**KVĚTEN**

    **Květen** - všechno kvete, kosi mají v zahradách svoje večerní "Ódy na radost". Hotový ráj. Nevím jak vy, ale já mám toto období z celého roku nejraději. A tak se přimlouvám, dopřejme dětem možnost pobývat co nejvíce venku, ať už na zahradě, na hřišti či v blízkém lese. Nechodit ven v tomto měsíci by byl učiněný hřích.

Všechno to člověka doslova naplňuje touhou tvořit krásné věci, být lepší ....

A bylinky tohoto období nám k tomu chtění přidají i sílu k činu.

Jako první nám přichází na pomoc bylinka skromného vzezření a něžné vůně -
***Jitrocel kopinatý***.

"Řekněte mi , babičko má, cože rány svírá
po čem člověk těžce raněn přece neumírá?"

"Rány hojí otevřené na tom lidském těle
jenom čarodějná jarní šťáva z jitrocele."

   Tak takový chvalozpěv napsal o jitroceli Jan Neruda, nebyl ale první, kdo si jeho vlastností ctil. Už ve starověkém Řecku totiž jitrocel platil za nenahraditelnou bylinu pro svou schopnost odebírat horkost. Ve válečných bitvách mnoha vojákům zachránil život. Jeho listy ránu vydezinfikují a stáhnou. To nám může velice pomoci, pokud si někdo z našich dětí odře na procházce koleno či loket. Funguje to velice dobře. Listy obsahují málo stálý glykosid aukubin, slizy, třísloviny, cukry a další málo známé látky s celkovým účinkem tišícím, protizánětlivým a hojivým. Většina lidí bude asi jitrocel znát, ale přesto něco málo o tom jak vypadá: vytrvalá bylina průměrně 30 cm vysoká, s přízemní růžicí řapíkatých, kopinatých listů. Drobné nenápadné květy jsou uspořádány ve štíhlém klasu. Léčivé vlastnosti má i jitrocel větší, který má větší listy. Nejvhodnějším obdobím pro sběr listů z nekvetoucích rostlin je květen - červenec. Při sběru používáme srpu či nože a listy sušíme v tenkých vrstvách, aby se nezapařily. Suší se nejlépe umělým, ale mírným teplem a skladuje se v suchu.

**Praktické tipy:**

***Jitrocelový sirup podle Marie Treben***
   Sama o něm ve své knize - Z mé domácí lékárny uvádí: "Z čerstvých listů jitrocele kopinatého vyrobený sirup působí jako krev čistící prostředek a měli bychom jej užívat denně před každým jídlem - dospělí jednu polévkovou lžíci a děti čajovou lžičku."
   A jak tedy na to? Rozemeleme čtyři vrchovaté hrsti čerstvě umytých listů jitrocele kopinatého na masovém strojku. Tuto kaši z listů polijeme menší dávkou vody, aby se trochu zředila - a pak přidáme 250g včelího medu a 300g surového cukru. Na malém plameni a za stálého míchání ohřejeme tuto směs až do okamžiku vzkypění. Jestliže se listy, med a cukr spojily v jednu hustou masu, naplníme ji horkou do čistých sklenic a postavíme sirup do chladničky. .

***Jitrocelový sirup faráře Kneippa\****
   1 hrst jitrocelových listů, 1 hrst podbělových listů a 1 hrst listů pelyňku pravého, vaříme 5 minut v 1 l vody. Scedíme a do odvaru přidáme několik lžic medu. Vaříme dál, až vznikne řídký sirup. Užíváme teplý každou čtvrthodinu 1 lžičku proti kašli.

***Čaj z jitrocele \****
   2 lžičky sušených řezaných listů přelijeme 1 l vody a necháme 7 min. louhovat. Přecedíme a popíjíme vlažný. Užíváme při chorobách dýchacích cest, při žaludečních křečích, proti průjmu, zánětu ledvin a močového měchýře. Vatu namočenou do zchlazeného nálevu přikládáme na krvácející hemeroidy.

