

# Z P R A V O D A J

č.136



*Hezký podzim a dostatek  
vláhy na zahradách*

říjen 2016

---

Vychází 3x ročně

Ediční rada Zpravodaje: Jitka Knížková, odp. redaktorka ([j.knizkova@centrum.cz](mailto:j.knizkova@centrum.cz)),  
Zuzana Holancová ([zuzana.holancova@centrum.cz](mailto:zuzana.holancova@centrum.cz)),

Soňa Neumannová a Dana Velebová

Kresby: Marie Tvrdková

Tisk: Tiskárna J+H, Praha 3

Techn. zpracoval: Jan Heřmánek

Internet: [www.czsos.cz/hortiklub](http://www.czsos.cz/hortiklub)

## Po - dovolenkové zamyšlení

*Tak už nám léto uteklo, utekla i doba prázdnin a dovolených. Kdepak jste to byli Vy ?*

*Byli jste někde doma nebo v cizině? To je v posledních letech velmi módní!*

*Vyprávěla mi známá, že byli v Paříži a bydleli tam u přátel. Měli nastudováno v Bedekru, kam všude se mají podívat, co je kde zajímavého. Když se večer doma sešli se svými ubytovateli a vyprávěli jim, kde všude byli a co všechno viděli, často Pařížané říkali: „No vidíte a my jsme tam ještě nebyli“. A já jsem si vzpomněla, že podobnou situaci jsem už zažila u nás doma, když u nás byli a bydleli přátelé z bývalé NDR. Také nám vyprávěli, co všechno viděli a my si museli přiznat, že sami to neznáme.*

*V Paříži chce každý vidět „Eiffelovku“, ale i my máme takovou v menším provedení doma na Petříně. No ostatně jsme také k poměru Afjelky a její domoviny přeci jen menší země. Byli jste tam? Já se vám přiznám, že ač Pražáčka, jsem nahoře nebyla... A je prý odtamtud vidět hodně daleko. Běžně České středohoří, Ještěd a při dobré viditelnosti Krušné hory a až Krkonoše, mimo jiné.*

*Já vím, namítnete, že ta naše Petřínská rozhledna je sice zmenšená kopie Eifelovy pařížské rozhledny, ale jistě mnozí víte, že originál leží v pařížské rovině (a jak daleko a kam až a co jste z ní viděli, i když je mnohem vyšší?). Není ta naše sice malá, ale nádherně umístěná Petřínská rozhledna mnohem více „rozhlednější“, když z ní vidíte nejen naši atraktivní matku stověžatou, s kroutící se Vltavou a jejími unikátními mosty, ale třeba také bájný Vyšehrad, Tróju, Babu ... a tak bych mohla pokračovat, však vy si jistě doplníte další krásné dominanty.*

*Lidé mají sklon vyhledávat krásu v dálkách i když mnohé krásy vlastní země neznají. Raději utrácejí drahé peníze za návštěvu cizích zemí, aby se mohli pochlubit, co všechno znají. Myslí si snad, že co je dál je krásnější, anebo chtějí dokázat, že na to mají? Všude rádi hlásáme, že naše země je krásná a přitom ji dokonale neznáme. Teprve cizí člověk nám to musí dokazovat svým obdivem. V čem tkví ta touha ježdění do dálky a neježdění do blízka? Je to jako s těmi jablky na sousedově jabloni. Také jste v mládí lezli na strom k sousedům pro jablka, i když jste na zahradě měli vlastní? Zdá se, že cizí kradená jablka chutnají lépe než ta vlastní. Možná jde o zákon, který si lidé nesou ve svých genech. Nevšímají si démantů, které mohou najít doma, ale sní o démantech, jaké se domnívají, že naleznou v dálce.*

*Kolik krásy jsme schopni přehlédnout, přesto, že leží vedle nás a my ji proto nevidíme!*

*Soňa Neumannová (srpen 2016)*

P.S.: Myslím, že čas hladu po cestování se pomalu krátí. Již v letošní dovolenkové sezóně je znatelný odklon od toulání se cizinou (bohužel i z jiných – bezpečnostních – důvodů, nejen těch, že se lidé už od roku 1989 leckams podívali a nyní propátrávají rodnou hroudu), pochopitelný z důvodů letitého hladovění po poznání cizích zemí v době, kdy se mohlo jen ke stejné rudě zabarveným sousedům, anebo na chalupy. Ale v chalupaření a zahrádkaření jsme myslím světová velmoc, tak si nestěžujme! Sláva, že ta doba omezení je za námi, a přeji vám, hortiklubáci, aby nám ještě příští roky vydrželo nejen zdraví a my mohli ještě trochu (a hlavně bezpečně) cestovat. V některém dalším čísle našeho Zpravodaje si dovolím popsat moje cestování po Jižních Čechách začátkem letošního pěkného září. Bylo tam nádherně !!!

J.K

## Kalisie voňavá

### Pěstování

Je to rostlina rostoucí v tropech a subtropích, která má ráda teplo a vlhko. Její domovinou je Střední a Jižní Amerika, Tichomoří a Austrálie. U nás se pěstuje jako pokojová rostlina, která snáší pokles teplot až na 12°C, takže ji přes léto můžeme vysadit i do zahrady do polostínu nebo do truhlíku na balkon. Velice snadno se rozmnožuje a snadno zakořeňuje, podobně jako její příbuzné rostliny, které všichni známe pod lidovým názvem Blázen, Voděnka, Podénka. Ulomíme oddenek a necháme ho zakořenit ve vodě, kde ze spodní části řízku ponořeného do vodě se vytvoří za 2 až 3 týdny kořínky a potom rostlinu můžeme zasadit do květináče. Použijeme normální zahradnický substrát, který udržujeme stále vlhký a občas přihnojíme. Jedná se o rychle a bujně rostoucí druh, tyto její vlastnosti jsou pro naše léčitelské účely ideální.



