

1. Bylinky s tematikou Vianoc

1.1. Imelo biele – *Viscum album*

Imelo biele je vždyzelená poloparazitujúca rastlina, ktorá parazituje na listnáčoch aj ihličnanoch. Poloparazit znamená, že odoberá z rastliny len vodu a minerálne látky a organické látky (glukózu) si vyrába fotosyntézou. V stredoveku sa bobule používali na prípravu lepidla na chytenie vtákov. Bobule konzumujú najmä drozdy. Imelo zohrávalo významnú úlohu v starých povestiach a rozprávkach. Najmä keltské kmene, Druidovia, dávni keltskí kňazi si ho uctievali, považovali za posvätnú rastlinu a konáriky vešali ako ochranu pred démonmi. Od týchto starodávnych zvykov z Anglicka sa odvíja naša tradícia vianočných konárikov imela, ktoré majú priniesť do domu šťastie a bohatstvo. Zvyk bozkávať sa pod vetvičkou z imela pochádza z nórskej mytológie.

Zbierajú sa listy a mladé olistené konáriky vo februári až októbri.

Zápar sa robí z 1g (1ČL) sušenej vňate.

Uplatňuje sa ako pomocný prostriedok pri vysokom krvnom tlaku, pri veľmi nízkom krvnom tlaku a pri ateroskleróze. Účinné látky z imela sa používajú pri injekčnej liečbe nádorových ochorení a na prevenciu metastáz.

Podľa ľudového liečiteľstva je imelo najlepšie z drevín: hloh, jablň, jedľa, smrekovec, borovica a menej vhodné z agátu a topoľa. Z čerstvo nasekanej vňate sa pripravuje tinktúra.

Zaleje sa pálenkou a nechá sa lúhovať 7 týždňov za občasného pretrepávania.

Potom sa scedí a užíva sa 15 kvapiek v pol pohári vody 3x denne.

Imelo je jedovaté, a preto sa dávky nesmú zvyšovať. Nemali by ho užívať tehotné ženy, pretože vyvoláva sťahy maternice.

1.2. Škoricovník cejlónsky – *Cinnamomum zeylanicum*

Škoricu používali už v starovekom Egypte na balzamovanie, ako korenie, parfém a ako liek. Bola taká vzácna, že v rannom stredoveku ju dávali do daru vojvodcom a pápežom.

Zbiera sa kôra, ktorá sa suší. Konečný produkt tvoria rúrkovité kusy hnedej farby. Z čerstvej kôry sa získava silica.

Používa sa hlavne potravinárstve ako dochucovadlo, aromaticum a pri výrobe likérov. V kuchyni pri pečení koláčov. V kombinácii s inými aromatickymi sa používa na podporu trávenia, chuti do jedla a proti nadúvaniu. Silica má antibakteriálne, anestetické a fungicídne vlastnosti. Pridáva sa do zubných pást a prípravkov starostlivosti o ústnu dutinu. Najlepšie je škoricu kupovať v celku vo forme tyčiniek a pomlieť si ju pred používaním.

Varené víno.

Potrebujeme: 1l červeného vína, kúsok muškátového orieška, 3ks badiánu, jablko, pomaranč, 5ks klinčeky, 1ks škorica, med

Červené víno dáme do hrnca a pridáme ostatné ingrediencie okrem medu. Privedieme do varu a varíme 10min. Podávame osladené medom.

1.3. Gaštan jedlý – *Castanea sativa*

Najväčšia populáciu jedlých gaštanov (2200 stromov) na Slovensku môžeme nájsť v obci Modrý Kameň okres Veľký Krtíš. V Prešove nájdeme jedlý gaštan v Ekocentre Holá Hora.

Koncom leta zbierame listy a v jeseni plody.

V ľudovom liečiteľstve sa list používa ako prostriedok na zmiernenie kašľa. Vplyvom obsahu trieslovín pri hnačkách a ako kloktadlo pri zápale hrdla. Listy obsahuje vitamín C a užíva sa vo forme odvaru, ktorý sa pripraví z 2ČL.

Plody majú vysoký obsah škrobu a sú dobrým zdrojom energie. Jedia za uvarené alebo pečené. Majú široké využitie v kuchyni ako gaštanové pyré alebo ako plnka do hydiny. Ľudovo sa gaštany používali proti hnačke.