   Další hodnotnou bylinkou je zahradníky opovrhovaná, ale zejména dětmi milovaná ***Smetanka lékařská - pampeliška***, jejíž kořeny, listy i květ jsou pro nás hotovým požehnáním. Už v dávných dobách si ženy omývaly tváře pampeliškovou vodou, která je zbavovala uhrů a trudovitosti. V Arábii ji používaly do směsí bylin na čištění krve. V lidovém léčitelství se dodnes používá k odstranění škodlivých látek z těla a k úpravě krevního oběhu. Kořen smetánky, který sbíráme v době, kdy květina nekvete, je prostoupen mléčnou tekutinou - latexem a obsahuje hořčiny jako taraxacin, inulin, cukry a bílkoviny. Kromě těchto látek obsahuje kořen ještě tanin a fytoncidy. Z mladých listů připravujeme zdravý jarní salát pro vitamín C a minerální soli. Pohled na louku plnou rozkvetlých pampelišek prospěje nejen našemu tělu, ale i naší duši a vnese do našeho života jas a světlo.Kořeny dobýváme ze země pomocí nože, nebo dloubáku. Po vyprání je sušíme co nejrychleji. Listy vybíráme pouze pěkné a nepoškozené a rovněž rychle sušíme. Sběr provádíme v květnu až září. Sušené kořeny i listy skladujeme v suchu a na vzdušném místě. Na jemné úrovni nám pampeliška pomůže měnit žebříček hodnot, tak aby náš život nebyl jenom honbou za majetkem a postavením.

**Praktické tipy:**

***Čaj z kořene pampelišky\****
   2 lžičky drobně řezaného sušeného kořene (nebo kořene s listy) na 1 l vody. Necháme přejít var, 7 necháme louhovat, scedíme a pijeme 2 šálky denně při vyrážkách a ekzémech, při cukrovce, žlučníkových a ledvinových chorobách, při ledvinových a močových kamenech, při onemocnění jater a sleziny, zažívacích obtížích, pálení žáhy, nechutenství a zácpě.

***Pampeliškový med***
   400 hlaviček květů propláchneme a zalijeme dvěma litry vody. 2 citrony oloupeme škrabkou na brambory, rozkrájíme na kolečka, přidáme do hrnce a vaříme 15 minut. Hrnec odstavíme a necháme do příštího dne louhovat. Přecedíme přes plátno do čistého hrnce, přidáme 2 kg cukru a za stálého míchání vaříme ještě asi hodinu, až dosáhneme hustoty medu. Nalijeme do dobře vymytých sklenic a uzavřeme víčkem. Výtečný na chleba s máslem.

***Bez černý***    V únoru jsme slíbili, že se s vámi v květnu podělíme o recept na šťávu z květů černého bezu a tady tedy je:

***Šťáva z květů černého bezu***
   S dětmi nasbíráme asi tak 20 květenství černého bezu v polovině rozkvětu, zalijeme 2 litry vychladlé převařené vody, vmícháme šťávu z 5 citrónů a necháme louhovat 24 hodin. Přecedíme přes jemné síto, přidáme 2 kg cukru a mícháme dokud se cukr nerozpustí. Necháme přejít varem a sléváme do lahví. Uchováme v chladu pro podzimní spotřebu do bylinkových čajů a nebo k přípravě šťávy pro děti. Na jemné rovině nám pomáhá poznávat své vlastní schopnosti, poučit se ze svých chyb a utvářet své sebevědomí beze strachu a sebepodceňování..

   Nezapomeneme si nějaké květy nasušit. Při sběru je do košíku ukládáme jen ve vrstvě 15 - 20 cm, abychom předešli zapaření. Vrcholíky sušíme zavěšené či v tenké vrstvě. Po uschnutí květy odrolíme, stopky by působily v čaji dráždivě.

   V září se s vámi v [Bioreceptáři](http://www.toulcuvdvur.cz/detiapriroda/bioreceptar/zari.html) a ve [Zdravé lékárně](http://www.toulcuvdvur.cz/detiapriroda/lekarna/zari.html) podělíme o další recepty na výrobu různých produktů tentokrát z plodů černého bezu.

**No a teď povězte sami, není to záhada, že jsme všichni tak unavení a nemocní, když kolem je tolik krásy a pomoci?**

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