

I. Liečivé rastliny z Božej záhrady

Alchemilka žltozelená

Alchemilla xanthochlora

Ludovo divý muškát, husia nôžka, hviezdoš, kondolík, kontrihel obyčajný, rakovie zrelie, rosička, ženský plášť.

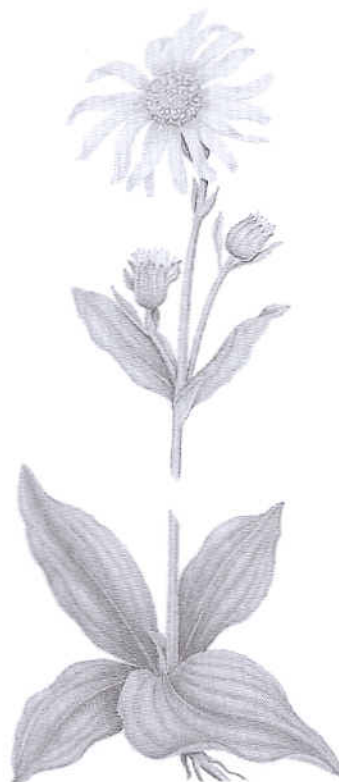
Rastie na vlhkých lúkach a pasienkoch, najmä vo vyšších polohách. Vo výške asi 700 metrov nad morom sú alchemilkou porastené celé lúky. Rastlinky majú obličkovité päť- až deväťlaločné listy, kvety sú nevýrazné, podobné svetložltým metlínám. V rannom slnku žiaria v listoch ako v mištičkách kvapky rosy. Bylina si uchováva zelenú farbu i v zime a možno ju nájsť už veľmi skoro na jar. Zbierame celé rastlinky.

Alchemilku považovali v období antiky za svätú rastlinu, dnes jej pripisujú rádioaktívne účinky. Kto chce mať červené líčka, mal by to skúsiť s alchemilkovým čajom. Švajčiarsky kňaz, známy bylinkár Künzle, veľmi podporuje používanie tejto rastlinky: „Keby každá rodička,“ hovorí, „osem až desať dní pred pôrodom pila čaj z alchemilky, mali by ešte mnohé deti matku a mnohí nešťastní vdovci manželku, keby lepšie poznali dar, ktorý Boh daroval ženám.“



Arnika horská

Arnica montana



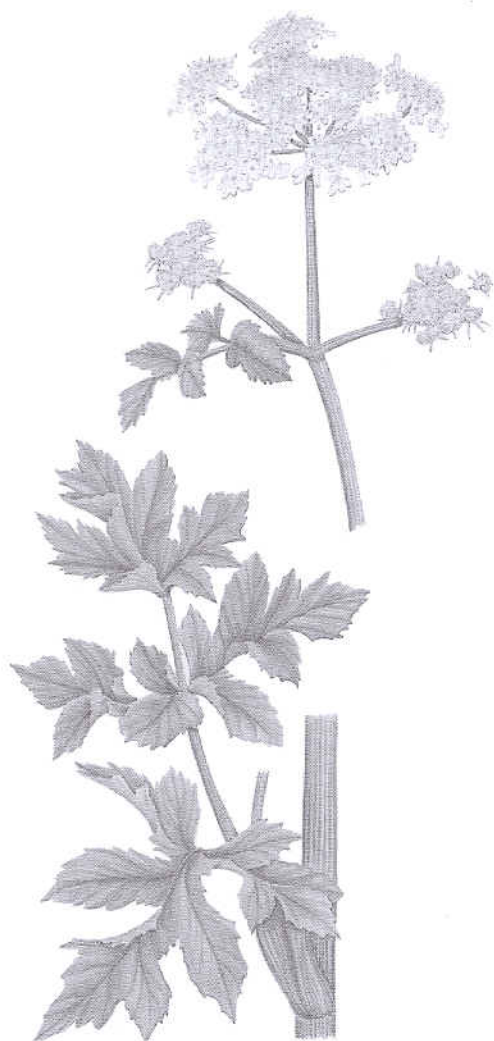
Ludovo arnika, prha kozia, matonica, prkošiak, smotanica, vredová zelina, závratový koreň, hornica hnojivá. Z ružice krátkych, jemne chlpatých prizemných listov vyrastá asi 30 až 50 cm vysoká jednoduchá stonka s odstavajúcimi párovými listami. Z nich ďalej vyrastajú dve stonky s trochu drobnejšími kvetmi. Oranžovožlté hviezdicovité kvety, porastené jemnými chlpkami, majú príjemnú vôňu. Nájdem ich na mnohých horských lúkach a pasienkoch. Rolníci nekosiť trávu na miestach, kde rastie arnika, lebo pre jej trpkú príchuť ju dobytok neskrmuje. V oblastiach, kde sa lúky ošetrujú umelými hnojivami, sa rastlina postupne stráca. Jeden sedliak mi rozprával, že v ich kraji rástla arnika celkom bežne, no dnes, práve vzhľadom na používanie umelých hnojív, nevidno široko-ďaleko jediný kvietok.