*Kalisie voňavá*

### Léčebné účinky

Kalisie voňavá je rostlina, která si právem zaslouží název zázračná. Ne nadarmo byl v posledních dvaceti letech prováděn intenzivní výzkum této rostliny, jak v bývalém Sovětském svazu, tak i v USA v oblasti vojenského využití. Rostlina má tak široké spektrum léčivosti, že je použitelná téměř na všechny nemoci a to v silné účinnosti.

Léčí prostatu, alergie, Alzheimerovu nemoc, Parkinsonovu chorobu, roztroušenou sklerózu, artrózu, arytmie, astma, bakteriální a virové onemocnění, migrény a bolesti hlavy, bolesti kloubů, bolesti páteře, bolesti uší, zánět nosních mandlí, bolesti zubů, záněty dásní, bradavice, Crohnovu nemoc, reguluje průjmy a zácpy, cysty v prsou, varleti, odstraňuje otoky, cukrovku, hojí rány a spáleniny, léčí vysoké horečky, kašel, bolesti v krku, chřipku, angínu, konečník, lymfatické cesty, stimuluje imunitní systém, rozpouští malé ledvinové kameny a písek, mykotická onemocnění, omlazuje buňky a zpomaluje stárnutí, léčí ostruhy, pálení žáhy, podporuje srdce, cévní a žilní systém, snižuje vysoký krevní tlak, odstraňuje syndrom chronické únavy, polypy v nose, vředy, polypy ve střevech a ve žlučníku, léčí oční šedý zákal a snižuje dioptrie, rakovinu všeho druhu, pomáhá komplexně vyčistit organizmus, léčí slinivku, záněty žaludku, dvanácterníku, slezinu, štítnou žlázu, endokrinní systém, zánět průdušek, žlučnické kameny.

Tento výčet nemocí je tak obšrný, že se tomu nechce ani věřit, že Kalisie voňavá je tak všestranně léčivá. Je to pravda, a protože disponuje velikou léčivou silou, tak v tomto případě musíme dodržovat stanovené dávky vycházející z receptur na jednotlivé nemoci. Podle citace, kterou vyslovil ve

30. letech 15. století Paracelsus, která zní. „Vše co člověk požije, může být jako lék i jed, rozhodující je dávka.“ Podle tohoto rčení se budeme chovat s Kalisí. Při dodržování léčebných dávek se neobjevují žádné vedlejší nežádoucí účinky. U některých osob se výjimečně může objevit alergie nebo jiné potíže, v tomto případě přestaneme Kalisii používat a zvolíme léčbu jiným způsobem.

Člověk si většinou na léčivou sílu přírody vzpomene pozdě, to znamená, když je již nemocný nebo starý. Kalisie nám pomůže organizmus zachovat v dobré kondici, vytvořit prevenci a mladickou svěžest a má vysoký ozdravující vliv, je to doslovně, „Elixír zdraví“. K léčbě používáme listy nejlépe 20 cm dlouhé a oddenky ze starších rostlin, které mají nejméně 9 kolínek, protože mladší rostliny nemají dostatek biologicky aktivních látek.

### **Příprava rostliny v chladničce**

Bylo zjištěno, že u Kalisie docílíme ještě větší účinnost, když si rostliny připravené na léčení vložíme do PE sáčku a umístíme je do chladničky na dobu 14 dnů, do teplot +2 až +4 °C, ale již po třech dnech můžeme rostliny používat. Uložením rostlin v ledničce, ne v mrazáku, se v nich dodatečně vytvoří rostlinné biogenní stimulatory, které navyšují jejich léčivost a účinnost. Proto na všechna léčení použijeme rostliny připravené z ledničky.

Přípravky, které si můžeme připravit na jednotlivé typy léčby z Kalisie voňavé:

#### *Lihový výluh*

Utrhneme boční oddenky, nejméně s 9 kolínky a z nich nakrájíme potřebný počet kolínek určený na recept podle síly výluhu, který budeme potřebovat. Počet kolínek se na různé recepty liší a to nepodceňujte. Kolínka mírně rozmačkáme a vložíme je do 0,5 litru vodky nebo pálenky po dobu 14 dní. Potom výluh přecedíme a skladujeme na tmavém místě. Tento výluh pak používáme podle receptu. Je dobré si na výluh poznačit datum a počet kolínek. Lihový výluh je na vnitřní i vnější použití, má dlouhodobou trvanlivost.

#### *Balzám*

Do skla dáme 40 ml olivového oleje a 30 ml lihového výluhu minimálně z 20 kolínek, uzavřeme a 7min. prudce třepeme před upotřebením, aby se složky spojily. Balzám je na vnější použití.

#### *Odvar*

Jeden velký list Kalisie povaříme na mírném ohni ve skle nebo smaltované nádobě v litru vody minimálně 15 minut, list odstraníme a odvar necháme vychladnout a potom uložíme v chladničce. Odvar je určen na vnitřní i vnější použití, spotřebujte do několika dnů.

