



# Zeli

zelené stlučené rány svým flastrováním hojí

Nu ano, zelí je zelenina z čeledi brukvovitých, ale má tolik pozitivních účinků na naše zdraví, že se dá bez zaváhání zařadit mezi léčivé byliny. Neméně dobrým důvodem pro zařazení zelí mezi byliny je to, že je seženete vždy a všude a může tak být po ruce, kdykoliv je třeba. Obsahuje řadu vitaminů, minerálů, enzymů, organických kyselin a mnohé další prospěšné látky. Rozhodně neprohlopíme, když budeme jíst zelí co nejčastěji, přednostně syrové jako salát či kvašené.

Léčba zelím nepředstavuje pro organismus žádnou zátěž, abychom pocítili negativní účinky, museli bychom sníst kilo zelí denně a to se asi málokomu podaří.

Už staří Římané znali zelí jako chutnou zeleninu, kterou používali i proti různým neduhům. Zelí zmiňuje jako léčivku také Jan Černý ve své *Knize lékařské, kteráž slove Herbář aneb zelinář*: „Zelé stlučené rány svým flastrováním hojie, hlízy tvrdé měkcie. Taťkové naši ne vždy své děti kaší, ale zelíčkem krmili, aby spěšněji chodily.“ Matthioli chválí zelí také: „Po jídle kdož by ho požíval, obtížení opilské rozháni a vínu škoditi nedopouští.“ Starý recept na chrapot a unavené hlasivky radí rozkousat zelný list a spolknout pouze šťávu z něho, a to několikrát denně.



# Vhodné použití zeli

## VNITŘNÍ POUŽITÍ, NEJLÉPE ČERSTVÉ ZELNÉ ŠŤÁVY

- choroby žlučníku a žlučových cest
- jaterní choroby
- vředy žaludku a dvanácterníku (125 ml šťávy čtyřikrát denně po dobu čtyř a šesti týdnů)
- zánětlivé onemocnění žaludku a dvanácterníku
- zánětlivé nemoci střev
- posílení činnosti sleziny
- avitaminóza
- antisklerotikum
- kožní choroby
- detoxikace ledvin a jater
- chudokrevnost, křeče a zácpa (ve formě kvašeného zeli)
- špatná kondice pokožky a slabý zrak
- posílení imunitního systému
- střevní parazité
- obezita
- stres
- vysoká hladina cholesterolu
- cukrovka (kvašené zeli)

## ZEVNÍ POUŽITÍ ZELNÝCH LISTŮ

(naklepaných a použitých jako zábal)

- popáleniny (ve formě zábalu z rozemletých listů smíchaných s vaječným bílkem)
- vředy
- křečové žíly
- zánět prsu

- zhnisané rány
- akné
- ekzémy
- furunkly a karbunkly
- revmatismus a dna (včetně vnitřní léčby)
- revmatoidní artritida (ve formě čerstvých listů osmahnutých na oleji nebo rozžehlených mezi dvěma kusy plátna, včetně užívání čerstvé zelné šťávy)
- modřiny a pohmožděny





*To ujedál každej horák, kde co roste, a v každý chalpě bylo dycky nasušený v plátěnejch pytlíkách, co visej na bille nad kamnouce, vonný mařinky, arniky, vopichu, šlakovýho kolečka, chlapice, sválniku a dalšího ušelijakýho bejlí, třeba hořce, zeměžluč, kejchavice, máťový koření, potoční koření, záuraťový, tisíczlatý, svatýho Jána oděvy, čertův čmár i Áromova brada.*

*Nejni na líky, co dala Bóží příroda. Drobet lípovýho kjetu a valdmajstru eště žánnyho nesložilo hrobařoj na lopatu. A práuje vobráceně, horský bejlí umí porychtovat takovej truňk, že se po něm hned kale dejchá, a dyž je prpoucanej šrotouník, tak na to je hlauně tisíczlatý koření. A na kašel je kalej pampeliškovej med. To sou jarní pampelišky cukrem posypaný, do země na slunci na půl flašky zakopaný, než doroste měsíc a vycouvá, ty pak maj tu pravou echtovní sílu. Po horským bejlí se udělá každému kale. A sušený je dobrý i v traňku, třeba takovej puškvorec nebo zázvor šmakuje víc v puškvorcový nebo zázvorový, jak strouhaný. Horský bejlí je něhdy kalejší než deset dochtorů v Jablonečku...*

Jiří Marhold, Krkonošská kuchařka



# Oslavy nového roku

**P**očátek nového roku se v různých kulturách počítal a počítá různě, tento svátek nemá tedy souvislost s přírodními cykly, přesto se o něm ale chci zmínit.

Slavit příchod nového roku hlukem je opravdu tradiční věc. Lidé tloukli do kovadlin, hlasitě zpívali a hra na hudební nástroje byla co nejhlasitější proto, aby zahнала démony a zabránila jim škodit v nadcházejícím roce. Zvyk dělat kravál a binec s pomocí pochybných rachejtlí asijské provenience je ale nový a dnes už na něj většina lidí pohlíží s despektem jako na opilství na veřejnosti. Můžeme oslavit příchod nového roku i kultivovaným způsobem, aniž bychom současně ubližovali domácím i volně žijícím zvířatům, ptákům a rybám, otravovali vzduch jedovatými látkami, chemikáliemi a těžkými kovy, jejichž obrovské množství během jediné noci vypustíme do vzduchu.

Řešením by mohly být silvestrovské oslavy s profesionálně připraveným ohňostrojem pořádané městy a obcemi. Randál by trval pět nebo deset minut, bylo by to bezpečné, mnohem hezčí a k přírodě milosrdnější. Soukromé rachejtle by nebyly povolené, stejně jak je tomu v některých městech už teď. Nebo co místo toho podpořit skvělé české zvonaře a na oslavu příchodu nového roku si pořádně zazvonit?

