



Do školy SA NETEŠÍM!	2
Tlač, Moja psychológia, 28. 1. 2025	
Ivanov čaj patril k obľúbeným nápojom nielen v Rusku	4
Online, vedanadosah.cvtisr.sk, 29. 1. 2025, 5:55	



Do školy SA NETEŠÍM! [📄](#)

📅 28. 1. 2025, Zdroj: **Moja psychológia**, Strany: 64, 65, 66, Vydavateľ: **MAGNET PRESS, SLOVAKIA s.r.o.**, Autor: **Anna Žilková**, Sentiment: **Ambivalentný**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**
Dosah: **35 000 GRP: 0,78 OTS: 0,01 AVE: 11699 EUR**

Do školy SA NETEŠÍM!

Rubrika: výchova

Ako predškolační sa prvého dňa v škole väčšinou nevedeli dočkať. Rátali dni a vypadnuté zuby, lebo správny prvák má byť štrbavý. Od nadšenia z prvej triedy, keď každé slovo pani učiteľky brali, akoby bolo vytesané do kameňa, po rezignované „do školy sa neteším“, ktoré v najnovšom prieskume uviedla väčšina jedenásťročných slovenských školákov, neuplynulo ani celých päť rokov. Čo sa za ten čas stalo, že prišli o radosť aj všetku dôveru, ktorú cítili k učiteľom?

Slovenské školstvo čelí podľa dát zo štúdie HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) z roku 2022, realizovanej pod záštitou Svetovej zdravotníckej organizácie, alarmujúcej situácii. Tá totiž ukazuje, že nadšenie detí z prvých školských dní veľmi rýchlo opadá. Z 11-ročných dievčat sa v škole cíti dobre už len tretina (31 %) a s každým ďalším rokom tento počet klesá až na 17 %, pričom podobný trend je viditeľný aj u chlapcov. Podľa spomínaného prieskumu sa v škole páči iba každému piatemu školákovi vo veku 13 až 15 rokov. Ten zároveň odhalil, že viac ako polovica detí si myslí, že nemajú v škole ani jedného učiteľa, ktorému by mohli dôverovať.

ŠKOLA AKO STRESUJÚCE PROSTREDIE

Vzdelávací expert Juraj Hipš upozorňuje, že problém nie je vo vzdelávaní samotnom, ale v atmosfére, ktorá v školách panuje. „Je alarmujúce, že väčšina žiakov sa nepáči na mieste, kde trávajú polovicu svojho dňa. Dostali sme sa, žiaľ, do stavu, keď deti školu nevnímajú ako priestor, kde môžu objavovať a skúmať svet, ale ako trest, ktorý im uložili dospelí,“ konštatuje. Dôraz na atmosféru v školách a spôsob vzdelávania je podľa neho obzvlášť dôležitý v kontexte novej generácie žiakov, ktorá vyrastá v odlišných podmienkach, než tomu bolo pred desiatkami rokov. Aj experti sa zhodujú, že dnešné deti sú iné a nemá význam zalamovať rukami a vzdychať „ale za našich čias...“. Tento aspekt zdôrazňuje aj docentka Ústavu psychológie zdravia a metodológie výskumu **UPJŠ** LF Ing. Lucia Bosáková, PhD., ktorá apeluje na potrebu prispôbiť vzdelávanie dnešným deťom. „Je nevyhnutné porozumieť odlišnostiam dnešnej generácie a hľadať vhodnejšie a efektívnejšie stratégie vzdelávania a didaktickej práce,“ dodáva, pričom tieto jej slová podčiarkujú potrebu zmien, ktoré by mohli škole prinavrátiť jej pozitívny význam.

NA STARÉ JE POTREBNÉ ZABUDNÚŤ...

