

BAZALKA

– *Ocimum basilicum* L.



K léčbě používaná část: Celá rostlina bez kořene

Jde o jednoletou rostlinu, jejíž pravlastí je pravděpodobně Indie, ale odtamtud se rychle rozšířila. Severněji od Alp bychom planou bazalku hledali marně, zde je pěstována, ať už v zahrádkách či na plantážích. V zahradě se vyvíjí v polovině května do řádků 20–30 cm od sebe vzdálených. Sít mělce, vzhází při teplém počasí již ze 10–14 dní. Je třeba ji pečlivě zbavovat plevele, kypřit a zalévat. Je velmi citlivá na chlad a vítr.

Obsahové látky: v první řadě éterické oleje a trisloviny, je tu ale i po jednom glykosidu a saponinu.

Použití: Ve formě odvaru jako čaj se používá při nadýmání, nechutenství, nervovém neklidu a nespavosti.

Jak si připravíme bazalkový čaj: 1–2 čajové lžičky řezané drogy přelijeme čtvrt litrem vroucí vody, necháme 10–15 minut ustat a scedíme. Při potížích pijeme šálek neslazeného čaje po 8 dní, pak udělat přestávku po 14 dní a pak znovu po 8 dní pít, jak je uvedeno.

Použití jako koření: byliny, které ovlivňují trávicí systém bývají i vyhledávaným kořením, u bazalky to platí dvojnásob. Už od starověku je oceněna ke koření, spolu s rozmarýnem a šalvějí ke koření jídel masitých a rybích, k přípravě salátů a ovocných polévek. Vyplatí se s tímto kořením v kuchyni experimentovat.

Jako domácí prostředek je bazalka užívána hlavně k léčbě chorob žaludku, při nechutenství, nadýmání a zácpě. Méně často se používá u onemocnění močového systému. Používá se i jako kloktadlo při zánětech v krku, jako obklad při hnisavých procesech a těžko se hojících ranách.

Vedlejších účinků se nelze u bazalky obávat.

Waltraud GREGOROVÁ

PORADNA WALTRAUD GREGOROVÉ

Možnost přírodní léčby při nechutenství (převážně u seniorů)

Šalvějový elixír

Folia Salvia scalarea 10 g šalvěj

Herba Pulegii 6 g máta peolejka

Semen Foeniculi 2 g semena feniklu

Mel Depuratum 50 g včelí med

Vařit v dobrém víně a scedit Po obědě a po večeři užít 1–2 líkérové sklenky

□ Denně vypít 2–3x šálek odvaru z malinového listu.

□ Na chlebě s libovolnou nátěrkou či na suchém jíst malé množství pepře.

□ Přejít na stravu z mouky ze špaldy, k trávení potřebuje méně energie a má jiné složení lepku, vitamínů a minerálů. Jako snídaně je doporučena moučná špaldová polévka, do níž se přidá trochu zázvoru jako koření. Během dne je možno jíst zázvor na chlebě.

□ Pokud možno, vyhýbáme se syrové stravě – i ovoce a zeleninu jíst raději vařenou, aby nebyl zatěžován žaludek. Každá nevařená strava působí těžce a zahleňuje – jak žaludek, tak i plíce (těžkost při jídle).

Když už někdo musí denně něco syrového sníst, tedy velmi malé množství strouhané mrkve na chlebě – a kořenit zázvorem, případně několika kapkami vinného octa.

LILIE LÉČÍ

Lidé tvrdí, že lilie jsou léčivé, ale já z nich mám trochu strach.

Nemusíte se skutečně bát, přípravky, kde jsou jako součást lilie uvedené, nemají nic společného snad s nějakou jedovatostí či podobně. Okvětní lístky se sbírají v plně vyvzláhlém květu, tj. v čase, kdy začínají samy vypadat nebo jdou dobře vylomit. Lístky opatrně opereme ve vlažné vodě a po mírném vysušení se ve skleněné nádobě zalijí lékárenským lihem či jiným čistým konzumním destilátem. Takto připravený lék se postaví na studené a temné místo, dokud se nepřipraví výluh čajové barvy a okvětní lístky se také podoně nezabarví. Tento proces trvá asi tři týdny. K léčbě lze použít výluh, tak i lístečky.

