



Čo sa oplatí mať doma

## z prírodnej lekárne Malých Karpát

Hovorí sa, že neexistuje rastlina, ktorá by nemala žiaden liečivý účinok. Na lúkach, popri viniciach a lesných cestičkách nám priamo pod nohami rastie naša malokarpatská lekárň rastlín, ktoré majú úžasné liečivé vlastnosti. Niektoré sú viac, iné menej známe. V lekárňach sú síce dostupné bylinkové čaje rôznych druhov, avšak vlastnoručne nazbierané a doma vysušené bylinky sú oveľa kvalitnejšie. A netreba ísť ďaleko, stačí ísť na ich zber na okolité lúky. V tomto ročnom období pravdepodobne trávite viac času na prechádzkach alebo športovaním vonku, a tak môžete pobyt v prírode využiť aj na zber liečivých rastlín a sami si pripraviť zásoby na zimnú sezónu.

Osviežujúce či liečivé účinky bazy, lipy, žihľavy, materinej dúšky, mäty, levandule, či medovky väčšina z vás asi pozná a tak vám tentokrát prinášame tipy na niektoré menej často zbierané rastliny, ktoré sa však určite oplatí mať v domácej prírodnej lekárničke.



### Lubovník bodkovaný – pohoda pre telo aj myseľ

Trezalka, čarovník, láskavec alebo aj svätójska bylina - to všetko sú ľudové názvy pre ľubovník bodkovaný. Táto prastará rastlina je opradená mýtmi a poverami. Verilo sa, že odpudzuje zlo a aby mala svoju moc, musela sa zbierať o polnoci na sv. Jána. Kvety obsahujú červené farbivo, ktoré sa nazývalo „krv sv. Jána.“

Ľubovník bodkovaný sa dnes využíva pre svoje antidepresívne, upokojujúce, antibakteriálne a antivírusové účinky. Používa sa na liečenie depresie, chronickej obštrukcie pľúc, problémov s mechúrom, pri reumatickej bolesti, hnačke, na spevnenie ciev a pri liečbe hemoroidov. Čaj z neho je vhodný na upokojenie, pri úzkosti alebo nespavosti a aj na uvoľnenie kŕčov.

Ľubovníkový olej sa vnútorne používa na zmiernenie bolesti brucha a zažívacích problémoch a externe na rany, popáleniny, vredy, reumatické klby, zapálené prsníky a kožné ochorenia. Pozor však pri jeho užívaní, ľubovník sa nesmie kombinovať s antidepresívami a niektorými inými liekmi a nemá sa užívať pred chirurgickým zákrokom, preto sa vždy radšej poraďte sa so svojím lekárom alebo lekárnikom.

**Zber:** Ľubovník kvitne od konca mája až do septembra. Zbiera sa celá stonka pri plnom kvitnutí aj s listami.

**Výskyt:** Táto trvalka sa ľahko hľadá, vyskytuje sa na slnečných lúkach, obľubuje suchú a priepustnú pôdu.

A na záver malá rada: Ak chcete získať lásku určitej osoby, pridajte jej do čaju trocha ľubovníkovej šťavy.

### Zemežlč menšia – poklad na žalúdok

Zemežlč (žlč Zeme) je jedno alebo dvojročná rastlina s drobnými syto ružovými kvietkami. Je náročná na podmienky a preto nájsť ju, nie je také ľahké.

Tento krásny kvietok vás prekvapí výrazne horkou chuťou. Odvar zo zemežlče si vie poradiť pri žalúdočných problémoch, nechutenstve, pálení záhy, zvracaní i nadúvaní. Odporúča sa tiež pri liečbe chudokrvnosti, zvyšuje imunitu, chráni žlčník a pečeň. S odvarom však zaobchádzajte opatrne a riadte sa zásadou - menej je viac.

**Zber:** Zbierajte stonku i s kvetmi, maximálne do dĺžky 30 centimetrov najlepšie od júna do augusta. Keďže je zemežlč vzácna, netrhajte všetky kvety, vysemenenie.

**Výskyt:** Rastie na slnečných



stráňach a lúkach.