#### *Čerstvá šťáva*

Část rostliny podle potřeby rozsekáme v mixeru nebo pomeleme v mlýnku na maso. Můžeme přecedit nebo používáme i se zelenou hmotou na zábaly při rakovině kůže, na rány, které se těžko hojí. Šťávu vymačkáme i lisem na česnek. Trvanlivost jako u odvaru.

### *Mast*

Základ masti je nesolené vepřové vnitřní sádlo nebo koupíme vazelínu na mast v lékárně, můžeme použít i dětský krém. Kalisii rozmixujeme a vzniklou kaši smícháme se základem v poměru 2 díly Kalisie a 3 díly základu. Pokud chceme mít mast čistou, použijeme sádlo nebo vazelínu z lékárny a v poměru, 2 díly Kalisie a 3 díly základu vložíme do smaltovaného hrnce a přidáme trochu vody, stačí asi 1 litr a na mírném ohni hodinu povaříme, potom necháme vychladnout. Druhý den jenom mírně necháme přejít varem, a přecedíme. Po vychladnutí se nám zbylá voda od směsi spolehlivě oddělí a máme požadovanou mast. Trvanlivost s použitím sádla je okolo 1 roku, s použitím vazelíny o něco déle, asi 2 roky.

### *Olej*

Oddenky Kalisie rozmixujeme a zalijeme olivovým olejem v poměru 1 díl Kalisie a 2 díly oleje, dáme na plotnu a při teplotě 30 – 40 °C zahříváme 8 až 10 hodin. Olivový olej můžeme nahradit řepkovým nebo slunečnicovým olejem, tyto oleje jsou na pokožce méně cítit. V létě místo zahřívání na plotně můžeme sklenici s Kalisí a olejem vystavit na slunci v okně po dobu tří neděl a pak scedit. Používá se jako mazání. Trvanlivost asi 1 rok.

### *Prevence*

Čas od času si můžeme v rámci prevence požívát po listu nebo i oddenku Kalisie, maximálně však třikrát denně. Po vyžvýkání zbytek vyplivneme.

### *Rakovina*

Vědecké výzkumy prováděné jak v USA, tak v Rusku prokázaly, že šťáva z Kalisie obsahuje látky, které brání v bujení rakovinných buněk. Dá se použít u nádorů, které se z důvodu umístění nedají operovat a u metastáz, které již z důvodu rozsáhlosti jsou také neoperovatelné a nakonec i u odoperovaných nádorů v posílení imunity. Lidské tělo, které má dispozice k rakovinným novotvarům, nemá ani po operaci stoprocentní jistotu, že za nějaký čas se rakovinné onemocnění neobnoví. Použitím Kalisie voňavé se šance na přežití podstatně zvýší.

*Recepty na léčiva z kalisie, které si můžete sami vyrobit, poskytnu k opsání na podzimním setkání Hortiklubu 19.11.2016! J.K.*

## **CELER A ŠVESTKY**

**Celer** – léčivo dostupné všem. Potravinu nabitá vitamíny a minerály.

Přečtěte si deset důvodů, proč pravidelně konzumovat celer. Celer může být konzumován syrový, může být přidáván do salátů, ale také může být součástí vařených jídel. Velkou výhodou této zeleniny je, že na rozdíl od ostatních druhů zeleniny, velice dobře snáší vysoké teploty, proto se tolik neničí vitální látky.

Listy celeru jsou bohaté na vitamín A, zatímco kořeny jsou bohatým zdrojem vitamínů B1, B2, B6 a C, dále draslíku, kyseliny listové, hořčíku, vápníku, železa, fosforu, sodíku a mnoha aminokyselin.

## **Jaké jsou léčivé účinky celeru?**

### **1. Snižuje hladinu cholesterolu.**

Nedávná 8 týdenní studie, provedená na zvířatech, dokázala rapidní pokles hladiny cholesterolu a zvýšené vylučování žluče u zvířat, která jedla celer. Pokud máte zvýšený cholesterol a doktor vám doporučí vyloučit z jídelníčku mastná jídla, proces uzdravení můžete urychlit tím, že budete pít celerový džus. Po dobu 3 týdnů vypijte každé ráno nalačno sklenku celerového džusu.

### **2. Ulevuje od zácpy.**

Celer funguje jako účinné projímadlo. Jestliže trpíte zácpou, pijte celerový džus, nebo jezte celer v syrovém stavu.

Pokud tímto problémem trpíte často, je nejlepší jíst celer pravidelně, aby k zácpě nedocházelo.

### **3. Snižuje riziko rakoviny žaludku a tračnicku.**

Celer obsahuje složky, které mají protirakovinný účinek, proto vás konzumace celeru může ochránit před rakovinou žaludku. Z toho důvodu lékaři doporučují denní konzumaci celeru, pokud možno ve velkých dávkách.

### **4. Snižuje krevní tlak.**

Nedávná studie odhalila, že u lidí, kteří pijí celerový džus po dobu minimálně jednoho týdne, dochází k výraznému snížení krevního tlaku. Celer obsahuje složku, která napomáhá k uvolnění svalů kolem tepen a rozšiřuje cévy, čímž dochází k lepší cirkulaci krve.

### **5. Zlepšuje funkci ledvin.**

Konzumace celeru vede k lepší činnosti ledvin tím, že napomáhá tělu urychlit proces odstraňování toxinů. Navíc, tento proces zabraňuje vzniku ledvinových kamenů. Abyste se vyhnuli tomuto problému, je doporučeno pít celerový džus ve velkých množstvích; nicméně, konzumace čerstvého celeru je také velice prospěšná.

