

# 1. Bylinky pre zaľúbených a na dobrú náladu

## 1.1. Kakaovník obyčajný - *Theobroma cacao* L.

Tento vždyzelený strom pochádza z Južnej Ameriky z čias Májov a Aztékov, ktorí pili kakaový nápoj vo veľkých množstvách. Obyčajní ľudia si ho mohli dovoliť len pri slávnostných príležitostiach, napr. na svadbe. Kňazi ho ponúkali bohom pri obetách. Podľa dochovaných záznamov sa hovorí, že aztécky kráľovský palác spotreboval denne okolo 32 000 kakaových bôbov. V r. 1519 španielsky dobyvateľ Hernando Cortéz videl v Mexiku Montezumu, vládcu Aztékov piť zo zlatého kalicha teplý nápoj „xocoatl“. Po dobytí Mexika, Cortéz poslal na lodi aj náklad „xocoatl“, ktorý premenoval na „chocolatl“. Španielsky dvor si dar od Cortéza okamžite obľúbil. Na konci 16. st. sa z Mexika do Španielska dovážalo 200 ton kakaových bôbov ročne.

Z kakaovníka sa zbierajú semená, ktoré sa ďalej sušia a pražia. Uvoľní sa tým šupka semena. Rozdrvením takto pripravených semien sa získa kakaová hmota. Lisovaním kakaovej hmoty sa získava kakaové maslo.

Kakaový prášok obsahuje antioxidanty, a tak pôsobí preventívne proti poškodeniu buniek, chorobám srdca a mŕtvici. Taktiež proti starnutiu a ako prevencia proti rakovine. Vďaka kofeínu pôsobí proti únave, osviežuje. Teobromín v kakae uvoľňuje hladké svalstvo tráviacej sústavy, a tak sa môže použiť pri kŕčoch. Teobromín a kofeín uvoľňujú tiež prieduškové cesty. Môžu uľaviť pri astme a opuchoch dýchacích ciest spojených s nachladením a chrípkou. Vyššiu koncentráciu kofeínu nájdeme v zrnkovej káve. Kakao obsahuje látku, ktorá pôsobí antidepresívne a vyvoláva pocity podobné zamilovanosti. To vysvetľuje, prečo si partneri darujú na sv. Valentína čokoládové výrobky. Pri ľahkých hnačkách pomáha kakaový prášok rozmiešaný vo vode alebo čokoláda na varenie. Pre zaujímavosť, mliečna čokoláda obsahuje 35% kakaa (Milka), varová čokoláda okolo 50%.

Horúce kakao.

Do hrnčeka dáme 2 ČL kakaového prášku. K tomu pridáme med, trochu mlieka a vymiešame na kašičku. Ostatné mlieko dáme zohriať na požadovanú teplotu a zalejeme ním kakao. Ozdobíme šľahačkou.

## 1.2. Šafrán siaty - *Crocus sativus* L.

Už v 8. st. p.n.l. zohral významnú úlohu v antickej dobe, keď slúžil ako vzácny artikel pri obchodoch s Feničanmi. V literárnych dielach sa 1x šafrán spomína v Homérovom diele Ilias. Nájdeme o ňom zmienku aj v Biblii v knihe Izaiáš - Iz 35,1: „Teš sa, pláň a pustatina, plesaj, púšť a rozkvitni ako šafrán.“ V Biblii sa spomína aj vo Veľpieseň Vl'p 4,13-14: „Výhonky tvoje sú granátovníkovým sadom s výborným ovocím, s hennou a nardom a šafranom, puškvorcom a škorickou, so všetkými kadidlovými drevinami, myrhou a aloou, najlepšimi z balzamových kríkov.“ 1. umelecká vykopávka bola objavená v paláci Knósos na Kréte z doby bronzovej. Zobrazuje opicu-zberača šafránu.

Najväčším producentom šafránu je Španielsko a Irán, ktoré zabezpečujú viac ako 80% svetovej produkcie. Názov rastliny pochádza z arabčiny „az-za'fran“, čo znamená „byť žltý“. Je to trvalá mrazuvzdorná rastlina. Na 1g je tak potrebné usušiť 80-100 blizien kvetov. Z toho vyplýva, že patrí medzi najdrahšie korenie, cena začína pri 4eur/kg.

Zbierajú sa červené blizny s časťou čnelky, ktoré obsahujú: silice, karotenoidy ( $\alpha$ -karotén,  $\beta$ -karotén, zeaxantín, atď) a i.