Gaštanová roláda.

1kg gaštanov uvaríme, olúpeme, odstránime aj vnútornú šupku, prelisujeme. Vymiešame 150g masla s 200g práškového cukru a vanilkového a postupne pridávame gaštany, podľa potreby a chuti rum. Vypracovanú masu roztrieme na vlhkú utierku do obdĺžnika na hrúbku 1 cm. Potrieme maslovým krémom (200g masla, 200g práškového cukru, 1 lyžica kakaa) a pomocou utierky zvinieme do rolády. Polejeme čokoládovou polevou, necháme postáť a nakrájame.

1.4. Cesnak kuchynský – *Allium sativum*

Prvá písomná zmienka je stará z 3000 r.p.n.l. z obdobia Sumerov. Cesnak sa objavil aj na najstaršom zachovanom lekárskom texte, na Ebersovom papyruse (1500 r.p.n.l.), kde bolo spomenutých 22 lekárskeho predpisov. Bol nájdený v hrobke faraóna Tutanchamóna. Za 7kg si v starovekom Egypte človek mohol kúpiť otroka. Zmienka je aj v Biblii v knihe Numeri 11:5 „Spomínajte si na ryby, čo sme oddávna jedávali v Egypte, na uhorky, dyne, pór, cibuľu a cesnak.“ Pôrodné baby v Grécku rozvesovali cesnak po miestnosti, aby tak ochránili dieťa pred chorobami a čarodejnicami. Pozostatky tohto zvyku sa dnes odrážajú v snopoch cesnaku zaveseného v kuchyniach.

Zbierajú sa cibule cesnaku. Účinnú látku predstavuje nepríjemne páchnuca silica s obsahom síry, allín. Sama o sebe nemá účinok. Keď sa ale cesnak pokrája, natrie na chlieb alebo požíva, dostane sa allín do kontaktu s enzýmom, pričom sa premieňa na látku s antibiotickými účinkami. Okrem iného obsahuje A, B1, B2, C, D, železo, jód.

Je to prírodné antibiotikum. Pôsobí antisepticky, antibakteriálne, proti prvokom. Má protiplesňové účinky. Pôsobí pri kvasinkových ochoreniach. Znižuje rast mikroorganizmu *Helicobacter pylori*, ktorý je zodpovedný za žalúdočné vredy. Usmrcuje a vypudzuje črevné parazity a pôsobí pri nadúvaní. Zabraňuje tvorbe krvných zrazenín, znižuje krvný cukor, znižovaním hladiny „zlého“ cholesterolu pôsobí antiskleroticky. Známy je jeho účinok pri znižovaní tlaku. Pomáha z tela vylučovať jedovaté kovy, je prevenciou pred vznikom rakoviny, zlepšuje stav pri lepre (malomocenstve) a imunitu pri AIDS. Možno ho užívať pri nachladení a bronchitíde. Má potopudné účinky. Uľahčuje odkašliavanie (jeho účinok je viditeľný už po minúte.).

Za preventívnu dávku možno považovať 1 strúčik čerstvého cesnaku denne. Užívať ho môžeme na hrianku, s mliekom (rozotretý strúčik v pol pohári mlieka 3x denne).

Odvar proti mrliam sa pripraví z 10g rozotretého cesnaku s 0,5l vody a podáva sa v podobe črevného výplachu. Lokálne sa aplikuje pri zápalových a plesňových ochoreniach. Na odstránenie zápachu je potrebné požiť petržlen. Cesnak je jednou z hlavných korenín v kuchyni, kde sa používa sa do šalátov, omáčok, k mäsu. V záhradke vysádzaný v blízkosti broskýň bráni kučeraveniu listov, v blízkosti ruží zvýrazňuje ich vôňu.

Nemal by sa užívať vo veľkých dávkach pri nízkom tlaku.

Nakladaný cesnak.

Cesnak ošúpeme, na oboch koncoch trošku skrojíme. Do menších čistých suchých fľašiek, dáme na dno celé čierne korenie, klinček, bobkový list a sušenú štipľavú papriku. Nasypeme strúčiky cesnaku na tesno a zalejeme takmer po samý okraj olejom. Poháre uzavrieme viečkom a odložíme do chladničky. Po 4 týždňoch naloženia je pochúťka pripravená na použitie. Skladujeme na chladnom a tmavom mieste.

