

Země se směje POMOCÍ KVĚTIN

Judita Bednářová
Snímky Shutterstock a archiv

Od batolecího věku nadšeně trháme sedmikrásky, pleteme věnečky z pampelišek, květiny trpělivě pěstujeme ze semínek, pečujeme o ně, malujeme je, fotíme, obdarováváme jimi blízké coby výraz lásky. Jsou s námi po celý život až do samého konce, kdy nás vyprovázejí na úplně poslední cestu jako společníci nejvěrnější.

Jen žít nestačí... Člověk musí mít slunce, svobodu a malou květinu,“ napsal kdysi Hans Christian Andersen. Jak trefné! Květiny jsou léčivé, jak věděli už zahradníci v klášterních zahradách a jak to dokazují současné výzkumy. Pacienti v nemocničních pokojích vyzdobených květinami potřebují méně léků proti bolesti, jsou méně úzkostní a mají nižší krevní tlak i tepovou frekvenci než ti v pokojích bez květin.

Studie evoluční psychologie zase ukazují, že darování květin

vyvolává u žen tzv. Duchennův úsměv, tedy skutečný, při němž se zapojují všechny svaly tváře, nikoli pouze ten zdvořilostní aktivující toliko hlavní lícní sval. Někteří evoluční psychologové dokonce tvrdí, že kultivované květiny se vyvíjely se záměrem vyvolat v lidech pozitivní emoce, abychom jim pomohli v jejich šíření prostřednictvím semen a hlíz i při ochraně před predátory nebo nebezpečným prostředím. Chráníme přece to, co milujeme, a milujeme to, co nám přijde krásné. »





**Pacienti
v nemocničních
pokojích
vyzdobených květinami
potřebují méně léků
proti bolesti, jsou méně
úzkostní a mají nižší
krevní tlak i tepovou
frekvenci než ti
v pokojích bez
květin.**

JÁ A KVĚTINY

Kytička na stole, hned líp chutná

Jana Vlková, přírodovědkyně, novinářka, překladatelka z francouzštiny, ale především naše přední expertka na jedlé květiny:

„Moje láska ke květinám je nejspíš vrozená. Z mamčininy strany mám v rodokmenu sedláky, kteří nepochybně žili v rytmu přírody tak, jak je to i mně příjemné. Dědeček, kterého jsem nikdy nepoznala, měl prý ‚zelené ruce‘, i když podle rodinné mytologie měl spíš talent na ovocné stromy. Moje maminka, jeho dcera, mě naučila pěstovat zeleninu.

Osud mne zavál na Přírodovědeckou fakultu, kde jsem absolvovala obor krajinná ekologie

a ochrana přírody. Čím jsem starší, tím více mne ekologie fascinuje. Je to disciplína, která se věnuje tomu, jak ‚spolu rostliny vycházejí‘, jak jsou jednotlivé složky přírody důležité a jak zajímavými vztahy jsou propojené. Rostliny – byliny i stromy a keře – mě každý den upozorňují, jak je potřeba žít ‚tady a teď‘. Každý den je příroda jiná. Bylinky a květy k jídlu mají jen velmi krátký čas, kdy jsou lahodné. Když to proteče mezi prsty, je to pryč až do příš-



Květiny patří ke svatebnímu obřadu stejně neodmyslitelně jako tradiční „ano“

» Amen přírody je květina

„Když ti na světě zbydou jen dva haléře, kup si za jeden bochník chleba a za druhý lilii,“ radí čínské přísloví. Lilie odjakživa symbolizuje čistotu a plodnost. Říše květin je ale plná symbolů. Co květina, to specifický význam.

„Jazyk květin“ neboli floriografie je opravdu bohatý. Fialky znamenají věrnost, narcisy domácí štěstí, mečík vypovídá o síle charakteru... V minulosti lidé prostřednictvím květin skutečně hovořili

a předávali si jimi kódovaná poselství. Dodnes jsou nedílnou součástí rituálů po celém světě. Pyl byl nalezen ve starověkých hrobech, což naznačuje, že květiny byly součástí již pohřbů neandrtálců.

V Průhonické botanické zahradě byly nedávno založeny speciální výzkumné matečnice kosatců.