### **6. Pomáhá zhubnout.**

Celer je výživné jídlo, kterého úkolem je, kromě jiného, snížit apetit a chuť na sladká a mastná jídla.

Umyjte celer, nakrájejte ho na plátky a jezte ho v průběhu celého dne.

Na konci dne uvidíte, že jste snědli podstatně méně jídla.

### **7. Pomáhá k detoxikaci těla.**

Jestliže se cítíte být unaveni, nebo jestliže jste v poslední době konzumovali jídla obsahující hodně chemických látek, či chcete-li své tělo pročistit, jezte celer a pijte celerový džus denně.

### **8. Urychlí odstranění ledvinových kamenů.**

Celerový džus pomáhá rozložit a odstranit ledvinové kameny.

Evidentně, abyste dosáhli žádoucích výsledků, musíte celerový džus pít přibližně jeden měsíc. Zároveň se tím chráníte před vznikem dalších ledvinových kamenů.

## 9. Zklidňuje nervový systém

Alkalické minerály obsažené v celerovém džusu mají zklidňující účinek na nervový systém; jeho pití je proto skvělým řešením pro lidi, kteří trpí nespavostí.

Jestliže máte tento problém, pijte sklenku celerového džusu každý večer hodinu před spaním.

## 10. Regulátor hormonů.

Vědci zjistili, že celer obsahuje látku, která reguluje hormony u žen i u mužů. Navíc, celerový džus zvyšuje plodnost, odstraňuje frigiditu a dokonce bojuje proti impotenci.

Výrobu domácího celerového džusu najdete na internetu. Nejlepší je rozmixovaný třený celer s okrájeným citronem bez pecek, doplněným vodou popř. cukrem podle potřeby.

## **Švestky** - přírodní prostředek proti rakovině

Švestka je v Rusku oblíbený strom. Ale většina našich hospodyněk vaří z jejích plodů zavařeninu, a netuší, že se jim do rukou dostal všelék na všechny nemoci. Ne nadarmo ji Korejci považují za posvátnou rostlinu. Švestky blahodárně působí na látkovou výměnu, a mimo to obsahuje bioaktivní látky ničící rakovinové buňky.

Dnes existuje více než 2000 druhů švestek.

Ve středním pásmu Ruska jsou nejrozšířenější takové druhy, jako "Vengerka" (a její oválné protáhlé plody s výrazně sladkou dužninou, které jsou obvykle surovinou pro povidla). "Ryngle" má šťavnaté plody kulovitého tvaru, nejčastěji zelené nebo žluté barvy, a slíva, nakyslé chuti, ze které se vaří švestková marmeláda nebo kompot.

Jaké má švestka základní užitečné vlastnosti? Především obsahuje rutin, který zpevňuje naše vlásenice.

Při tepelném zpracování se nepoškozuje, a proto je švestková marmeláda nebo džem pro krevní cévy stejně prospěšná, jako čerstvé plody.

Draslík odvádí z organismu nadbytek solí. A velké množství minerálů má výrazný vliv na stav kardiovaskulárního systému, jater a ledvin. Proto jsou švestky odedávna doporučovány při onemocněních souvisejících s látkovou výměnou.

Švestky se používají i pro zažívání a zvýšení apetitu. Je dobře známo, že fungují jako lehké projímadlo.

Pouze musí být bobule zralé, jinak může dojít k opačnému účinku!

Obzvláště je třeba se zmínit o sušených švestkách. Ty obsahují pektin, látku, která pomáhá tvorbě hormonů "dobré nálady" - endorfinů, a pomáhá nám bojovat se stresem a depresí. Pravidelná konzumace sušených švestek zlepšuje paměť a zvyšuje mužskou potenci. Sušené švestky dobře čistí střeva.

A nedávno Journal of Agriculture and Food Chemistry uvedl, že extrakt kyseliny fenolové, uvolněné ze švestek, je schopen zpomalit šíření některých rakovinových nádorů.

## Poklad Aztéků – peruánská semínka Chia

V poslední době se dostávají na přední místo v oblasti zdravé výživy drobná semínka šalvěje hispánské (*Salvia hispanica*). Jejich popularita se velmi rychle šíří.

### Historie semínka chia (čti čia).

Ke konci dvanáctého století, dlouho před tím, než se Nový svět připlel Kryštofu Kolumbovi do cesty mířícímu do Indie, představovala semínka chia už velmi důležitou potravinu. Královští zahradníci aztéckých vládců pěstovali vzácnou chia na „plovoucích zahradách“, které obklopovaly jejich hlavní město Tenochtitlán. Aztékové totiž jako první přišli na nápad pěstovat květiny, dekorativní rostliny, chia a další potraviny na bezpočtu vorů pokrytých zeminou, které pluly na mělkém jezeře. Nakonec se z těchto vorů staly ostrůvky, přirostlé ke dnu jezera. Produkty těchto plovoucích zahrad byly zpočátku výhradně ve vlastnictví panovníka, ale později se pašováním semen i rostlin pěstování rozšířilo po celém území Aztéků.



