

TAJEMSTVÍ BYLIN

se signaturou Slunce



DOMÁCÍ BYLINNÁ MEDICÍNA V PRAXI

se spagyrikem
a astrologem
Michalem Stránským

„Astro-magické zhodnocení minusových kvalit jednotlivých planetárních let je úžasné v tom, že nám svět bere to, co teď v životě nepotřebujeme. Sděluje nám pravdu života tak rázně, že přicházíme o naše falešné představy jako mávnutím kouzelné hůlky.“

Poslední dobou stále více lidí vnímá volání vnitřního hlasu, který je různými cestami vede zpět k přírodě. Začínáme důkladněji přemýšlet nad tím, co opravdu jíme a pijeme. Při nákupu bojkotujeme potraviny plné zbytečných chemikálií a raději dáváme přednost kvalitním, často domácím produktům. Pokud už jste vážně přemýšleli posunout se o krok dál a obohatit domácí lékárničku o bylinky, které si letos sami nasbíráte a připravíte, pak vám nabízíme zcela unikátní možnost. Náš odborný konzultant **Michal Stránský** vás bude letos provázet po všechna roční období a pomůže vám lépe porozumět nejen duši rostlin, ale i sobě...

Paracelsova modlitba

Michal Stránský říká, že Paracelsova modlitba, pokud je prožita ze srdce, dovede člověka až k branám poznání a zesílí jeho napojení na duchovní sféry.

Ó svatý duchu. Ukaž mi, co nevím, nauč mne, co neumím a dej mi, co nemám.

Ó svatý duchu. Sestup do mých pěti smyslů, dej mi tvých sedm darů a já získám tvůj božský klid.

Ó svatý duchu. Uč mě, abych mohl žít v míru s tebou i svými bližními.

Amen.

Se spagyrikem (*bylinářem a astrologem*) **Michalem Stránským** se už od jara společně vydáme na louky a stráně, abychom vám představili prastaré umění spagyrie. Všechny byliny (*tak jako člověk*) v přírodě prochází určitými cykly, a pokud jsme s nimi dobře seznámeni, dokážeme »obyčejný sběr bylin« povznést na vyšší úroveň praktického využití. Michal vám poradí, jaké byliny budou letos podle astrologie mimořádně účinné, a které doporučuje v tomto roce sbírat, správně zpracovat a uchovat na »horší časy«. Určité druhy bylinek totiž od přírody znovu získají svou mimořádnou sílu až za dlouhých 21 let! **O jakých konkrétních rostlinách bude řeč?**

PEČUJME O SVĚ SRDCE A CÉVY

Rok 2017 by měl být z astrologického hlediska **velmi náročný na oblast lidských emocí, a proto budou podle předpovědi mnohem častěji hrozit zdravotní potíže spojené se stresem a duševními atakami.** S touto oblastí zdraví se pojí obtíže nervového a krevního systému, vysoký i nízký krevní tlak, poruchy spánku apod.

Moudrá matka příroda našťastí na své zahrádce ani letos nezapomene vysadit to, co nám v případě potřeby může pomoci. Určitými druhy rostlin, jež nám dodají tu »správnou vitalitu«, sníží přepětí a zharmonizují srdce, cévy a nervy, bude příroda letos s pomocí slunečních paprsků věnovat péči větší, než kdy jindy. Aby také ne. Vždyt letošní rok od 21. 3. 2017 bude astrologicky ve znamení Slunce! *„Vibrace tohoto roku budou letos držet síly sluneční sféry. I když mohou ve zvýšené míře hrozit srdeční a nervové obtíže, zároveň se v přírodě objeví kvalitní byliny, které lidem dokážou zharmonizovat tělo i psychiku (duši),“* říká Michal Stránský a vysvětluje, že právě teď se příroda astrologicky nachází v tzv. minusové sedmi-letce, a to znamená, že **nasbírané bylinky nás mají sílu po sedm let zbavovat určitých přebytků v různých oblastech těla i psychiky.** Minulý rok jsme si mohli v přírodě zaopatřit byliny, které byly výjimečné pro svou čistící sílu jater. Letos bylináři najdou v přírodě nejlepší bylinky na vysoký krevní tlak, jež jej budou snižovat. Příští rok už takovou obrovskou sílu mít rostliny nebudou.

