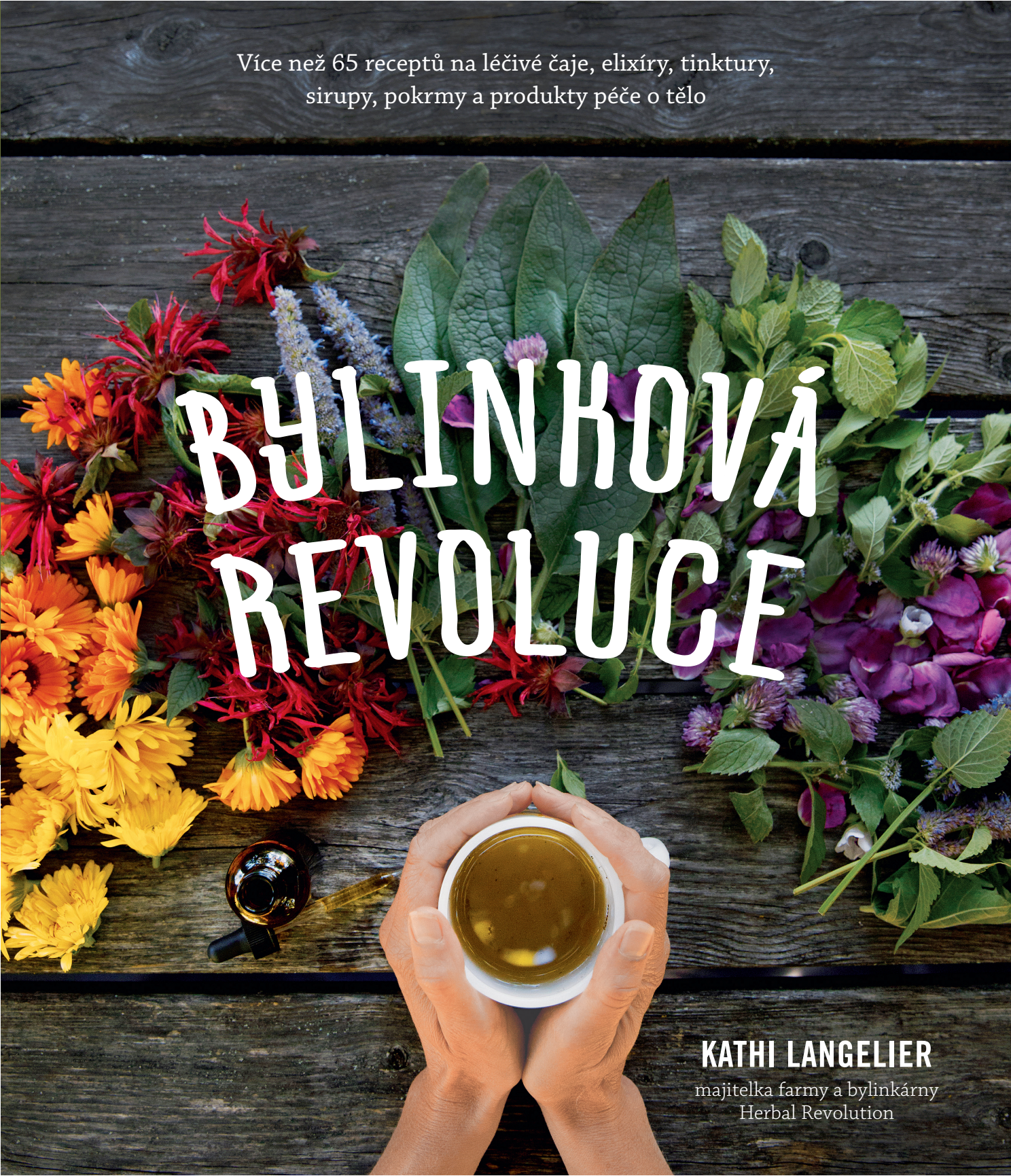
Více než 65 receptů na léčivé čaje, elixíry, tinktury, sirupy, pokrmy a produkty péče o tělo

BYLINKOVÁ REVOLUCE



KATHI LANGELIER
majitelka farmy a bylinkárny
Herbal Revolution

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být reprodukována nebo užita v jakékoliv podobě a jakýmikoliv prostředky elektronickými či mechanickými bez předchozího písemného souhlasu vydavatele.

Vydáno po dohodě s vydavatelstvím Page Street Publishing Co. jako Herbal Revolution.

Copyright © Kathi Langelier, 2020
Návrh obálky a knihy © Ashley Tenn pro Page Street Publishing Co.
Fotografie © Erin Little
Překlad © Hana Hanosková, 2022
© Nakladatelství ANAG, 2022
ISBN 978-80-7554-369-1

OBSAH

Úvod 7

Rostliny 10

Slovníček účinků 21

Moderní průvodce bylinnou medicínou 22

Zdroje bylin: pěstování, sběr v přírodě a podpora našich pěstitelů 22

Osvojte si bylinkářskou řeč 24

Jak používat tuto knihu 25

Příprava bylin a výroba léčivých produktů 25

Každodenní rutina
Denní výživa a podpora 30

Stres, naše tělo a jak nám mohou bylinky pomoci 30

Využití adaptogenů při stresu 31

Recepty 33

- Denní výživný čaj a nálev 33
- Bylinná káva z pražených kořínků 34
- Ovesná kaše se skořicí a ašvagandou s kokosovou smetanou a javorovým sirupem 37
- Kakaové smoothie s borůvkami a šatavari 38
- Energetické chuťovky s macou a ašvagandou 41
- Sezamovo-ořechové tyčinky s kopřivou 42
- Bylinkové kakaové tyčinky s praženými semínky a ořechy 45
- Polévka z kopřivy, praženého květáku a pórku 46