*Salvia Hispanica*

Máme důkazy, že lidé konzumovali semínka chia již 3500 let před naším letopočtem. Aztékové je znali už od 2600 let před n.l., jako tržní plodina se semínka pěstovala ve středním Mexiku mezi lety 1500 až 900 před n.l. Semínka se jedla samotná nebo smícháním s obilninami. Přidáním vody se z nich připravovaly nápoje, mlely se na mouku, lisoval se olej a také se používala jako základ barev na tělo a obličej. Aztéctí vládcové každoročně dostávali semena chia od porobených národů jako vazalskou daň, používala se jako obětní dar nabízený bohům (bohyni plodnosti a výživy) při náboženských slavnostech.

Z aztéckých a španělských pramenů vyplývá, že se chia tradičně pěstovala v oblasti mezi středním a severním Mexikem a Guatemalou. Další, menší oblast, pokrývala Nikaragua a jižní Honduras.

Původní obyvatelé západního pobřeží USA – kmeny Salinanů, Kavijů, Sostanů, Pajutů, Maidů a Kahuilů – používali pro potravinářské a medicínské účely jiný druh – šalvěj *Salvia columbariae*. Roste v Kalifornii a její semínka jsou známá jako „zlatá chia“.

Semínka chia byly tedy tradiční potravinou Aztéků a Mayů. Pokud se vydávali na cesty, vždy měli semínka s sebou jako vydatný zdroj energie. Pomáhala jim překonat drsné podmínky a zvýšit výdrž během válečných výprav.

Na začátku 16.století si vůdce španělských konkvistadorů Hernando Cortéz kombinací diplomacie, zrady, prohnání a dalších účinných zbraní podrobil hrdé Aztéky, žijící tehdy pod vládou panovníka Montezumy. Na Cortéze udělala



velký dojem energie, výdrž a vitalita získávaná ze semínek chia, že poslal rostlinky také do Španělska. Tam však nebyly dostatečně oceněny a nepokračovali v jejich pěstování.

Rostlina *Salvia hispanica* – chia – z čeledi hluchavkovitých, roste v některých oblastech Jižní a Střední Ameriky více než 4000 let. Již v době kolem roku 900 př.n.l. se v oblastech dnešního Mexika používala jako plátidlo, což jen potvrzuje její vysokou hodnotu a cenu.



Tato šalvěj je poměrně náročná na kvalitu podnebí a půdy. Ideální podmínky pro pěstování rostliny jsou právě v Jižní Americe. Nedá se pěstovat všude a proto je také její cena vysoká. Pěstuje se ve dvou variantách a to s bílými nebo fialovými květy. Bělokvětá má semínka převážně bílá a fialovokvětá tmavá. Rozdíly v nutričních hodnotách mezi bílými a tmavými semínky jsou minimální, spíše záleží na kvalitě půdy, ve které jsou pěstovány než na barvě.

Rostlina dorůstá velikosti až do 1,5 m. Je to rostlina jednoletá, s oválnými listy a stvol je na průřezu téměř čtverhranný, pravouhlý. Z dlouhých ostnů na konci větviček raší modré květy. U základu kalichu rostliny jsou 4 semena. Malé, hladké, lesklé semínko oválného tvaru (cca 2 mm dlouhé a 1,5 mm široké) je šedočerné až bílé barvy.

Divoká chia se vyskytuje v písčité a pouštní půdě ve výškách přes 1000 m.

Chia semínko, také nazývané poklad aztéckých běžců („runner foods“), již od pradávna bylo vedle amarantu, kukuřice a fazolí hlavní součástí menu. Roztloukala se na mouku, popíjela v nápojích (tzv. Chia Fresco) a byla nedílnou součástí výživných kaší i léčiv.

Po mnoha staletích, kdy byla téměř zapomenuta, se o vlastnosti semínek chia začali vědci opět zajímat. Díky tomu se teď ví, že mají vysokou nutriční hodnotu. Obsahují totiž ve velkém množství příznivé omega-3 mastné kyseliny, kterých je více, než v semínkách lněných. Jedná se o esenciální kyseliny, které si tělo samo nedokáže vyrobit. Jsou to alfa-linolenová kyselina (ALA)(omega 3), linolová (omega 6). Také obsahují železo, hořčík, draslík, fosfor, zinek, vitamíny E a B, dále vlákniny, minerály a antioxidanty, které v lidském organismu sehrávají podstatnou roli.

Například:

- \* podporují správnou funkci ledvin, jater, plic a žlučniku
- \* zkvalitňují paměť
- \* mají hojivý a protizánětlivý účinek
- \* blahodárny vliv na imunitu, srdce a cévy
- \* snižují riziko vzniku diabetu 2. typu
- \* snižují hladinu LDL cholesterolu a triglyceridů v krvi
- \* napomáhají předcházet Alzheimerově chorobě

Semena poskytují také snadno stravitelné bílkoviny, 19-23% jejich hmotnosti je protein. Obsahují kvalitní, rozpustnou vlákninu (27%) ve formě slizu, která pomáhá při snižování hmotnosti a obezitě. Je ideální potravou pro celiaky, neboť neobsahuje lepek!

Po smíchání s vodou se vytváří gel, semínka dokáží až 12x zvětšit svůj objem. Čím déle jsou v tekutině, tím více se kolem nich tvoří kompaktní gelová vrstva, která po konzumaci dává pocit sytosti, usnadňuje vstřebávání živin a díky navázané tekutině skvěle organismus hydratuje. To má pozitivní vliv na jakoukoliv fyzickou zátěž.

