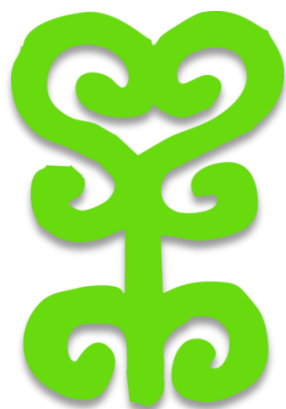


ZELENÁ LOUKA



zpravodaj

LÉTO 2020

Květen – čas z květin pleten

Toto krásné lidové rčení jsem si vypůjčila na úvod povídání o nastávajícím období květů – období přechodu jara a léta. Většina bylinek se právě nyní snaží vyrůst, rozkvést a naplnit svůj úkol na zemi. Doba, v které žijeme, nás učí spoléhat sami na sebe, na své blízké a na svou rodinu. Vede nás k tomu, abychom sami pečovali o svou životní sílu a obranyschopnost. Velkými pomocníky nám mohou být právě léčivé rostliny, a to na všech úrovních. Jsou rostliny, které můžeme sbírat v nějaké podobě větší část roku. A jsou cenné bylinky, které sbíráme jen pár týdnů v roce. Každý rok si hlídám dobu sběru, ale ne vždycky se mi podaří včas dostat do přírody a připravit si dostatečnou zásobu bylinek na zimní měsíce. Proto neotálejte, pozorujte přírodu a ve správnou chvíli se vydejte na sběr.

Bez černý je spojen s dalším lidovým rčením: „Před heřmánkem smekni, před bezem klekni“. Ne nadarmo jej naši předci měli ve velké úctě. Léčivý je celý keř – v květnu a červnu je obsypaný nápadnými bílými květy, které si určitě nasbírejte na zimu. V poslední době se často zmiňují antivirové účinky bezového květu. Jisté je, že obsahuje podobné látky jako aspirin, je silně potopudný, takže pro léčbu chřipky a nachlazení je více než vhodný. Receptů na jeho použití najdete nepřeberně.



Hodí se do nálevů a čajových směsí, dělají se z něj vynikající sirupy a limonády. Někdo si pochutná i na květech smažených v těstíčku.

Bříza bělokorá má zjara svěží zelené lístky. Sbíráme je v době, kdy jsou ještě lepivé, tehdy jsou nejléčivější. Pokud si nestihneme udělat zásobu, můžeme na břízu vyrazit do vyšších poloh nebo do hor. Tam se bříza probouzí mnohem později. Z čerstvých či sušených lístků si připravujeme nálevy, které léčí nemoci močového měchýře, ledvin a revmatismus. Na bolavé a artritické klouby pomůže obklad nebo koupel z březových listů.

U **hlohu obecného** se může sbírat květ, plod i list. Ale co naplat, květ je nejléčivější a květen až červen je tedy nejlepší dobou na sběr. Hloh má zvláštní vůni a chuť. Pokud nám nechutná v nálevu, můžeme si z něj připravit tinkturu. Stojí to za to, hloh je velkým pomocníkem při srdečních onemocněních a neurózách. Působí jemně a pomalu. Snižuje náš krevní tlak, pomůže při stresu, nespavosti a některých typech závratí. Léčivé jsou i další druhy hlohů v naší přírodě, takže nemusíme příliš zkoumat botanické znaky druhu a můžeme se dát rovnou do sběru.

Pitulník žlutý je bylinka pro ty nejtrpělivější z nás. Je to žlutě kvetoucí hluchavka, která vyhledává listnaté lesy, roste jako podrost pod keři. Sbírají se z ní drobné kvítky. Kdo pamatuje školní sběr hluchavky, ví, proč zmiňuji trpělivost. Na rozdíl od jiných hluchavek pitulník kvete jen v květnu. Účinky má podobné jako ostatní hluchavky, pomáhá ženám a dívkám při menstruačních obtížích. Žlutá barva je pro nás dobrým vodítkem – pitulník je totiž vynikající lék při zánětech močových cest a ledvin.

Mařinka vonná, kterou botanici přejmenovali na svízel vonný, je jemná nenápadná rostlina, kterou podobně jako pitulník najdeme v listnatých lesích. Většinu roku ji přecházíme bez povšimnutí, ale v máji ji v lesním podrostu nepřehlédnete. Mařinka kvete drobnými bílými kvítky, jejichž vůni mám moc ráda. Čerstvé i sušené květy přidávám do domácích likérů. Nálev z květů vám pomůže při nespavosti, na zklidnění srdíčka a celkové uklidnění. Používáme ji jen krátkodobě nebo ve směsích s dalšími bylinkami.