Liliovým výluhem se dají vyléčit rány velmi znečištěné, dokonce se lístečky dá uzavřít i bérkový vřed.

Není bez zajímavosti, že v léčbě sv. Hildegardy užívá MUDr. Schulte z Mnichova při léčbě zánětů pochvy na podkladě gonokoků a chlasydli tento olej: rovné díly anýzového a liliového oleje – vždy po 1 g – se ředí 100 g olivového oleje.

Sv. Hildegarda uvádí lilii jako účinnou i při dalších chorobách, které se přenášejí pohlavní cestou: lues, kapavka a kondylomata. Ale účinné jsou přípravky i u pásového oparu.

TESTOVÁNÍ KOSMETIKY NA ZVÍŘATECH ZAKÁZÁNO!

V prosinci 2004 předložilo Ministerstvo zdravotnictví (MZd) novelu **Zákona o ochraně veřejného zdraví, která měla změnit ustanovení Zákona na ochranu zvířat proti týrání, týkající se testování kosmetiky na zvířatech. Tato změna by de facto znamenala opětovnou legalizaci testování kosmetiky na zvířatech.**

Proti návrhu MZd se vzedmula vlna protestů a Svoboda zvířat spolu s Nadací na ochranu zvířat předložily pozměňovací návrhy zachovávající znění zákazu v současném platném znění **Zákona pro ochranu zvířat** (bezvýjimečný zákaz testování finálních kosmetických produktů a jejich ingrediencí). Od prosince 2004 tyto organizace publikovaly několik tiskových zpráv, oslovily všechny poslankyně a poslance Dolní komory Parlamentu ČR, uspořádaly mnoho veřejných akcí, které upozorňovaly na rizika novely Zákona o ochraně veřejného zdraví. Usilovná snaha o zachování zákazu testování si získala podporu široké veřejnosti a vyvrcholila spontánním vyhlášením petice, kterou **iniciovaly děti ze ZŠ U Santošky z Prahy 5** s učitelkou angličtiny po zhlédnutí internetových stránek Svobody zvířat. Především s jejich pomocí se podařilo za přibližně jeden měsíc nasbírat neuvěřitelných 9 147 podpisů! Petici spolu s obrázkem králíčka pro každého poslance odevzdali zástupci žáků s učitelkou

10. května do rukou poslankyně **Vlasty Parkanové**.

Společné úsilí bylo korunováno úspěchem 11. 5. 2005, kdy Dolní komora Parlamentu ČR hlasovala o pozměňovacím návrhu poslankyně Parkanové. Ten zachovával dosud platné znění zákazu testování kosmetiky na zvířatech. Díky výrazné podpoře poslankyň a poslanců (pro zachování zákazu hlasovalo 180 ze 193 přítomných, proti pouze 1) byl tento návrh přijat a Česká republika se tak řadí k zemím s vyšším stupněm ochrany „pokusných“ zvířat.

Svoboda zvířat a Nadace na ochranu zvířat touto cestou mnohokrát děkují všem lidem, kteří pomohli zachovat zákaz testování kosmetiky na zvířatech. Především je třeba poděkovat nejaktivnějším zákonodárcům – poslankyni **Vlastě Parkanové (KDU-ČSL)**, **Josefu Mikutovi (ČSSD)** a paní **Tatáně Fischerové (US-DEU)** a dále všem, kdo svým hlasem ukázali, že jim utrpení zvířat není lhostejné. Veliký dík patří dětem a paní učitelce **Janě Havránkové ze ZŠ U Santošky v Praze 5**, jejichž strhující zápal pro věc soucit se zvířaty je pro nás obrovskou motivací. Děkujeme za podporu také ostatním organizacím na ochranu zvířat (Ochráncům hospodářských zvířat, Společnosti pro zvířata).

**Svoboda zvířat
Nadace na ochranu zvířat**