Povrchní znalci si ju môžu ľahko pomýliť s podobnou tmavožltou kozou bradou lúčnou. Kvety arniky majú tmavšiu žltú farbu, vonkajšie okvetné lístky majú jemné chlčky a nezameniteľné voňajú. Kvety obsahujú horččinu arnicin, éterické oleje, živicu a trieslovinu. Kvitne od júna do júla, vo vysokých horských polohách do augusta. Možno ju nájsť na slnečných lúkach a na okrajoch lesa. V kvetoch často bývajú čierne vajič-

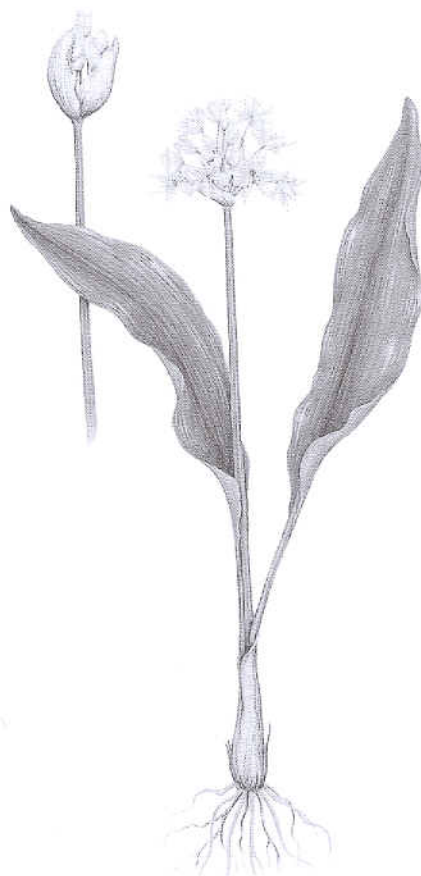
ka vrtivky čerešňovej. Jeden roľník v mojej sudetone-
meckej domovine mi povedal, že táto muška chráni
obilie pred námeľom a škodlivým hmyzom. Skôr ako
naložíme okvetné listky do alkoholu, musíme ich zba-
viť čiernych vajíčok.

Bolševník borščový *Heracleum sphondylium*

Okolíkovitá rastlina dorastá do výšky 60 až 120 cm,
má ryhovanú dutú stonku a drsnochlpaté listy podob-
né pazúrom alebo zvieracím labám. Nájdeme ho vša-
de, na lúkach, pasienkoch, úbočiach, na okrajoch lesov
a pri brehoch potokov, vo svetlých listnatých a v mieša-
ných lužných lesoch. Rastlina má veľké ploché okolí-
ky kvetov žltobielej alebo zelenožltej, často však i ru-
žovej farby. Vyniká rýchlym rastom a mohutnosťou.
Duté stonky, chuťou i vôňou pripomínajúce mrkvu,
používame na jar spolu s mladými výhonkami a lista-
mi na prípravu miešaného šalátu. Niektorí ľudia sú na
bolševník alergickí, čo sa prejavuje – najmä na prud-
kom slnku – kožnými vyrážkami.