Blizny sa používajú sa ako korenina, na ryžu, na mäso, do jedál z rýb a pečiva používa sa ako farbivo v priemysle (10mg zafarbí 3l vody), potravinárstve, kozmetike, líkárnictve. Znižujú hladinu LDL cholesterolu v krvi, a tak majú význam pri liečbe aterosklerózy. Blizny majú protizápalové účinky, používajú sa na podporu trávenia, dráždia hladké svalstvo maternice (v minulosti sa šafrán používal na vyvolanie menštruácie a potratu). V súčasnosti sa používajú ako prírodné antidepresívum, pri nervozite, sedatívum, zmierňujú príznaky spojené s predmenštruačným syndrómom. Ľudovo sa používajú ako afrodiziakum, spazmolytikum (uvoľňuje kŕče) a pri nadmernej potivosti.

### 1.3. *Valeriána lekárska - Valeriana officinalis*

Trvalka, 30-170cm vysoká medonosná bylina s bielymi až ružovými kvietkami. Vôňa byliny láka a pohlavne dráždi mačky. V staroveku bola uznávaným ochranným prostriedkom proti čarodejniciam. Kanadskí indiáni ju používali na zranenia. Názov „Valeriana“ je odvodený z latinského „valere“, čo znamená „byť silný“. Hildegarda z Bingenu ju predpisovala už v 12.st. ako upokojujúci prostriedok.

Zbiera sa koreň v auguste až októbri. Suší sa mimo ostatných bylín, kvôli prenikavému zápachu. Môže sa užívať ako zápar (1ČL), tinktúra, silica alebo kúpeľ (100g sa zaparí 2l vriacej vody a privedie do varu na 10min).

Používa sa ako sedatívum, proti stavom strachu a úzkosti, sťaženej koncentrácií a napätí, pri klimakterických ťažkostiach. Uplatnenie nájde aj pri kŕčoch žalúdka a čriev nervového pôvodu. V ľudovom liečiteľstve sa používa aj pri stavoch smútku, letargie a pasivity.

### 1.4. *Levanduľa lekárska - Lavandula officinalis*

Levanduľa je príjemne voňajúci poloker s fialovými kvetmi. Známe sú plantáže v Provensálsku vo Francúzsku. Latinský názov „Lavandula“ je odvodený zo slova „lavare“, čo znamená „umyt“. Vonný olej bol pridávaný do kúpeľov, ktoré mali prečistiť nielen telo ale aj dušu. Už od dávnych dôb bola používaná levanduľa na zlepšenie nálady a ako prírodné antidepresívum a afrodiziakum. Pokropenie partnera levanduľovou vôňou malo zaistiť jeho vernosť, a tak bol po tejto rastline vysoký dopyt. Anglickí farmári nosili levanduľu pod čiapkou, aby predišli bolestiam hlavy.

Francúzsky chemik špecializujúci sa na vône, Rene-Maurice Gattefosse, vydal v r.1928 knižku s názvom Aromatherapia, čím zaviedol tento termín, ktorý sa dnes používa pre označenie liečby spočívajúcej v inhalácií vonných olejov alebo ich vtieraní do kože za účelom dosiahnutia fyzických alebo psychických účinkov. Jeho záujem o aromaterapiu podporila nehoda v laboratóriu, pri ktorej sa popálil a od zlosti ponoril ruku do najbližšieho studeného roztoku. Neskôr zistil, že rana sa hojí rýchlo a je menej bolestivá. Týmto roztokom bola levanduľová silica.

Zbierajú sa kvety a vňať. Užíva sa ako zápar (2ČL), silica (13ml na 1kg kvetov) alebo do kúpeľov.

Užíva sa pri nepokoji, úzkosti, nervovom vyčerpaní a poruchách spánku, na podporu vylučovania žlče a pri kŕčoch hladkého svalstva (napr. koliky, menštruačných bolestí). Levanduľový olej (silica) sa môže využiť pri ošetrovaní drobných poranení. Do kúpeľov sa robí zápar z 12g kvetov na 1l vriacej vody, ktoré slúžia ako antireumatikum, na upokojenie, proti únave, na odstránenie depresí. Inhalácie urýchľujú liečenie zápalov priedušiek, chrípky a angíny. Silný zápar poslúži ako kloktadlo pri zápaloch ústnej dutiny, na afty, pri uvoľnení zajakávania a pri ochrnutí jazyka. Ľudové liečiteľstvo používa levanduľu na bolesti hlavy, migrénu, hystériu, astmu, plynatosť ako mierne prehľadadlo. Macerát v olivovom oleji sa vtiera na boľavé miesta pri reume, po úrazoch, pri vyklbeninách a natrhnutých svaloch, zápaloch nervov a migréne.