VE ZNAMENÍ MOCNÝCH DUCHŮ SLUNCE

„Slunce je dárcem ducha a duše a jejich projevu, životní síly v člověku. Letošním úkolem každého člověka bude mít se více rád, naučit se přijímat vnější okolnosti s vnitřním klidem a pokorou, a najít v sobě potřebnou stabilitu a harmonii. Jen tak se člověk nenechá unést všudypřítomným stresem a neporozuměním.“ Hlavním poznáním letošního roku

Šen-nungův herbář



Jeden z nejstarších dochovaných herbářů vůbec údajně patřil **Božskému rolníkovi**, císaři **Šen-nungovi**. Žil prý v letech 2737-2697 př. n. l. a v Číně je považován za zakladatele bylinné léčby a farmakologie. Šen-nung rozděloval 365 léčiv do tří kategorií podle léčivosti na nebeské, lidské a pozemské. Lišily se i účinností a toxicitou – jemnou (*mitte*), střední (*medium*) a silnou (*forte*).

• BYLINY NEBESKÉ, s jemnou účinností

Byliny nebeské jsou léky univerzální, jež mají posilující a harmonické účinky. Nejsou toxické. Patří mezi ně meduňka, ženšen, lékořice, jojoba, kozinec blanitý, rehmánie lepkavá a další. Užívají se dlouho a v malých dávkách.

• BYLINY LIDSKÉ, se střední účinností

Jedná se o léčiva, která mají schopnost doplňovat prázdnotu čchi (*životní síly*). Jsou netoxické, ale mohou mít vedlejší účinky. Patří sem zázvor, andělíka čínská, káva, pepř aj. Dokážou člověku dodat životní sílu rychleji než léky nebeské, ale je třeba znát jejich dávkování. V opačném případě dochází k disharmonii.

• LÉKY A BYLINY POZEMSKÉ, se silnou účinností

Často jsou jedovaté (*toxické*), a proto se nesmí užívat dlouhodobě. V moderní farmakologii se ale dnes používají v drtivé většině případů. Přinášejí sice okamžitou úlevu, neboť jsou velmi silné, avšak mají mnoho nežádoucích vedlejších účinků. Lidé je dnes používají nejčastěji, chemické i přírodní a neuvědomují si, že za ně platí vysokou daň někde ve svém těle. Bylinná léčba je úžasná, vyžaduje však znalosti a praxi. Vyplatí se, pokud je to možné, zvolit raději pomalejší nástup účinku, avšak s trvalou platností uzdravení.

Pokračování na str. 48-49 »

bude, jaká je cena osobní svobody. Bude to velká zkouška pro nás všechny. Tradiční čínská medicína nás učí, že když je srdce (císař) v nepořádku, je v chaosu i zbytek orgánů celého těla (království). Letos bude důležitější než kdy jindy budovat kladný a pokorný vztah k emoci radosti, obklopuvat se krásou, pohodou a tím, co nás činí opravdu šťastnými.

„Velmi náročné to bude i v politice a celkovém světovém dění. Různé světové mocnosti, diktátoři a stínové skupiny budou usilovat o maximální možnost centralizování moci do několika málo rukou a »sevrít svět v pěst«. Lidé budou více toužit po hmotných statcích, podléhat mamonu a tužbám po moci. Z magického hlediska bude u vlády letos sluneční arcí démon Aciel, podléhající sféře sluneční, které vládne se silou ctnostné pokory archanděl Michael. Aciel je pyšný démon moci, toužící po penězích a bohatství. Spravuje také veškeré pozemské poklady světa. Tento rok prověří každého z nás, jak moc spolupracuje se soudní silou boží armády – archandělem Michaelem (Srdcem nebes), velitelem nebeských vojsk. Lidé, kteří tak nečiní, mohou očekávat bolestivý zásah do života,“ varuje hermetik a spagyrik Michal Stránský a připomíná, že bychom se měli tento rok učít mít vlastní emoce a touhy pevně pod kontrolou. A zvolit kvalitu nad kvantitou.

Pokud máte zájem dozvědět se o prastaré spagyrické a astrologické tradici něco víc a během celého roku si vlastnoručně sbírat a zpracovávat letošní mimořádně silné byliny, které vám pomohou zvýšené riziko stresu ustát, začněte se s námi připravovat na blížící se jaro... Náš odborný poradce prozradí, jak na to.