### Repík lekárskeý – všeliak na

Túto bylinku asi každý pozná z v našom okolí. Repík lekárskeý je dávnych časoch ľudia verili, otravu jedom. Ak vraj chcete viazaničku repíka pod stredoveku sa využíval na

### zápaly, žalúdok aj na pečeň

lekárne, no nie každý vie, že túto bylinu možno bežne nájsť jednou z najstarších a najpoužívanejších bylín. V že pomáha zahnať duchov, odvracia kľatby a čary a lieči svojej sokyni pričarovať ťažké sny, odporúča sa dať jej vankúš. Repík má široké využitie v prírodnom liečiteľstve. V zastavenie krvácania u vojakov na bojisku, pretože bol



## ĽUDOVÉ ZVYKY A OBYČAJE V LETNOM OBDOBÍ

Leto - obdobie, ktoré mnohí z nás považujú za najkrajšiu časť v roku. Nielen preto, že je vonku nádherné slnečné počasie, ale i kvôli tomu, že si v lete užívame oddych a dovolenku. Naši predkovia to však nemali také jednoduché. Od najstarších čias žil človek v úzkom kontakte s prírodou, ktorá bola jeho matkou a daryňou života. Leto patrilo k obdobiu, kedy bolo potrebné vykonať veľmi veľa práce na poli, roli, v záhradách i lúkach. Tak ako ku každému obdobiu roka, tak i v letnom období sa praktizovali rôzne obyčaje a zvyky. My Vám ponúkame pár z nich.



### Vôňa pokosenej trávy z lúk do stodoly za sprievodu spevu

Leto – čas, kedy ovocie nadobúda sladkosť, dozrieva zelenina a obilie, kosí sa tráva. Mládenci a muži začínali kosiť pred východom slnka, neskôr sa k nim pridali ženy. Ženy ešte pred príchodom na lúku doma navarili jedlo, ktoré potom v batohoch priniesli na lúky. Cez leto zvykli variť husté prívarky, kapustu, osúchy, fazuľu, pirohy, halušky alebo krúpy. Ženy pokosenú trávu poroztriasali po lúke a nechali ju sušiť jeden až dva dni. Po pár dňoch polosuché seno prevracali, aby poriadne doschlo. Uschnuté seno sa zhrabalo do veľkých kôp, ktoré potom muži povozili do stodoly. V čase kosenia sa z lúk a pasienkov ozýval spev. Piesne, ktoré sa spievali sa nazývali „trávnice“. Spev pomáhal udržať rytmus a radosť pri práci. V šepote vetra sme mohli započuť aj tieto:

*„Čo som sa nažala, hej, snopov naviazala,  
na milého roli, hej, až ma hlava bolí.  
Hlavička ma bolí, hej, aj okolo pása,  
čo som sa nažala, hej, prezretého klasa.*

*Hej, slniečko horúce, hej, nepál', že ma nepál'.  
Nech mi neuhorí, nech mi neuhorí,  
hej, tá moja biela tvár.  
Hej, a keď mi uhorí, hej veru ma zabolí,  
ďaleko je šuhaj, ďaleko je šuhaj,  
hej, čo mi ju zahojí.“*

### Svätojánska noc magická noc plná spevu a ohňa

Veľa čarovných zvykov sa viaže a prelína so slávením letného slnovratu. 24. jún je podľa tradície dňom narodenia Jána Krstiteľa. Meno Ján má hebrejský pôvod, v preklade znamená „Boh je milostivý“. V tento deň bol prísny zákaz pracovať so zemou, zem musela odpočívať. Tiež sa nesmeli prať. Hovorilo sa, že na Jána majú najväčšiu moc všetky živly, teda oheň, zem aj voda. Naberala sa voda v horských prameňoch, pretože mala najsilnejšiu moc a bola považovaná za liečivú. Využívala sa na zmiernovanie všemožných ochorení.

