

A photograph of several green oak acorns and their caps scattered on a weathered wooden surface. The acorns are bright green and smooth, while the caps are textured and green with some brown spots. The wood has a prominent grain and some darker spots. The text 'ČAROVNÝ A MOGNÝ DUB' is overlaid in white, stylized letters in the upper center.

ČAROVNÝ
A MOGNÝ
DUB

MUDR. Alena Hamplová

Čarovný a mocný dub

ČAROVNÝ A MOCNÝ DUB

MUDr. Alena Hamplová

Čarovná lékárna kolem nás

www.mudr-alena-hamplova.cz

Čarovný a mocný dub

NEŽ ZAČNETE KNIHU POUŽÍVAT, PŘEČTĚTE SI, PROSÍM, TOTO PROHLÁŠENÍ!

Při závažných zdravotních potížích vždy kontaktujte lékaře ve vašem nejbližším okolí! Některé stavy vyžadují lékařskou pomoc a nelze se omezovat jen na postupy alternativní medicíny. Je vhodné se vždy ubezpečit, že zdravotní stav není závažný nebo život ohrožující. Léčivé rostliny jsou tu pro nás. V počátcích, ale i v průběhu některých onemocnění nám mohou velmi pomoci jako podpůrná terapie či prevence. V mnoha případech ale nemohou nahradit klasickou lékařskou péči! Cílem této knihy je informovat čtenáře o mocné síle přírody a rozšířit povědomí o možnostech samoléčby. Autorka nenesе žádnou odpovědnost za případné neúspěchy.

Vydal:

Alena Hamplová - Nakladatelství ALLA, Vrchlického 3, Olomouc

Vydání první, vydáno 2020

Texty ©MUDr. Alena Hamplová

Fotografie ©MUDr. Alena Hamplová

Jakékoliv šíření textů, obrazového doprovodu a částí knihy je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

ISBN: 978-80-907610-2-5

www.mudr-alena-hamplova.cz

©Alena Hamplová, 2020

Čarovný a mocný dub

Minulý rok jsem vydala ebook Čarovný černý bez, který je celý o černém bezu. Je to fascinující léčivá rostlina, účinná téměř na vše. Podobnou léčivou dřevinou, které má takto multifunkční uplatnění u mnohých onemocnění, je dub.

Dub mám moc ráda. Je to majestátní strom a symbol zdraví a síly. Pokud jej vidím někde v lese, čerpám z něj energii. Pobyt v blízkosti dubu je vhodný pro přepracované lidi, může dodat sílu v rekonvalescenci po nemoci, zlepšuje soustředění. Také dodává odvalu. Je to symbol mužské energie.

V Česku se nejběžněji vyskytuje dub letní, zimní a červený. Pokud najdete lesík se samými duby, říkáme mu dubina nebo také doubrava.

Dub letní, *Quercus robur*, někdy nazývaný křemelák či letnák



Má křivolaké větve. Jedná se o mohutný strom, kmen je pokryt zprvu hladkou, později černavou a rozsedlanou tlustou borkou. Má košatou korunu s všelijak prohýbanými, křivolakými a uzlovitými větvemi. Listy mají velice krátký řapík nebo jsou až přisedlé. Žaludy rostou naopak na dlouhých stopkách. Roste v nížinách či podhůřích. List u stopky bývá srdčitě ouškatý, vypadá jako pumpky (pumpky mají konec nohavice na gumičku, takže jsou podkasané). Nicméně tento znak není spolehlivý. Dub letní má rád vodu, vysazoval se na břehy rybníků nebo na hráze. Svými kořeny je zpevňoval.

List dubu letního má krátkou stopku, ale "podkasané kalhoty - pumpky".

Dub zimní, Quercus petraea nebo také Quercus sessiliflora, neboli drnák



Má štíhlejší korunu, je nižší, větve má rovné. Listový řapík je oproti předchozímu dubu dlouhý, žaludy naopak nemají stopku, jsou přisedlé. Latinské sessiliflora je složeno ze slova sessilis = přisedlý a flos = květ. List u stopky bývá zúžený, dříve se říkalo, jako kalhoty šponovky (dříve se kalhoty na lyže dole zužovaly, aby se vlezly do lyžařských bot). Je otužilejší než dub letní. Roste více v pahorkatinách a nižších pohořích. Umí lépe hospodařit s vodou, takže jej najdeme dále od vody, v listnatých hájích.

List dubu zimního má stopku dlouhou, ale "kalhoty se dole zužují, jako šponovky".