SKRZE SEBE MŮŽEME POCHOPIT CELÝ SVĚT

Abychom se však společně mohli dostat až ke spagyrické praxi, je podle Michala nutné mít určité teoretické znalosti. „Jinak to nejde. Bez potřebných vědomostí budeme stále pouhými sběrači bylin, kteří se spokojí s recepturami uvedenými v herbářích. V takovém případě ale nikdy nedocílíme maximálního možného účinku rostlinky, kterou budeme mít před sebou,“ říká Michal.

Skuteční bylináři by podle něho měli být nejen znalci jednotlivých léčivků, ale také znalci člověka v řádu celého světa. Měli by mít povědomí nejen o zdraví v těle, ale i v duši a duchu, a umět se věnovat každé této složce zároveň. Pokud má čtenář opravdový zájem o hlubší informace z této oblasti, doporučuje mu náš odborný konzultant knihu *Symbolismus lidského těla*, od Annick de Souzenelle (Malvern 2010).

„Spagyrik pozoruje své vlastní tělo tak, aby pochopil, jak funguje (anatomie a fyziologie). Pracuje s rytmem přírody, zná astrologické cykly a vlivy. A díky tomu dochází k určitému poznání a zkušenosti o vnitřním chodu řádu světa. Rozvíjí své znalosti dále a hledá ve starých i orientálních herbářích vědomosti a poznatky jeho předchůdců, aby je mohl přijmout nebo vyvrátit. Dobře pak ví, proč konkrétní byliny v danou dobu sbírá a proč je zpracovává tímto, a ne jiným způsobem. Zná přínosné léčivé účinky vědomé práce s dechem i klady určitých dietních opatření, jež jsou v některých obdobích roku pro naše tělo i psychiku více než žádoucí. Poznává, jak svět funguje, zapojuje se do řádu věcí a na základě svého poznání a zkušeností později začíná vytvářet i vlastní bylinné receptury. Nespokojí se jen s tím, že někde získá recept, ale chce poznat, jak s bylinkami zacházet tak, aby byly pro daného člověka tou nejlepší možnou volbou. A vyléčili ho. Nespokojuje se jen s teorií, ale velkou část svého úsilí věnuje promítnutí teorie do praxe. A v neposlední řadě získává zkušenosti, že obrovskou část úspěchu přírodní léčby přináší správné načasování a jiné další faktory. Spagyrik má mít povědomí nejen o tom, kdy a kde je nejlepší bylinu sbírat, jakou v jakou formu léku ji proměnit a kdy jí pacientovy podat aby mu svoji silou vrátila zdraví,“ vysvětluje.

HLEDÁTE KONTAKT?

MICHAL STRÁNSKÝ
<http://hermeswell.com>



MICHAL STRÁNSKÝ: „Spagyrie je umění, kterým je možné zdokonalovat přírodu.“

Michale, jak můžeme zdokonalovat něco, co už je samo o sobě dokonalé?

Příroda je rozložena v čase a prostoru, a proto je možné ji zdokonalovat. Spagyrickou praxí, která používá především oheň a účinky tepla, je možné přírodní proces urychlit. Spagyrik na základě svých znalostí ví, kdy a co má udělat, aby dosáhl kýženého výsledku. Je to podobné, jako když vytvoříme ideální podmínky, na jejichž základě dozrají například jablka nebo rajčata mnohem rychleji, než by k tomu došlo před jejich utržením. Naši předci tyto znalosti měli a předali nám je v hermetickém umění alchymie a spagyrie.



Naznačil jsi, že naším vnitřním alchymistou je žaludek a spagyrici se jej snaží svou praxí napodobit. Ale proč?

To, co spagyrik jako dobrý kuchař provádí s bylinkami, umí lidské tělo zcela přirozeně. Člověk bylinky v žaludku rozkládá a extrahuje z nich jemnou esenci výživy pro naše tělo. Zbývá kaše a natrávené části jídla procházejí soustavou střev, kde probíhá další jemnější extrakce životních esencí, než vyjdou jako odpadní produkt ven z těla. Dobře je si uvědomit, že prostřednictvím umění spagyrie i přípravy jídla může člověk kultivovat nejen konkrétní byliny, ale i sebe sama. Aby to mohlo fungovat, je nutné,

aby »kuchař-alkhymista« měl správný zá-
měr (*číl*) už při přípravě pokrmu. Prováděl
»vnitřní« kultivaci sebe sama vědomě, a měl
potřebné znalosti i praxi, aby dokázal uvařit
potřebné jídlo jako lék. Pokud připravujeme
jídlo naším blízkým s radostí a vnitřním kli-
dem, a chutná jako od »maminky«, jdeme
správným směrem.

