



BYDLENÍ, ZAHRADA 10. 01. 2017

Kalisie vonná neboli zlatý vlas - jak ji pěstovat a s čím nám pomáhá?

Umístění kalisie vonné V našich podmínkách se kalisie vonná pěstuje většinou jako pokojová rostlina. Snáší nicméně i pokles teploty, takže je možné...

Kalisie vonná nebo též voňavá je považována za téměř zázračnou rostlinu. Mohou za to její mimořádné léčivé účinky. Ty potvrdil i podrobný výzkum. Kalisie vonná se dá pěstovat i v našich podmínkách a lze jí používat nejenom jako lék, ale i jako účinnou prevenci. Pro rostlinu se užívá také téměř pohádkové označení: zlatý vlas.



Rostlina pochází z Mexika a tropických oblastí Ameriky. Zde roste **kalisie vonná** ve stínu zdejších vysokých stromů a keřů. Ke svému životu potřebuje hlavně tři věci: vlhko, teplo a nepřímý sluneční svit. Prudké slunce listy často spálí. Tato silná, vytrvalá rostlina má dva typy výhonů: vertikální a horizontální. Vertikální výhony mají tmavě zelené masité listy o délce zhruba 30 centimetrů a šířce cca 5 centimetrů, které se na výhonu střídají ve dvou řadách. Výhon dorůstá až metrové výšky a je podobný kukuřici. V dospělosti rostliny vyrůstají z hlavního výhonu výhony horizontální. Jsou to liánovité, nafialovělé oddenky, které jsou složeny z kolínek, ukončených listovou rosetou. Podle léčitelů jsou nejúčinnější právě tyto výhony, pokud rostou na oddencích s aspoň devíti kolínky

hnědofialové barvy. Listy **kalisie** jsou naproti tomu o něco méně účinné.

Kalisie vonná: pěstování

Umístění kalisie vonné

V našich podmínkách se **kalisie vonná** pěstuje většinou jako pokojová rostlina. Snáší nicméně i pokles teploty, takže je možné ji přes léto vysadit i na zahrádce anebo ji pěstovat na balkóně. Ven ji vyneseme až teprve tehdy, když již nehrozí přízemní mrazíky a schováváme ji na podzim do interiéru tehdy, když se očekává pokles teploty pod 10-12°C. Vždy je třeba dávat pozor na to, aby přímé sluneční světlo nepoškodilo její listy. Pokud rostlinu přesto chceme pěstovat celoročně mimo byt, je vhodné její pěstování ve skleníku.

Sázení kalisie

Kalisie vonná se **snadno rozmnožuje**. Vezmeme vrcholovou listovou růžici se dvěma kolínky a vložíme do vody. Ideálním obdobím pro množení nových rostlin je březen a duben. Zde se z jeho spodní části vytvoří přibližně během dvou až tří týdnů kořínky. Potom se **kalisie vonná** přesazuje do většího květináče. Jako zeminu použijeme běžný zahradnický substrát anebo namícháme směs kvalitního kompostu se zhruba 30% písku. Ke kořenům přidáme hnojivo Symbivit.

Hnojení a zalévání kalisie

Kalisie vonná se hnojí jednou týdně. V obchodech je k dostání hnojivo Symbivit s mykorrhizními houbami, které napodobují domácí tropické prostředí kalisie vonné. V létě rostlinu zaléváme dle potřeby: substrát by měl být stále vlhký. V zimě pak postačí zalivka dvakrát týdně. Kalisie vonná se nám za péči odmění: pokud je o ni správně pečováno, roste rychle a velmi bujně.

Kalisie vonná: léčivé účinky

Výčet léčebných účinků kalisie vonné je neobyčejně široký a zcela právem je označována doslova za zázračnou. Pro své neobyčejné vlastnosti je **kalisie vonná** předmětem intenzivního výzkumu v různých zemích světa. Podle nich se ukazuje, že šťáva, kterou kalisie vonná obsahuje, brání bujení rakovinných buněk. Znamená to novou naději pro onkologické pacienty.

Co kalisie vonná obsahuje?

Účinné látky v rostlině jsou velmi koncentrované, takže je nutné dbát na správné dávkování. Jak již bylo řečeno, vždy je třeba používat listy i oddenky ze starších rostlin, které mají nejméně 9 kolínek v horizontálním oddenku. Mladší rostliny nemají dostatek biologicky aktivních látek. Kalisie vonná obsahuje zejména vitamíny řady B, vitamín C, bór, selen, železo, chrom a měď. Dále je zdrojem fytoosterolů, glykosidů, polysacharidů, alkaloidů, gamalinolenové kyseliny a flavonoidů, zejména lu a kvercetinu.

Co kalisie vonná léčí?

Seznam nemocí a zdravotních problémů, které má kalisie vonná být schopná pozitivně ovlivnit, je neuvěřitelně rozsáhlý. Posuďte sami...

neurologické poruchy:

- Parkinsonova choroba, Alzheimerova nemoc, roztroušená skleróza

trávicí systém:

- Crohnova nemoc, průjmy, zácpy, hemoroidy a další problémy v oblasti konečníku, polypy ve střevch, žlučnickové problémy, žaludek, slinivku, dvanácterník, pálení žáhy

hlava:

- bolesti hlavy, migrény, ušní záněty a bolesti, záněty mandlí, bolesti zubů, záněty dásní, nosní polypy

horní a dolní cesty dýchací:

- bolesti v krku, kašel, chřipka, angína, horečky, zánět průdušek

ženské a mužské pohlavní orgány a související oblasti:

- problémy a cysty v oblasti prostaty, vaječníků, dělohy, varlat, prsů, mykózy

další léčivé účinky na:

- alergie, artrózu, cukrovku, spáleniny, ledviny, srdce a oběhový systém, cévy a žíly, detoxikuje organismus, léčí záněty a vředy, zpomaluje stárnutí, stimuluje imunitu

Jestliže budeme dodržovat správné léčebné dávky kalisie vonné, pak se podle léčitelů neobjevují žádné vedlejší účinky. Pouze u některých citlivějších osob se může vyskytnout alergie, tak, jako při užívání kterékoliv jiné byliny. V takovém případě je nutné užívání kalisie vonné ukončit a zvolit jinou léčbu.