Řiďte se svou intuicí
Intuice, kreativita a zdravé zažívání 48

Všechno je propojené 48

První pomoc pro zažívání 49

Naše játra 49

Recepty 51

- Tinktura a čaj jako první pomoc pro zažívání 51
- Čaj na zklidnění střev 52
- Odvar k rozpohybování střev 55
- Čaj na zpomalení střev 56
- Elixír na játra 59
- Kořeněný pomerančový bitter 60
- Bitter na lepší trávení z rebarbory a citronu 63
- Hranolky z pampelišky a lopuchu aneb poklad z plevele 64
- Jarní ocet na zažívání 67

Imunita po celý rok
Jak podporovat vitalitu celého těla 68

Imunita je záležitost celého těla 68

Recepty 71

- Bezinkový sirup s reishi a kořínky 71
- Horký punč ze zázvoru a bezinek s bezovou brandy 72
- Tinktura pro vitalitu 75
- Čaj a koupel na snížení horečky 76
- Polévkový vývar z medicinálních hub 79
- Ohnivý cider 80
- Tonikum na rozzáření dne 82
- Zhluboka dýchej: čaj pro dýchání 83
- Medový miláček 84
- Léčivý med na chrapot 87
- Tinktura a čaj na podporu lymfy 88

A teď vážně!
Zdraví a sexualita ženy 90

Odkaz žen-bylinkářek 90

Jak využít svou moc 90

Potraty a interrupce 91

Menopauza 91

Recepty 93
Čokoládový likér smyslné lásky 93
Smyslně usrkávaná čokoláda s růží 94
Zůstaňte v klidu: čaj a nálev 97
Tinktura na PMS 98
Dnes to vyjde (nebo ne): čaj na plodnost s horkou čokoládou 101
Nálev na podporu těhotenství 102
Máme dítě, co dál: nálev 105
Léčivá podpora: tinktura a nálev při potratu nebo interrupci 106
Tinktura a čaj pro emocionální vyrovnání po potratu nebo interrupci 109
Sirup „Železná panna“ 110
Ocet na zotavení 113
Podpůrná tinktura při perimenopauze a menopauze 114
Tinktura na emocionální podporu při perimenopauze a menopauze 117
Tinktura na podporu spánku při perimenopauze a menopauze 118

Ať tluče pěkně v rytmu!
Jak pečovat o tělesné a emocionální srdce 120

Výživa pro srdce 120
Emocionální srdce 121
Po fyzické stránce 121
Zdraví srdce a genetika 122
Recepty 125
Likér na zraněné srdce 125
Láska ze srdce: koupel a tělový olej 126
Tinktura pro lví srdce 129
Čaj na zahřátí 130
Koupel a tělový olej na prokrvení 133
Šance pro červenou řepu: polévka a vývar z hub a česneku 134
Hlohový srdeční sirup 136
Nezáviďte si: 3 varianty sušenek 139

Teď jste na to kápli!
Byliny na podporu mozku a nervového systému 140

Mozkový kolaps 140
Spánek 141
Jak se dostat z mlhy 141
Recepty 143
Elixír „Vydrž!“ 143
Tělový olej „sebeláska“ 144
Čajové latte z tulsi a růže 147
Med a nálev na uklidnění 148
Elixír na spaní 151
Čaj na sladké sny 152
Elixír pro jasnější myšlení 155
Kuličky pro krásný a geniální mozek 156

Síla a krása pramení zevnitř
Jak podpořit kůži, svaly a kosti 158

Jsme více než jen kůže a kosti 158
Svaly 159
Jak si poradit s bolestí 159
Recepty 161
Měsíčkový olej 161
Šlehané měsíčkové tělové máslo 162
Bylinné hojivé mazání 165
Nemusíte pouze zatnout zuby a vydržet: tinktura 166
Olej k uvolnění svalového napětí 169
Olej na klouby a šlachy 170
Bylinkové obličejové tonikum 173
Bylinkový výživný scrub a maska na obličej 174
Bylinkový přeliv na vlasy 177

Zdroje 178
Poděkování 181
O autorce 183
Rejstřík 184

ÚVOD

Když přicházím k rozkvetlému poli, na tváři a holých pažích cítím vítr. Usmívám se, když ze stromů po pravé straně pole zaslechnu sladký zpěv drozda lesního. Blížím se k prvnímu políčku a vydávám se cestičkami ve vzrostlém yzopu k dalšímu s heřmánkem, které leží za ním. Yzop je v plném květu a v jeho vysokých purpurových květenstvích bzučí a kmitají čmeláci a včely.

Tato každodenní vycházka do přírody je pro mne důležitá. Při těchto procházkách rozjímám a jsem otevřená přítomnému okamžiku. Získávám tak informace, jak se daří rostlinám – jsou šťastné, zdravé a prospívají? Nebo vypadají nemocně a potřebují nějakou péči?