Léčivé keře a květiny čekají na nás, aby nám pomáhaly a prospívaly. Sbírejte je s pokorou a vděčností - jen v takovém množství, které spotřebujete. Milí čtenáři, přeji vám radostné zážitky při setkáních s rostlinami a při pobývání v naší krásné přírodě.

Recepty:

Tinktura z hlohu

Květy volně naplníme do šroubovací sklenice a zalijeme bílým alkoholem - minimálně čtyřicetiprocentním (vodka, slivovice, vínovice) tak, aby květy byly zcela ponořené. Necháme macerovat doma na teplém místě, nikoliv však na slunci. Občas protřepáváme. Po pěti týdnech tinkturu přecedíme. Na ¼ litru tinktury přidáme lžičku medu nebo cukru pro posílení léčivého účinku. Tinktura vydrží 5 let i více, pokud ji skladujeme v temnu a při stálé teplotě. Dávkujeme vnitřně v množství 20 kapek 1x – 4x denně. Tinkturu lze použít i zevně při svalových bolestech a revmatismu.

Koupel z březových listů

Varnou skleněnou konvici nebo smaltovaný hrnec naplníme březovým listím, zalijeme vařící vodou a necháme minimálně 15 minut louhovat. Nálev přecedíme do koupele, v níž pobudeme tak dlouho, dokud nám to je příjemné. Tělo bychom měli mít ponořené jen pod úroveň srdce. Po koupeli se nespřchujeme, zabalíme se do županu nebo do ručníku a jdeme rovnou do postele.

Bezová perlivá limonáda

Potřebujeme 10 květenství bezu, 1 citrón, 4 l vody, 500 g cukru. Vodu převaříme, necháme zchladnout a pak do ní květy a cukr. Citrón pokrájíme, vyndáme jádra a přidáme také. Dáme do 5-litrové sklenice za okno na slunce, převážeme gázou. Každý den promícháme. Po týdnu slijeme do lahví a necháme uležet ještě pár dní v chladu. Podáváme s ledem a citrónem. Limonáda může být lehce alkoholická, chutná podobně jako perlivé víno.

Radka Svatošová

ROK S BYLINKAMI

Chcete se bylinkám věnovat po celý rok? Rádi byste se naučili bylinky poznávat a zpracovávat? Chcete si vyrobit vlastní bylinkový čaj, mast, tinkturu či sirup?



Naučíte se to v našem oblíbeném cyklu večerních kurzů. Provázet Vás bude bylinkářka Radka Svatošová. Každý měsíc si budeme povídat o tom, které orgány v těle můžete podpořit podle čínského orgánového kalendáře, o bylinkách, které můžete v danou dobu sbírat a zpracovávat. Dozvíte se o tradicích a zvyklostech našich předků spojených s jednotlivými ročními obdobími. A navíc si pokaždé odnesete domů vlastnoručně vytvořený bylinkový produkt.

Termíny kurzů:

Scházíme se 1x měsíčně vždy ve čtvrtek (září 2020 – červen 2021). Termíny jednotlivých setkání upřesníme před začátkem kurzu.

Kde: Čajovna a kavárna Legenda draka a fénixe, nám. Čs. Legií 500, Pardubice

Kurzovné: 2 800 Kč za celý rok (10 večerních kurzů). V případě uvolněného místa je možná i jednorázová platba za 1 kurz - 300 Kč.

ŠKOLA PŘÍRODNÍHO LÉČITELSTVÍ

Rádi byste získali hlubší znalosti a praxi v přírodní léčbě? Absolvujte s námi roční certifikované studium pod vedením známého moravského léčitele a diagnostika Petra Soldána.

Výběr z témat:

- energetická podstata a fyzické působení bylin
- pochopení příčiny nemocí
- výběr vhodné terapie pro klienta
- rozvoj intuice a léčitelských schopností



Termíny:

První blok studia začíná v září 2020 a končí v únoru 2021. Zahrnuje 5 celodenních sobotních kurzů + tématické dny.

Druhý blok studia bude navazovat od března 2021 do srpna 2021. Termíny budou upřesněny podle časových možností účastníků.

Termíny prvního bloku: 19. září, 17. října, 21. listopadu, leden (bude upřesněno), únor (bude upřesněno).

Čas a místo konání - od 9:00 do 16:00 hod., Pardubice
Dopoledne se budeme věnovat teorii, odpoledne bude probíhat praktická část. Pokud počasí dovolí, praktickou část si uijeme venku, v přírodě.

