

## Nebojme se podzimu!

---



### Usušená vzpomínka

**Příroda nám teď nabízí obrovskou plejádu nejrůznějších plodů, sklízíme ovoce, sbíráme zbylé léčivky jako měsíček, šípek a trnky.** Vegetace se pomalu připravuje na odpočinek. Zatímco v minulých týdnech jsme hodně pobývali venku, teď se zase postupně rádi vracíme do svého domova, kde si vytváříme co nejútulnější prostředí. **Máme spoustu amuletů z dovolených v podobě mušliček, kamínků.** Ty najdou své místo například v okrasných láhvích a sklenicích nebo na povrchu květináčů s pokojovými květinami.

**Léto nám připomínají i sušené kytičky.** Některé jsme si sami natrhali a usušili, jiné koupíme na trhu, upravujeme je do pestrých kytic a vkládáme do nejrůznějších nádob a váz, fantazii se meze nekladou. Někdo si možná sušená kvítka zakládá do herbáře, jiný vytváří kompozice, které zasklí a pověsí na stěnu.

**Takové tvoření je samo o sobě blahodárná meditace, uvolňuje naše nadvědomí, podvědomí a vědomí.** I když nás nemine návrat do uspěchané doby svázané povinnostmi, pohled na sušené květiny nám dělá po celý šedivý podzim a zimu dobře pro naši dušičku. Vzpomeneme si, že když kvetly na záhoně, na louce, v lese, bylo krásně a vybavíme si, jak jsme se cítili báječně.

Já jako léčitelka však musím varovat před těmi nejdrobnějšími slaměnkami. Časem z nich totiž začnou vypadávat miniaturní částičky, které, když je vdechnou, mohou škodit dětem anebo lidem, kteří jsou náchylní na záněty dýchacích cest. Větší usušené květy jsou však bezproblémové, rozdávají radost po celou dlouhou zimu.

# Příroda v pokoji

V době, kdy venkovní vegetace usíná, znovu oceňujeme krásu pokojových květin. Někdo má rád palmy, jiný vlastní sbírku kaktusů, další dává přednost voděnkám a nebo ho obklopuje nerozmanitější zeleň. To samozřejmě nechávám na každém, které květiny si oblíbí, ale přimlouvám bych se za dodržování určitých pravidel. Jednak **mějme na paměti, co které květině prospívá**, protože některé se daří na plném světle, jiné v polostínu a jsou dokonce i takové, které vyžadují stín.

**Pozor také na geopatogenní zóny.** Někdy se stává, že pokojová květina chřadne, i když jí svědomitě věnujeme tu největší možnou péči. Možná že právě místo, na kterém stojí, je zasaženo nějakou negativní energií, která tam proniká ze země, zkuste ji postavit jinam. Pohled na chřadnoucí květinu nás přece zarmocňuje, a my se chceme její krásou potěšit.

**Pokojové květiny také nepatří do místností, kde spíme.** Někdy si moji klienti stýskají, že špatně spí. Ukáže se pak, že v ložnici mají na okenním parapetu, poličkách a dokonce i na nočním stolku květiny.

**Jak známo, květiny mají silné biopole, pracují i přes noc a odebírají nám energii, když odpočíváme.** Takže ani do dětského pokoje, pokud tam naši potomci spí, květiny nedávejme!

A velice mne zlobí jedovaté květiny, kterými se také mnozí často doma obklopují. Ať jsou sebekrásnější, nikdy jsem žádnou neměla a mít nebudu. Vždyť je tolik jiných pokojových květin, které můžeme pěstovat. Pokud máme vhodné prostory, například chladné chodby nebo halu v domě, kde se netopí, klidně tam můžeme postavit malý smrček v květináči a obložit kamínky, které jsme nasbírali – přináší to našemu domovu úžasnou harmonii. Mezi jedovaté pokojové květiny patří mimo jiné vánoční hvězda, azalky, brambořík, dieffenbachie, filodendron, kala, klívie a oleandr.

## Bylinky mají pohotovost

V sychravých dnech, které doprovázejí podzim, nás s největší pravděpodobností neminou ani nejrůznější virózy a nastuzení. **Ze zkušenosti vím, že se zase ve stále větší míře pokorně vracíme k bylinkám, kterými naši předci taková onemocnění léčili. Do takové pohotovostní sbírky patří například podběl, heřmánek, lipový květ, kopřiva, hluchavka a řada dalších.**

Znovu však připomínám, že pokud nám mají dobře sloužit, **musíme je správně nejen sušit (to už máme v těchto dnech převážně za sebou), ale také skladovat.** Ani v sáčcích je nevidím moc ráda, i když jsou třeba plátěné. Bylinka sice může dýchat, ale k ní se zároveň mohou z vnějšího prostředí dostat prach a spóry plísní, pak se její účinnost zmenšuje a nebo dokonce může škodit. **Nejlepší na uchování bylinek jsou hermeticky uzavíratelné nádoby,** které lze koupit v lékárnách nebo obchodech s bylinami.

Když je venku mlha, prší, k zemi se snášejí ty nádherné barevné listy ze stromů, padne na nás někdy smutek. V takovém případě **je nejlepší uvařit si čaj z meduňky, vytáhnout fotografie z dovolené, zapálit si svíčky, vzpomínat na pěkné chvíle** – příroda si odpočine (a zaslouží si to), aby nám na jaře mohla znovu předvést své krásy.

*Rady Ivany Reginy Kupcové-Sádlové zaznamenala Jana Kořínková*