Tento zvyk mne napojuje na mou intuici a kreativitu. Výroba léčiv pro mne vždycky byla do značné míry intuitivní, současně je však spojená s kritickým myšlením, poznáním, historickými prameny a velkou dávkou kreativity. Kdyby nebylo mého vztahu k rostlinám, nemohla bych vyrábět léčiva ani vést obchod s rostlinami. Za to všechno jsem jim vděčná.

BYLINKOVÉ ZAČÁTKY

Když mi bylo šest let, moje rodina se přestěhovala z města Lewiston do zemědělské komunity v Turneru v Maine. Vzpomínám si na ten pocit z krajiny, která byla mnohem divočejší. Najednou nás už neobklopovaly převážně domy, ale ocitli jsme se v lese, který podporoval mou obrazotvornost, v místech, kde jsem mohla běhat a hrát si. Mohla jsem se ztrácet v jiném světě, v němž ke mně rostliny a živočichové promlouvali.

Nepamatuji si, co se stalo jako první, ale vzpomínám si na několik počátečních zkušeností s ochutnáváním rostlin. Došlo k tomu hned první léto po přestěhování do nového domu. Tuším, že jako první jsem ochutnala pampelišku, protože kvete časně na jaře a jako většinu dětí mne fascinovala. Své sestře jsem jejím květem třela kůži, až se nabarvila nažluto. Obsahovala hustou lepkavou šťávu. Vzpomínám, že jsem tu lepkavou šťávu ochutnala a její hořkost jako by se rozšířila po celém jazyku. Byla hodně silná, ale o to víc mi chutnala. Další v pořadí byl červený jetel. Zkušenost s ním byla zcela odlišná. Pamatuji si, že jsem trhala jeho drobné květy a ochutnávala sladký nektar na jejich konečcích. Vzpomínka na něj ve mně zůstává velice živá až doposud.

Myslím, že jsem měla veliké štěstí, že jsem vyrostla ve venkovských oblastech Maine v době, kdy neexistovaly počítače ani mobilní telefony. Trávila jsem většinu času venku, zkoumala jsem okolní přírodu a rostliny, které kvetly poblíž, a rozpoznávala, které se dají jíst a které jsou jedovaté. V roce 1994 jsem se přestěhovala na pobřeží Maine, kde jsem pracovala na farmě, a tehdy jsem si koupila své první knihy o rostlinách od Rosemary Gladstar a Deb Soule. Těchto knih jsem si vážila a považuji si jich dodnes. Podrobně jsem nad nimi hloubala ve své chatce ve světle svíček a vyzkoušela jsem každý recept.

Kolem roku 1995 jsem vyučovala výchovu k přírodě, vedla jsem výpravy do divočiny a zaučovala jsem se na farmách. Od dvaceti let jsem pracovala na ekologických farmách po celém Maine, Vermontu a Kalifornii. Řada z nich produkovala nejen zemědělské plodiny, ale také léčivé rostliny. Poté, co uložili plodiny na zimu, vyráběli své léčivé přípravky. Mezi všemi knihami, které jsem četla, všemi výpravami do divočiny, jež jsem vedla, a farmami, na kterých jsem pracovala, se rozšiřovaly mé znalosti o rostlinách.

Bylo mi něco málo přes dvacet a věděla jsem, že chci farmařit, ale až kolem roku 2007, kdy jsem absolvovala masérský kurz, jsem si uvědomila, že chci pěstovat především léčivé rostliny. To ovšem nebylo všechno, chtěla jsem rozjet i obchod s rostlinnými produkty. Své vlastní rostlinné produkty jsem vyráběla už více než deset let a šířila jsem je mezi rodinu a přátele, pak se ale začali ozývat další lidé, zda si mohou mé výrobky koupit. Myslela jsem si, že jsou jen milí. Takže jsem se v roce 2009, kdy jsem se účastnila své první konference o bylinách

International Herbal Symposium, rozhodla zúčastnit soutěže bylinných výrobků. Chtěla jsem na své recepty a směsi získat zpětnou vazbu od renomovaných odborníků v této oblasti a ne pouze od přátel a rodinných příslušníků. Jaké bylo mé překvapení, když jsem v těch kategoriích, v nichž jsem soutěžila, vyhrála první cenu, dostala úžasnou zpětnou vazbu, a dokonce se mohla setkat s Rosemary Gladstar! Byla to nesmírně povznášející zkušenost obdržet tak významné potvrzení od bylinkářky, k níž jsem dlouhá léta vzhlížela. Poskytlo mi to důkaz, který jsem potřebovala, takže jsem po návratu domů založila firmu Herbal Revolution.

BYLINKOVÁ REVOLUCE

Firma Herbal Revolution vznikla jako vášeň, vize a sen a skočila jsem do toho rovnou po hlavě. Celá léta nabízím bylinné tinktury, elixíry, octová tonika, čaje, produkty péče o tělo, bylinné oleje, květové esence, hydrosoly, semena česneku a mnoho dalšího. Začala jsem prodávat přímo ve své komunitě prostřednictvím farmářských trhů a akcí, jako je například Common Ground Country Fair a také na svých webových stránkách. Postupně jsme se rozšířili a začali své produkty nabízet v družstvech a obchodech se zdravou výživou a přírodními produkty.