☒ *Proč někomu bylinky pomáhají, a jinému ne?*

Prispívá k tomu mnoho faktorů. Ale tím
hlavním je podle mě fakt, že lidé obvykle
nejsou dostatečně informováni o tom, co

smyslem spagyrie proto není jen »kulina-
řit osvědčené léky« podle prověřených re-
ceptur. Jde především o pochopení celku
a o nalezení celistvé moudrosti.

Pokud budujeme vztah se sebou (*s božstvím
v nás*), začne k nám promlouvat prostřed-
nictvím naší intuice a posílat nám potřebné
informace, které dokážeme použít k vylé-
čení v ten pravý čas na pravém místě. Při-
chází-li anděl božské inspirace, je to jen na
základě předchozí prožité rozumové náma-
hy, kterou jsme jako namáhavé učební lekce
položili s láskou na oltář poznání...

Vše, co se nám děje, včetně nemocí, jsou »dopisy od Boha«, od pravého Pána světa, jehož jsme nedílnou součástí. Když toto pochopíme, a začneme ty »dopisy« číst, najdeme nejen své uzdravení.

by měli kromě užívání bylinek dělat pro to,
aby mohly být v daný moment maximálně
účinné. Připomeňme si například, že čínská
medicína, ajurvéda a další osvědčené tradi-
ce doporučují před zahájením terapie deto-
xikaci těla (*tlustého střeva a jater*). Ideální
čas na detoxikaci je jaro, a to máme právě
teď za dveřmi. Tělo je nejprve třeba vyčistit,
a když k tomu dojde, často si dokáže pomoci
i samo.