Jak se kalisie vonná používá?

Můžeme si připravit přírodní léčiva z kalisie vonné na různé druhy obtíží, aniž bychom byli zkušení bylináři. Listy vaříme zásadně ve skleněných nebo smaltovaných nádobách. Nesmějí přijít do styku s kovem! Připravit si můžeme několik typů léčivých prostředků. Předtím však rostliny uložíme v chladničce v mikroténovém sáčku na dobu dvou týdnů. Listy vydrží maximálně čtyři dny, oddenky až

dva týdny. Zvyšuje se tak léčivá síla rostliny.

Lihový výluh z kalisie vonné

Z oddenků nakrájíme potřebný počet kolínek, který se liší podle toho, na jaký neduh se výluh používá. Různé nemoci potřebují různou sílu výluhu! Mírně podrcená kolínka vložíme do půl litru alkoholu (nejlépe vodky či pálenky) a necháme louhovat dva týdny. Poté výluh přecedíme a v uzavřených nádobách skladujeme na tmavém a chladném místě. Tento výluh má poměrně dlouhou trvanlivost.

Odvar z kalisie vonné

Vezmeme jeden velký list kalisie vonné a povaříme na mírném ohni v litru vody nejméně čtvrt hodiny. Potom list vyjmeme a odvar necháme vychladnout. Poté uchováváme v chladničce a je nutné ho spotřebovat během několika dnů.

Olej z kalisie vonné

Rozmixované oddenky kalisie vonné zalijeme olivovým, řepkovým nebo slunečnicovým olejem při zachování poměru 1 díl oddenků : 2 díly oleje. Zahříváme při teplotě 30-40°C zhruba 10 hodin. Olej má trvanlivost přibližně jeden rok.

Několik příkladů, jak se kalisie vonná užívá:

Kalisie vonná při astmatu:

Potřebujeme 40 kolínek kalisie vonné. Vložíme do lihového základu (můžeme použít i pálenku) o objemu 1,5 litru a 10 dnů necháme louhovat. Ideální je chladné a tmavé místo. Scedíme a užíváme 1 kávovou lžičku zhruba 45 minut před jídlem a to po dobu 10 dnů. Pak uděláme přestávku 10 dnů a znovu dalších 10 dnů užíváme. Výluh se ničím nezapíjí a neužívá při jídle. Celou kúru opakujeme pětkrát.

Bolesti zubů, záněty dásní a kalisie

Opět potřebujeme výluh z kalisie vonné, vyrobený dle předchozího receptu. Natíráme jím dásně 3-5x denně. Můžeme i žvýkat oddenky po malých částech, nejvíce však 3x denně.

Kalisie při cukrovce (diabetes melitus)

Dva nejstarší spodní listy utrhneme a necháme 4 dny v ledničce. Pak je natrháme a vaříme 15 minut v 1,5 litru vody. Tekutinu přelijeme do termosky i s listy a necháme do druhého dne vychladnout. Můžeme použít i jiný způsob a sice, že nádobu s odvarem zabalíme do deky a necháme zvolna vychlázet. Listy druhý den vyjmeme. Odvar užíváme od druhého dne v množství půl litru. Pijeme ho ohřátý asi 45 minut před jídlem 3x denně. Po 10 dnech přestaneme, uděláme přestávku 14 dnů a znovu opakujeme. Takto pokračujeme do té doby, než se krevní cukr sníží na přijatelnou hranici, tedy 5 -6 mmol/l.

Kalisie a bakteriální a virová onemocnění

Vyrobíme odvar podle návodu v předchozím receptu. Užíváme ve stejném množství a frekvenci jako u cukrovky.

Kalisie na hojení ran

Různá poranění včetně poškrábání od kočky, říznutí, škrábnutí hřebíkem, otlaky, proleženiny apod. léčíme lihovým výluhem podle dříve uvedeného receptu. Lihovým výluhem mažeme do vymizení obtíží 3x denně.

Zánět průdušek

Připravíme si z oddenků kalisie vonné 20 kolínek a necháme uležet v chladničce. Potom uvaříme ve 0,5 litru vody a necháme zvolna vychladnout do druhého dne. Přecedíme, přidáme 3 polévkové lžíce medu. Užíváme 3x denně zhruba půl hodiny před jídlem 1 polévkovou lžící po dobu 14 dnů. Pokud zánět do té doby nepřejde, uděláme 5 dnů přestávku a opakujeme kúru.

Kalisie proti mykózám

Postižená místa potíráme 3-5 denně extraktem, vyrobeným z 5 kolínek kalisie vonné, louhované minimálně týden v lihu či alkoholu. V léčbě vytrváme 10 dnů a po pětidenní přestávce opět pokračujeme, dokud potíže neodstraníme.