

# Známy neznámy



# VAVRÍN

**V**avrín poznali už v dávnych dobách. Gréci ho žuli ako liek pôsobiaci proti moru a spájali ho s nesmrteľnosťou. A práve oni vavrín zasvätili pohanskému božstvu svetla, umenia a liečiteľstva – Apolónovi. Veniec z neho bol odmenou pre víťazov v atletike, básnikov a hudobníkov na hrách Pýtie. Tolko histórie sa skrýva v drobnej vetvičke vavrínu.

## Všestranné využitie

Vavrín je stále zelená rastlinka s latin-ským pomenovaním *Laurus nobilis*. Jej listy sú aromatické a môžeme ich použiť na rôzne účely. Najčastejšie ako prísadu pri varení polievok, napríklad rajčinovej, mliečnych omáčok, zemiakov, k strukovinám, pri marinovaní mäsa, pri zaváraní. Ale môžeme si z neho pripraviť i čaj

**Vavrín pravý je ospevovaná, a zároveň tajomná rastlinka.**

**Takmer všetci ho máme doma v kuchyni a poznáme ho v podobe praobyčajného bobkového listu.**

alebo olej. Bobkový list nájdeme aj v liečivých krémoch, kozmetike, mydlách a čistiacich prostriedkoch. Poslúži nám ako prírodný prostriedok na zníženie teploty a pomoc pri bolesti hlavy. Dva lístky zohrejeme nad parou, nech trochu zmäkne a uvoľnia sa esenciálne oleje a priložíme

ich na čelo. Môže pomôcť pri liečbe lupín, bolestiach svalov a kĺbov a pri kožných infekciách. Pri nespavosti môžeme dať zopár usušených lístkov do textilného vrecúška a položiť k vankúšu.

## Pestovanie u nás

Čo je doma, to sa počíta. Bobkový list je na starostlivosť veľmi nenáročný, vyžaduje slnko, v letnom období pravidelnú zálievku a občasné tvarovanie ktoré môžeme spojiť hneď aj so zberom listov. Vraj vydrží mrazy do -5 stupňov, ale pokiaľ ho nemáte v skle-níku, preneste ho radšej prezimovať na chodbu k oknu, alebo do zimnej záhrady.

## Zdravotné benefity

Bobkový list obsahuje enzýmy, ktoré pomáhajú upokojiť podráždený žalúdok a znížiť príznaky syndrómu dráždivého

*Ing. Dana Hübschová*

Som jedna z vás, manželka, matka, dcéra, kamarátka, žiačka i učiteľka a veľmi vnímavá bytosť.

S vášňou a odvahou sa venujem Kníhkupectvu Kniha Víta v Novej



Dubnici, ktoré vnímam ako svoje dieťa a bezpečný priestor, kde sa dostaneme k informáciám, ktoré potrebujeme na našej ceste. Popri tom som zalúbená do svojho poslania – venujem sa Bachovej kvetovej terapii a hlbkovej zvukovej muzikoterapii – ladením ladičkami v Centre Gara. Pri terapiách riešime i emocionálne zranenia a tu prichádza na rad homeopatia, ktorej čaro objavujem. Pomáham bytostiam, ktoré sa vychýlili z rovnováhy (emocionálnej i fyzickej) a chcú vziať zodpovednosť za seba do vlastných rúk. Život je zmena a ja sa s vďakou každý deň, v každej chvíli učím nové veci a prichádzajú mi nové pochopenia.

A tie rada sprostredkujem aj vám.  
[www.knihavita.sk](http://www.knihavita.sk); [www.centrumgara.sk](http://www.centrumgara.sk)





## Spomienka z detstva

*V jedno dávne leto som na dovolenke zacítila známu intenzívnu vôňu. Môj hlad vyvolal dávnu spomienku na babkinu zemiakovú omáčku, z ktorej som ako dieťa rada lovila voňavé listy a s chuťou ich obľizovala. Poobzerala som sa okolo seba a uvidela som veľké kriky, ktoré mali lístky podobné tým chutným polievkoplavcom z detstva. A skutočne to bol on. Naše prvé stretnutie v prírode. Teraz rastie jeden kríček vavrínu aj v našom skleníku.*

čreva, ako je nadmerné nadúvanie a plynatosť. Produkty z neho zmierňujú príznaky žalúdočných vredov. Bylina zlepšuje proces trávenia a bojuje proti určitým baktériám, ktoré môžu prispievať k vzniku vredov. Zlepšuje vstrebávanie živín. Podporuje močenie, čo pomáha uvoľňovať toxíny v tele a pomáha zdraviu obličiek. Chráni

pred obličkovými kameňmi. Má antimikrobiálne a antioxidantné vlastnosti. Obsahuje viac ako 80 identifikovaných zlúčenín vrátane polyfenolov, eukalyptolu, cineolu, sabinénu a linaloolu. Vo forme extraktu znižuje hladinu cytokínov, ktoré môžu prispievať k chronickým ochoreniam. Vykazuje protiplesňové vlastnosti. Esenciálny olej z bobkového listu chráni proti kvasinkovej infekcii. Ako obklad je nápomocný pri hojení rán. Bobkový list má zahrievajúce a ľahko se-

datívne účinky, tak ak si ho vaše telo vypýta, šup s ním do varenia.

### Balans v živote

Keď si uvedomíme, že potrava je našim liekom a budeme sa stravovať v aktuálnom súlade so sebou a s cyklami prírody, nasadíme si na hlavu pomyselný veniec z vavrínu. Pretože víťazmi sme vtedy, keď žijeme vedomý, šťastný a naplnený život. A to je možné vtedy, ak sa venujeme nášmu fyzickému telu, emóciám, mysli i duši. Autenticky a pravdivo k sebe. Rovnováha je udržiavaná v každom systéme.

V malom i vo veľkom. Bez ohľadu na to, či si to uvedomujeme, alebo nie, bez ohľadu na to, čo chceme. Deje sa to, čo potrebujeme a práve vedomý život nám pomáha vidieť a chápať súvislosti a plávať vo víre života s veslom a kormidlom v rukách.

„Nech ti je  
liek potravou  
a potrava  
liekom.“

Paracelsus

## Očistný účinok

Ak používate na vydymovanie lístky šalvie, či drievko palo santo, vyskúšajte aj bobkový list. Usušte lístky, vyrobte si z nich tesnejšiu viazaničku a účinné slovenské očistné vydymovadlo je pripravené. Vavrínové listy i konáriky môžeme páliť i na ohni. Vavrínové konáriky s lístkami si ľudia oddávna vešali na dvere ako ochranu pred nešťastím a zlými duchmi.



TIP!

## Na pomoc unaveným očiam

Sú vaše oči často unavené, „červené“ alebo vás pália? Zrak vám tak dáva signál o potrebe regenerácie, odpočinku a doplnenia nevyhnutných látok, okrem iného aj luteínu.

VYBRANÉ Z LEKÁRNE:

**OCUTEIN BRILLANT LUTEIN 25 mg**

- ♦ Vysoko účinné zloženie – obsahuje až 25 mg luteínu!
- ♦ k udržaniu ostrého a kvalitného zraku
- ♦ vyživuje a regeneruje unavené oči

Teraz v lekárnach aj v balení s očným gélom Ocutein SENSIGEL 15 ml ZADARMO.

[www.ocutein.sk](http://www.ocutein.sk)



MS209440/02