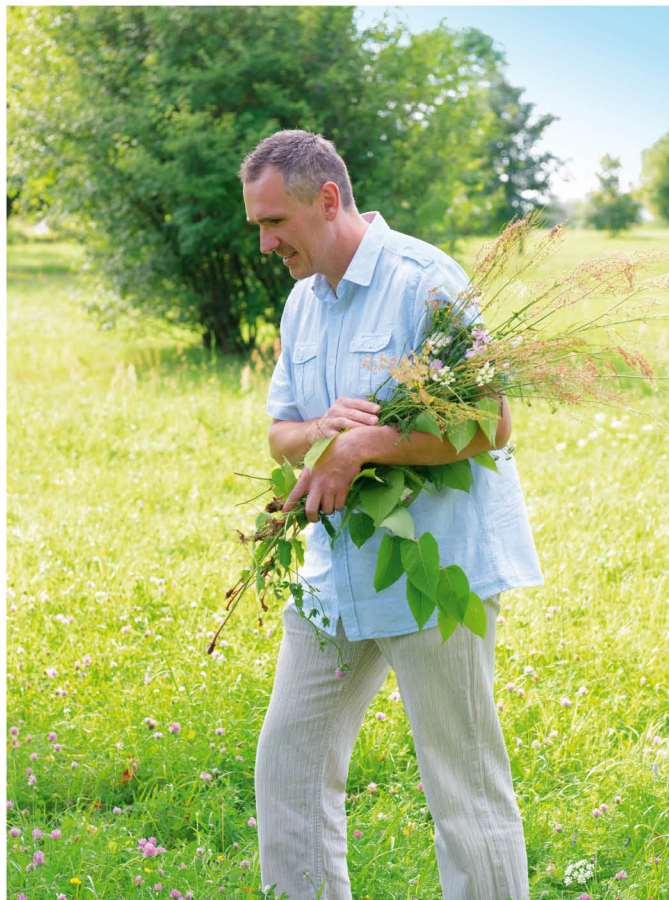
☒ *Jak důležitá je pro spagyrii víra?*

To je správná otázka. Téměř nikde
se totiž nemluví o tom, že alfoa
a omegou úspěchu léčitelů, by-
linářů i spagyriků jsou nejen po-
třebné znalosti fytotherapie a fy-
ziologie lidského těla, ale i vztah
k Bohu. A také praktické naplňo-
vání tohoto vztahu formou medi-
tací, modliteb a prací pro trpící
lidi. Člověk (*alkhymista, spagyrik
či lékař*), který jde touto kněž-
skou cestou »pomoci druhým«,
se vědomě zapojuje do sil řádu
světa a spolupracuje s ním. To je
také důvod, proč léčba, která je
odtržená od záměru vyléčení se,
nebývá dlouhodobě úspěšná. By-
linkář nebo léčitel, který není vě-
řící nebo nemá ten správný vztah
k duchovnímu světu, je pouhý
sběrač, jemuž unikají souvislosti
a pravý smysl toho, co má přímo
před očima. Kdo zná skutečnou
podstatu přírodního řádu světa,
dokáže téměř cokoli, co je mu
povoleno učinit. A bude to fun-
govat. Tato věc víry a lékařského
umění je stará jako svět sám.

V Praze u Strossmayerova náměstí například
léčí jedna z nejlepších čínských lékařek TČM
a je to praktikující a věřící buddhistka. Pro
ní je léčení životním posláním ve službách
Kuan-jin, Bohyně milosrdnosti. Hlavním

☒ *Takže intuice je ve spagyrii stejně tak důležitá, jako dostatek znalostí a praktických zkušeností.*

Přesně. Ovšem bylinkářů-sběračů, a léčite-
lů, kteří věří, řídí se svou intuicí a pocitem,
existuje stále mnoho. Je to však jen část
pravdy. Když se ve svém oboru dostatečně
nevzdělávají a nejsou sami k sobě kritičtí,
je jejich schopnost uzdravovat na nejnižší



možné úrovni. Ještě méně je však těch, kte-
ří VÍ a proto nemusí VĚŘIT. Dokážou si věci
ověřovat a chápou, jak důležité je vzdělávat
se po celý svůj život. Bez znalosti anatomie,
fyziognomie a dalších oborů nemůže mít
léčitel tak dobré výsledky, jako by je měl,
kdyby své vědění ještě rozšiřoval.

☒ *Mluvil jsi o vztahu k božství. Mohl bys mi k tomu říci ještě něco bližšího?*

V každé kultuře existovalo nějaké božstvo,
které bylo spojeno s léčením. Lidská duše
přišla z nebes, a i když mnozí z nás zapo-
mněli, jsme stále nedílnou součástí du-
chovního světa. Proto, když je nám nejhůř,
směřujeme svou modlitbu k vyšším sférám
a hledáme v nich pomoc. Rád bych připom-
nul, že se i ti nejúspěšnější spagyrici,
alkhymisté, lékaři a nejlepší léčitelé všech
tradic obraceli k božstvům, která byla jejich
srdci a kultuře nejbližší. Je úplně jedno, zda
se modlili k nebeské matce Panně Marii,
archandělu lékařů Rafaelovi, soucitnému
Modrému Buddhovi, k matce země Gaie,
k velkému učiteli Thotovi, nebo velké mat-
ce Eset, která vždy vyslyší pláč svých dětí. Je
to jen lidské pojmenování »šatů« jednotné
vsudyprítomné duchovní síly. Je to tajemná
alfa a omega všeho. Tělo, duše a duch žijící
v prostoru, čase a příčinnosti. Když člověk
pracuje na svém vztahu k příčinnosti, tedy
k Bohům, začne ji pak rozeznávat i ve své
fyzické realitě. Začne mu docházet, že ne-
jsou žádné náhody. Že vše, co se nám děje,
včetně nemocí, jsou »dopisy od Boha«, od
pravého Pána světa, jehož jsme nedílnou
součástí. Když toto pochopíme, a začneme
ty »dopisy« číst, najdeme nejen své uzdra-

vení. Bylinář, nebo-li bylinozna-
lec, je žákem/synem svého ne-
beského učitele/otce, který mu
předává své umění. Bez božského
vedení člověk nenajde všechny
souvislosti, i když se moc snaží,
a to je důležité zdůraznit.

☒ *Paracelsus tvrdil, že lékař by měl být zároveň astrologem. Proč?*

Protože si byl dobře vědom toho,
že všechny léčivé látky podléhají
určitým cyklům. Nejen v přírodě,
ale i v člověku, pokud je užije.
Ten, kdo tyto cykly zná, dokáže
maximalizovat účinnou složku
bylinného léku už jen tím, že
zkrátka ví, kdy jej má nasbírat
a kdy danému člověku podat. Je
to tajemství lunárního a sluneční-
ho cyklu. Když rostlinu utrhneme
o dva dny později (*nebo dříve*),
než máme, může mít až o padesát
procent nižší léčebnou sílu, než
by bylina měla při správném na-
časování sběru. A totéž platí i při
podávání léku.