Čarovný a mocný dub

Nicméně mýcením lesů a pěstováním monokultur jehličnatých stromů se toto rozdělení a umístění dubů již dávno změnilo. Oba druhy dubů se mezi sebou často kříží, nebo rostou vedle sebe a jejich rozeznání již není tak jednoznačné.

Dub červený, *Quercus rubra*



Poměrně často se u nás vyskytuje i **dub červený** (*Quercus rubra*), název je odvozen od charakteristické barvy jeho listů na podzim. Listy jsou matné s 3-5 laloky, které jsou odděleny zářezy sahajícími skoro až do poloviny listu. Každý lalok je zakončen trojicí úzkých špiček. Řapík listů je 2-5 cm dlouhý.

Dub červený má laloky listu špičaté.

Název **quercus** již používali staří Římané pro označení dubu. Quer znamená keltsky krásný a cuez strom. Jsou i názory, že název pochází z řeckého kerchein = býti drsným (podle kůry).

U mladších stromů listy na zimu neopadávají, ale zůstávají uschlé na stromě až do jara jako je tomu u buků a habrů.

V mnoha tradicích je dub uctíván jako posvátný strom

Staří Slované a Keltové dub uctívali. Věřili, že kdo usnul v jeho stínu, mohl ve snu dostat radu na své problémy. Slované dub zasvětili bohu Perunovi (bůh hromů a blesků).

Dub uctívali také Římané, Gallové, Germáni. U Germánů byl zasvěcen bohu Thorovi, u Římanů Diovi. Kolem řeckých svatyní a věštíren bývaly vysázeny celé dubové háje. V Itálii se nacházely dubové lesy zvané „aesculetum“, protože dubu zimnímu se říkalo aesculus, podle Plinia prý od slova esca – jídlo, tj. podle jedlých žaludů.

Pod mocnými korunami dubu byly vykonávány soudy, vojenské rady a řešeny důležité otázky.

Dub se objevuje v písních, básních, pověstech a pohádkách. Často se duby vyskytují na významných místech

Historie využití dubu v běžném životě

Dubové dřevo je známé svou tvrdostí, proto se využívalo k výrobě nábytku, trámů, podlah apod. Je to velmi trvanlivé dřevo, je odolné i proti vodě. Nevadí mu ani střídání vlhka a sucha. Ve vlhku nehnije, ale pouze černá a ztvrdne jako eben. V minulosti se z něj proto vyráběly piloty k mostům, železniční pražce, sudy a mlýnská kola... Víte že většina domů v proslulých Benátkách je postavena na dubových kůlech?

Alkohol zrající v dubových sudech má charakteristickou chuť.

Dnes se dub využívá hlavně v nábytkářském průmyslu.

Díky mohutnému a pevnému kořenovému systému bývaly duby vysazovány na hráze, aby odolávaly náporům vody.

Často se dub vysazoval jako hraniční či mezní strom a sloužil pak k orientaci v krajině.

Čarovný a mocný dub

Dubové dřevo je využíváno i jako výborné topidlo, tvrdé dřevo velice dlouho hoří a udržuje teplotu. Na mé víkendové chalupě topíme dubovými odřezky při výrobě parket.

Třísloviny a soli železa spolu vytváří tmavě-modré až zeleno-černé rozpustné sloučeniny. Právě tímto způsobem býval vyráběn duběnkový inkoust. Koho by to zajímalo – o výrobě duběnkového inkoustu lze najít na netu celou bakalářskou práci.

Plody dubu - žaludy - se v minulosti používaly také ke krmení hospodářských zvířat. Dávaly se jako krmivo prasatům už ve starém Řecku a Římě. V Rusku se několikrát spařená žaludová drť dávala telatům do mléka. Telata pak dobře prospívala a dosahovala pak větších přírůstků.

Dub obsahuje spousty tříslovin. Třísloviny získané z kůry a listů se používaly k vyčínění kůží.



Dub v kuchyni

Podle archeologických vykopávek bylo zjištěno, že už před více než pěti tisíci lety pekli lidé chléb z žaludové mouky. V době nedostatku potravin se žaludová mouka používala k přípravě chleba. Žaludy se pekly v popelu nebo se pražily a pak se mlely na hrubou mouku. Z pražených žaludů se také vyráběla náhražka kávy.

Během vykopávek v Japonsku v oblasti Okinawa byly nalezeny žaludy 3800 let staré. V místě se nacházel zřejmě trh, kde se prodávaly. Údajně si zachovaly své vlastnosti a jeden žalud byl zasazen, vyklíčil a vyrostl z něj strom.

Zelené listy se přidávaly do nakládaných okurek, velmi mladé listy dubu bývaly používány do salátů.