Jsou s námi dodnes v časech velkých emocí, při narození, v nemoci i smrti, při svatbách, narozeninách i důležitých výročích. „Amen přírody je vždy květina,“ napsal ame-

rický lékař a spisovatel Oliver Wendell Holmes.

Podle studie Harvard Research jsou tím nejlepším způsobem, jak zlepšit náladu člověka, což platí zejména, pokud s vůní květů začínáme den a jsou tím prvním, co naše oči zachytí. Mají zmírňovat deprese a po-

silovat fungování mozku. „Nové výzkumy ukazují, že květiny, konkrétně jejich vzhled a vůně, mohou změnit chemii mozku a vést k pozitivnějším pocitům a emocím,“ uvádí Jeannette Havilan-



**S květinami má
Jana Vlková pevně
spojený celý život**

tího roku. Jsem dobrovolným rukojmím přírody a jsem jím s potěšením.

Kdysi dávno jsem se s maminkou chystala na sběr pampelišek na výrobu limonády, respektive sorbetu. Byl krásný májový den. Těšily jsme se, jak po obědě vyrazíme s košíkem a natrháme na hrázi rybníka nejkrásnější kvítka. Než jsme stihly uvařit oběd, přijelo auto, z korby sjela sekačka a všechnu tu krásu posekala. Koukala jsem na to s hrncem polévky v rukách a chtělo se mi brečet. Pak jsme běžaly po okolí a hledaly pampelišky, které sekačkám unikly, ale bylo to trochu smutné.

Můj nejmilejší a nejoblíbenější zážitek s květinami je rozkvétání pupalky dvouleté. Sírově žlutý květ se rozbaluje po západu slunce. Je to jako když se chystá běžec na sprint. Špičatý toulec pomalu praská a pak se najednou švihem objeví nádherný čtyřčetný květ. Omamně

**„Můj nejmilejší
a nejoblíbenější
zážitek s květinami
je rozkvétání pupalky
dvouleté. Sírově žlutý
květ se rozbaluje po
západu slunce. Je to,
jako když se chystá
běžec na sprint.“**

voní, aby přilákal noční opylovače. Celé divadlo trvá asi deset minut. Je to nejbáječnější antidepresivum, jaké pro mne příroda stvořila.

Každý má svou rostlinu, která mu dělá dobře. To můžu říkat na základě zkušeností z kurzů. Vnímání chutí je tak velmi individuální, až je to skoro neuvěřitelné. Květina nabízená jako jedlá je pro jednoho laskominou a pro druhého nechutným utrechem.

Když přírodu necháte, aby vás jedlými bylinami léčila, když povolíte rozum a necháte se vést citem, můžete si hodně pomoci.

Před lety jsem měla boreliózu a moji zahradu zamořily štěrky (*Dipsacus*). Teprve později mi jedna bylinkářka prozradila, že jsem si z nich raději měla uvařit čaj, než je házet na kompost. Letos mám všude bršlici, která se mi asi vnucuje k úlevě od počínající artrózy. Jsem už pokornější a dělala jsem z ní hodně jídel.

U nás v rodině se také často opakoval výrok tety Maruny ze Šumperka, která prý říkala: „Kytíčka na stole, hned líp chutná.“ Často na ni vzpomínám, i když jsem ji viděla jen párkrát jako úplně malé dítě. Květiny kdekoli přinášejí klid, pohodu a spojení s přírodou venku. I když si to rozumem neuvědomujeme, vysílají k nám určitě pozitivní signály, kdekoliv se k nim přiblížíme. Já mám v létě květiny ve váze i v koupelně.“

dová-Jonesová, Ph.D., profesorka psychologie a ředitelka Human Emotions Lab na americké Rutgers University.

Když léčí kosatce

Zdravotní benefity květin jsou zdá se bezmezná, což si uvědomují i naši vědci. V Průhonické botanické zahradě, kterou spravuje Botanický ústav AV ČR, byly například nedávno založeny speciální výzkumné matečnice kosatců a zapomenutých tradičních českých i středoevropských bylin.

Na základě rozsáhlého výzkumu totiž bylo zjištěno, že tyto ekologicky pěstované a technologicky šetrně zkoumané rostliny obsahují účinné bioaktivní látky, které najdou uplatnění ve speciální kosmetice, dermatologii i jako doplňky stravy k posílení obranyschopnosti organismu.



