráty, ale nesmějí obsahovat vápno, čajovník by uhynul! Pravidelně zalévejte a hnojte, pozor ale na přemokření. Jednou za rok nejlépe v březnu čajovník přesaďte do větší nádoby.

Sklízet můžete začít za 2 – 3 roky až čajovník vytvoří dobře rozvětvený keř. Sklízají vždy 3 vrcholové lístky větviček. Ty potom můžete vyluhovat čerstvé, nebo je usušit do zásoby.

Čajovník čínský zajímavě kvete. Pokud chcete, aby měl i semena, v bytě musíte květy opylovat štetečkem



Plody čajovníku čínského