Být farmářkou pro mne osobně znamená mnohem více než jen sázet semena. Každodenně pečuji o půdu, o hmyz a živočichy. Jsem správkyní své půdy. Denně jí naslouchám. Studuji své okolí a ekosystém a šířím poznání o stravě a léčivech, které pěstuji. Jsem přesvědčena, že udržitelné zemědělství může lidem v mé komunitě a po celé zemi napomáhat k bezpečnosti potravin a přístupu ke zdraví.

Herbal Revolution nyní vstupuje do desátého roku své existence. Páni! Naše farma se rozléhá na 9,3 hektarech a obvykle asi 2 ha z toho zaujímá pěstování léčivých bylin a zeleniny na produkty Herbal Revolution. Farmu sdílím společně se svým neuvěřitelně talentovaným, úžasným a nesmírně zábavným partnerem Gusem Johnsonem a několika kozami, oslem, poníkem, kuřaty a kočkami.

Asi 3,2 km od farmy v Unionu v Maine se nachází centrála Herbal Revolution. Máme zde výrobní a zpracovatelské zařízení, kde sušíme a skladujeme rostliny, vyrábíme veškeré produkty a rozesíláme je. Další budova prochází rekonstrukcí, aby mohla sloužit jako maloobchod a kavárna, kde hodláme v průběhu celého roku pořádat různé akce, koncerty, programy o bylinách a různé výukové workshopy. Všechna naše práce je ohromně vzrušující, ale v jejím základu jsou vždycky rostliny.

Název Herbal Revolution je inspirován pampeliškami a dalšími rostlinami, které se prodírají na světlo na chodnících, prorůstají dlážděním a betonem a říkají tím: „Trhněte si nohou! Nás nezadržíte." Odolnost těchto rostlin je obdivuhodná, inspirující a motivující. Mohou-li být tak silné a nezdolné ony, pak to dokážeme také. Můžeme se postavit všemožným nesmyslům a dojít ke změně – nejprve sami v sobě, pak ve své komunitě, což se následně jako vlny na vodě rozšíří do dalších komunit a tak dále. Máme obrovskou sílu, ale často na to zapomínáme.

Vědění znamená moc. Čím více toho víte o sobě, o svém těle a o možnostech, jak své zdraví preventivně podporovat, tím větší moc získáváte. Žiju ve Spojených státech, kde je systém zdravotní péče velmi kvalitní, pokud jde o akutní a naléhavé případy. Je skutečně úžasný a jsem nesmírně vděčná zkušeným lékařům a chirurgům, kteří každodenně zachraňují lidské životy. Zachránili tak život můj, mé sestry i mého otce.

Přes to všechno tento systém selhává, přijde-li řeč na preventivní péči, vhodnou výživu a doplňkovou léčbu. Existuje přitom tolik možností co dělat, aby se lidé nestávali oběťmi těžkých kardiovaskulárních onemocnění, vysokého krevního tlaku, cukrovky a nemocí plic vyvolaných kouřením.

Proto považuji za životně důležité, aby se lidé vzdělávali, rozuměli svému tělu a byli si vědomi rizik spojených s konzumací některých potravin, kouřením, pitím alkoholu, užíváním drog a životem plným stresu. To také znamená udělat ještě další krok a porozumět všem faktorům, kterými můžete své tělo podpořit – stravou, bylinami a doplňky. Změnit návyky bývá obtížné. Některé začínají nevinně, jako způsob, jímž se vyrovnáváme se stresem a traumaty, za nějaký čas se z nich však stávají stresory samotné, které tělu škodí a přinášejí zdravotní rizika. Takže znovu, čím více toho víte, tím jste mocnější!

ŠÍŘENÍ REVOLUCE

K založení bylinkového byznysu mne vedla nejen touha vyrábět a prodávat produkty, ale vést život, v němž mohu o rostlinách hovořit s dalšími lidmi, předávat jim poznatky, které jsem se dozvěděla a stále dozvídám. Mým cílem vždy bylo pomoci překlenout mezeru ve vnímání jídla jako léku a naopak. Herbal Revolution vytváří příležitosti, jak sblížit lidi s rostlinami. Jde tu o předání důvěry lidem, aby převzali kontrolu nad svým zdravím za pomoci rostlin. Dodává lidem odvahu a inspiruje je, aby vykročili na cestu své vlastní bylinkové revoluce.

Doufám, že vás tato kniha podpoří a naplní na vaší bylinkové cestě a přinese vám inspiraci, jak se s rostlinami více sblížit. Věřím, že díky ní budete zvídavější a že vám dodá nadšení dále rozšiřovat své znalosti o rostlinách a péči o vaše zdraví a tělo.

Děkuji, že jste tady se mnou. Děkuji, že máte chuť pracovat s rostlinami. A děkuji za vaši podporu.

Kathi

Levandule je voňavá trvalka tvořící krásné řádky, které mají ve velké oblibě včely a další opylovači. Trhám kvetoucí stonky během léta a suším je na čaje, elixíry, sirupy, oleje, bylinkové svazečky a do pečení. Je tolik krásných možností, jak s levandulí pracovat. Je to skvělá bylina, kterou lze užívat samotnou nebo v receptech na deprese vyvolané stresem, na úzkost, nervové vyčerpání a bolesti hlavy. Také ji přidávám do směsí na spaní a na zažívací obtíže, jako je plynatost, nadýmání a žaludeční neuróza, a na obtíže typu dráždivého tračníku.