Jedným z dôvodov negatívneho vzťahu detí k škole môže byť aj tradičný systém výučby, ktorý už je pre potreby mladej generácie nevyhovujúci. Napriek tomu majú v učebných osnovách takmer presne to isté čo ich prarodičia pred rokom 1989 – memorovanie učiva namiesto rozvoja kreativity a zručností, tlak na výkon či nedostatok emocionálnej podpory, čo podľa psychologičky Lenky Jurčovej z online platformy k sebe.sk môže viesť k pocitom osamelosti a izolácie. „Dôvera je základom každého vzťahu a to platí aj pre vzťahy medzi učiteľmi a žiakmi. Ak dieťa cíti, že jeho problémy sa neberú vážne, prestane sa otvárať a hľadá podporu inde – často mimo školy,“ upozorňuje. Tradičný vzdelávací systém okrem toho kladie dôraz na známky, testy a výsledky, čo u detí spôsobuje značný stres. Nehovoriac o tom, že vnímajú, že tam ich hodnotu určuje len to, aké výsledky dosahujú, a nie to, kým sú. „Výučba je často orientovaná na memorovanie a opakovanie, čo môže byť pre deti monotónne a neatraktívne. Chýbajú zážitkové aktivity, ktoré by deti motivovali a umožnili im rozvíjať ich kreativitu, kritické myslenie či tímovú spoluprácu,“ hovorí psychologička, podľa ktorej práve slabé vzťahy medzi spolužiakmi a učiteľmi, nedostatočné zvládanie stresu a chýbajúce prepojenie učiva so skutočným životom patria medzi hlavné faktory, prečo sa deti v škole necítia šťastné. Ony totiž potrebujú cítiť, že sú súčasťou prijímajúcej a podporujúcej komunity. „Ak škola nevytvára priestor na budovanie pozitívnych vzťahov, či už medzi spolužiakmi, alebo medzi učiteľmi a žiakmi, môže to viesť k pocitom odstrčenia a nepochopenia,“ vysvetľuje. Zároveň zdôrazňuje, že chýbajúce nástroje na zvládanie stresu a negatívnych emócií robia deti náchylnejšími na frustráciu a úzkosť. „Školy by sa mali viac zameriavať na emocionálny a sociálny rozvoj detí, vytváranie bezpečného prostredia a aktívne zapojenie detí do vzdelávacieho procesu,“ dodáva psychologička.

INOVATÍVNY PRÍSTUP: ŠKOLA, KDE JE ŽIAK NA PRVOM MIESTE

Positívnym príkladom, ako môžu školy meniť zaužívané postupy, je Základná škola na Ulici pionierov v Rožňave. Riaditeľka Erika Fábíánová, ktorej škola bola medzi prvými zapojenými do kurikulárnej reformy, zaviedla inovatívne metódy výučby, ktoré kladú dôraz na individuálny rozvoj detí a ich emocionálne potreby. „Naším cieľom je, aby žiak nebol len prijímateľom informácií, ale aktívnym účastníkom vzdelávacieho procesu. Učíme žiakov a nie učivo a dieťa je v centre pozornosti,“ vysvetľuje. Škola sa zameriava na zážitkové učenie, projektovú výučbu a skupinové aktivity. Dôležitú úlohu pri novom spôsobe vyučovania zohráva rôznorodosť metód a foriem výučby. „Napríklad máme zážitkové učenie, tematické vyučovanie, blokové vyučovanie, bádateľské aktivity, aktívne učenie, projektové vyučovanie, skupinovú prácu, outdoorové aktivity, brainstorming, pojmové mapovanie, problémové úlohy, skupinové či rovesnícke učenie, ktoré reflektujú individuálne potreby žiaka,“ opisuje.

EMÓCIE SÚ DÔLEŽITÉ



Jedným z úspešnejších projektov je aj zavedenie nového predmetu „kruh komunity“. Tento predmet pomáha deťom rozvíjať emocionálnu inteligenciu, komunikačné zručnosti a schopnosť zvládať stres. Každé ráno sa žiaci stretávajú v kruhu, kde môžu vyjadriť svoje pocity, podeliť sa o zážitky a navzájom sa podporovať. „Deti si uvedomujú, že nie sú samy so svojimi problémami. Tento priestor im umožňuje byť autentickými a vytvára pocit spolupatričnosti,“ opisuje novinku riaditeľka rožňavskej školy. Zároveň upozorňuje na problémy v súvislosti s rannými kruhmi v iných školách, ktoré sú najmä v tom, že učitelia na ranné kruhy nie sú odborne pripravení.

