

Minule jsem začala psát o prvních jarních rostlinách a v tomto čísle budu pokračovat další bylinou.

Podběl lékařský (*Tussilago farfara*) patří do jedné z nejrozšířenějších čeledí u nás – hvězdnicovitě. Tato rostlina je v našich končinách známá a rozšířená. Sbíraly ji již naše babičky a používaly na přípravu čaje proti kašli. Pro toto použití je latinský název rostliny *tussis* (kašel). Podběl je vytrvalá bylina s oddenky, velice podobná pampelišce. Květ, který je ale ve skutečnosti květenstvím (úbořem) jazykových a trubkovitých drobných květů, má žlutou barvu a vyráží již v brzkém jaru. Vyrůstá až na 30 cm dlouhé lodyze, která je porostlá šupinovitými listy.



Plodem jsou ochmýřené nažky. Jednoduché řapíkaté listy jsou uspořádané v přízemní růžici a vyvíjejí se zpravidla až po odkvětu. Čepel je okrouhlá až srdčitá, mělce laločnatá a na okraji jemně zubatá. Mladé listy jsou oboustranně bíle plstnaté, na líci později olýsávají. Nejčastěji podběl nalezneme na písčítých, vlhkých půdách v okolí polí, vod, potoků a v příkopech.

Za účelem terapie se sbírají květy na začátku nebo v plném květu (březen – duben). Listy se sbírají v květnu až červnu. Hlavními obsahovými látkami jsou především slizy (ale i další látky), které mají příznivý účinek na tlumení dráždivého, suchého kašle při akutních i chronických onemocněních horních cest dýchacích. Nejčastěji se užívá ve formě čaje, sirupu nebo extraktu. V listech a v květech se dále nacházejí pyrolizidinové alkaloidy, které jsou vysoce toxické pro játra. Z toho důvodu by se tato bylina měla užívat pouze krátkodobě. Obvyklá dávka je 2 g sušené byliny 2 až 3× denně (maximálně 6,0 g za den); celková délka užívání by neměla přesáhnout 4 až 6 týdnů za rok. Dalším omezením je zákaz užívání u dětí, těhotných, kojících a u lidí s onemocněním jater. Kvůli toxicitě je uží-



vání podbělu i legislativně omezeno, a proto se v dnešní době nenachází v žádné prodávané čajové směsi a nekoupíte ho ani jako jednodruhovou bylinu. K dostání je podběl pouze ve formě různých extraktů, kde je obsah škodlivých alkaloidů přísně sledován. Stejně jako kostival, o kterém jsem zde již psala, měl by se i podběl užívat s rozvahou, i když je to známá a již dlouhá léta používaná bylina.

Domov sociálních služeb Chotělice – Jóga nás baví

Vášeň pro cvičení jógy naši klienti objevili již minulý rok. Za milé, profesionální a vstřícné vedení děkujeme Janě Ornstové, která se klientům věnuje v DDM NB. Úplné začátky popisuje takto:

„Nejdříve jsme začínali s jednoduchými prvky – kroužení rameny, krčení a napínání paží v sedu, motýlek. Toto cvičení posiluje svaly paží, prokrvívá ramenní klouby, uvolňuje a prokrvívá kyčelní klouby. Pozice kočky zase uvolňuje svaly kolem páteře,



která se tak stává ohebnější a pružnější. Simulujeme šlapání na kole, oblíbená je jízda z kopce – to nohy odpočívají a nic nemusí dělat. Pozice kobry nebo syčícího hada působí jako prevence proti výhřezu meziobratlových plotének, pomáhá proti zácpě, harmonizuje funkci ledvin.“

J. Ornstová popisuje, jakým způsobem klienti postupují a zkvalitňují svoje cvičení a jednotlivé pozice:

„Za několik měsíců, co s klienty pracuji, znají značné množství pozic a toho využívám při různých hrách, kdy si mají vzpomenout a zacvičit právě vyslovenou pozici. Je krásné pozorovat, jak mají chuť soutěžit a zároveň se vzájemně povzbuzují, když si některý nedokáže hned příslušnou pozici vybavit. Překvapilo mě, když jeden z klientů chtěl ukázat stoj na hlavě a pak projevil zájem sám ho vyzkoušet. To jsou chvíle, kdy musím takové nadšení obdivovat.“

K dalším technikám relaxace uvádí: *„Když jsou klienti unavení a potřebují odpočinek, zařazují relaxace s různými nástroji – tibetské mísy, handpan (bubínek štěstí), zvonkohru koshi, deštnou hůl. Příjemné pro klienty bylo, když si mohli bubínek štěstí položit na tělo a nechat na sebe působit vibrace zvuku. K procitňování dechu používáme malé plyšové hračky, které mají klienti položené na břiše, a pohupují jimi v rytmu dechu. Tím prohlubují svůj*



dech, což ovlivňuje kapacitu plic, funkci bránice a podporuje pružnost páteře. Plyšové hračky využívám i na rozlišení levé/pravé ruky. Na závěr lekce recitujeme mantru OM, a to si již všichni sednou do zkříženého sedu a jako opravdoví jogíní tuto mantru zazpívají.“

Mám ráda, když se příjemné propojuje s užitečným. A právě to se děje při kurzech jógy, kde se poji přínos pro zdraví klientů se sociálním a psychologickým významem.

Spolupráce s Janou Ornstovou si velmi vážím. Pokud vás povídání o cvičení jógy zaujalo, přijďte to také zkusit.

Kateřina Verřlová