Kurzovné: Cena za první blok studia je 8 000 Kč, z toho záloha činí 2 000 Kč.

KALENDÁŘ JEDNODENNÍCH AKCÍ A POBYTŮ

Radka Svatošová: Den s bylinkami

Kdy: sobota 23. května 2020 od 10 do 18 hodin

Kde: FAIR FOOD CLUB, U Nemocnice 4, Praha 2

Obsah kurzu: V našem celodenním kurzu se dozvíte, které bylinky by neměly chybět v domácí lékárnice, jaké dary přírody můžete využít v kuchyni a jak je zpracovávat, jak si namíchat léčivý čaj, jak snadno vyrobit tinkturu, sirup či mast. Budete se učit rozpoznávat bylinky v rozkvetlé botanické zahradě v blízkosti a vyrobíte si několik vlastních bylinkových výrobků. Možnost chutného (i vegetariánského) oběda v místě konání.

Kurzovné: 1200 Kč; pitný režim a veškerý materiál pro tvoření v ceně

Hana Fedora Smejtková a Radka Svatošová: Řeč našeho těla - psychosomatika a přírodní léčba v souvislostech

Kdy: sobota 30. května 2020 od 10 hod. – neděle 31. května do 15 hod.

Kde: Rodinný resort Siesta (tzv. Zámeček), Za Oborou 120, 530 06 Pardubice VI-Staré Čivice

Obsah kurzu: K pochopení psychosomatických souvislostí Vás formou prožitku povede uznávaná a oblíbená lektorka Hana Fedora Smejtková. Bylinkářka Radka Svatošová vás seznámí s použitím a zpracováním bylinek na podporu orgánů našeho těla. Kurz bude doprovázen informacemi o širších souvislostech z oblasti životního stylu, životosprávy, fyto terapie a reflexní terapie.

Kurzovné: 2 800 Kč, zdarma pitný režim a veškerý materiál, Za zvýhodněnou cenu je pro Vás rezervováno kvalitní ubytování na pokojích se soc. zařízením, možnost polopenze, plné penze, vegetariánské stravy.



Bára Zárubová a Radka Svatošová: Červený stan – znovuzrození ženy

Kdy: sobota 6. června 2020 od 10:00 do 18:00 hod.

Kde: Rodinný resort Siesta (tzv. Zámeček), Za Oborou 120, 530 06 Pardubice VI-Staré Čivice

Obsah kurzu: Po celý den se budeme hýčkat, odpočívat, smát se, povídat si velmi citlivě a zajímavě o ženských tématech a rituálech, krášlit se hennou... Dozvíme se, jak podpořit naši přirozenou krásu pomocí domácí kosmetiky a nějaký voňavý produkt si vyrobíme. Červenou nití celého dne bude zastavení se, zavnímání se, léčivé sdílení a také načerpání energie blížícího se Slunovratu. Akce je vhodná pro dívky a ženy všeho věku.

Možnost chutného (i vegetariánského) oběda v místě konání, prostor pro individuální konzultace a dotazy účastníků.

Kurzovné: 1 400 Kč, zdarma menší občerstvení, voda a bylinkový čaj

Vladimír Vytásek a Dragel: Energie rostlin a letního Slunovratu

Kdy: pátek 12. června 2020 od 18 hod. – neděle 14. června do 15 hod.

Kde: Milovský rybník – Žďárské vrchy

Obsah kurzu: Využijeme energii blížícího se Slunovratu a energii kvetoucích bylin. Zapojíme naši intuici, abychom se učili rozpoznávat působení jednotlivých bylinek. Botanické názvy tentokrát ponecháme trochu stranou, i když si určitě spoustu nových bylinek zapamatujeme. Budeme trávit čas v přírodě na rozkvetlých loukách. Můžeme si dát očištnou koupel v rybníku obklopeném lesy. Uděláme si čas na meditaci či nacistění se na nějakou konkrétní bylinku, při tom Vás provede slovanský žrec Petr Dragel Vosátka. Sobotní večer bude zasvěcen obřadu s ohněm, při kterém Dragel pozve do našeho kruhu ducha bylin.

Kurzovné: 2 800 Kč, Ubytování budeme v penzionu Poslední míle. Cena za ubytování je 340 Kč na osobu a noc. K dispozici je polopenze, plná penze, vegetariánská strava. Zdarma voda a bylinkový čaj, veškerý materiál.