Kontraindikace: nejsou známé.

LOPUCH VĚTŠÍ

Arctium lappa

Čeleď: Asteraceae
Používaná část: kořen, semena, listy
Energie: sladká, slaná, chladivá, vlhká
Účinek: alterativní, protizánětlivý, antioxidační, demulgentní, mírně hepatoprotektivní, lymfatické tonikum

Lopuch je běžná bylina, kterou by každý měl znát a mít rád. Většinou používám kořeny a sklízím je na jaře a na podzim, kdy je konzumuji čerstvé nebo z nich připravuji tinkturu, suším je na čaje, polévkové vývary a sirupy. Ráda jej používám k vyloučení toxinů ze střeva, na podporu vylučování a očistu krve. Používám jej na potíže s kožními záněty, které jsou horké a červené, jako je akné, rosacea, vyrážky a podobně. Lopuch je pre/probiotikum a podporuje zdravou střevní mikroflóru.

Kontraindikace: nejsou známé.

MÁTA PEPRNÁ

Mentha piperita

Čeleď: Lamiaceae
Používaná část: nadzemní část rostliny
Energie: štiplavá, chladivá, vysušující
Účinek: analgetický (lokálně), antidepresivní, protivirový, protikřečový, karminativní, mírně diaforetický

Mátu peprnou a další druhy máty je snadné pěstovat a mít na zahradě. Patří také mezi pěkné rostliny do nádob a truhlíků. Snadno se rozrůstají, takže si ji hlídejte, aby se nevymkla kontrole. Máta peprná je příjemná, voňavá rostlina. Ráda využívám její chladivou energii a používám ji k úlevě při nevolnosti, křečích, plynatosti, nadýmání, křečích v břiše a menstruačních bolestech. Je z ní výborný čaj a myslím, že také zlepšuje náladu.

Kontraindikace: nejsou známé.

MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ

Melissa officinalis

Čeleď: Lamiaceae
Používaná část: listy, květy
Energie: kyselá, chladivá, neutrální
Účinek: antidepresivní, antioxidační, protikřečový, anxiolytický, protivirový, karminativní, tišící nervy

Meduňku na naší farmě využíváme hodně. Je to úžasná rostlina, která výborně působí na nervový systém. Pomáhá na zklidnění, pozvednutí nálady, soustředění a podporuje zažívací, imunitní a nervový systém. Navíc je lahodná. Jak bychom ji mohli nemít rádi? Řádky s voňavými bylinami patří v zahradě k mým oblíbeným a má to dobrý důvod. Meduňka je plná prchavých esenciálních olejů, takže jen být v její blízkosti a čichat její vůni je nesmírně léčivé. Používám meduňku na úzkost, stres, imunitní podporu a herpes a také k pozvednutí ducha a projasnění mysli.

Kontraindikace: teoreticky by velké množství meduňky mohlo ovlivňovat osoby se sníženou činností štítné žlázy, které užívají Levotyroxin nebo jiné léky stimulující její činnost.

MĚSÍČEK LÉKAŘSKÝ

Calendula officinalis

Čeleď: Asteraceae
Používaná část: květy
Energie: chladivá, hořká, štiplavá

MODERNÍ PRŮVODCE BYLINNOU MEDICÍNOU

ZDROJE BYLIN: PĚSTOVÁNÍ, SBĚR V PŘÍRODĚ A PODPORA NAŠICH PĚSTITELŮ

Moje práce s rostlinami je zcela propojená s Herbal Revolution. Kdybych v sobě neměla hluboký respekt, lásku a napojení na svět přírody, nemohla bych si takový byznys ani představit. Je to celoživotní vztah. Proto vám samozřejmě chci dodat odvahu, abyste si k rostlinám vytvořili vztah i vy.

naleznete několik receptů, v nichž jsou zastoupeny byliny a houby považované za adaptogeny.

K bližším informacím o adaptogenech existuje výborná kniha *Adaptogeny: byliny poskytující odolnost, vytrvalost a úlevu od stresu* (Triton 2011), kterou napsal jeden z mých učitelů a mentorů David Winston. Tuto knihu je užitečné mít ve své bylinkové knihovně po ruce. Sama do ní pravidelně nahlížím.

ENERGETICKÉ PŮSOBENÍ

Energetické působení bylin je dalším z aspektů, o nichž je třeba se dozvědět a při práci s rostlinami brát v potaz.

Energetické působení ukazuje, jak rostlina doslova energeticky působí v těle a rovněž zda je její působení ochlazující, zahřívající, horké, vysušující, nebo zvlhčující. Také zda působí směrem vzhůru nebo směrem dolů.

Stručný energetický profil rostlin přináším v sekci „Rostliny“ (strana 10). Hlubší pojednání o energetickém působení spadá bohužel mimo rámec této knihy, jsem si však vědoma, že jde o důležitý aspekt poznávání. Doporučuji proto, abyste si o něm přečetli. Také se můžete zúčastnit některého z mých kurzů, kde je toto téma probíráno do hloubky.