**Pampelišky,
poslové teplých
dní, nás fascinují
svojí krásou už
od dětství**

Výzkum pod vedením ředitele výzkumné společnosti EcoFuel Laboratories doc. Ing. Petra Kaštánka, Ph.D., probíhá ve spolupráci s Vysokou školou chemicko-technologickou v Praze a Botanickým ústavem AV ČR. „Příroda poskytuje neskutečné množství zdrojů. Díky nejmodernějším technologiím, se kterými pracujeme, jsme schopni v rostlinách odhalit látky, o jejichž účincích se dosud nevědělo, nebo nebylo známo, že je právě daná rostlina obsahuje,“ říká Petr Kaštánek.

„Dovolují si tvrdit, že zcela unikátním způsobem speciálními technologiemi zjišťujeme vzájemné vazby jednotlivých rostlin a díky tomuto ojedinělému přístupu jsme schopni zajistit vzájemnou synergii vedoucí ke zvýšení léčivých účinků. Na základě těchto poznatků pak pod znač-

POHLED ODBORNÍKA

Kosatec proti akné

Doc. Ing. Petr Kaštánek, Ph.D., je úspěšný český vědec, biotechnolog a velký milovník přírody. Své výzkumné expedice směřuje do těch nejdlejších koutů planety, kde hledá nové účinné látky do kosmetiky, doplňků stravy či léčiv.



› Fytoterapie byla rozvinutá již ve starověkém Egyptě a rostliny a jejich možný terapeutický přínos byly zkoumány po staletí. Čím to, že jste ještě dnes schopni ve známých rostlinách objevit nové látky, o jejichž účincích se dosud nevědělo?

Odhaduje se, že celkový počet druhů rostlin na světě je asi 390 000. Mnohé mají léčivé vlastnosti, ale ne všechny z nich byly doposud vědecky prozkoumány. Odhaduje se, že asi 70 000 druhů se používá pro léčebné účely po celém světě. Řada léčivků upadla během let v zapomnění, nebo se jejich užívání moc nerozšířilo. Je zde tedy velký potenciál pro nové objevy. Moderní analytické

a biochemické metody, jakož i robotické zpracování vzorků, nám umožňují nejen provádět široký screening velkého množství extraktů rostlin na obsah potenciálních léčivých látek, ale zejména odhalovat jejich biologické aktivity.

Zjistili jsme, a navíc vědci potvrdili, že je také velmi důležitá synergie mezi jednotlivými rostlinnými látkami. Jejich správná kombinace mnohonásobně zvyší léčebný účinek. V našich výzkumných projektech si klademe za cíl tyto rostliny, ale i mikrořasy či lišejníky zkoumat, izolovat účinné látky, a zejména z nich připravovat moderní dermatologické a kosmetické preparáty.

„Mnoho rostlin má léčivé vlastnosti, ale ne všechny z nich byly doposud vědecky prozkoumány.“

Moderní chemické technologie nám umožňují tyto látky kupříkladu formulovat do podoby lipozomů nebo lipidových kapiček nanorozměrů, které efektivně prostupují do hlubokých vrstev pokožky, kde potírají třeba záněty. To jsou techniky, které naši předchůdci neměli k dispozici.

› V rámci svých výzkumů jste objel nejzapadlejší kouty světa – od amazonského pralesa po Antarktidu, kde jste zkoumal mikroskopické řasy a lišejníky. Které expedice vás nejvíce inspirovaly ve vaší vědecké práci?

Možná nejvíce mě pro budoucí práci inspiroval dvouletý pobyt na Kubě, kde jsem byl ještě jako děčko s rodiči. Zde, a také pod vlivem otce, světového chemika, se rodila moje touha objevovat skryté poklady přírodních látek.

Každá z mých expedic byla nesmírně zajímavá a obohacující, namátkou za šamany kmene Mentawai v bažinatých pralesích ostrova Siberut u Sumatry či k šamanovi kmene Piaroa na horním toku Orinoka, v pralesích na hra-

nici Venezuely, Kolumbie a Brazílie. Tam jsem měl možnost seznámit se s některými užívanými amazonskými bylinami, poznat místní techniky léčení i postupy, kdy šaman v transu hovoří s duchy rostlin, a ti jej vedou v léčbě. Bylo velmi zajímavé pozorovat tyto techniky, které jsou tak odlišné od našeho přístupu tzv. medicíny založené na důkazech, detailních rozborech složení extraktů a laboratorních testech účinků.

