**ZÁŘÍ**

   **Září** - překrásný měsíc, kdy jak sám název napovídá, vše doslova září. Vším jakoby navíc pronikal dech čistoty. Kontury na horizontu jsou jasně zřetelné. Začátek měsíce je často spojován s úklidem v přírodě, vítr prosmíčí každý kout, déšť vše omyje ... a najednou tu vše stojí krásné, důstojné a očištěné. Člověku se tak nějak lépe dýchá, lépe cítí .... Také jste si toho všimli?
Dříve toto období lidi naplňovalo velkou úctou a bylo předznamenáním období zkracujících se dnů, delších večerů a toho zvláštního času, které s sebou přináší otázky spojené se smyslem života a smrti . Ale nebudeme předbíhat. Všechno popořádku.

***Bez černý***    V tomto období dozrávají plody černého bezu, které jsou bohaté na vitamín C a A a dále obsahují skupinu vitamínů B: B1,B2,B6, B12 a kyselinu panthotenovou. Nezapomeneme si je nasbírat. Připravit si z nich můžeme výborná povidla, jakož i dobrou šťávu. Obojí pomáhá na fyzické rovině při revmatických a nervových onemocněních, při bolestech hlavy a proti zácpě. V té jemnější rovině nám dodává sílu a přesvědčení realizovat své cíle a současně dozrávat.

***Bezinková povidla***
   Oprané a očištěné vyzrálé plody s několika nastrouhanými jablky dobře rozvaříme s vodou na kaši. Na zpracování plodů si bereme rukavice, neboť jsou ve větším množství mírně toxická. Necháme vychladnout, prolisujeme, přidáme cukr (1/2 kg na 1 litr šťávy), citrónovou šťávu a svaříme za stálého míchání do husta. Pozor, aby se nepřipálila, tehdy totiž zhořknou a nedají se jíst. Ukládáme do malých skleniček, převážeme dvojitým celofánem a uložíme v chladnu. Po otevření rychle spotřebujeme, neboť snadno plesniví.

***Šťáva z plodů černého bezu***
   1 litr bezinek opereme, otrháme a vylisujeme.Na zpracování plodů si bereme rukavice, neboť jsou ve větším množství mírně toxická.Přilijeme 2 litry vody, šťávu ze 4 citrónů, kousek celé vanilky a skořice a pět hřebíčků. Pomalu vaříme 10 minut. Potom začneme po částech za stálého míchání přisypávat 700 g pískového cukru a znovu 10 minut povaříme. Horkou šťávu přecedíme a lijeme do vyvařených lahví. Chutná zředěná vodou i v čaji, kterému dodá příjemnou příchuť.

***Mateřídouška***    Září je také tím správným obdobím pro přípravu mateřídouškového sirupu.

***Mateřídouškový sirup***
   Nasbíráme si asi tak 4 hrsti kvetoucí natě mateřídoušky a spaříme je 1 l vroucí vody. Necháme vyluhovat přes noc. Druhý den výluh přes plátno scedíme, květy vymačkáme, do výluhu přidáme cukr, podle chuti citrónovou šťávu a v nádobě z varného skla jej svaříme do hustoty sirupu. Mateřídouškový sirup se dává dětem i dospělým při nachlazení a nemocech horních cest dýchacích, 2 lžičky denně. Možno dávat do čaje. V jemnější rovině nám poskytuje dostatek impulsů hledání nových cest jak žít a tvořit lépe a radostněji.

**Řepík lékařský**

   Odvar z této zářivé bylinky pomáhá na fyzické úrovni všude tam, kde člověka trápí onemocnění jater, žlučníku, ledvin, močových cest. Pomáhá též při poruchách zažívacích, výměny látkové, průjmu, střevních poruchách a při revmatismu, pomůže nám proti rýmě a onemocnění dýchacích cest. Odvarem rovněž kloktáme při bolestech v krku, při zánětu dásní a onemocněních sliznice dutiny ústní. Nos proplachujeme při silné rýmě a zasychání. V odvaru si též koupeme oteklé klouby. Obklady z řepíkového odvaru přikládáme na otoky zubů, pohmožděniny a na špatně se hojící rány. Též 1 díl odvaru řepíku a 1 díl odvaru jitrocele. Řepík obsahuje silice, hořčiny a třísloviny a již ve starověkém Řecku jej proto používali k léčení otevřených ran. Koupele v řepíku ozdravují od veškerých nečistot. "Kdo zemdlené máš nohy chůzí, umyj sobě nohy v řepíčku", radil již Matthioli. Tato vytrvalá, 40 -100 cm vysoká bylina žlutých kvítků příjemné vůně, kvete od června do srpna na sušších travnatých místech, v hájích, na pokraji luk a křovin. Sbíráme kvetoucí nať bez zdřevnatělých spodků, hustě olistělou. Nesmí na ní být plody. Suší se ve vrstvě do 15 cm lehce načechraná na lískách, nebo zavěšená ve volných svazečcích v dobře větrané místnosti. Na psychické rovině nám řepík pomáhá uprostřed často velmi spletitých životních situací, najít správné řešení a vnitřní harmonii.

***Odvar z řepíku\****
   1 lžičku sušené řezané natě na 1 l vody. Necháme přejít varem a na 7 minut odstavíme. Popíjíme 2 - 3 šálky denně.

   Pokud jsme tak ještě neučinili, sbíráme nyní listy či kvetoucí nať bylinek. Na zahrádce to bude meduňka, saturejka, máta, dobromysl, yzop a srdečník. Mimo zahrádku pak mateřídouška, řebříček, řepík, vřes, zeměžluč, světlík, pelyněk a truskavec. Sušíme přirozenou teplotou ve stínu. Ukládáme mimo dosah přímého světla ve skleničkách označených jménem.    Chodíme na procházky či výlety, do blízkého či dalekého okolí. Dýcháme podzimní vůně a radujeme se z barev podzimu. Místo dívání na televizi připravíme dětem raději stezku odvahy, či výpravu za poznáním. Uvidíte, jak se jim to bude líbit, a že budou chtít zase.(víz kaleidoskop nápadů).

**Zralé ovoce, zelenina, byliny a koření, zlatavé obilí ... to vše jsou podzimní dary přírody, abychom nestrádali, ale naopak se cítili ve svých tělech dobře a měli sílu měnit běh věcí k lepšímu. Poznávejme tyto dary, nechoďme slepě kolem nich a nebudeme moci než děkovat za moudrost, se kterou je to všechno v přírodě řízeno.**