Bylinky nazbierané „na Jána“ mali najväčšiu moc a boli považované za najliečivejšie. Najvýznamnejšou bylinkou tejto noci bol Ľubovník bodkovaný, ktorému sa zvyklo hovoriť „krv svätého Jána.“ Viac o liečivých bylinkách si môžete prečítať v ďalších stranách prílohy. Predvečer sv. Jána charakterizoval zvyk páliť ohne (podľa regiónu nazývané aj vajano, sobutka). Ohňu sa pripisovala magicko – očistná funkcia. Oheň bol zhmotnenie životodarnej sily, pripisovali sa mu aj ochranné účinky. Ohne sa zakladali na krížnych cestách, na vrchoch a vyvýšených miestach chotára. Mládenci pripravili drevo, zapálili vatru a pozvali muziku. Obľúbenou zábavou vtedajšej mládeže bolo preskakovanie vatry. Preskočiť vatru znamenalo nielen vlastnú šikovnosť, ale aj vieru v očistnú silu ohňa. Tradovalo sa, že ak muž a žena preskočia vatru ruka v

ruke, do roka vstúpia do manželstva. Dievčatá, ktoré mali hlavy ozdobené vencami z kvetov, tancovali s horiacimi fakľami, roztočením z nich robili ohnivé kolesá. Mládenci zase natreli kolesá od voza kolomažou a pustili ich z kopca. V rámci hier na svätého Jána sa v niektorých regiónoch ľudia prezliekli do kostýmov, počas noci ste mohli stretnúť čertov, vodníkov, lesné víly, škriatkov i čarodejnice. Keď sa utíšila zábava pri vatre, nocou sa niesli piesne:

*„Jane milý, Jane, hybaj do nás.  
Ó Jane, milý Jane, kde Ťa páliť máme.  
Na vršku, na skale, tam Ťa páliť máme.  
Jane milý, Jane, hybaj do nás.“*

Ľubozvučný spev lahodil ušiam i duši. K ľudovým poverám patrila aj predstava, že na svätého Jána sa otvára zem a vydáva svoje vzácne poklady. Vzácny poklad mohol nájsť iba človek, ktorý má čisté srdce a je statočný.

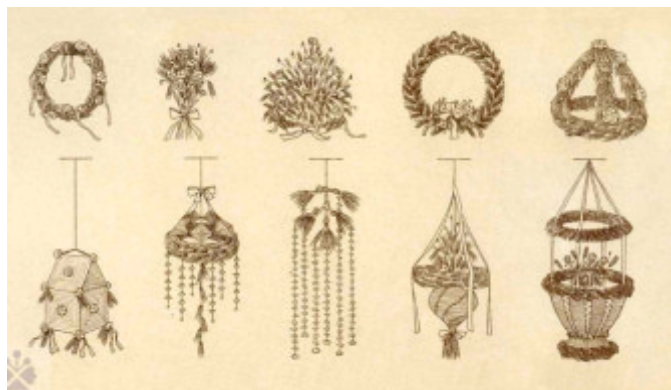
Počas tejto noci bola podľa povier vysoká aktivita bosoriek, čarodejníc a démonov. Ľudia sa pred nimi snažili chrániť, na krížne cesty pokladali prekřížené metly, aby obmedzili činnosť bosoriek. Dobytku pridávali do jedla horkú palinu, aby bosorky nemohli kravám odobrať mlieko. Ak sa Vám podarilo počas tejto noci chytiť svätójánsku mušku, mali ste mať podľa povery celý rok šťastie.

Z najkrajších kláskov na konci žatvy pletli dievčatá a ženy dožinkový veniec. V dožinkovom venci boli zastúpené všetky druhy obilia, ktoré pestovali. Muži vyrobili drevenú kostru, dievčatá konštrukciu obvili kláskami obilia. Takto predpripravený veniec ozdobovali farebnými stuhami aj poľnými kvetmi. Z kvetov najčastejšie použili vlčí mak, nevädzu, nechtík, králiky. Ozdobený veniec potom spolu ženci a žnice niesli gazdovi so spevom:

*„Gazda náš, gazda náš,  
daj že nám oldomáš,  
daj že nám ho z lásky,  
zbierali sme klásky,  
zbierali sme klásky.“*

*Gazda náš, gazda náš,  
daj že nám oldomáš,  
žatvu sme skončili,  
veniec sme uvili,  
sýpky naplnili.“*

