**ČERVEN**

**Červen** - rozkvetlé louky, kvetoucí lípy, zrající třešně, začínají zrát lesní plody jako borůvky, maliny a jahody. Že nemáte pro samou práci čas to vnímat? Až večer budete mít klid, zkuste si naplánovat, jak to udělat, abyste mohli chodit více pěšky, místo autobusem, můžete jít třeba několik stanic sadem či parkem... člověk má hned více síly, nápadů a radosti. No a proč si o víkendu nepobalit nějaké jídlo a nevyjet vlakem do přírody? Víte, že i barvy léčí? .... a co jich teď právě v přírodě je! Jako již tradičně, nezapomeneme si s sebou vzít košíček, nůž či nůžky a papírové pytlíčky.
   Určitě si nezapomeneme nasbírat nějaké ty barevné kvítky do zásoby na zimní období.

***Řebříček obecný***

   Vytrvalá, 30 - 60 cm vysoká bylina s přímými, nahoře větvenými lodyhami, s listy peřenosečnými a s bílými či růžovými květy v latách. Roste na suchých výslunných stráních, mezích a úhorech. Kvete od června do října. Sbírají se květní úbory bez stopek, či vrcholky kvetoucích rostlin v délce 15 - 20 cm. Suší se ve stínu , nejlépe zavěšená na šňůrách ve svazcích. Patří k nejstarším léčivým bylinám. Léčila ve válkách rány způsobené železnými zbraněmi, pomáhala při moru, též se přidávala jako hořká substance do piva. Květ a nať řebříčku obsahují silně aromatickou silici, hořčinu achillein, třísloviny a pryskyřičné látky. Proto se používá do čajových směsí na čištění krve, na posílení trávicího ustrojí a regulaci všech šťáv. Používá se též jako prostředek dezinfikující a krev stavící. Dále má působení zejména v oblasti gynekologické, při zánětech vaječníků. Zastavuje též krvácení, čehož se využívá při krvácivé formě hemeroidů a to formou sedacích koupelí. Na jemnější úrovni přináší řebříček s bělobou svých květů do našeho života impuls chránit vše živé, podporovat, povzbuzovat. V dnešní době je prospěšný zejména ženám, aby při rychlém způsobu života nezapomínali rozvíjet svoji ženskost, projevující se nesobeckou láskou, něhou a čistotou. V dnešní době je mnoho žen, které vykonávají mužské činnosti a tím svou ženskost ztrácí. : Upozorňují je na to bolavé vaječníky, záněty a cysty. Žena má probouzet svou mluvou, pohyby i oblečením v mužích touhu být ochráncem. Řebříček nám poskytuje k tomu dostatek síly.

**Praktické tipy:**

***Čaj z kvetoucí natě řebříčku\****
   3 lžíce řezané natě na 1 l vody. Přelijeme vařící vodou a necháme 7 minut pařit. Popíjíme chladný velkými doušky, 1 šálek denně. Doporučuji všem ženám.

***Řebříčková sedací lázeň***
   Při shora uvedených příčinách či prochladnutí se 1 či 2 x týdně připraví řebříčková sedací lázeň. 100g řebříčku se namočí na 12 hodin do studené vody. Do lázně se voda ohřeje a vlije koupelové vody. Do vany nalijeme tolik vody, aby byly ledviny zakryté. Doba koupele je 20 min. Po lázni se neosušovat, jen zabalit do koupacího pláště a 1 hodinu se v posteli pěkně potit.

***Svízel syřišťový***

   Je krásně žlutě kvetoucí rostlina, která vegetuje na mezích. Působí hlavně v oblasti ledvin, při alergiích, které jsou vyvolány nedostatečností ledvin. Traduje se věta jednoho švýcarského léčitele "Prosím, neřežte ledviny, vždyť máme ještě svízel a celík." Mnohá těžká nemoc či kožní vyrážka již zmizela po omývání svízelem. Účinné látky jsou glykosidy, třísloviny, aukubin, flavonoidy. Jako každá žlutě kvetoucí bylinka, poskytuje nám i svízel sílu uzdravujícího světla a zároveň i impuls k zamyšlení, že skutečně všechno, co se v našem životě odehrává je tu pro nás k pochopení a ponaučení, ať už je to jakkoli svízelné.

**Praktické tipy:**

***Svízelový čaj\****
   Vrchovatou čajovou lžičku svízele na šálek spařit horkou vodou, nechat půl minuty vyluhovat, scedit a tohoto čaje pít po doušcích dva až tři šálky za den.