Levanduľa je obľúbená aj v kozmetike. Jej silica sa používa do mydiel, parfúmov, krémov, deodorantov, atď. Kvety sa môžu použiť na prevoňanie bielizne, do voňavých vankúšov, ako ochrana proti molom a na pokožke ako repelent.

### 1.5. Medovka lekárska – *Melissa officinalis*

Trvalka, 30-80cm vysoká bylina s listami príjemnej citrónovej vône. Latinský názov pochádza z gréčtiny „μέλισσα – méliissa“, čo znamená „včela“. Kvety priťahujú včely, a preto sa nové úle potierajú medovkou prv, než sa do nich nasadí nový roj. Včelám poskytuje nektár aj peľ.

Medovkou Gréci liečili už pred 2000 rokmi a zasvätili ju bohyni Mesiaca a lovu Diane. Známy arabský lekár 11.st., Avicenna povedal: „Medovka ukludňuje myseľ a rozveseľuje srdce.“ V 13.st. sa verilo, že medovka zabezpečuje dlhý život. Princ Llewely sa vďaka nej dožil 108 rokov, John Hussey zo Sydenhamu 116, lebo každé ráno po 50 rokov pil čaj z medovky osladený medom.

Paracelsus (15.-16.st.) ju volal „potešenie srdca“ a „elixír života“. Predmetom zberu je vňať. Jej citrónovú vôňu spôsobujú organické zlúčeniny citronelal a citral. Vňať sa môže použiť na zápar (2ČL) alebo na výrobu tinktúry.

Medovka sa užíva pri nervových, žalúdočných, črevných, psychovegetatívnych a srdcových ťažkostiach, pri migréne a poruchách spánku, ako sedatívum, proti nadúvaniu a kŕčom hladkého svalstva (napr. menštruačné bolesti, kŕče v bruchu) s antibakteriálnym (napr. proti *Streptococcus* a *Mycobacteria*), protizápalovým, antivírusovým (napr. proti *Herpes simplex*) a antioxidačným účinkom. V aromaterapii nájde využitie najmä ako sedatívum a antidepresívum. Obľúbené sú tzv. Karmelitánske kvapky, ktoré vyrábajú parížsky karmelitáni od r.1611. Obsahujú zmes medovkovej, muškátovej, klinčekovej, škoricovej silice, liehu a vody. Využitie nájde medovka aj v kuchyni. Pokrájané listy je možné pridať do šalátov, omáčok a všade tam, kde je potrebný citrón. Záparom sa napaľuje tvár, oplachujú mastné vlasy a pridáva sa do kúpeľov. Likér.

Lístky medovky dáme do 1l vodky a necháme 2 týždne stáť na teplom mieste (nie na slnku), potom scedíme cez gázu alebo utierku a pridáme 1/2 kg trstinového cukru, dáme do fľaše a dobre zatvoríme

### 1.6. Ľubovník bodkovaný – *Hypericum perforatum*

Trvalka, 30-60cm vysoká so špecifickými listami. Na mieste, kde sú v nich uložené sekrečné nádržky s červenou hmotou, sú okrúhlasto priesvitné bodky. Žlté kvety poskytujú včelám dostatok peľu. Ľudový názov tejto rastliny je trezalka alebo bylina sv. Jána. Ľubovník hral významnú úlohu v ľudových poverách. Jeho rozdrvené kvety alebo listy sa sfarbia dočervena – symbol krvi, ihlicou poprepichovaný jazyk sv. Jána Krstiteľa Herodiadou, a preto má zázračnú liečiteľskú moc, ak sa zbiera pred sv. Jánom Krstiteľom – 24.júna.

Zbiera sa kvitnúca vňať. Pije sa zápar (2ČL na pohár vody) alebo sa užíva olejový prípravok.

Vňať má sedatívne a adstringentné (sťahujúce) účinky. Pre vysoký obsah trieslovín sa uplatňuje proti hnačkám, na zastavenie krvácania aplikované zvonka na ranu. Má mierny euforický účinok vďaka prítomnosti hypericínu a hyperforínu. Vnútorne sa používa pri psychovegetatívnych poruchách, depresívnych stavoch, úzkosti, strachu, nervovom podráždení a v klimakteriu. Olejové prípravky zvnútra pri tráviacich ťažkostiach a zvonku na liečbu a doliečovanie poranení ostrými a tupými predmetmi, pri bolestiach v svaloch a reumatických bolestiach, neurodermatitíde, drobných zápaloch a popáleninách 1.stupňa. V ľudovom liečiteľstve sa používa pri chorobách pečene a žlčníka, žalúdočných vredoch, poruchách močových ciest, pomočovaniu detí a na zlepšenie krvného obehu. Svoje uplatnenie nájde aj v kozmetike do prípravkov s hojivými a regeneračnými účinkami.