Paracelsus věděl, že nejen rostli-
ny, ale i každý orgán těla má svou
danou astrologickou signaturu.

Například mozek má signaturu ve znamení
Luny, ledviny ve Venuši. Paracelsus proto
řekl: »Co by to bylo za lék na ledviny, kdyby
se v něm neprojevila Venuše? Pokud člověk
danou bylinu neutrhne v době, kdy je Venuše

Pokračování na str. 50-51 »

astrologicky příznivá - tedy když je Slunce ve Vahách či Býku - a nebude mít proto Venušinu signaturu, projde bylina při užití zažíváním jako běžné jídlo." Tedy - bez výraznějších léčivých účinků. Spagyrie nás učí co, kdy a jak sbírat a poté zpracovávat ve formě esencí a tinktur, aby získaná účinná látka měla co nejvyšší možnou koncentraci a po podání co nejvyšší efekt.

☒ Astrologická pravidla úzce souvisí i s aktuálními biochemickými procesy probíhajícími v přírodě. Je to tak?

Samozřejmě, jsou úzce provázány. Tak například, když je Slunce ve znamení Berana a Býka, je vhodné sbírat listy mladých kopřiv, protože právě v tento čas v sobě obsahují nejvyšší množství potřebných léčivých, vitamínů a minerálních látek. Když toto období takříkajíc prošvihneme, a posbíráme je v červnu, nebudou mít už takovou sílu a biochemické složení, jako na jaře.

☒ Je ještě něco důležitého, co si podle tebe lidé příliš neuvědomují?

Že každá nemoc je naše šance na vnitřní proměnu, protože nás nutí pozastavit se a popřemýšlet nad naším dosavadním životem. Paracelsus řekl: „Člověk onemocní, aby zůstal na živu“. Jak už jsem řekl v ji-



ném našem společném článku: **Bůh volá k člověku nemocí, a nemoc volá k člověku bolestí.** Nutno říci, že na tomto světě není nikdo, kdo by byl úplně zdravý. Kdybychom byli na těle, duši i duchu zcela zdraví, tak bychom neměli důvod se zde narodit. Když smysl nemoci pochopíme nesprávně, je pro

nás utrpením. Ale když k sobě dokážeme být upřímní, a budeme hledat pravou příčinu své nemoci, může být pro nás důležitým očistným procesem. Očistcem, který nám umožní svléknout přebytečný šat - své tužby a emoce, jež nám neprospívají. Příroda nám pomáhá, abychom našli sami sebe a byli naplnění. Prvním krokem a podmínkou k pochopení nemoci je, že lidé nejsou vládcem světa, ale je jím někdo úplně jiný. Dalším, že závažná nemoc obvykle nevzniká ze dne na den. Znalci irisdiagnostiky (*diagnostiky nemoci z oka*) například dokážou i dlouhé měsíce dopředu říci, že máme oslabenou tu nebo jinou část těla, než se nemoc projeví fyzicky v těle. Každá disharmonie se projevuje pozvolna a vždy záleží na člověku, zda je pro něho prevence jen slovo, nebo šance na včasné uzdravení.

☒ Pokud se tedy chceme stát znalcem bylin...

... měli bychom se naučit dobře znát i to, co bolí nás samotné. Aby se člověk dokázal vyléčit, musí oblast svých poznatků o fungování těla rozšířit o poznávání své vlastní psychiky. Musí se naučit určité techniky duševní hygieny a rozšiřovat oblast svého zájmu nejen o vnější svět, ale hlavně o ten vnitřní.

BŘEZEN 2017: JAK SE DOBŘE PŘIPRAVIT NA SPAGYRICKOU PRAXI?

Podle astrologického kalendáře začne tento rok 21. března v okamžiku, kdy Slunce vstoupí do znamení Berana.

Právě teď se nacházíme v období, kdy je Slunce ve znamení Ryb a naše tělo je v očekávání příchodu »nového roku«. Proto bychom měli, pokud chceme být v souznění s přírodou, provést určitou duševní i tělesnou přípravu. Měli bychom si naplánovat, čeho budeme chtít v příštím roce dosáhnout a určit si cestu, kterou se budeme chtít vydat. Svě zdraví bychom měli podpořit úvahou o tom, jak jsme se dosud stravovali a čeho jsme měli ve své stravě až přespříliš, nebo naopak, málo. Dát tělu to, co potřebuje a vynechat potraviny, které mu příliš neprospívají a naopak jej zbytečně zatěžují.