PRAKTICKÉ KROKY PRE ŠŤASTNÉ ŠKOLY

Slovenské školstvo práve prechádza zásadnými zmenami vďaka kurikulárnej reforme, ktorá môže zmeniť tradičné spôsoby výučby aj prístupy k žiakom a vytvoriť príjemnú atmosféru v škole, kde sa deti budú cítiť šťastné. Táto zmena umožňuje školám prispôbiť vyučovanie individuálnym potrebám žiakov a zaradiť do vzdelávacieho programu nové zručnosti, ako sú kritické myslenie, environmentálna gramotnosť či emocionálna inteligencia. Ako hovorí generálna riaditeľka Národného inštitútu vzdelávania a mládeže (NIVaM) Romana Kanovská, „moderné vzdelávanie musí reagovať na potreby 21. storočia. Ak chceme, aby naše deti uspeli v digitálnom a dynamickom svete, musíme ich naučiť nielen fakty, ale aj zručnosti potrebné pre život“. Zároveň upozorňuje, že rok 2025 je pre školy rokom, keď môžu vytvoriť nový školský vzdelávacie program, ktorý ponúka možnosť odkloniť sa od tradičného vzdelávania zameraného na memorovanie faktografických znalostí. Vytvorenie efektívneho školského vzdelávacieho programu môžu školy podporiť aj praktickým online kurzom, ktorý pripravila nezisková organizácia EDULAB v spolupráci s NIVaM-om. „Kurz ponúka detailný prehľad krokov potrebných na vytvorenie nového školského vzdelávacieho programu. Zameriavame sa na to, ako implementovať nové metódy, tematické vyučovanie a hodnotenie v praxi,“ vysvetľuje riaditeľ neziskovej organizácie EDULAB Ján Machaj. Kurz využíva skúsenosti škôl, ktoré už zmeny zaviedli, a poskytuje učiteľom nástroje na plánovanie a realizáciu vlastných programov. Účastníci sa naučia, ako zapojiť tím pedagógov, prepojiť vzdelávacie ciele s konkrétnymi aktivitami a efektívne hodnotiť pokrok žiakov. „Škola by nemala byť len miestom, kde sa deti učia učivo. Mala by byť miestom, kde sa deti učia byť samy sebou,“ je presvedčený Machaj.

FOTO: SHUTTERSTOCK A EDULAB

Erika Fábíánová Romana Kanovská Ján Machaj

Autor: ANNA ŽILKOVÁ



Ivanov čaj patril k obľúbeným nápojom nielen v Rusku [✉](#)

📅 29. 1. 2025, 5:55, Zdroj: vedanadosah.cvtisr.sk [✉](#), Autor: Ivan Šalamon, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 3 155 GRP: 0,07 OTS: 0,00 AVE: 237 EUR

Ivanov čaj patril k obľúbeným nápojom nielen v Rusku

Ivan Šalamon externý redaktor 29. januára 2025

Ivanov čaj zo sušených listov vrbovky, ktorý sa spomína už v starých ruských rukopisoch, stimuluje metabolizmus a normalizuje krvný tlak.

Populácia vrbovky na brehu Bajkalského jazera. Zdroj: Istockphoto.com. Credit: siete_vidas

Zo sušených listov vrbovky úzkolistej je možné pripraviť čaj, ktorý nazývame Ivanov čaj. Ide o obľúbený nápoj v mnohých oblastiach Ruska, ale aj na Ukrajine. Nadobudol osobitný význam pre hlavné zložky biologicky aktívnych látok, ktoré pomáhajú zvyšovať celkový tonus ľudského tela, stimulujú metabolizmus a normalizujú krvný tlak. Táto liečivá rastlina sa používa nielen v medicíne, ale aj v iných odvetviach hospodárstva – v potravinárskom a kozmetickom priemysle.

