



Foto Profimedia.cz

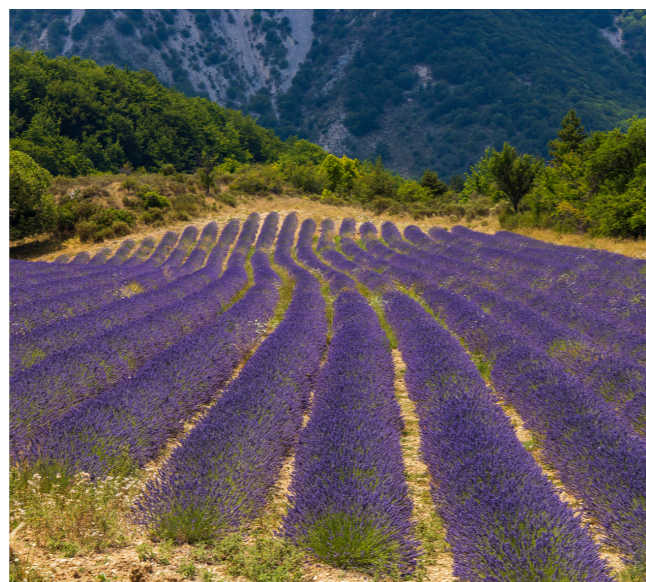
Bylinkové putování

Během dovolené možná zavítáte do zemí, které jsou proslulé pěstováním typických rostlin. Místní je využívají v přírodní medicíně, v kosmetice i gastronomii. Některé oblasti můžete dokonce navštívit a poznat účinky těchto „zelených zázraků“ na vlastní kůži.

Pavla Apostolaki

FRANCIE: VOŇAVÉ KRÁLOVSTVÍ

Francouzská Provence je kraj, kde se s levandulí vstává i usíná. Dříve stonky s květy sekali česáči srpy. Dnes levanduli kosí kombajny a nákladní auta odvázejí voňavé snitky do větší destilérie, kde se mění v éterický olej. Ten je výborný hlavně na psychiku – uklidňuje, povznáší náladu a snižuje vysoký krevní tlak. Původní levandulové plantáže se však pomalu vytrácejí. Přibližně 80 % provensálských farem dnes pěstuje lavandin, křížence levandule úzkolisté a širokolisté. Rostlina totiž produkuje pětikrát více silice než pravá levandule. Aromatickou látku pak vykupují hlavně parfumérské a kosmetické firmy k proveněni svých produktů. Levandulová pole jsou cítit až na vzdálenost třiceti kilometrů (úchvatné pohledy například nabízí okolí obcí Sault, Roussillon, Coustellet nebo Carpentras). Přitahují i včelky, které přináší nektar do úlů umístěných v blízkosti modrofialových lánů. Díky tomu pak včelaři mohou stáčet levandulový med, který se v Provence používá jako tradiční léčivý prostředek. Zklidňuje nervy, pomáhá při infekcích dýchacích cest, léčbě rakoviny a zvyšuje fyzický výkon. V kuchyni se dává do těsta při pečení sladkostí nebo se maže na teplé koláče a tousty.



ŘECKO: PLAČÍCÍ STROMY

Jen na jediném místě na světě na řeckém ostrově Chíos roste speciální odrůda lentišky (*Pistacia lentiscus* var. Chia), ze které se získává unikátní pryskyřice zvaná masticha. Jak přesně? Po vyčištění a poprášení půdy kolem stromů speciální bílou zeminou pěstitelé v polovině července naříznou vrásčitou kůru stromů. Pryskyřice vyteče na zem a nechá se zhruba dvacet dnů tuhnout. Poté sběrači kousky seberou a předají je ženám, které očistí světle žluté slzy nožkem od nečistot. Výtažky z pryskyřice se pak přidávají do mastichové zubní pasty či žvýkačky. Obojí perfektně čistí ústní dutinu od plaku, bakterií, brání zánětu dásní a nástupu parodontózy. Prášek z mastichy je i součástí tablet, které pomáhají léčit žaludeční, dvanácterníkové vředy i jejich původce, bakterii *Helicobacter pylori*. Přidává se také do kosmetických a léčivých produktů, protože hojí rány, jizvy, regeneruje kůži a zvyšuje produkci kolagenu. Není tak divu, že obyvatelé Chíu si lentišky hýčkají. Pryskyřici dokonce ochucují zmrzlinu, sladké pečivo, kávu, víno, pálenku nebo připravují chobotnici v mastichové omáčce.