Moje zatím poslední expedice vedla na Antarktidu, kde jsme zkoumali místní unikátní řasy a mikroorganismy, které se adaptovaly na přežití v těchto nehostinných podmínkách. Nalezli jsme mikrořasu, která díky látkám s antioxidačními účinky, jež sama produkuje, je schopna přežít nejen silné UV záření na ledovci, ale i extrémní mrazy. Nyní tyto látky izolujeme a vyvíjíme kosmetické preparáty na ochranu pokožky.

Kdybyste měl jmenovat jednu jedinou – pro vás srdeční – rostlinu, na niž nedáte dopustit pro její léčivý potenciál, která by to byla?

Úžasný léčivý potenciál skrývají kosatce, vykazující silné antimikrobiální, protizánětlivé a antioxidační účinky. V rámci výzkumného projektu jsme ve spolupráci s Botanickým ústavem AV ČR a VŠCHT Praha prozkoumali přes 150 odrůd kosatců a následně založili experimentální produkční „plantáž“. V blízké době rozšíříme řadu našich kosmetických přípravků značky NEOBOTANICS právě o produkty proti akné s výtažky z oddenků kosatců.

Další z méně známých léčivěk je komonice. Ta, v originální směsi s výtažky z dalších osmi tradičních i zapomenutých českých bylin, je součástí několika krémů a sér pro ošetření pokožky s otoky, které jsme v letošním roce již uvedli na trh.

V minulosti lidé prostřednictvím květin skutečně hovořili a předávali si jimi kódovaná poselství. Dodnes jsou nedílnou součástí rituálů po celém světě.

» kou NEOBOTANICS vyvíjíme preparáty na bázi přírodních látek, s optimálním obsahem účinných látek, které skutečně pomáhají a řeší problémy,“ upřesňuje.

Jako obrovský zdroj účinných látek se objevily právě i zmíněné kosatce. Botanický ústav AV ČR, který má v Průhonické botanické zahradě jednu z největších sbírek kosatců na světě, poskytl pro výzkum zhruba 1800 odrůd, ze kterých bylo vybráno 36 kultivarů s aplikačním potenciálem. Z nich společnost EcoFuel Laboratories připravila přibližně 200 nejruznějších extraktů a ty se detailně studují s ohledem na obsah účinných látek a biologické aktivity pomocí robotické analytické stanice na Vysoké škole chemicko-technologické.

Z vybraných odrůd byla následně založena unikátní kosatcová matečnice, která bude do budoucna zajišťovat kvalitní a přesně geneticky

definovaný rostlinný materiál pro velkoobjemovou kultivaci kosatců a produkci účinné látky z jejich oddenků.

V souvislosti s Botanickým ústavem se ale rozjel například i výzkum zaměřený na protizánětlivé látky v květech a listech magnolie.

„Magnolie průhonická není jen nádherná, ale jak výzkum potvrdil, také svými obsahovými látkami zcela unikátní. V Průhonickém parku se přitom nachází řada jedinečných exemplářů hybridu magnolie průhonické,“ říká profesor RNDr. Miroslav Vosátka, CSc., z Botanického ústavu AV ČR.

Zázračná levandule

Levanduli lékařskou v Chodouni vysázel tým Heleny Neumannové v roce 2012 a po pěti letech získal certifikát ekologického pěstitele. O tamním Levandulovém údolí a velkých plánech zakla-

Květiny nechybí při žádné významné události, ale patří i ke každodennímu spokojenému životu



JÁ A KVĚTINY

Pastva pro oči, duši i mysl

Helena Neumannová, vystudovaná pediatrická sestra, odbornice na naturopatii a fytoterapii, zakladatelka Levandulového údolí:

„**P**opravdě, ve svém okolí ani mezi klientkami neznám ženu, dívku či holčičku, která by neměla ráda květiny. U mne je to hlavně o lásce k léčivým rostlinám. Hnojením, chemikáliemi a hormony s antibiotiky jsme ale z bylin stvořili obyčejné květiny. Léčivek je velmi málo, a tak se skláním před každým BIO certifikovaným pěstitelem a prosím do pléna: přestaňte tu planetu znečišťovat! Dokázala by nás léčit víc, než si dovedeme představit.