***Svízelové omývadlo\****
   Dvě vrchovaté lžičky svízele spaříme půllitrem horké vody, půl minuty necháme louhovat, scedíme a tímto odvarem denně omýváme postiženou kůži.

***Svízelová mast\****
   Svízelová mast je vynikajícím prostředkem proti jaterním a různým pigmentovým skvrnám či mateřským znaménkům . Ohřejeme 500g čistého vepřového sádla v pánvi a vsypeme čtyři vrchovaté hrsti svízele do tuku. Celé ponecháme krátce vzkypět, dobře promícháme a odstraníme z ohniště. Přikrytou pánev ponecháme vystydnout přes noc. Následující den se pánev ještě jednou ohřeje, až je tuk dostatečně tekutý, aby se dal pasírovat přes čisté pláténko. Byliny, které zůstaly v plátnu, se silně vylisují a takto získaná mast se stočí do uzavíratelných sklenic. Mast má být přechovávána v chladničce.

***Rozrazil lékařský***

   Je trvalka asi 30 cm vysoká, polehávající, se stříbřitě zelenými chloupkatými listy a světle modrými květy v klasu. Sbírá se od května do srpna celá kvetoucí bylina. Suší se ve stínu či v teplé místnosti. Nejúčinnější je lesní rozrazil, zejména vyrostlý pod duby. Používá se jako tonizující čaj při potížích s játry a zažívacím traktem. Čerstvá šťáva se používá při kožních nemocech, při kterých se používá i z něj vyrobené homeopatikum. Slouží též jako výborný prostředek proti horečkám, při nachlazení a má i prý protinádorové působení. Účinnými látkami jsou třísloviny, hořčiny, málo silic a glykosid aukubin. Latinské jméno pro rozrazil je Veronika officinalis. Veronika od veritas - pravda. Na jemnější rovině nám rozrazil se svými světle modrými květy dává sílu hledat uprostřed zmatků principy nepomíjivosti a pravdy.

**Praktické tipy:**

***Rozrazilové omývadlo\****
   Těžko se hojící zanícené rány, především v oblasti holeně, ošetřujeme rozrazilovým odvarem. Dvě vrchovaté lžičky rozrazilu se spaří půl litrem horké vody, půl minuty se nechá louhovat, scedit a tímto odvarem koupat ránu.

***Rozrazilová esence(jen pro dospělé)***
   Dvě vrchovaté hrsti kvetoucího rozrazilu lékařského drobně nakrájíme, naplníme do láhve a zalejeme 38 až 40 procentní žitnou pálenkou. Uzavřenou láhev postavíme nejméně na dva týdny do tepla. Získanou esenci vtíráme do částí těla postižených dnou a revmatismem. Kromě toho užíváme denně po 15 kapkách rozrazilové esence, které rozředíme v malém množství vody nebo čaje.

***Rozrazilový čaj\****
   2 čajové lžičky sušené kvetoucí natě přelejeme 1 l horké vody a necháme 7 min. louhovat. Scedíme a pijeme po doušcích 2 šálky denně.

   V tomto období si nezapomeneme též nasbírat a nasušit listy maliníku, jahodníku, ostružiníku a listů černého rybízu.

   Také si nasbíráme ***heřmánek***, ze kterého si můžeme ihned připravit "velmi uvolňující čaj", který pomáhá při nervozitě, špatném trávení, při nespavosti, nočních můrách a na uklidnění vzpurných dětí. Na jemné rovině nám pomáhá snášet každodenní život s láskou a pochopením. Pomáhá léčit stavy vzniklé hněvem či v horších případech nenávistí. Příkladem je třeba ječné zrno v oku, na které výborně pomáhá heřmánek.

***Heřmánkový čaj***
   1 polévkovou lžíci heřmánku spaříme 1 l horké vody a necháme 10 min. pařit. Scedíme, opatrně sladíme medem. (Bude po něm dobře všem).

   **Při používání bylinek se člověku začíná měnit chuť, rozvíjí se intuice a dokonce se mu začínají měnit i životní priority. Diví se, že je kolem něj tolik krásy, kterou do té doby neviděl. Je to krásná cesta, která otevírá svět skutečných hodnot. Lepší fyzické zdraví je jednou z nich. Takže odvážně vpřed!**

\* v textu znamená, že dětem dáváme vždy poloviční dávky bylinky na uvedené množství vody