Prečo Ivanov čaj?

O vzniku názvu čaju rozpráva legenda o živote ruského chlapca Ivana, ktorý nosieval červenú košeľu a rád sa povaloval na lúke medzi kríkmi a zeleňou. Keď okoloidúci zbadali medzi zeleňou niečo červené, povedali: „Áno, v červenej košeli ľahol si Ivan do kopy sena!“ Od tých vzdialených čias sa stalo tak, že keď sa zelená mieša s červenou, to je Ivan. Tak vysoká ohnivá tráva dostala svoje meno.

Raz sa použili lístky Ivanovho čaju pri príprave záparu v kotlíku. Čaj príjemne voňal, uľahčoval trávenie a zlepšoval náladu.

Na lúke pri ohni sa tak odvar stal Ivanovým čajom. Jeho chuť je srdcu drahá, vôňa pikantná, rozveselujúca každé ráno.

Bohatá história

Ivanov čaj sa spomína už v starých ruských rukopisoch, keď sa vraj pil pri stavbe Moskvy v roku 1147. V horúcom počasí hasil smäd, v chladnom zohrieval, liečil chorých a posilňoval unavených. Recept na varenie tohto bylinkového čaju, ktorý sa dedil z generácie na generáciu, však bol opísaný v dedine Koporje neďaleko Petrohradu. Mladé listy vrbovky sa sušili, potom sa oparili v kadiach s vriacou vodou, rozomleli, poukladali na plechy na pečenie a sušili v ruských kachliach. Z mladých výhonkov a listov sa už v tom čase pripravovali šaláty a polievky. Namiesto kapusty sa používali čerstvé korene, z tých sušených sa zasa vyrábala múka.

Keď slávny vodca ruských ozbrojených síl, neskôr svätec pravoslávnej cirkvi a symbol záchrany pravoslávnej kultúry Alexander Nevský (1220 – 1263) oslobodil pevnosť Koporje od nemeckých rytierov, nariadil obyvateľom, aby pripravili práve Ivanov čaj. Pozdvihol sa tak bojový duch a zmiernilo sa utrpenie zranených vojakov po boji.

Ivanov čaj obľuboval aj cár Ivan Hrozný (1530 – 1584), ktorý v roku 1579 poslal svojho syna ako guvernéra do Koporje. Nariadil mu, aby zabezpečil dostatok rastlinnej suroviny. Odôvodnil to tak, že ide o najlepší čajový nápoj v Rusku a nemôže teda chýbať na cárskom stole.

Silu a neúnavnosť dodával čaj z vrbovky aj príslušníkom ľudovej domobrany obchodníka z Južného Novgorodu Kuzmu Minina (1570 – 1616) a kniežaťa Dmitrija Požarského (1578 – 1642), ktorým sa počas Smuty (obdobia zmätkov) podarilo poraziť Poliakov a vyhnúť ich z Moskvy (1612). Pamätník Mininovi a Požarskému sa nachádza na severozápadnej strane moskovského Červeného námestia pred Chrámom Vasilija Blaženého.

Pozrite si

2. januára 2025 | Lenka Dudlák Sidorová

Nápoj populárny aj v Spojenom kráľovstve

Výroba a export Ivanovho čaju sa rozrástla do priemyselného rozsahu za vlády imperátora Petra I. Veľkého (1672 – 1725) a najmä cisárovnej Kataríny II. Veľkej (1729 – 1796). Dôvodom bola jeho popularita na Britských ostrovoch, a to aj napriek tomu, že Veľká Británia v tom čase vlastnila Indiu a Cejlón a mala tak obrovské plantáže indického čaju.

V roku 1910 sa tento vývozný artikel umiestnil na poprednom mieste z hľadiska obratu v Ruskej ríši po konope, zlate a kožušinách. Začiatkom 20. storočia bola obľuba ruského čaju taká vysoká, že začala podkopávať finančnú silu Východoindickej spoločnosti. Následne sa uskutočnila dobre naplánovaná protiruská kampaň. Vznikol škandál, že Rusi používajú na výrobu Ivanovho čaju bielu hlinu, ktorá je zdraviu škodlivá. Obchod so Spojeným kráľovstvom postupne zanikol.