Cesnak medvedí *Allium ursinum*

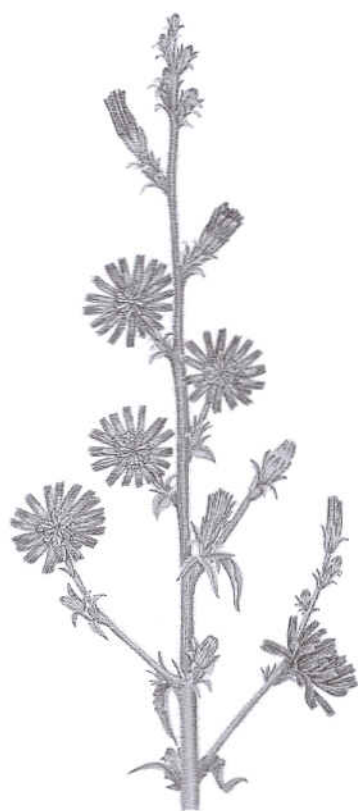


Ludovo medvedí lenek. Je to tieňomilná rastlina, ras-
tie vo vlhkých lužných lesoch, na tienistých brehoch
potokov a v krovinách. Prvá jarná zeleň sa šíri ako sve-
tlozelený koberec z listia. Listy sú podobné konvalin-
kovým listom a jedovatým jesienkam, ktoré majú listie
na jar, no kvitnú až na jeseň. Cesnak medvedí však
ľahko rozoznáme podľa jemnej cesnakovej vône. Až
koncom apríla a začiatkom mája vyrazí z cesnakovej
hlúzy pekný biely okolík na vysokej stonke, pripomí-
ajúci guľatý brmbolec z kvetov.

Účinky cesnaku medvedieho sú uznávané už oddáv-
na. Hovorí sa, že medvede si nim po zimnom spánku
prečisťujú krv a regulujú látkovú výmenu. Kuchynský
cesnak má v podstate rovnaké čistiace schopnosti, ces-
nak medvedí je však jemnejší a má výraznejšie liečivé
účinky.

Čakanka obyčajná *Cichorium intybus*

Ludovo cigória, korenie svätého Petra. Rastie na ro-
liach, medziach, rumoviskách a pri cestách na hliní-
tých stanovištiach. Z ružice hrubozúbkovaných listov

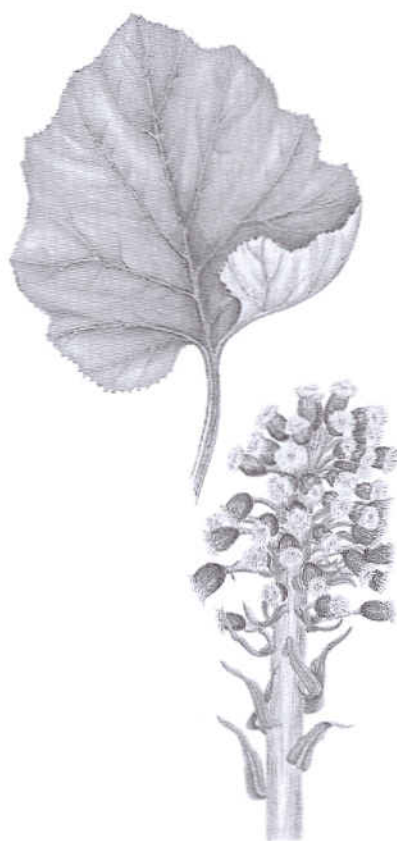


vyrastá vysoká, veľmi pevná rozvetvená stonka s malými chlpatými listami a veľkými žiarivo modrými kvetmi.

Túto rastlinku dôverne poznám už od detstva. Spája ma s najkrajšími spomienkami na detstvo a mladosť. Modré hviezdy kvetov ma priťahovali ako magnet, a mala som pocit, že v nich žijú dobrí anjeli, ktorí prinášajú lásku všetkým ľuďom, no najmä hrajúcim sa deťom. Rastlina si zaslúži aj úctu veriacich. Keď vraj náš Pán Boh prišiel na svet ako obyčajný človek, prosil o jedlo na posilnenie nemilosrdnú dievčinu. Ako však hovorí povest', dievčina mu v očakávaní svojho milého odmietla pomôcť. Keď sa potom milý naozaj vrátil, našiel namiesto čakajúceho dievčaťa iba vysokú, húževnatú rastlinu, z ktorej naňho smutne hľadeli jej veľké modré oči. Pyšná dievčina po celý život musela čakať pri ceste na nový príchod Pána. Kvety čakanky sa otvárajú iba na slnku, ináč zostávajú zatvorené.

Deväťsil lekársky *Petasites officinalis*

Ludovo devešel, konské kopyto, lopusica, podbeľ. Rastie na okrajoch lesov, na brehoch potokov a na lúkach. Deväťsil je jarná rastlina, jej červenkasté kvety vyrastajú z listov, ktoré sú na rubovej strane kožovité. Dorastajú na veľkosť klobúka a v lete ich na vidieku používajú na ochranu proti silnému slnku.



Je vynikajúci pri vyklbeninách a vytknutiach. Listy sa používajú aj ako obklad. Korene zbierame pred zakvitnutím rastliny.

Dúška materina *Thymus serpyllum*