Z květin miluju tulipány a frézie, a když mi to čas a finance dovolují, jezdím do ráje tulipánů a jarních květin, do Holandska. Pastva pro oči, duši i mysl. U nás obdivuji kromě levandule

lékařské – nikoliv lavandin, který pokrývá většinu zahrad – kostival, kontryhel, heřmánek, kopřivu, smetanku a konopí. A přiznám se, že teď když kvete třeba i jírovec maďal neboli kaštan koňský, dokáže mne tak dojmout, že si popláču. Co s ním dokázali bylino-znalci v Evropě, to jsou zázraky. Páter Ferda ho miloval, Janča, Zentrich, Mikolášek, bylinkářky v Žitkové i v Sudetech, Rudolf Steiner, Božena Kamenická, Kneipp nebo Hildegarda z Bingenu...

Jestli mám nějaký speciální zážitek s květinami, který zastíní ty ostatní? Samozřejmě jsou to okamžiky s mými klienty, kterým dokážu pomoci. Když po dvou měsících



Helena Neumannová stojí za unikátním českým projektem Levandulové údolí

kúry a práce nejen s Levandulí Chodouňskou přijede kojící máma s miminkem a druhým prckem v sedačce poděkovat, že jsem jí zachránila život, objímá mne, že se jí daří skvěle a že chce víc a víc vypouštět antidepresiva a nahrazovat je čistou levandulí, je mi také do breku...

Život bez květin si nedovedu představit a myšlenka, že nám může emoce, vzrušení, některé práce a nedej bože zdraví, nahradit umělá intelligence, mne děsí. Máme 21. století a znovu musí mámy posílat své syny do války. Necháváme se vláčet nesmyslnými vzorci a informacemi a je to děsivé.“

» datelů jsme před časem psali i v Týdeníku Květy. Od té doby se leccos změnilo. Před třemi lety začal zdejší tým spolupracovat s Ing. Ivetou Horskou, Ph.D., z VŠCHT v Praze na vývoji Levandulové harmonizované vody.

„Bio Levandulová harmonizovaná voda je stáčená z čistého výluhu bio Levandule Chodouňské a bio citronu přes 24karátové zlato po vzoru starých Egyptanů, aby skutečně přinášela pouze vzácná antibiotika, antiseptika, vysokou hladinu antioxidantů a antibiotik,“ vysvětluje Helena Neumannová a dodává: „Lidé, kteří vyzkoušeli naši ozdravnou pitnou kúru, se do Údolí vraceli a měli velmi pozitivní zpětnou vazbu.

**Darování
květin vyvolává
u žen tzv.
Duchennův
úsměv, tedy
skutečný,
při němž
se zapojují
všechny svaly
tváře.**

Pitná kúra jim dle vlastních slov odbourala žlučnickové koliky, bolesti žaludku, zbavili se žaludeční neurózy, snížil se jim cholesterol i tlak, zlepšilo dýchání, a hlavně se jim celkově zklidnila nervová soustava.“

Takové výsledky tým očekával na základě dostupných světových výzkumů levandule lékařské, ale následný vlastní výzkum Levandule Chodouňské přinesl výsledky ještě lepší. Zjistilo se, že hladina biodynamických látek, především flavonoidů, které nyní často zachraňují život u autoimunitních onemocnění, psychických a neurologických chorob či problémů s imunitou, byla v jejím případě až šestnásobně vyšší než u ostatních

bio levandulí, ať již z Francie, Bulharska, Izraele, Chorvatska, či Slovenska.

Již nyní mají návštěvníci Levandulového údolí k dispozici několik ozdravných procedur, od aromaterapie přes různé druhy funkčních masáží, celostní epigenetickou analýzu a terapii až po několikaleté léčebné pobyty. Tuto nabídku bude tým dále rozšiřovat a cílem je v Údolí vybudovat celostní kliniku po vzoru zahraničních zařízení, a to zejména díky výjimečným výsledkům vlastních produktů především u dospělých trpících depresi, úzkostí, nespavostí a celkovým vyčerpáním, atopickým ekzémem, poruchami trávicího systému a hormonálními změnami v těle. ■