Pil sa aj na fronte

Na začiatku druhej svetovej vojny bola v meste Koporje spustená továreň, kde sa pripravovali liečivé nápoje na báze vřbovky a posielali sa do nemocníc a všetkým bojovým jednotkám na frontoch. Samotný Adolf Hitler (1889 – 1945) bol vraj vydesený z tohto mýtického a legendárneho čaju. Z nemeckého veliteľstva vedenia vojny prišiel rozkaz zničiť tento objekt s kódovým označením Rieka života. Nemecké tanky zdemolovali budovy a zničili polia s touto rastlinou a všetci zamestnanci, ktorí sa podieľali na výrobe čaju, boli zastrelení. Odvtedy toto veľké národné bohatstvo v podobe unikátneho Ivanovho čaju zostáva prakticky bez vlastníka.

Symbol Yukonu a kvet Londýna

Je zaujímavé, že vřbovka patrí od roku 1957 medzi symboly teritória Yukon, nachádzajúceho sa v severozápadnej časti Kanady. Rastliny sú zobrazené v znaku a na vlajke.

Vřbovka je symbolom kanadského teritória Yukon (erb vpravo). Zdroj: I. Šalamon

V roku 2002 bol tento rastlinný druh v rámci kampane County Flowers v Spojenom kráľovstve zvolený za kvet Londýna. S mestom ho totiž spája vzácna história. Keď nacistické Nemecko počas druhej svetovej vojny bombardovalo mesto na Temži, bola vřbovka ako pioniersky druh. Krásne naružovo kvitnúca rastlina bola jednou z prvých, ktorá začala rásť na ruinách ako symbol obnovy života.

Opis rastliny

Vřbovka úzkolistá (*Epilobium angustifolium* L. alebo *Chamaenerion angustifolium* L.) je vytrvalá bylina s priamou stonkou vysoká 0,5 až 2 metre. Podzemky (rhizómy) sú dlhé a plazivé. Vybiehajú z nich dlhé svetlé podzemné korene. Listy podobné listom vřby sú striedavé, pomerne početné, sediace až krátko stopkaté. Sú široké od 10 do 20 milimetrov, na okraji mierne zvlnené a sčasti zdvihnuté.

Kvety sú usporiadané v kvetenstvách, v bohatých vrcholových dlhých pyramídových strapcoch. Vyrastajú z pošiev listeňov po štyri. Najčastejšie sú od 10 do 16 milimetrov dlhé, na vrchole zaokrúhlené alebo veľmi mierne vykrojené. Kvety ružovopurpurovej farby sú súmerné. Tyčínok je obyčajne osem. Spodný semenník sa skladá zo štyroch plodolistov, pričom čnelka je priama so štvorlaločnou bliznou. Kvetný vzorec je $\downarrow K_4 C_4 A_{4+4}$ alebo $4+0 \check{G}(4)$.

Kvet a tyčinka vřbovky úzkolistej. Zdroj: Wikimedia Commons. Autor: Johannes Robalotoff

Peľové zrná sú trojhranné s tromi otvormi a so zrnitým povrchom. Plodom je asi 40 až 80 milimetrov dlhá štvorhranná a štvorpuzdrová tobolka v obryse čiarkovitého tvaru. Otvára sa štyrmi chlopňami, pričom má až 500 semien. Jedna rastlina ich tak za sezónu vytvorí 80-tisíc. Semená sú 1 až 1,3 milimetra dlhé s hladkým osemením na vrchole s páperím. Šíria sa pomocou vetra (anemochórie).

Výskyt

Vřbovka úzkolistá má rozsiahly areál výskytu. Nájde ju takmer v celej Európe aj v severných oblastiach Islandu a Grónska, v Ázii vrátane Malej Ázie, na Kaukaze, Sibíri, Ďalekom východe a v Japonsku. Jej populácie rastú na veľkej časti územia Severnej Ameriky s výnimkou juhovýchodných častí Spojených štátov amerických.