2. *Liečivé vlastnosti včelích produktov*

Včelstvo je obdivuhodný zložitý organizmus tvorený 10 000–kami jedincov obdarených širokou škálou vlastností. Človeku poskytujú užitočné a liečivé produkty. Sú to: med, propolis, materská kašička, peľ, vosk, včelí jed.

2.1. *Med*

Nektár, ktorý včela prinesie do úľu v medovom váčku ukladá do plastov. Nektar je riedky roztok, ktorého sušina obsahuje 30-40% cukrov. V tejto podobe zaberá veľký objem a nie je trvanlivý. V tomto stave by za pár dní začal kvasiť za vzniku etanolu(liehu) a CO₂ ako hlavných produktov. Aby včeli predošli znehodnoteniu nektáru, premenia ho na med. Med je skladovateľný takmer neobmedzene dlho, pretože je koncentrovaný a obsahuje málo vody. Mikroorganizmy sa tak nemajú kde rozmnožiť. Obsahuje mnoho látok, ktoré ho stabilizujú, napr. antioxidanty. Proces tvorby medu začína už pri zbere. Robotnica-lietavka obohacuje nektár z kvetov o výlučky zo svojich žliaz, ktoré majú vysokú enzymatickú aktivitu a urýchľujú premeny cukrov. To pokračuje aj v úli pri premiestňovaní nektáru až do buniek plástu. Ďalším krokom je odparenie vody. Takéto zrenie medu trvá niekoľko dní. Ak je med takmer zrelý a bunky plástu plné, včely med voskovými zátkami a zrenie pokračuje ešte nejaký čas.

Zloženie: Med tvorí 14-19% vody, 69% jednoduchých cukrov (glukóza, fruktóza), z vitamínov obsahuje najviac vit.B3, fosfor, horčík, sodík, vápnik, železo, antioxidanty, organické kyseliny, atď.

Med sa používa ako podporný prostriedok pri nachladení, kašli, chrípke a iných virózach. Je to zdroj rýchlej energie vďaka ľahko vstrebateľným cukrom. Menej známe je používanie medu pri hojení rôznych poranení a opuchlín. Med zmierňuje opuch, odstraňuje odumreté bunky a baktérie, má dezinfekčné účinky. Pred použitím sa otestuje pacient, či je alergický na med. Nanesieme med na vnútornú stranu predlaktia a ponecháme ho tak cez noc. Znakom alergickej reakcie je začervenanie a svrbenie. Ak sa reakcia nedostaví, med môžeme nanášať aj priamo na rany. Používame ho aj pri ľahkých popáleninách. Podporuje správnu činnosť srdca a prítomný acetylcholín rozširuje cievy, čím znižuje krvný tlak. Podporuje vylučovanie tráviacich štiav a črevnú peristaltiku. Pozitívne pôsobí na zápchu u malých detí. Široké využitie má v kuchyni, hlavne pri príprave koláčov.

Už v stredoveku sa spomína med ako hlavná zložka perníkov, ktorý mu má dodať magickú silu a zaháňať demony. V mužských kláštoroch boli veľmi obľúbené silne korenené perníky, ktoré navodzovali pocit smädu, a ten sa zahasil vínom alebo pivom. Prvý človek na Mount Evereste, sir Edmund Hillary, mal so sebou v zásobe 2kg medu, ktorým sa počas výpravy posilňoval.

2.2. Propolis

Hlavným zdrojom propolisu pre včely sú rastové vrcholky a výhonky mnohých rastlín. Včely-lietavky, ktoré prinesú propolis do úľa, zmiešajú ho s vylučkami svojich žliaz a rozriedia ho do takej miery, aby s ním mohli natrieť vnútorné plochy obydlia. Vlastnosti propolisu sú vhodné aj k balzamovaniu. Keď vnikne do úľa väčší živočích, napr. hlodavec a uhynie tam, včelí nemajú silu ho so svojho obydlia odstrániť, tak ho za krátky čas pokryjú vrstvou propolisu, aby tak zabránili šíreniu infekcie a hnitia. Včely si ním urdžujú mikrobionálnu rovnováhu, pretože má antibakteriálny, antivírusový a antimykotický účinok.