Chia také obsahuje např. dvojnásobné množství draslíku, než je obsaženo v banánech a pětinasobné množství vápníku, než je třeba v mléce!

Mohou je užívat těhotné i kojící ženy, senioři, či ženy jako prevenci osteoporózy.

Denní množství je doporučeno cca 15g na den, tj. asi 2-3 lžičice semínek. Blahodárný, lehce stravitelný gel bez chuti a zápachu získáme namočením semínek do vody. Lze je konzumovat i nerozmočená a nedrcená, protože jsou velmi jemná. V pekařských výrobcích Jižní Ameriky jsou velmi běžná, doufejme, že i u nás budeme moci zdravé výrobky z chia semínek ochutnat v budoucnu i u nás.

Díky velkému množství antioxidantů mohou být semínka skladována roky bez poškození chuti, vůně nebo nutriční hodnoty.

**Na závěr ještě upozornění:** nejsou vhodná při nízkém krevním tlaku a pro pacienty užívající Warfarin.

A ještě několik doporučení k použití:

Semínky můžeme zasypat ranní ovesnou kaší, jogurt, přidat do müsli nebo zvýšit energetickou a biologickou hodnotu koktejlů, smoothie či šťáv.

Vyrobte si chutnou svačinku: karob, banán + chia, nebo do namočených přidejte citron, med a máte tak velmi osvěžující a výživný nápoj.

Jaký je původ názvu chia? Aztékové měli slovo chian, které znamená "olejný" a mayské slovo chia znamená sílu. Tak si vyberte!

*J.Knížková*

P.S. Karob jsou lusky rohovníku, zvané „svatojánský chléb“ (Z 135).

Čerpáno z:

*Herbario planta medicinales,*

*Celostní medicína*

[www.esznam.cz](http://www.esznam.cz)

*Wikipedie*



*Salvia columbariae - květ*

## Medvědice - *A. uva-ursi*

Prosím nelekejte se, do zoologie fušovat nebudu, ale chci vás seznámit se zajímavým keříkem, u nás velmi vzácným.

Lidově se mu říká hrozník, kostrhounek, lesní ostružina, medvědí hrozen, medvědik, nedvědice, polárníček nebo tolokněnka. Je odedávna známý především díky svým léčivým účinkům.

Jedná se o medvědici lékařskou (*Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Spreng.).

Je to stálezelený keřík z čeledi vřesovcovitých s poléhavými větvemi, který dosahuje výšky cca 20 cm, s až metr dlouhými poléhavými větvemi. Listy jsou tmavě zelené, kožovité, celokrajné, obráceně vejčité, na bázi klínovitě zúžené. Spodní část listů je jemně ochlupená s drobnými žilkami. Drobné zvonkovité květy jsou uspořádány v převýslém hroznovitém květenství. Jsou bílé, často po okrajích narůžovělé s 10 tyčinkami. Květy se objevují v závislosti na stanovišti od března do července. Plodem jsou šarlatově červené, kulaté, suché peckovice se šesti peckami a uschlými zbytky čnělky na vrcholu. Dužina je moučnatá, nakyslé chuti.

Velmi často si lidé medvědici pletou s brusnicí brusinkou, ale ta má na spodní straně listů tečkovité žlázy a plody s prohlubní na vrcholu, kolem které jsou zbytky čtyřdílného kalichu.

Medvědice lékařská se vyskytuje v Evropě, na Sibiři, v Severní Americe a Grónsku. U nás je velmi vzácná a zákonem chráněná. Vědecký název medvědice pochází z latinského slova arktos, tj. medvěd a dalšího slova stafylé – tj. hrozno a její plody jsou skutečně oblíbenou medvědí pochoutkou.

V severských zemích Evropy se v minulosti používala k vydělávání kůží. Ve střední Evropě se začala jako léčivá rostlina používat už v 17.-18. století, ale již ve 13. století ji uváděly anglické herbáře. Roste na slunných a vlhkých stanovištích, jako jsou například vřesoviště nebo rašeliniště, na půdách mírně kyselých, písčnatě hlinitých až kamenitých. V horských oblastech roste až do výšky 2500 m n.m. na skalnatých náhorních loukách či světlých borových lesích a křovinách. Často ji také najdeme v porostech brusnice borůvky. Může se dožít až sta let.

Laponci dodnes rádi konzumují plody a listy používají jako barvivo.



*Arctostaphylos uva-ursi*

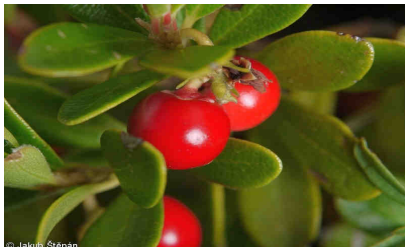


medvědice - květ

Původní obyvatelé Ameriky kouřili její listy smíchané s tabákem při náboženských rituálech a listy také používali k léčbě pohlavních nemocí.

Z rostliny se používají a suší listy.

Rostlina obsahuje fenolové glykosidy, hlavně arbutin, dále flavonoidy a třísloviny. Má antibakteriální účinky. Listy medvědice pomáhají při zánětech močového měchýře i při zánětech močových cest. K pití se připravuje nálev, který se nechá vyluhovat až 8 hodin. Pokud se připraví takto, obsahuje jen málo tříslovin, které mohou u lidí s nemocným žaludkem vyvolávat nevolnost. Doporučuje se pít jeden šálek teplého čaje 3x denně.