Na Slovensku ide o rozšírený druh, ktorý je v rámci vegetačného rozdelenia zastúpený od nížinného až po alpínsky stupeň. Rastie predovšetkým na lesných a lesu blízkych stanovištiach, ako sú rúbaniská, lomy a pasienky, kde môže tvoriť nápadnú dominantu porastu.

Ide o antrakofilnú rastlinu, čo znamená, že sa jej dobre darí na spáleniskách. Zároveň je významným pionierskym druhom. Vřbovka úzkolistá je zastúpená na rôznych ruderalných stanovištiach v prostredí významne pozmenenom človekom a ďalej ponechanom vlastnej existencii. Sú to rumoviská, okraje ciest, železničné násypy, lomy, výsypky a podobne. Spravidla ju nájdeme v pospolitých porastoch na kamenistých, štrkovitých, hlinitopiesčitých či hlinitých pôdach.

Kvitnúce rastliny vřbovky na Zakarpatí. Zdroj: I. Šalamon

Zber a sušenie

Vřbovka kvitne v júni až auguste. Na liečebné účely sa zberá vňať na začiatku kvitnutia. Pri zbere ju treba odrezať v polovici, aby z rastliny mohli vyrásť nové výhonky. Nazbieraný rastlinný materiál sa suší v prievane.

Účinné látky

Obsah biologicky aktívnych látok sa mení v závislosti od fázy vegetačného obdobia, miest rastu, ako aj časti rastliny. Podzemky obsahujú sacharidy (škrob, 15 % slizu a pektín), 0,1 % alkaloidov, až 20 % trieslovín, kyselínu galovú, flavonoidy, masťný olej, do 20 mg tanínu. Stonky sú bohaté na triesloviny od 4 do 6 %. Kvety obsahujú vitamín C, ďalej stopy alkaloidov, tanínov a antokyánov. Listy majú až 15 % slizu, pektín, lykopen – červené farbivo s antioxidačným účinkom -, 20 % lignínu, karotény, cukry, organické kyseliny, kumaríny, flavóny,



od 0,1 do 1 % alkaloidov, antokyány, 2,9 % organických kyselín, do 20 % tanínov, od 1,3 do 1,9 % triterpenoidov a silicu.

Jedinečnosť Ivanovho čaju spočíva v koncentrácii množstva živín. Čaj obsahuje až 69 užitočných mikroelementov. Napríklad až tri denné dávky mangánu, ktorý podporuje lepšie vstrebávanie vápnika v kostnom tkanive. Je zásobárňou vitamínov, a to A, B1, B2, B5, B6, B9 a najmä C, ktorého množstvo je trikrát väčšie, ako majú pomaranče a 6,5-krát väčšie, ako je v citrónoch. Má takmer nulový obsah kalórií, vďaka vitamínom a ďalším prospešným látkam pomáha kontrolovať hlad.

Liečebné využitie

Drogou rastliny sú suché listy alebo kvitnúca vňať, z ktorých sa pripravuje zápar alebo sa pridávajú do čajových zmesí. Vřbovka odstraňuje pocit psychického napätia, úzkosti a tiesne, znižuje psychicky podmienené bolesti hlavy a pôsobí proti nespavosti. Má protizápalový účinok a chráni sliznice, predovšetkým sliznice tráviaceho ústrojenstva. Priaznivý vplyv má pri hnačkových infekčných chorobách a problémoch s prostatou. S ohľadom na obsah látok hormonálnej povahy pomáha pri problémoch súvisiacich s klimaktériom.

Listy vřbovky po usušení. Zdroj: [Istockphoto.com/krblokhin](https://istockphoto.com/krblokhin)

Ivanov čaj v kombinácii s brusnicami, mäťou, listami ríbezlí a kvetmi nevädze zvyšuje imunitu. Posilňuje organizmus ako celok, aktívne bojuje proti vírusom a baktériám, chráni a zachováva mladosť, aktivitu a vitalitu.

