

Jedna z najdôležitejších jarných bylín, ale aj bylín v nás celkovo je **žihľava**, rastie skoro všade ale rada má vlhko a tieň. Dá sa jesť aj surová (napríklad rozmixovaná), alebo aj varená, ale čaj z čerstvej žihľavy je tiež výborný, prečisťujúci, povzbudzujúci, liečivý, obsahuje napríklad železo a vitamín C. Na zber žihľavy je dôležité nájsť čisté miesto, pretože rada rastie na znečistených miestach ako sú smetiská, močiare, odkiaľ nie je vhodné zberať bylinky na liečenie. Tiež je dobré vybrať aj vhodný okamih na zber, aby bola bylinka silná, za tým účelom je potrebné sledovať lunárny kalendár. Dôležité je, aby Mesiac dorastal, vtedy sa



zberajú na dzené časti rastlín a ešte lepšie je, ak je v príslušnom znamení zvieratníka. Žihľavu je dobré zbierať, ak je Mesiac v Panne, alebo v Škorpiónovi, samozrejme ak v tom čase dorastá. Ak chcete použiť lunárny kalendár, je dôležité mať taký, ktorý má zaznačené aj presné časy vstupu Mesiacu do znamení, takýto kalendár sa nachádza napríklad na mojej stránke: www.astrologia-mbd.sk/lunary.html.

Spomeniem ešte jednu bylinku, z ktorej sa ale zberá koreň, je to **kostihoj**. Ak chcete naozaj účinný liek, vykopajte koreň, keď Mesiac ubúda, prepozemné časti zbierajú, keď Mesiac ubúda, a je v znamení Kozorožca. Ešte v ten deň pripravte

olej, masť, alebo tinktúru. Kostihoj sa používa pri zlomeninách, kostných zápaloch, poraneniach, vyklbeniach a podobne.



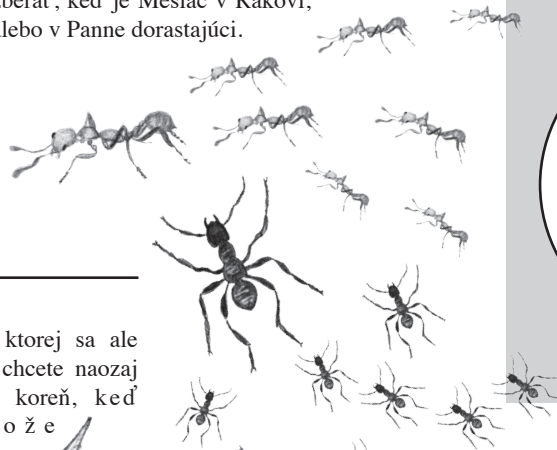
Jarné bylinky

Po zime nám príroda prináša svoje dary v podobe prírodných liečiv, bylín. Tieto bylinky nám môžu pomôcť sa zregenerovať, prečistiť a preliečiť po dlhej zime. Ideálne je ich užívať surové, alebo ich vysušiť a odložiť na neskôr. Niektoré sa dajú aj surové jesť.

Ďalšou nemenej dôležitou jarnou bylinkou, ale aj tak celkovo, je **rebríček**. Má širokú škálu liečebného pôsobenia, napríklad uvoľňuje svaly, je to liek na spanie, zlepšuje



dobrý liek na zápal močových ciest, či už ako kúpeľ, alebo ako čaj, zastavuje krvácanie atď. Rebríček sa často pridáva do zmesí s inými bylinkami, napríklad so žihľavou. Túto bylinku je ale potrebné užívať s mierou, pretože vo väčších množstvách má nežiaduce vedľajšie účinky. Rebríček je dobré zbierať, keď je Mesiac v Rakovi, alebo v Panne dorastajúci.



Viacero bylín, ktoré liečia dýchacie cesty rastie na jar, je to napríklad **podbeľ**, **pľúcnik** a **prvosienka**. Tieto tri bylinky je dobré zbierať, keď je dorastajúci Mesiac v Blížencoch, podbeľ aj keď je Mesiac v Býkovi. Pľúcnik rastie v okolí Gemerskej Polomy hojne v lese, dá sa jesť aj surový. Prvosienka u nás až tak hojne nerastie, ale dá sa nájsť. A podbeľ rastie tiež v lesoch a na poliach, ale lepšie je ho zbierať v lese.

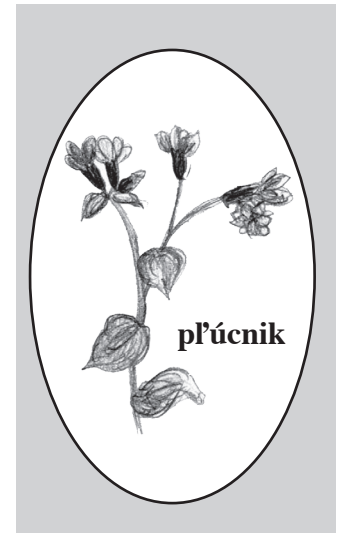


prvosienka

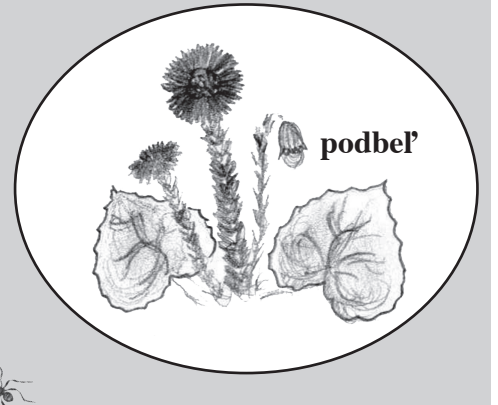
Prvú jarnú zeleninu nie je potrebné ani sadiť, rastie skoro všade, je to **púpava**. Je prospešná



surové stopky, listy, prípadne kvety. Púpava čisto, lieči pečúň a trávenie.



pľúcnik



podbeľ

Príroda je múdra a poskytuje nám to čo potrebujeme, stačí sa pozrieť pod nohy.

Mgr. Martin Bašták Ďurán

Pekné lúčne kvety, ktoré nájdete aj v našom chotári sú vlastne liečivé rastliny, a preto ak patríte k ľuďom, ktorí máte radi prírodu a často chodíte do prírody na prechádzky táto časť o bylinkách vás určite zaujme.