JAK POUŽÍVAT TUTO KNIHU

Uvědomuji si, že jste si tuto knihu pořídili, abyste mohli postupovat podle receptů, ale pokud jste trochu jako já, bude vás lákat experimentování a zkoušení různých věcí. Poznávat rostliny neznamená pouze přečíst si recept a vyzkoušet jej. Zde jde o vaši osobní bylinkovou revoluci. Revoluce a změna nepocházejí z lhostejnosti; dochází k nim prostřednictvím kritického myšlení. Klaďte si otázky a naslouchejte sami sobě. Co si přeje vaše tělo? Co vám říká vaše intuice? O čem k vám promlouvají rostliny? Byliny, s nimiž budeme v této knize pracovat, podobně jako já nerady zůstávají v mezích konformity. Rostliny sice mají od přírody svůj řád, jsou však také neuvěřitelně rebelské. Proto vám doporučuji dovolit si svobodu být kreativní, zvídaví a rebelští, a to nejen při práci s touto knihou.

Některé recepty v knize jsou uvedené v dílech, tedy poměrech jednotlivých ingrediencí. Poměrný zápis receptů je velmi stará metoda. Je to snadný a jednoduchý způsob, jak s rostlinami pracovat, protože si díky tomu můžete vyrobit libovolné množství produktu. Jednotlivé díly může představovat jakákoliv jednotka, kterou uznáte za vhodnou. Můžete díly odměřovat na čajové lžičky, polévkové lžíce, šálky, gramy a podobně.

Níže je uveden příklad, jak lze díly interpretovat v nějakém receptu.

Většina receptů na čaje je právě v poměrné formě, je tedy jednoduché si odměřováním na šálky připravit velkou zásobu čajové směsi a tu pak mít po ruce, nebo si lze připravit pouze jeden hrnek odměřením na čajové lžičky. Zápis receptů na díly vám při práci s rostlinami poskytuje spoustu volnosti, kdy používáte to, co máte právě k dispozici.

PŘÍPRAVA BYLIN A VÝROBA LÉČIVÝCH PRODUKTŮ

Až přijde čas na vytvoření vaší vlastní medicíny, zjistíte, že je v tom něco magického, radikálního a současně pokorného. Práce s rostlinami nás uzemňuje. Udržuje nás propojené a svázané s naším prostředím.

V DÍLECH	V ČAJOVÝCH LŽIČKÁCH	V POLÉVKOVÝCH LŽÍCÍCH	V ŠÁLCÍCH (TAK TO VĚTŠINOU DĚLÁM JÁ)
3 díly sušené kopřivy	3 čajové lžičky sušené kopřivy	3 polévkové lžíce sušené kopřivy	3 šálky sušené kopřivy
2 díly sušených výhonků mladého ovsa	2 čajové lžičky sušených výhonků mladého ovsa	2 polévkové lžíce sušených výhonků mladého ovsa	2 šálky sušených výhonků mladého ovsa
1 díl sušených malinových listů	1 čajová lžička sušených malinových listů	1 polévková lžíce sušených malinových listů	1 šálek sušených malinových listů

BYLINNÁ KÁVA Z PRAŽENÝCH KOŘÍNKŮ

Výsledné množství je různé.

Toto je perfektní směs, nemůžete-li pít kávu nebo jste se rozhodli kávu omezit. Připravuje se z bylin, jež jsou zemité, hořké a mají výraznou chuť, takže je tato směs povzbuzující a regenerující, zatímco káva někdy může vyčerpávat a zatěžovat nadledviny, játra a zažívací systém.

Ráda používám byliny, jako jsou lopuch, pampeliška a čekanka, jež jsou výtečné na povzbuzení zažívacího systému včetně jater. Do směsi přidávám také kořen kozince k podpoře imunitního, kardiovaskulárního a dýchacího systému. Výborné k podpoře kardivaskulárního systému je kakao a je také mírně povzbuzující.

Protože nejde o kávu, je možné si vychutnávat tuto směs během celého dne a nemusíte se obávat odpolední nervozity, úzkosti nebo poruch spánku, což může káva konzumovaná později přes den vyvolávat.

KÁVA

1 díl sušené pražené pampelišky
1 díl sušené pražené čekanky
½ dílu sušeného kořene lopuchu
¼ dílu sušeného prášku maca
¼ dílu sušeného kakaového prášku či kakaových bobů
⅛ dílu sušeného kozince

MOŽNÉ DALŠÍ INGREDIENCE

⅛ až ¼ dílu sušené ašvagandy
⅛ až ¼ dílu kousků skořice
⅛ až ¼ dílu sušených lusků kardamomu
⅛ až ¼ dílu sušeného zázvoru

POTŘEBUJETE

sklenici na uskladnění
konvici
zavařovací sklenici nebo french press
cedník

JAK PŘIPRAVIT KÁVOVOU SMĚS

Nejprve se rozhodněte, kolik kávové směsi si chcete připravit. Já používám šálky, takže si připravím větší zásobu, která mi vydrží několik týdnů. Použitím šálků získáte asi 3 šálky (400 g) směsi. Chcete-li si připravit pouze několik šálků této kávy, doporučuji odměřovat na polévkové lžíce. Získáte tak asi ¼ šálku (36 g) směsi. Pokud chcete jen 1 šálek, odměřujte na čajové lžičky.