Pozrite si

27. júna 2024 | Ivan Šalamon

Hospodársky význam

Čerstvé mladé listy a výhonky sa najmä v severných oblastiach varia ako zelenina podobná šalátu alebo kapuste. Chuťovo sú horké a kyslé vďaka vitamínom A a C. Na severozápade USA je vřbovka používaná ako umelé sladidlo a pridáva sa do cukroví, džemov, zmrzlín a sirupov.

Celá rastlina sa aplikuje na kozmetické účely ako nálev alebo odvar na zmiernenie podráždenia a zápalov pokožky. Tinktúra sa pridáva do masiek na výživu pokožky a vlasov.

Obrovský význam majú populácie vřbovkových rastlín pre včelárstvo v zóne tajgy na Sibíri, kde je hlavnou medonosnou bylinou. Produkcia medu je až 600 kilogramov z jedného hektára. Jeden kvet produkuje 15 až 26 miligramov nektáru. Dôležité je tu striedanie chladných nocí a teplých dní, keď sa vylučuje jeho najväčšie množstvo. Tvorba medu sa zvyšuje smerom na sever a dosahuje maximum v Krasnojarskom kraji a Jakutsku.

V nektári dominuje glukóza a fruktóza. Obsah cukru závisí vo veľkej miere od poveternostných podmienok. Med je priehľadný s jemne zelenkastým nádychom, so slabou korenistou chuťou a vôňou. Kryštalizuje čoskoro po načerpaní do veľkých snehobielych zŕn.

Porasty rastlín sú dôležité aj pre sibírsky prales. Sú významným zdrojom potravy pre jelene – marala, siku, izjubra a losy na jar a začiatkom leta. Vřbovka tu rastie na veľkých plochách po spálených a vyrúbaných lesoch.

Biomasa rastlín je vhodná na siláž. Zber stoniek sa vykonáva vo fáze začiatku kvitnutia. Vyrobená siláž je dobrej kvality. Dobytok ju konzumuje ľahšie ako siláž z viky siatej. Jej skrmovanie má priaznivý vplyv na dojivosť kráv, kôz a oviec. Na 100 kilogramov siláže pripadá 16,7 kŕmnej jednotky a 1,5 stráviteľnej bielkoviny. Nadzemná hmota v suchom stave obsahuje: 10,4 – 14 % bielkovín, 18,2 – 20,2 % vlákniny, 2 – 3,2 % tuku a 4,3 – 9,9 % popola.

Recepty

Zo suchých častí rastlín pripravujeme predovšetkým zápar. Jednu polievkovú lyžicu vňate zalejeme štvrtlitrom vriacej vody a po 15 minútach lúhovania scedíme. Pijeme dvakrát denne, ráno nalačno a pol hodiny pred večerou. V ťažších prípadoch sa Ivanov čaj môže podávať aj trikrát denne.

Vřbovku môžeme užívať samostatne alebo ako súčasť zmesi obsahujúcej aj iné byliny. Napríklad pri kožných chorobách a pri takzvaných čajoch čistiacich krv, teda pri poruchách funkcie endokrinných žliaz.

Pri poruche prostaty môžeme podávať vřbovku v zmesi so zlatobyľom, s pamajoránom, príhľavou, vresom, lipkavcom alebo so stavíkrvom.

Na problémy s močovými cestami žien je vhodná kombinácia vřbovky (3 diely), alchemilky (2 diely) a fenikla (1 diel). Podávame trikrát denne asi 0,25 litra záparu počas troch týždňov. Protinádorové použitie bolo opísané v zmesi po 100 gramov vřbovky a vresu, po 50 gramov kvetu nechtíka a vřbovky úzkolistej s listom a po 25 gramov listu šalvie a šišíek chmeľu. Pripravuje sa ako zápar a užíva sa dva-



až štyrikrát denne po 0,4 litra.

Upozornenie

Pri užívaní vrbovky nie je vhodné piť alkoholické nápoje ani fajčiť.