U niektorých jedincov môže vyvolať citlivosť na osvetlenie a poruchy kožnej pigmentácie pri osvetlení. Neodporúča sa užívať s antivirotikami, kardioglykozidmi, liekmi potlačujúcimi imunitu (napr. po transplantáciach) a antidepresívami.

Olej. Čerstvé kvety zalejeme rastlinným olejom a necháme stáť 10dní za občasného pretrepania.

## 2. Mydlo

Prvé zmienky o mydle pochádzajú zo starovekého Babylona (2800 p.n.l.) a najstaršia písomná zmienka o výrobe mydla je zachovaná na babylonských hlinených tabuľkách (2200 p.n.l.). Mydlo bolo a je používané ako čistiaci, dezinfekčný a liečebný prostriedok pri kožných chorobách.

### 2.3. Výroba

Existuje niekoľko postupov domácej výroby mydla. Spomenieme si niektoré a bližšie si opíšeme metódu, ktorou budeme vyrábať mydlo. Máme dva základné postupy.

Pri výrobe mydla pomocou mydlovej hmoty si základnú mydlovú hmotu zakúpime v obchode, doma ju rozpustíme, pridáme vonné oleje, farbivá, bylinky, dekoratívne ozdoby a necháme stuhnúť.

Pri výrobe mydla od základu si celú hmotu vyrábame sami zo základných surovín: NaOH – hydroxid sodný (tuhé mydlo) alebo KOH – hydroxid draselný (tekuté mydlo), olej/tuk, vonná silica. Reakciou hydroxidu a oleja vzniká mydlo a glycerol (glycerín) v procese zmydelňovania tukov (saponifikácie). Poznáme 3 spôsoby výroby – za tepla, za studena v rúre na pečenie, za studena. Za tepla zahrievame mydlovú hmotu, aby sa urýchlil proces saponifikácie. Mydlo môžeme použiť hneď po stuhnutí (asi 24h). Metóda za studena v rúre na pečenie spája výhody metódy za studena a za tepla. Pri metóde za studena zmiešame hydroxid a tuk bez zahrievania. Saponifikácia prebieha nasledujúcich 24h a dobieha 2-3 týždne.

Metóda za studena je najjednoduchšou metódou výroby mydla. Budeme potrebovať NaOH, olej/tuk, vonnú silicu.

1. Odvážime si tuky alebo oleje
2. Pomocou SAP (saponifikačná hodnota) si vypočítame množstvo NaOH potrebného na zreagovanie s olejmi/tukmi. SAP nám určuje koľko mg 100% hydroxidu nám treba na zmydelnenie 1g oleja.

$$\text{hmotnosť NaOH(g)} = \text{hmotnosť oleja(g)} * \text{SAP}$$

Olej/Tuk	SAP	Čistiaca schopnosť	Tvorba bubliniek	Stabilita peny	Výživný efekt
Olivový	135,3	dobrá	malá	nízka	výborný
Slnečnicový	134,5	slabá	malá	nízka	výborný
Repkový	124,6	slabá	malá	nízka	výborný
Kokosový	191,1	výborná	veľká	nízka	vysušuje

3. Odvážime si NaOH
4. Zmiešame NaOH s dvojnásobným množstvom vody. **NaOH sypeme do vody, nie naopak !!!** Necháme vychladnúť na 37°C. V prípade poliatia neutralizujeme kuchynským octom alebo citrónkou.
5. Do rozpustených olejov začneme vmiešavať mixérom roztok NaOH.
6. Pridáme silicu, farbivá, bylinky a iné zložky
7. Vylejeme mydlo do formy
8. Keď mydlo stuhne, vyberieme ho z formy a nakrájame. Necháme zrieť 2-3 týždne.

### Použitá literatúra

- KRESÁNEK, Jaroslav st., KRESÁNEK, Jaroslav ml. Velký atlas léčivých rostlín a lesných plodov, Osveta, 2008
- CASTLEMAN, Michael. Velká kniha léčivých rostlín, Columbus, 2004
- Liečivé rastliny – Ottov sprievodca prírodou, Ottovo nakladatelství, 2010
- KOŠŤÁLOVÁ, D., FIALOVÁ, S., RAČKOVÁ, L. Fytoterapia v súčasnej medicíne, Osveta, 2013
- výroba mydla: <http://moderna.alchymistka.eu/p/o-mne-tomto-blogu.html>
- mydlo: <http://en.wikipedia.org/wiki/Soap>