CO RADÍ MICHAL STRÁNSKÝ

Podle čínské medicíny je vhodné na jaře provést očistu jater a střev. K tomu, abychom tělo dostatečně »nastartovali«, je vhodné s ní začít právě teď, když je Slunce ve znamení Ryb. A od 21. března, kdy se Slunce dostane do znamení Berana, očistu těla i psychiky spojit s aktivnějším fyzickým pohybem.

CO DOPORUČUJI?

Omezit tučné maso a především uzeniny, ve kterých je hodně soli a chemických látek.

Výrobci sice jejich prostřednictvím produktům zajišťují dlouhou trvanlivost, ale jídlo z energetického hlediska velmi znehodnocují. Vitalita, životní síla, která je v potravinách obsažená přirozeně, bývá časově omezena. Když stravu naložíme a nasolíme, stane se z ní pouze bezcenná materie bez dostatečného obsahu životní síly. Soli, cuk-



ry a některé tuky jsou látky, které je třeba zejména na jaře ve stravě omezit. Měli bychom vynechat vše, co má díky konzervantům a solím dlouhou dobu trvanlivosti.

»Maso nahradme ve zvýšené míře tím, co důkladně pročistí naše střeva, jamí jídelníček obohatme o zeleninu doplněnou luštěninami.

»Nezapomeňme na syrové zelí, červenou řepu, jáhly, pohanku, červenou čočku, cizrnu, klíčky, hrách a další přírodní prostředky, které nám umožní rychle nastartovat zažívání.

»Do své stravy můžeme zařadit také ryby - 2x až 3x týdně.

»Pokud nedokážeme jiné druhy masa vyřadit ani dočasně, vybírejte raději maso kachní, krůtí nebo husí, protože tyto ptáci jsou narození od slepic velice vybíraví a nejsou vhodné pro velkochovy, kde jsou pro ně žalostné podmínky.

»Vynechejme vše, co obsahuje vyšší množství soli - trvanlivé tavené sýry, salámy, atd. Jinými slovy omezme vše, co má delší dobu trvanlivosti.

»Bílou mouku a pečivo nahradme stoprocentním žitným nebo špaldovým chlebem. Jsou sice dražší, ale obsahově se s běžným pečivem nedají srovnat.

»Abychom své zažívání dobře nastartovali, je vhodné až do začátku dubna zvýšit pitný režim a do života zapojit jednoduché až třídní půsty, ideálně pravidelně jednou týdně. Během půsty (i mimo něj) pijme pouze čistou nesyčenou vodu a bylinné čaje, které jsou specializované na jamí detoxikaci. Určitě vám poradí v bylinkářství.

»Jamí detoxikaci skvěle podpoří i plavání v kombinaci se saunováním.

»A hlavně dobře provětrat plíce pohybem v přírodě. Ideální je chůze 3-4km denně.

ÚČINNÁ SMĚS PRO JARNÍ DETOXIKACI ČAJ PODLE MÜLLEROVÉ

Čistící a harmonizační čaj. Uvádíme recept starý 150 let, mnohokrát prověřený. Je možné jej pít až 6 týdnů, od 6 let věku.

Užití: Jedna kávová lžička této směsi na 250 ml vody, pijeme 2x denně. Louhujeme 15 minut.

Pozor: Nesmí se užívat při rakovině.



Jak si směs vyrobíte?

nať kopřivy 100 g • květ violky 100 g
 • nať světlíku 60 g • nať dobromyslu 60 g
 • kořen proskurníku lékařského 100 g • nať máty 60 g • nať přesličky 30 g • nať měsíčku 40 g • květ sedmikrásky 40 g • nať kontryhelle 60 g • květ divizny 40 g • nať lnice 60 g
 • nať tužebníků 60 g • nať truskavce 60 g

Požadované suroviny běžně seženete v každém bylinkářství.

CO BUDEME LETOS SPOLEČNĚ SBÍRAT?