Z pražených žaludů se dělávala káva, stejně jako z čekanky. Je velmi výživná a zdravá. Může se podávat s cukrem, mlékem či medem. V některých specializovaných obchodech se zdravou výživou se "Žaludovka" dá koupit i dnes.

Že byly žaludy v minulosti ceněny, dokládá i jeden ze zákonů Dvanácti zemských desek (zápis římského práva), který dovozoval „sebrati žalud spadlý na cizím pozemku“.

Historie léčebného využití částí dubu

Evropští bylináři používali **dubovou kůru** jako diuretikum a jako antidotum u otrav.

Šňupací tabák vyrobený ze sušeného kořene býval používán k terapii tuberkulózy a úplavice.

Listy se aplikovaly na rány na podporu hojení.

Dub býval také používán jako náhrada chininu při léčbě horeček.

Duby byly užívány také jako potraviny a léky u původních amerických obyvatel. Užívali je k léčbě krvácení, nádorů, otoků a úplavice.

Části dubu se využívaly i ve veterinárním lékařství k terapii průjmu vepřového dobytka a ovcí.

Moderní vědecký výzkum potvrzuje, že léčivé přípravky z dubu mají následující léčivé vlastnosti: adstringentní (stahující), horečku snižující, tonizující, antiseptické, protivirové, protinádorové a protizánětlivé účinky. Kromě toho byl dub používán k odstranění červů a jiných parazitů.

TŘÍSLOVINY

Již ve středověku Petr Ondřej Matthioli psal:

„Kůra, list, žaludy a galles (duběnky) suší a svírají, stahují aneb skrčují v hromadu a zavírají protržená místa, ale více ta kůrka prostřední mezi dřevem a korou, též i šupinka na jádru žaludovým.“

Hlavní účinnou látkou dubu jsou **třísloviny (taniny)**. Abychom z rostliny třísloviny dostali, musíme ji dlouze povařit. Třísloviny mají adstringentní (stahující) účinek - dotčený tělesný povrch stáhnou. Také se váží s bílkovinami ve tkáních (podobně jako při činění kůží v koželužnách), což je výhodné u zánětlivých, podrážděných a mokvajících ploch. S bílkovinami vytvoří komplexy, dojde ke vzniku sloučenin odolných proti proteolytickým enzymům. Je to výhodné u některých bakteriálních infekcí - dojde k reakci s bílkovinami bakteriální stěny buňky, tím zamezíme další aktivitě bakterií. Takto je tkáň před mikroby a plísněmi chráněna. Zabraňuje to také množení virů. Taniny stahují tkáň a krevní cévy, tím je vysušují, sníží místní prokrvení a znecitliví. Zmenšují zánět a podráždění, zejména kůže a sliznic. Třísloviny mají antioxidační, protizánětlivý a antiseptický účinek.

Třísloviny také tvoří nerozpustné sraženiny s těžkými kovy a některými alkaloidy, proto se mohou využít jako antidotum (protilátka) u některých otrav.

Nejvíce tříslovin obsahuje kůra z mladých větví, ve staré kůře je jich asi o třetinu méně.

Právě třísloviny jsou zodpovědné za charakteristickou trpkost rostlin, které je obsahují

V dubové kůře je obsaženo 7-20% taninů, v žaludech 7-8%, duběnky pak mají až 30%.

Duběnky pocházející z Malé Asie a Persie obsahují až 60-70% taninů.

Energie dubu



Dub je energeticky nejsilnějším stromem. Je to strom spojený s mužskou energií a mocí. Dokáže během několika minut obnovit sílu unavené osoby. Dle výzkumů v Rusku, je dub přijímačem kosmické síly, který má velmi pozitivní vliv na činnost lidského mozku. Vrací mladistvou sílu, evokuje dobré myšlenky. Dub je dárce energie. Přímým kontaktem s ním dostává člověk maximální možnou energii. Dub spojuje člověka se světem a vesmírem.

V Rusku se k terapii dokonce využívají dubové desky, 10x15 cm tlusté. Přikládají se na bolestivá místa či na výrony na 20-30 minut.

V dubových hájích byly vždy chrámy a svatyně, bývali tam léčeni lidé.

Dub posiloval bojovníky, dodával energii silným a zdravým lidem. Léčil rány utržené v bitvě a posiloval duše válečníků. Kontakt s dubem byl velkým přínosem pro veterány, bývalé válečníky, starší lidi.