Ozdobený veniec potom najkrajšia „žnica“, ozdobená na hlave menším venčekom z obilia a kvetov, spolu s najmladším „žencom“ odovzdávali gazdovi a gazdinej so slovami:



## Žatva a dožinky poďakovanie za dary zeme

Žatva bývala v minulosti pracovne najnáročnejším, ale aj najdôležitejším obdobím celého hospodárskeho roka. Čas žatvy sa nedal presne stanoviť, veľa záviselo od počasia. Žatva sa vždy konala v období relatívneho sucha, aby obilie mohlo preschnúť. Pred začiatkom žatevných prác sa všetci pomodlili a prosili o požehnanie. Na poliach a v ich blízkosti sa zakazovali zakladať ohne, ak by začalo horieť, bola by to veľká pohroma. Po poliach sa žalo obilie, používali sa srpy, kosačky a kosáky. Práca na poli bola úmorná a ťažká, trvala i niekoľko týždňov. Obilie sa muselo zožať, presušiť a poviazať do snopov. Po uložení snopov do krížov (drevené konštrukcie na sušenie obilia), deti po strnisku dozbieravali klásky. Keď už bolo obilie preschnuté, mládenci a chlapi snopy poukladali na vozy a odviezli do stodôl. V stodolách sa obilie vymlátilo cepmi a očistilo od nečistôt. Potom už stačilo vymlátené obilie uložiť do vriec a namlieť z neho múku. Z novej múky, z prvého vymláteneho zrna, sa piekol chlieb na oslavu poďakovania za dobrú úrodu.

*„Z tých najkrajších kláskov,  
sme pre Vás tento veniec uvili,  
aby sme Vás ním obdarili.  
Želáme Vám, aby ste boli toľko rokov zdraví,  
koľko sme do tohto venca dali trávy.  
Aby ste mali toľko detí, koľko je v tomto venci kvetín.  
A aby ste mali žitka toľko meričiek,  
koľko je v tomto venci skrytých zrníčok.  
Prijmite od nás milý gazda tento krásny veniec,  
teraz sú už polia pusté, už je žatva koniec.“*

Gazda s gazdinou samozrejme žencov a žnice netrpezlivo očakávali a náležite sa na odovzdanie dožinkového venca pripravili. Sviatočne sa obliekli, gazdiná nachystala bohaté pohostenie a gazda dobré víno alebo i pálené. Gazda sa poďakoval žencom a žniciam za ich ťažkú a úmornú prácu. Dožinkový veniec pokropil svätenou vodou a zavesil do komory alebo humna. Potom už nasledovala ľudová zábava, za veselého spevu a tanca sa lúčili s náročným obdobím žatvy.

text: Janka Glasová, foto: web



lahko dostupný a mal rýchly účinok. Jeho sťahujúce, dezinfekčné a protizápalové účinky sa v súčasnosti využívajú pri problémoch so žalúdkom, pri hnačkách, problémoch s pečeňou, obličkami, pri zápaloch žilníka a močových kameňoch. Ako kloktadlo sa používa pri zápaloch hrdla. Liečivé účinky má i na kožu, obkladmi sa liečia rany, akné či kožné choroby. Repík lieči akýkoľvek zápal v tele a pôsobí aj ako prevencia pred chrípkou a nachladnutím. Obklad z neho pomáha pri rôznych druhoch bolesti. Vyrobit' sa dá i olej s vylúhovaným repíkom, ktorý natierate na bolestivý chrbát.

**Zber:** Repík zbierame počas kvitnutia v júni až auguste. Využíva sa kvitnúca vňaf aj prízemné listy.

**Výskyt:** Rastie na suchých miestach, najmä na lúkach, v redších lesoch, na rúbaniskách i popri cestách (tam samozrejme neodporúčame zbierať).



### Rebríček obyčajný (myši chvost) – obyčajný a vzácny

V júni si naplánujte prechádzku, na ktorej si nazbierate rebríček obyčajný. Oplatí sa. Táto bylina pomáha azda na všetky neduhy.