Radka a Pavel Svatošovi: Léčba lesem

Kdy: sobota 28. června 2020 od 10 do 18 hodin

Kde: sraz u zastřešené terasy restaurace Zámek Choltice, Náměstí Sv. Trojice 1, Choltice

Obsah kurzu: Načerpejte energii a vědomosti od nádherných prastarých stromů Choltické obory. Přímou v přírodě se budeme seznamovat s léčivou silou stromů. Dozvíme se, jak stromy vnímali naši dávní předci, seznámíme se s jedlými a léčivými lesními stromy, bylinkami a houbami. Vegetariánský oběd a útulné posezení máme zajištěno v zámecké restauraci

Kurzovné: 1200 Kč; veškerý materiál, pitný režim a drobné občerstvení v ceně
Vegetariánský oběd a útulné posezení máme zajištěno v zámecké restauraci.



Dovolená s vůní horských bylinek – 1. turnus

Kdy: čtvrtek 2. července 2020 od 18 hod. – pondělí 6. července do 15 hod.

Kde: Dolní Hedeč v Králickém Sněžníku

Program:

Po celou dobu pobytu se vám budou věnovat známý moravský bylinkář Vladimír Vytásek, terapeutka těla a duše Hana Fedora Smejtková a bylinkářka Radka Svatošová. To vše pod magickou Horou Matky Boží v krásné přírodě Králického Sněžníku. Domů si odvezete vlastní léčivé čaje, tinktury a oleje a dozvíte se vše, co vás o bylinkách a přírodní léčbě zajímá. Ubytování budete v rodinném eko-penzionu s výbornou domácí kuchyní a s vlastním pramenem léčivé vody. U penzionu naleznete menší vyhřívaný bazén.

Kurzovné: 4 800 Kč

V ceně je zahrnuto: skripta a veškerý materiál, individuální poradenství s lektory
V ceně není zahrnuto: ubytování na kvalitních pokojích se soc. zařízením a stravování. Účastníci si mohou zvolit polopenzi, plnou penzi i vegetariánskou stravu převážně z místních surovin.

Dovolená s vůní horských bylinek – 2. turnus

Kdy: středa 29. července 2020 od 18 hod. – neděle 2. srpna do 15 hod.

Kde: Dolní Hedeč v Králickém Sněžníku

Program:

Po celou dobu pobytu se vám budou věnovat známý moravský bylinkář Vladimír Vytásek, terapeutka těla a duše Hana Fedora Smejtková a bylinkářka Radka Svatošová. To vše pod magickou Horou Matky Boží v krásné přírodě Králického Sněžníku. Domů si odvezete vlastní léčivé čaje, tinktury a oleje a dozvíte se vše, co vás o bylinkách a přírodní léčbě zajímá. Ubytování budete v rodinném eko-penzionu s výbornou domácí kuchyní a s vlastním pramenem léčivé vody. U penzionu naleznete menší vyhřívaný bazén.

Kurzovné: 4 800 Kč

V ceně je zahrnuto: skripta a veškerý materiál, individuální poradenství s lektory
V ceně není zahrnuto: ubytování na kvalitních pokojích se soc. zařízením a stravování. Účastníci si mohou zvolit polopenzi, plnou penzi i vegetariánskou stravu převážně z místních surovin.

Ivona Chaloupková a Radka Svatošová: Víkend s jógou a vůní bylinek

Kdy: pátek 7. srpna 2020 od 19 hod. – neděle 9. srpna do 15 hod.

Kde: Dolní Hedeč v Králickém Sněžníku

Obsah kurzu: Hledáte cesty, jak podpořit své zdraví? Chcete si užít odpočinek v krásné přírodě, protáhnout tělo a naučit se základy bylinkaření? Zážitky, pohyb, povídání, tvoření, relaxaci i vynikající kuchyni založenou na regionálních surovinách – to vše naleznete na našem víkendu, který pořádáme v rodinném eko-penzionu s výbornou domácí kuchyní a s vlastním pramenem léčivé vody. U penzionu naleznete menší vyhřívaný bazén.

Kurzovné: 2 800 Kč; za příznivou cenu je pro vás ubytování na kvalitních pokojích se soc. zařízením a stravování. Účastníci si mohou zvolit polopenzi, plnou penzi i vegetariánskou stravu převážně z místních surovin.

Vladimír Vytásek: Bylinky a magie kraje žitkovských bohyní

Kdy: pátek 21. srpna 2020 od 18 hod. - neděle 23. srpna do 14 hod.

Kde: Moravské Kopanice – Starý Hrozenkov v Bílých Karpatech

Obsah kurzu: Unikátní třídní akce pod vedením známého moravského bylinkáře Vládi Vytáska zaměřená na praktické poznávání léčivých rostlin v okolní nádherné přírodě, na místní tradice a magii.