Použitá literatúra:

Barnaulov O. D. 2008: Bylinná medicína pre pacientov s pľúcnymi ochoreniami (v ruskom jazyku). Iskra: Petrohrad, 304 s., ISBN 978-5-94869-050-6. Duke, J. A., Bogenschutz-Godwin, M. J., DuCellier, J., Duke, P. A. 2002: Handbook of Medicinal Herbs. Druhé vyd., CRC Press: Boca Raton, FL, USA, 870 s. Gondolová, M., Hadrabová, V. (výber a zostavenie) 2008: Herbár. 1. vyd., Nakladateľstvo Nestor: Bratislava, 535 s. Hevesi, T., Blazics, B., Kéry, A. 2009: Polyphenol Composition and Antioxidant Capacity of Epilobium species. In: Journal Pharmaceutical and Biomed Analls. Zv. 49, Iss. 1, s. 26 – 31. Monschein, M. 2015: Content of Phenolic Compounds in Wild Populations of Epilobium angustifolium Growing at Different Altitudes. In: Pharmaceutical Biology, zv. 53, Iss. 11., s. 1 576 – 1 582. Ottov sprievodca prírodou – liečivé rastliny (preklad: Jindrová, J., Malovcová, M.). 2010: Ottovo nakladateľstvo: Praha, 485 s. Riabova, T. I., Saverkin, A. P. 1937: Divoké kŕmne rastliny jeleňa sika (v ruskom jazyku). In: Zborník ďalekého východu pobočky Akadémie vied ZSSR. Vydavateľstvo Akadémie vied ZSSR, 901 s. Valov, R. I. 2002: Farmakognostická štúdia nadzemnej časti Chamaenerion angustifolium (L.) Scop. (v ruskom jazyku) In: Zborník Inštitútu spoločnosti a experimentálnej biológie SB RAS, Ulan-Ude, 22 s. Votolin, D. O. 2008: O mede a nielen o ňom (v ruskom jazyku). In: Veda a život, č. 11, s. 126.

(zh)

Ivan Šalamon | externý redaktor

Prof. RNDr. IVAN ŠALAMON, CSc.

Ukončil štúdium odboru všeobecná biológia so špecializáciou fyziológia rastlín na Prírodovedeckej fakulte **UPJŠ** v Košiciach, kde od roku 1986 pracuje. Vo svojej vedeckej kariére sa zameriava na biodiverzitu, šľachtenie a prírodné látky liečivých rastlín. Od roku 1995 do roku 2002 bol vedeckým sekretárom Výskumného ústavu agroekológie v Michalovciach s možnosťou realizácie výskumných aktivít pri veľkoplošnom pestovaní, zbere a pozberovej úprave špeciálnych plodín. V roku 1999 vypracoval pre Ministerstvo pôdohospodárstva SR „Rozvojový program výroby a spracovania liečivých, aromatických a koreninových rastlín v SR“. Od roku 2003 pôsobí ako vysokoškolský učiteľ na Prešovskej univerzite v Prešove s orientáciou na výučbu a aplikovaný výskum v oblasti ekológie jedince a populácií liečivých rastlín. V júni 2006 mu bola udelená medaila Medzinárodnej spoločnosti záhradníckych vied (International Society of Horticultural Science: ISHS) so sídlom v Leuvene, Belgicko, za organizáciu 1. svetového sympózia o rumančeku kamilkovom pod záštitou tejto významnej medzinárodnej organizácie. Je hlavným autorom prvých slovenských odrôd liečivých rastlín (mäty piepornej „KRISTÍNKA“ a rumančeka kamilkového „LIANKA“), na ktoré v rokoch 2017 a 2018 vydal osvedčenia Úrad Spoločenstva pre odrody rastlín (Community Plant Variety Office: CPVO) so sídlom v Angers, Francúzsko.

SÚVISIACE ČLÁNKY

3. augusta 2022 | Ivan Šalamon

Aktuálne podujatia

Dnes je 29. januára 2025

29 Jan

Autor: Ivan Šalamon