Rebríček obyčajný alebo myši chvost, je veľmi rozšírená bylina. Natrafiť na ňu môžete na lúkach, okrajoch cest a v nepokosených záhradách. Ak si rebríček chcete nazbierať do zásoby, sústreďte sa na kvety a vňaf. Hoci na rebríček natrafíte takmer všade, je to veľmi vzácna bylina. Najmä pre ženy, ktoré by ho mali mať doma neozaj vždy poruke. Je to preto, lebo patrí do skupiny bylín, ktoré si vedľa poradiť s takmer každým ženským neuhom. Ak vás niečo z toho trápi, doprajte si dvoj až trojtýždňovú „rebríčkovú kúru“.

Siahnuť po ňom by mali najmä dámy v najlepších rokoch, pretože upravuje problémy v období pred klimaktériom. Upravuje i ťažkosti so žlčníkom a pečeňou, nepravidelnou stolicou, zmiernuje brušné kŕče, aj bolesti kŕčových žíl, migrénu, urýchľuje hojenie rán, napaarovanie uvoľní upchatý nos. Horúci čaj z rebríčka pomáha aj pri krvácaní zo žalúdka a pri silne krvácajúcich hemoroidoch. Úľavu prináša pri silnom pálení záhy, pri prechladnutí, bolestiach chrbta alebo reumatických bolestiach.

**Zber:** Zbierajú sa kvety a vňaf od júna až do septembra.

**Výskyt:** Nájdete ho všade okolo, rastie na lúkach i ako burina v predzáhradkách.



### Skorocel kopijovitý – superhrdina

Z tejto rastliny sa používajú len listy. Čaj z nich pomáha pri problémoch s hrdlom. Ideálny je pri zachrípnutí a pri problémoch s pľúcami, výplachy si môžete robiť pri silnej angíne. Určite ho poznáte ako prvú pomoc pri rozbitom kolene, pretože výborne hojí rany. Postaví vás na nohy aj pri žalúdočných problémoch.

Čaj, sirup či kašička z neho sú ozajstnými elixírmi, ktoré si poradia nielen s poraneniami, s problémami dýchacích ciest, kožnými či ženskými ochoreniami, ale majú priaznivý vplyv na celý organizmus. Listy skorocelu sú dokonca jedlé.

Ak natrafíte v prírode na skorocel kopijovitý, nazbierajte ho čo najviac (samozrejme, myslíte aj na ostatných zberateľov liečivých bylín) a urobte si z neho skvelý a účinný sirup proti kašľu.

**Zber:** Skorocel kvitne od jari do jesene. Zbiera sa list kvitnúcich bylín najlepšie od mája do augusta.

**Výskyt:** Najšľ skorocel nie je ťažké, pretože sa vyskytuje takmer všade. Na lúkach, ako burina v záhradách a inde.

#### Odpodívanie:

Nazbierané rastliny už doma neumývajte, aby nesčerneli, rozložte ich voľne na veľké sito alebo biely papier a nechajte vyschnúť, pokiaľ úplne nešušnú. Inak by vám mohli splasnieť. Potom ich uskladnite v papierovom alebo textilnom vrecku.

#### Nazabudnite:

Najlepší čas na zber bylín je navečer po teplom a slnečnom dni, vtedy sú rastlinky najviac aromatické. Dajte však pozor, aby ste nevyrazili neskoro, to už by na rastlinky mohla sadnúť rosa, tie sa vám potom po zbere zaparú a znehodnotia.



#### **Skorocelový sirup**

Listky skorocelu premyte, nechajte usušiť a v sklenenom pohári vstráňte starodávno cukor a skorocel. Jednotlivé vrstvy poriadne utlačajte, aby ste vytlačili čo najviac vzduchu. Pohár uzavrite a odložte na minimálne tri týždne, ideálne však na dve mesiace. Potom vzniknutý sirup preceďte cez gázu, listky poriadne vyžmýkajte a prelejte do uzavrateľnej nádoby. Skladujte v chlade a užívajte v prípade bolesti hrdla čajovú lyžičku trikrát denne.

*Na dobré zdravie!*