*medvědice - plody*

Medvědice je součástí mnoha čajových směsí a součástí přírodních produktů, které zvyšují množství moči a tím vyplavují bakterie. Bývá součástí urologických, diuretických, žlučnickových, antirevmatických nebo antidiabetických směsí (kvůli předpokládanému obsahu erikolinu). Čaj

z medvědice lékařské účinkuje nejlépe, pokud v době jeho užívání obsahuje strava hodně mléka, zeleniny – hlavně rajčat, ovoce, brambor a ovocných šťáv. Pokud neobsahuje, tak alternativou je užívání jedlé sody. Do každého šálku se přidá na špičku nože jedlé sody, aby moč reagovala alkalicky, účinný hydrochinon se uvolňuje jen při zásadité reakci moče. Jde o to, že list medvědice účinkuje pouze při alkalické reakci. Po resorpci se účinná látka arbutin štěpí na antisepticky působící hydrochinon. Další účinné látky jsou hyperosid, který působí diureticky a flavonoidy, které působí dezinfekčně. Medvědice má dobré účinky, ale nelze ji používat dlouhodobě a ve velkém množství, protože hrozí poškození jater. Neměl by se tedy čaj bez přerušení používat déle než týden a ne častěji než 5x za rok. Děti a těhotné ženy ji užívat nesmějí vůbec. Také ji nelze používat s léky, které zvyšují kyselost moči.

Medvědice lékařská je u nás rostlina přísně chráněná a ve volné přírodě je zakázáno ji trhat. Vzácně se vyskytuje ve středním Povltaví, v Dokeské pahorkatině nebo v Českém Středoohoří.

Pro léčebné účely je u nás pěstována, ale většinou se dováží. Listy se sbírají od prosince do ledna a od dubna do července. Důležité je rychlé sušení při teplotě do 50°C!

Zkuste si medvědici koupit v některém zahradnictví (např. Zahradnictví Krulichovi) a zasadte si ji do skalky nebo vřesoviště. Je to zajímavá stálezelená a dlouhověká rostlina. Myslím, že návštěvy mlsných medvědů nám zatím v našich českých zahradách nehrozí.

*J.Knížková*

Čerpáno z:

*Celostní medicína*

*Wikipedie*

*Moje země*

*Wikimedia Commons*



Naše první zastavení bylo v přírodní zahradě u manželů Gebrových v Plavsku u Stráže nad Nežárkou. Již přístupová cesta k typickému jihočeskému statku s okny obrácenými k obnovenému rybníčku dávala tušit, že vstupujeme do ráje tradičních venkovských rostlin, stromů a keřů, které nemohly chybět ani v jedné „babiččině“ zahrádce. Vrbiny, udatny, bergénie, kakosty, bohyšky, růže, šefík, javor, rŭj vlasatá, zvonky, hortenzie a celá řada dalších krasavic, zejména bylinek harmonicky obklopovaly dvůr a zdobily předzahrádku i zadní zahradu. Nic v této zahradě nepřišlo „nazmar“. Proutí, šustí a suché květy, ba i listy sloužily jako materiál pro nápadité dekorace a kuláče starých kmenů doplňovaly lavice na zápraží. Kdo se chce přesvědčit na internetu, může vstoupit: <http://www.naturimgarten.at/schaugaerten-international/schaugarten-atelier-zj-gebr-plavsko>

A kdo že to proslavil českou hudbu? Kdo že byl tou tajemnou paní ve Stráži nad Nežárkou ? Ano, byla to Ema Destinová. Opět jen a jen díky souhře náhod a vůli spřízněných duší a neobyčejnému pracovnímu nasazení nových majitelů záměčku oblíbené místo naší přední operní pěvkyně ve Stráži ožilo. Dík patří tedy především paní Jaroslavě Doubravové. Prošli jsme hradní a zámecký okruh, privátní prostory majitelů, ložnici Emy Destinové s tajným východem a komnatu duchů. Seznámili jsme se s historií hradu a zámku od dob pomezí stráže, přes hradiště, strážní hrad, s přestavbu hradu na zámek až po současnost. Následovala prohlídka stylového zámeckého hudebního sálu a reprezentačního modrého salonu. Závěrečný průchod tajnou hradní únikovou chodbou k Nežárce byl pak opravdu velkým zážitkem, stejně tak prohlídka sklepení se šatlavou.

( [http://www.inbudejovice.cz/13\\_4715\\_straz-nad-nezarkou-zamek/](http://www.inbudejovice.cz/13_4715_straz-nad-nezarkou-zamek/) )

Do Jindřichova Hradce jsme pak spěchali za trvalkami nabízené firmou Florianus. Věnovali se nám tu pan ing. Charvát a ing. Martin. Nemohli jsme uvěřit, že lze s minimálními nároky na závlahu vystačit jen s ekologickým přístupem k pěstování rostlin. Bohatý sortiment zejména pivoňek, denivek, kakostů, rozrazilů a jiných trvalek, bylin a skalniček vhodně umístěných v odpovídajících lokalitách nás ale plně přesvědčil, že uvážlivý přístup k jejich pěstování nese své plody. A že lze konzumovat mnohé květy, byliny, ale i plevele, o tom nás přesvědčili mladí nadšenci těchto trendů, kteří v ten den nabízeli neobvyklá rostlinná menu.

( <http://hradeczije.cz/trvalkova-skolka-zahradnictvi-florianus/> ).