Nepřeberné množství informací o dostupných bylinkách, jejich použití, sběru a zpracování a jako bonus vyprávění spisovatele a znalce místních tradic Jiřího Jilíka a Gajdošů z Kopanic. Pobyt v krásném prostředí můžete dopřát i Vaším blízkým, kteří mohou být ubytováni spolu s Vámi.

Kurzovné: 3 200 Kč, za příznivou cenu je pro vás rezervováno ubytování na příjemných pokojích se sociálním zařízením, k dispozici je polopenze, plná penze, vegetariánská strava. Zdarma voda a bylinkový čaj, veškerý materiál.

Vladimír Vytásek: Babí léto v kraji žitkovských bohyní

Kdy: pátek 11. září 2020 od 18 hod. - neděle 13. září do 14 hod.

Kde: Moravské Kopanice – Starý Hrozenkov v Bílých Karpatech

Obsah kurzu: Unikátní třídní akce pod vedením známého moravského bylinkáře Vládi Vytáska zaměřená na praktické poznávání léčivých rostlin v okolní nádherné přírodě, na místní tradice a magii. Nepřeberné množství informací o dostupných bylinkách, jejich použití, sběru a zpracování a jako bonus vyprávění spisovatele a znalce místních tradic Jiřího Jilíka a Gajdošů z Kopanic. Pobyt v krásném prostředí můžete dopřát i Vaším blízkým, kteří mohou být ubytováni spolu s Vámi.

Kurzovné: 3 200 Kč, za příznivou cenu je pro vás rezervováno ubytování na příjemných pokojích se sociálním zařízením, k dispozici je polopenze, plná penze, vegetariánská strava. Zdarma voda a bylinkový čaj, veškerý materiál.

Vladimír Vytásek: Bylinkový podzim v Markvarticích

Kdy: pátek 9. října 2020 od 18 hod. - neděle 11. října do 14 hod.

Kde: Markvartice - s ubytováním na chatě Nebákov

Obsah kurzu: Seznámíte se s bylinkami vhodnými pro pěstování v zahradě i na balkóně a poznáte bylinky z okolní nádherné přírody. Dozvíte se informace o sběru a použití léčivých rostlin, o pěstování, způsobech zpracování a přípravy bylin. Čeká vás vycházka do přírody spojená s praktickým určováním bylin. Součástí kurzu je výměnná burza bylin a půldenní návštěva polní botanické zahrady v Markvarticích, kde si můžete zakoupit sazenice a semínka bylin za symbolické ceny. Provázet Vás zde bude kromě Vládi Vytáska Bohumil Bradna, pěstitel a znalec českých léčivek.

Kurzovné: 2 800 Kč, za příznivou cenu je pro vás rezervováno ubytování na útulných pokojích, k dispozici je polopenze, plná penze, vegetariánská strava. Zdarma voda a bylinkový čaj, veškerý materiál.

Vladimír Vytásek: Podzimní bylinky pro zdraví a imunitu

Kdy: sobota 14. listopadu 2020 od 10:00 do 18:00 hod.

Kde: Rodinný resort Siesta (tzv. Zámeček), Za Oborou 120, 530 06
Pardubice VI-Staré Čivice

Obsah kurzu: Na našem kurzu se seznámíte s dostupnými podzimními bylinkami, získáte návody na sběr a zpracování vhodných bylinek v podzimním období. Součástí kurzu bude vycházka spojená s praktickým určováním rostlin v okolní přírodě. Možnost chutného (i vegetariánského) oběda v místě konání, prostor pro individuální konzultace a dotazy účastníků.

Kurzovné: 1 400 Kč, zdarma menší občerstvení, voda a bylinkový čaj



Kalendář akcí průběžně aktualizujeme. Sledujte prosím náš web a FB.

Nestihli jste některou z akcí? Většinu oblíbených akcí opakujeme. Nebojte se zeptat, rádi Vám vyjdeme vstříc a zarezervujeme Vám místo v předstihu.

Slevy:

Poskytujeme věrnostní slevu 10%, slevy pro studenty, ZTP a ZTP/P, seniory a manželské páry. Bližší informace o slevách naleznete na našich webových stránkách.



Přihlášky a informace:

ZELENÁ LOUKA

BYLINKOVÁ ŠKOLA

☎ 606 927 790

centrumzelenalouka@centrum.cz

www.nasezelenalouka.cz

www.bylinkovaskola.cz

Přidejte se k nám také na FB.

Těšíme se na Vás!