JAK PŘIPRAVIT KÁVU

Použijte 2 až 3 čajové lžičky kávové směsi na šálek (240 ml) vroucí vody. Vsypte byliny do sklenice nebo french pressu a zalijte vroucí vodou. Sklenici zakryjte víčkem, u french pressu dbejte na to, abyste byliny nestlačovali, než se vyluhují. Nechejte odstát 15 až 30 minut, poté kávu přeceďte do svého oblíbeného hrnku a vychutnejte si ji teplou.

Chcete-li si připravit chlazenou kávu, nechejte ji odstát při pokojové teplotě alespoň 15 až 60 minut, než ji dáte do ledničky. Přejete-li si mít výraznější chuť, pak ji před vložením do ledničky neceďte.

Poznámka: *V kakau je malé množství přirozeně přítomného kofeinu, jeho množství v této směsi však většina lidí ani nezaznamená, a přitom jí dodává příjemnou chuť. Pokud chcete mít nápoj zcela bez kofeinu, prostě kakao vynechejte.*

ČAJ NA ZKLIDNĚNÍ STŘEV

Výsledné množství je různé.

Tato čajová směs je určena ke zklidnění a regeneraci zažívacího traktu. Konzumujeme-li prozánětlivé potraviny, užíváme-li léky jako antibiotika a žijeme-li ve stresu, může to vyvolat syndrom propustného střeva, zánět střeva, IBS, žaludeční vředy, gastritidu a další obtěžující problémy. Tato směs je složená z bylin, které napomáhají zklidnit a uzdravit výstelku střevního traktu a ulevit bolestivým křečím.

Měsíček a proskurníkový kořen jsou dvě byliny, k nimž se obracím, když potřebuji zklidnit zažívací trakt. Ve vzájemné kombinaci působí tyto byliny protizánětlivé, gastroprotektivně, chrání a zklidňují zánětem postiženou sliznici, a proto je tento čaj skvělý na všechny záněty a podráždění trávicího systému.

V tomto receptu doporučuji některé další přídavky podle toho, jaké máte další příznaky. Můžete si jej tak přizpůsobit vlastním potřebám.

ČAJ

2 díly sušeného kořene proskurníku
2 díly sušeného měsíčku
2 díly sušeného listu jitrocele
1 díl sušené citronové trávy
½ dílu kousků skořice
¼ dílu sušeného kořene lékořice

MOŽNÉ PŘÍDAVKY

Na plynatost a nadýmání
2 díly sušeného semene fenyklu

Na střevní křeče
2 díly sušeného heřmánku

Na průjem
4 díly sušeného řebříčku

POTŘEBUJETE

sklenici na uskladnění
hrnec
cedník

Důležitou součástí procesu přípravy léčiva je držet se svého záměru a vize. Při trhání bylin rozjímejte o tom, proč si připravujete právě tuto čajovou směs, ať už je to pro vás, někoho z rodiny nebo pro přítele v nouzi. Mějte tyto důvody stále na mysli, až budete dělat následující kroky.

Nejprve se rozhodněte, kolik čajové směsi si chcete připravit. Já obvykle rozpočítávám díly v podobě šálků, takže získám pěknou zásobu, která mi vydrží několik týdnů nebo i déle. Upřednostňujete-li menší množství, použijte polévkové lžíce, a chcete-li jen jeden šálek, použijte čajové lžičky. Odměřením na čajové lžičky získáte asi ½ šálku (31 g) směsi. Při použití šálků dostanete asi 7¾ šálku (480 g).

Jakmile jste si zvolili výsledné množství, vložte byliny do misky, promíchejte je a uchovávejte ve sklenici.

Pro přípravu čaje potřebujete 1½ až 2 čajové lžičky (1 až 3 g) směsi na 1 šálek (240 ml) vroucí vody. Nechejte vyluhovat 10 až 30 minut, pak přeceďte a vypijte.

SIRUP „ŽELEZNÁ PANNA“

Výsledné množství je 710 ml.

Vždycky jsem si přála nabízet ve svém bylinkářství produkt jménem Železná panna, ale aby byly sirupy trvanlivé, musí mít buď vysoký obsah cukru či alkoholu, nebo se musí vyrobit s glycerinem – fuj. Takže jsem si to nikdy nesplnila. Tento sirup určitě nebude trvanlivý donekonečna, ale vydrží až 2 měsíce, bude-li uložený v ledničce. Považuji tento recept za obzvlášť účinný, pokud jej připravuje osoba, která jej potřebuje, či někdo, komu je tato osoba blízká. Velká část účinku pochází z toho, že se rostliny mírně vaří ve vodě.

Jedná se o výborný doplněk z bylin, jako je kopřiva, ašvaganda a vojtěška, který pomáhá vytvářet zásobu železa, minerálů a vitamínů a rovněž budovat vitalitu a sílu. Všechny byliny jsou velmi výživné a pomáhají nám vypořádat se s nedostatkem. Kopřivy jsou plné minerálů a vitamínů, pomáhají s krvetvorbou a jsou zvláště užitečné u anémie z nedostatku železa a u únavy. Ašvaganda je bohatá na železo, takže je to další skvělý prostředek při anémii. A vojtěška k tomu pomáhá doplnit zásoby kyseliny listové.