Ani se nechce věřit, že by mohlo ještě něco naše zážitky překonat ! Přesto jsme se na návštěvě u manželů Kolkových ve Višňové u Kardašovy Řečice přesvědčili, že citlivá a cílevědomá práce profesionálů (oba manželé jsou architekti) oživí venkovské stavení, stodolu a selský dvůr, sad a zahradu tak, že se ocitneme nejen na venkově jaký býval, ale i v prostředí příjemném pro současníka. Estetický i užitkový princip ve volbě rostlin, keřů a stromů i zbudovaná odpočinková zákoutí prozrazovala zděděnou zkušenost a přání moderního obyvatele venkova. Tuto téměř rodinnou atmosféru, kterou nám naši



hostitelé nabídli, zachytily hromadné fotografie pořízené na zahradě. (<http://www.vikendotevrenychzahrad.cz/sindex.php?idvyrb=93&akc=detail> ).  
Paní ing. Kolková-Rydvalová krajíně opravdu rozumí, viz odkaz:  
<http://docplayer.cz/4539158-Zmeny-v-krajine-v-prubehu-roku-ve-fotografiich-jana-kolkova-rydvalova.html>

Jako poslední naši hostitelé byli nadšenci z Okrašlovacího spolku v Nadějkově. Jejich hlavní organizátorka a nadšená propagátorka Jana Průšová sršela energií a elánem, přestože už byl pomalu podvečer a počasí se začínalo kazit. Nezměnilo to nic na tom, jak příjemně a mile na nás farská zahrada zapůsobila, zvláště když jsme se seznámili s celou anabází jejího vzniku. Tato farská zahrada leží mezi kostelem Nejsvětější Trojice a farou v srdci Nadějkova a patří mezi jeho nejkrásnější místa. Po mnoha letech, kdy byla nepřístupná, se jí podařilo početné skupině místních i přespolních dobrovolníků v roce 2012 postupně obnovit a otevřít široké veřejnosti.

( <http://www.vikendotevrenychzahrad.cz/sindex.php?idvyrb=157&akc=detail> )

Děkujeme organizátorům této akce za opravdu nevšední zážitky.

*PhDr. Vladislava Neterdová*

## **PODZIMNÍ VYCHÁZKA**

Zveme vás na exkurzi do arboreta v Kostelci nad Černými lesy dne **18.10.2016**.

Sraz na stanici "Háje" metra C u autobusu č.387 do Kostelce n.Č.lesy ve 13<sup>00</sup> hod., odjezd v 13<sup>15</sup> hod.

Arboremem nás provede ing Pecháček v 15<sup>00</sup> hod.

Přihlašte se u Jarky Řehákové tel. 603 268 023.

## **SEKCE ARANŽOVÁNÍ**

Z důvodu ukončení spolupráce s paní Fantovou dochází ke změně:

Podzimní aranžování povede paní Alena Hrdinová.

**Termíny jsou 25.10. a 22.11.2016 od 16<sup>00</sup> hod.** v zasedací místnosti v 1.patře v Rokycanově ul.č.15.

Cena kurzu bude 50,- Kč, pro nečleny 70,- Kč.

Po dohodě s paní Hrdinovou budeme vyrábět 25.10. ozdobnou láhev se svíčkou buď na hřbitov nebo do bytu. Potřebný materiál: láhev od okurek (4 l nebo 0,75 l), provázky, síťovina, krajka, podzimní plody jako šípky, jeřabiny, dále např. kamínky, slaměnky, korálky, mušle, svíčka a pistole na svařování. Materiál si můžete donést sami nebo zajistí paní Hrdinová (hlavně 4 l láhve, provázky, svíčky, podzimní plody).

Případný zájem mi prosím napište nebo zavolejte na tel. 606 929 818 nebo e-mail: [jara.melicharova@seznam.cz](mailto:jara.melicharova@seznam.cz).

*Jarmila Melicharová*

## Zpráva pro členy Hortiklubu

Výbor Hortiklubu upozorňuje členy na nové číslo bankovního účtu:

**2900995137/2010**

\* \* \* \* \*

### INFO

#### Mletá káva (tzv. lógr) v zahradě

7 výhod:

- 1 *Kompost*  
Přidejte použitou mletou kávu do kompostu. Je to dobrý zdroj dusíku.
- 2 *Slimáci*  
Vrstva kávy kolem rostliny ji ochrání před slimáky a šneky.
- 3 *Repelent na kočky*  
Káva v záhonu odpudí kočky. Nebudou tam hrabat.
- 4 *Pro rostliny milující kyselou zem*  
Kávový lógr v zemině bude prospívat rododendronům, azalkám, hortenziím apod.
- 5 *Snadno dostupné hnojivo*  
2 šálky kávového lógru do kbelíku se nechá máčet přes noc. Takto jednoduše si vyrobíme podomácku hnojivo.
- 6 *Mulč*  
Mulčování lógreem okolo rostlin pomůže proti plevelům a udrží v zemi vlhkost během teplých dnů.
- 7 *Naroste mrkev i ředkvičky*  
Můžete se těšit na dvojnásobnou sklizeň mrkve a ředkviček, smícháte-li semínka před výsevem s lógreem.

Z.H.

Zdroj: *internet*

---

Za věcnou správnost příspěvku ručí autor a redakční rada si vyhrazuje příspěvky krátit, stylisticky upravit a po dohodě s autorem eventuelně i doplnit.

Uzávěrka Zpravodaje č.137 je 27.11.2016.