ŠVÝCARSKÁ CELEBRITA

Přijedete-li v létě do švýcarských Alp, máte šanci na horských loukách spatřit „bílé hvězdy“. Zejména stráně nad Svatým Mořcem a Savogninem září do dálky – potěchu pro oko má na svědomí protěž alpská. Plstnatá bylina roste ve výšce tisíc sedm až tři tisíce čtyři sta metrů nad mořem a přes den ji spaluje slunce, čechrá vítr a v noci trápí mráz (i během léta). Proto si rostlina v sobě vytvořila zvláštní biochemické látky, které jí v drsném prostředí pomáhají přežít. Tato specifická směs uchvátla švýcarské vědce, kteří zjistili, že „vlněný květ“ má vynikající účinky pro lidský organismus. Rostlina je sice přísně chráněná, ale pro medicínské účely se pěstuje na soukromých pastvinách. Farmáři uříznou bílé hlavy protěže v červenci a po zaschnutí květů připraví tinkturu. Ta se přidává do krémů, pleťových sér a do přípravků na opalování. Výtažky totiž fungují jako silný antioxidant, zpomalují stárnutí pleti, působí proti akné a chrání před UV zářením. Z květů pak horalé připravují čaj na potíže s trávením, na nemoci dýchacích cest a výborný likér s vůní vanilky a másla, který „pohládí“ žaludek. Rostlina je ve Švýcarsku velmi populární a kromě přírodní medicíny ji uvidíte například na mincích, na křídlech letadel a na výložkách vyšších důstojníků švýcarské armády.

MAROKO: AFRICKÝ SPOLEČNÍK

Putujete-li Marokem, argánii trninou poznáte snadno. Jeden z nejstarších stromů na světě je doslova oblepen kozami, které milují její plody. Po sklizni je berberské ženy usuší na slunci a pak z nich vyjmou pecky. Ty nejprve praží, melou a drtí, aby se z nich uvolnil olej. Poté rozmělněnou hmotu prohnětou jako těsto a ponoří do vody. Arganový olej se oddělí a vyplave na povrch. Nakonec se vyčistí a stočí do lahví. Takto se jeden litr oleje vyrobit za deset hodin práce a v Maroku ho lze vidět v rámci „turistické show“. Většina oranžovo-žluté husté tekutiny totiž vzniká mechanickým lisováním za studena v zemědělských družstvech, která produkují dva typy oleje. První směřuje k příznivcům přírodní kosmetiky (arganový olej chrání pleť při extrémních klimatických podmínkách, zároveň ji hydratuje a skvěle také vyživuje suché, poškozené vlasy) a druhý ke gurmánům. V kuchyni se olej přidává do zeleninových pokrmů, salátů, kuskusu i na grilované ryby.





RAKOUSKO: JEHLIČNATÁ LÉČITELKA

Rakouský průmysk Turracher Höhe na hranici Štýrska a Korutan je domovem největšího limbového lesa v Evropě. Borovice limba tu roste ve výškách nad 1300 metrů nad mořem, dokáže přestát čtyřicetistupňové mrazy a dožít se až 1200 let. Královna Alp má až dvanáct centimetrů dlouhé jehlice, které horalé sbírají na speciálních plantážích vyhrazených pro komerční účely a destilují z nich éterický olej. Ten má antiseptické účinky, pomáhá při nachlazení, zánětu průdušek a posiluje organismus při rekonvalescenci. Po psychické stránce pak povzbuzuje a oživuje unavenou mysl. Éterický olej či pryskyřice z borovice limby je také součástí limbové kosmetiky, léčivých masťů a masážních přípravků, které vyrábí Christina Brandstätterová, spolu-

majitelka hotelu Romantik Seehotel Jägerwirt v Turracher Höhe. Tady se hosté báječně vyspí, protože pokoje jsou obložené limbovým dřevem a vybavené nábytkem z tohoto materiálu. Dřevo totiž obsahuje pinosylvín, který krásně voní, čistí dýchací cesty a ve vzduchu likviduje plísňe a bakterie. K regeneraci organismu přispívají i limbové polštáře (v obchodech je najdete pod názvem Zirbenkissen), jejichž syčky jsou naplněny odřezky dřeva. Polštáře se pokládají vedle hlavy a pomáhají rychle usnout, jelikož borovice limba podporuje v nadvěsku mozkovém tvorbu melatoninu. Hormonu, který řídí cirkadiánní rytmus, tedy fáze spánku a činnosti. Účinné látky jehličnaté krásky podpoří hlubší spánek a během noci obnoví fyzické a psychické síly. Vědecká studie rakouské výzkumné instituce Joanneum rovněž potvrdila, že borovicový polštář šetří srdce. Snižuje totiž tepovou frekvenci. Průměrná „úspora“ činí tři a půl tisíce tepů za den, což je přibližně hodina práce srdečního svalu.

VĚČNÉ MLÁDÍ NA KORSICE

Nesmrtelný, tak se na čtvrtém největším ostrově Středomoří přezdívá smilku italskému. Bylina známá také jako maggi totiž nikdy neuvadá a i po uschnutí si zachovává svoji krásu. Rostlina se sytými žlutými květy roste po celé Korsice a místním slouží jako přírodní lékárna od nepaměti. Vaří z ní čaj na podporu imunity, činnosti jater, na zlepšení trávení a při infekcích dýchacích cest. Obklady a olejem léčí podlitiny, bolavé klouby a zraněné rány. Mladými lístky pak koření masové, rybí či zeleninové pokrmy. Během června a července se smil sklízí pro potřeby aromaterapie. Kvetoucí nať projde parní destilací, která jej promění ve zlatě zbarvený éterický olej. Tekutinu s medovo-ovocnou vůní pak kosmetické firmy přidávají do mýdel a antiagingových přípravků, protože redukuje výskyt vrásek.