INGREDIENCE

½ šálku (31 g) sušené kopřivy
⅓ šálku (6 g) sušených malinových listů
2 polévkové lžíce (22 g) sušeného kořene pampelišky
2 polévkové lžíce (22 g) sušeného kořene lopuchu
⅓ šálku (12 g) sušené vojtěšky
2 polévkové lžíce (10 g) sušeného kozince
2 polévkové lžíce (7 g) sušeného kořene šťovíku kadeřavého
2 polévkové lžíce (16 g) sušené ašvagandy
2 l vody
½ až 1 šálek (120 až 240 ml) javorového sirupu nebo (160 až 320 g) medu
3 polévkové lžíce (60 g) melasy (nejlépe organická melasa blackstrap)
1 polévková lžíce (5 g) prášku z šípků
¼ šálku (60 ml) brandy (nemusí být)

POTŘEBUJETE

hrnec o objemu 3 l
cedník
sklenici o objemu 900 ml na uskladnění

Všechny byliny vložte do hrnce, přilijte vodu, zakryjte poklicí a nechejte byliny ve vodě vyluhovat při pokojové teplotě 2 až 4 hodiny.

Pak uveďte obsah hrnce k prudkému varu. Jakmile se začne vařit, zmírněte plamen a nechejte mírně probublávat. Cílem je zredukovat tekutinu na 2 šálky (480 ml), což obvykle trvá 2 či více hodin. Jakmile dojde k redukci na 2 šálky (480 ml), odstavte hrnec z plamene a obsah přeceďte do sklenice. Je-li nyní tekutiny méně než 2 šálky (480 ml), nevadí, přidejte ještě trochu vody, aby jí bylo požadované množství.

Nyní do sklenice přidejte javorový sirup nebo med. Já upřednostňuji javorový sirup, protože mi zkrátka moc chutná, ale med je také výborný. Pečlivě rozmíchejte. Pak přidejte melasu, prášek z šípků a brandy (chcete-li ji přidat). Dobře promíchejte.

Sklenici označte a uložte ji v ledničce, vydrží až 2 měsíce.

JAK UŽÍVAT

Užívejte 1 polévkovou lžíci (15 ml) nebo jednoduše upijte malé množství přímo ze sklenice jednou denně podle potřeby.

„Poslední roky se čím dál tím více lidí obrací k přírodním postupům alternativní léčby a jednou z nejvíce využívaných možností je bylinná léčba. Fytoterapie, jak je tato metoda také nazývána, je prověřená staletími. Mezi benefity, které tato metoda tělu přináší, patří pročištění organismu, dodání stopových prvků a vitamínů, harmonizace organismu a samozřejmě také pomoc při řešení specifických zdravotních problémů. K získání informací o bylinách je na trhu k dispozici spousta herbářů, ale tato kniha je skvělá v tom, že čtenáře seznamuje s možností každodenního využití daných bylin a zároveň popisuje, jak lze jednotlivé byliny zkombinovat za účelem řešení specifických zdravotních obtíží spojených s konkrétními orgány. Pevně věřím, že tato kniha bude vaším pomocníkem a průvodcem na každodenní cestě životem."

Mgr. Jarmila PODHORNÁ, firma Naděje

MODERNÍ PRŮVODCE HOLISTICKÝM PŘÍSTUPEM KE ZDRAVÍ A DOBRÉ POHODĚ POMOCÍ ROSTLIN

Objevte léčivou sílu rostlin s Kathi Langelier, oceňovanou bylinkářkou a zakladatelkou farmy a bylinkárny Herbal Revolution. V této krásné a inspirativní knize Kathi sdílí své nejoblíbenější a nejúčinnější recepty, které dokážou každodenně podporovat vaše zdraví a pohodu. Věnuje se jednotlivým tělesným systémům, jež ozdravuje pomocí originálně vytvořených čajů, tinktur, sirupů, pokrmů, produktů péče o tělo a tak dále. Mezi uvedenými recepty naleznete například bezinkový sirup s reishi a kořínky na posílení imunitního systému, čaj na zklidnění střev určený k podpoře správné funkce zažívacího ústrojí a elixír na relaxaci, který pomáhá při úzkostných stavech. Louhování rostlin v běžných tekutinách, jako je voda, olej nebo alkohol, je určitým druhem magie a Kathi čtenáře provází na jejich vlastní bylinkové cestě s moudrostí a péčí sobě vlastní, kterou lze získat jedině díky mnohaleté životní oddanosti tomuto umění.

Vědění znamená moc. Přečtěte si tyto recepty, vyzkoušejte je, naučte se poznávat rostliny, jež rostou kolem vás, a naslouchejte svému tělu. Přidáte-li se ke Kathi a seznámíte-li se s tímto poznáním, získáte schopnost vyléčit se ze svých zdravotních obtíží, obnovíte svou životní vitalitu a udržíte si pohodu těla, mysli a ducha.

KATHI LANGELIER je zakladatelka a majitelka farmy a bylinkárny Herbal Revolution, která sídlí v Unionu v Maine. Během let získala nesčetná ocenění od společností American Herbalists Guild, International Herb Symposium a New England Made Shows. Kathi a její recepty se objevily v *Boston Globe, New York Times, Mother Earth News, Down East Magazine, Maine Women Magazine* a *New York Post*.

9 788075 543691

www.anag.cz

ANAG®
ANDRAGOGOS AGENCY