Surový propolis pôsobí pri niektorých druhoch bradavíc s dĺžkou liečby niekoľko dní. Je nutné stále kontrolovať, či nenastala alergická reakcia. Môže sa používať ako kloktadlo pri zápaloch hrdla, na afty aplikujeme priamo nezriedenú tinktúru. Rozšírené je používanie propolisovej tinktúry pri liečbe zle hojajúcich rán na koži, obzvlášť ekzémy u psov a koní.

Tinktúra.

1 diel surového propolisu zalejeme 70% liehom a nechá sa vylúhovať pri izbovej teplote 2 týždne za občasného pretrepania. Potom to precedíme cez ľanové plátno a skladujeme na suchom a tmavom mieste. Tinktúru môžeme riediť s čistým liehom alebo vodou.

Ako bolo spomenuté, propolis má protibakteriálny, protivírusový a protiplesňový účinok. Je to lokálne anestetikum (spôsobuje miestne znecitlivenie). Má regeneračné účinky na popáleniny, dôsledky ožarovania, poranení. Posilňuje organizmus pri vyčerpaní a vďaka obsahu flavonoidov je antioxidantom.

Protizápalové účinky propolisu boli známe už v antike. V záznamoch z 12.st. je popísané použitie propolisu pri ošetrovaní úst a zubov. Traduje sa, že slávny Taliansky husliar Stradivari používal propolis ako jednu zo zložiek laku na svoje drevené hudobné nástroje. Využitie propolisu na ošetrovanie dreva je aktuálne dodnes (použitím tinktúry). V Afrike sa používa na ladenie bubnov a k potieraniu nádob na prechovávanie vody.

2.3. Materská kašička

Materská kašička je pre včely dôležitým zdrojom bielkovín. Robotnice krmia touto kašičkou včelie larvy všetkých druhov (matka, trúd, robotnice) a celý život ňou krmia matku. Matka túto potravu potrebuje, pretože denne kladie mnoho vajíčok.

Zloženie: z minerálov najviac draslíka, potom vápnik, sodík, zinok, železo, meď, mangán; voda 65%; cukry, bielkoviny, tuky, atď.

Denná dávka je 200-500mg, čo je 0,2-0,5ml. Dávkovanie si môžeme uľahčiť injekčnou striekačkou.

Pri použití zvonka má protizápalové účinky. Pripisuje sa jej omladzovací účinok. Celkovo posilňuje telo, zlepšuje náladu a odstraňuje únavu, zlepšuje pamäť.

Veľký záujem o včeliu kašičku sa datuje od polovice 20.st. Účinok materskej kašičky na vývoj pohlavne dokonalej včelej matky viedol k predstave, že pri jej konzumácii bude mať podobné účinky aj na človeka.

Použitá literatúra:

- KRESÁNEK, Jaroslav st., KRESÁNEK, Jaroslav ml. Veľký atlas liečivých rastlín a lesných plodov, Osveta, 2008
- Liečivé rastliny – Ottov sprievodca prírodou, Ottovo nakladateľství, 2010
- MAURI, A. A. Ovocie a zelenina, Kalligram, 2008
- CASTLEMAN, Michael. Veľká kniha liečivých rastlín, Columbus, 2004
- GOTTFRIED MAYER, J. a kol. Tajomstvá kláštornej medicíny, Ikar, 2004
- DALIBOR, Titěra. Včelí produkty mýtu zbavené, Brázda, 2006
- Herbár českej flóry: <http://www.botany.cz>
- Atlas ovocia a zeleniny: <http://zelovoc.alteon.sk/>

Vianočné zvyky

Advent – str.13

Medovníky – str.15

Mikuláš – str.17

Štedrý deň – str.26

Pri štedrovečernom stole – str.29

Štedrovečerné čarovanie – str.33

Mak siaty

Slivka domáca

Kapusta

Orech kráľovský

Figa

Klinček

Borovica lesná – sosna

Smrek obyčajný

Huby

Jabloň domáca

Mandarinka

Pomaranč

Podzemnica olejná – arašidy

Kakaovník

Vanilka

Peľ

Včelí jed

Včelí vosk