Ústředními »královskými« bylinami pro tento rok, které souvisí se srdcem, emocemi a nervovou soustavou, budou podle Michala Stránského **třezalka tečkovaná, hloh obecný a celík zlatobýl**. Pokud se počasí nepokazí, by měl být dle předpovědi tento rok hodně teplý a pokud k tomu dojde, vyjmenované sluneční byliny budou hodně kvalitní. Signaturou Slunce je žlutý květ, který vypadá jako hvězda. Silné budou i byliny plné vonných silic a pryskyřic – levandule, dobromysl, mateřídouška, tymián, máta. Jak se by se měly zmíněné byliny sbírat a zpracovávat, aby měly co nejvyšší možný účinek, o tom se dočtete v dalších číslech.

DALŠÍ SLUNEČNÍ BYLINY, KTERÉ SE NAUČÍME ZPRACOVÁVAT

- Vlaštovičník většič • Kuklík městský
- Mochna husí • Divizna velkokvětá
- Vrbina penízková • Mochna plazivá
- Kontryhel obecný • Meduňka • Oman pravý
- Řepík lékařský • Pitulník žlutý
- Rozmarýn • Srdečník sibiřský • Rhodiola rosea - růžový kořen • Slunečnice
- Podběl • Pampeliška

CO NÁM UŽ V BŘEZNU NABÍDNE PŘÍRODA?



PODBĚL LÉKAŘSKÝ

Kvete žlutě, časně zjara. Po květu vyrážejí listy. Podběl byl znám už Hippokratovi i Paracelsovi, kteří jím léčili všechny nemoci plic a zevní záněty.

- Podbělový list (*sušený i čerstvý*) je výborný při léčbě astmatu – bylina umožňuje zastavit kašel a umožňuje vykašlávání hlenu.
- Sušené květy podbělu se užívají vnitřně pro odhledění a jako posilující protizánětlivý prostředek.
- Čaj z čerstvých květů se pije při rekonvalescenci po prodělané chřipce

JAK SE PODBĚL UŽÍVÁ?

Jednu kávovou lžičku sušené nebo čerstvé byliny spařte 250 ml vody. Louhujte 15 minut.

Při léčbě bérceových vředů, zánětů žil i revmatických bolestí se používají i čerstvé rozmělněné listy podbělu na kaši ve formě obkladu.



SMETANKA LÉKAŘSKÁ

Předmětem sběru je často kořen, sbíraný časně zjara. Používá se jako žlučnickový lék. Podporuje trávení a látkovou výměnu. Smetanka lékařská je silně močopudná a užívá se i při onemocnění ledvin a močových cest. Má specifický léčivý vztah k játrům. Snižuje hladinu krevního cukru. Pampeliškový list se běžně přidává do jarního salátu.

Lze je použít i ve směsi s tvarohem. Na bérceové vředy se zevně užívá i tinktura z čerstvých listů a kořene podbělu nasbíraného časně zjara.

Náš tip do příště

Jak vyrobíme tinkturu z podbělu nebo smetanky lékařské?

Časně zjara nasbírejte 50-60 g kořene podbělu nebo smetanky lékařské (je možno obojí, avšak odděleně). Očistěte je, nakrájте keramickým nožem a naložte do sklenice s alkoholem (*grappa, vínovice = pálenka z hroznového vína*). Ideální množství tekutiny ve sklenici: 2-3 cm nad kořen. Uchovejte v teple. Příště vás naučíme, jak tuto vynikající tinkturu dále zpracovat.

Víte, že

...si bylinky energeticky příliš nerozumí s kovem? Zpracovávejte je výhradně pomocí keramických nožů.

Recept pro vaši domácí lékárníčku

Získejte šťávu z kořene smetanky lékařské. Poté, co kořen očistíte a roziřznete, začne ronit bílou tekutinu. Vytlačte ji z kořene přes lněnou látku. Tuto šťávu (1-2 polévkové lžíce) užívejte 2x denně, je to dle tradice vynikající »čistič« krve. Také se dá užívat ve formě čaje s dalšími bylinami.

V PŘÍŠTÍM ČÍSLE: Co vám Michal Stránský doporučuje nasbírat v dubnu? Jaké jsou jeho praktické zkušenosti se sběrem těchto jednotlivých rostlin? • Jak porozumět lunárnímu kalendáři, který je základním pomocníkem při astrologickém sběru nebo setbě bylin? • Zásady správné přípravy bylinných čajů • Jak vyrobit tinktury ze surovin, které už máte částečně připravené?