Každý člověk může dostat kus síly a zdraví z dubu. Je vhodné chodit v dubových hájích, pokud je to možné, je dobré používat v každodenním životě předměty vyrobené z dubu (velká síla je přenášena dubovými podlahami nebo stěnami z dubového dřeva).

Dubové budovy a nábytek mohou zvýšit sílu a zdraví více než jedné generace.

Páter Ferda vyprávěl o jedné řádové sestře, která vždy na jaře vyběhla do klášterní zahrady, obejmula mladý dub a volala: „Doučku, doučku, dej mi hodně síly.“ Sama měla nervy jako z ocele. Proto doporučoval těm, kteří ztráceli nervy, aby chodili objímat duby.

SBĚR A SUŠENÍ

Dubová kůra



Sbíráme **kůru z větviček** do 3 cm a to nejlépe hned na jaře, kdy pod kůrou proudí více mízy a kůra jde lépe odloupnout. Tehdy je lesklá - říká se někdy zrcadlová kůra. Hloubka řezu by měla být maximálně 3 mm, neměla by být příliš přítomna příměs dřeva. Na řezaných větvích se provedou kruhové řezy ve vzdálenosti asi 30 cm, poté se provede podélný řez a odstraní se kroužky kůry. Někdy sbírám mladé větvičky, které používám místo kůry. Sušíme je v sušičce při teplotě do 50 st. C. Vždy je nutné v první řadě chránit přírodu. Kůru sbíráme jen z náletových doubků, ty můžeme často vidět na mnoha místech, když se dobře díváme. Z každého stroměčku použijeme kůru jen z jedné větve, tak aby mohl bez problémů růst dál. Jak na jaře poznáme, že se jedná o doubek? Jednoduše. Mladé doubky neshazují na zimu listy, ty zůstávají uschlé na větvích až do jara.

Dubová kůra byla velmi oblíbená páterem Ferdou. Páter Ferda doporučoval sbírat kůru jen ze stromů nanejvýš 8-10 let starých (průměr kmenu jen do 10 cm). Řezat větvičky tenčí než mužský palec a z nich stáhnout kůru.

Páter Ferda se vždy staral, aby byla kůra co nejkvalitnější a tak byl zaručený její účinný vliv na organismus.

Ne důvěřoval kůře prodávané v obchodech. Pokud potřebujeme kůru v jiném období než na jaře, je vhodnější získat ji čerstvou ze stromu. Zcela tenké větvičky lze nalámat přímo a sušit s kůrou.

Čarovný a mocný dub



Skladováním delší dobu se obsah tříslovin rozpustných ve vodě snižuje, vznikají neúčinné flobafeny. Kůra může být skladována pouze jeden rok. Ten, kdo tvrdí, že čaj z dubové kůry či listů není dobrý, ten jej nikdy nepil. Je to velice lahodná záležitost.

Čarovný a mocný dub



Mladé doučky na zimu neshazují listy

Listy a žaludy

Podobné léčivé účinky jako kůra mají i **listy a žaludy**. Listy se sbírají na jaře, když jsou mladé, žaludy na podzim. Žaludy je potřeba ihned po sběru vysušit. Sbírají se jen žaludy zralé, na dotek pevné. Pokud jsou po stisku prstem měkké, znamená to, že jsou červivé. Žaludy dáme do nádoby z vodou a vyřadíme ty, které plavou na hladině. Poté se rozprostřou na plechu v jedné vrstvě do předehřáté trouby cca 180 - 200st. C. Pečeme je asi 10-15 minut. Kontrolujte, aby se nespálily. Během této doby část žaludů praskne a získá tmavě hnědou barvu, slupka se oddělí od plodů. Žaludy necháme zchladnout na plechu. Po ochlazení je oloupeme a uložíme do těsné nádoby. Pokud bychom žaludy chtěli použít na výrobu žaludové mouky, musíme je ještě povařit, abychom odstranili taniny, jinak by byly žaludy hořké. Vložíme do vody a vaříme 10 minut. Vodu slijeme a postup opakujeme ještě 3x. Pak je ještě posekáme nahrubo a dáme pozvolna sušit do trouby při 50 st. C, dokud nejsou suché. Pak je pomeleme mlýnkem či rozmixujeme mixerem na mouku. Při pečení se do mouky z obilí přidává jen trochu žaludové mouky. Má specifickou, nahořklou chuť. Jiné postupy přípravy žaludové mouky najdete v závěru ebooku.

Matthioli doporučoval sbírat také **čepičky ze žaludů**. Mají být sbírány, když jsou na stromě dobře vyschlé
„Šešelinky aneb čepičky, v nichž žaludy na stromu se držívají, též jsou moci, než větší mají trpkost, a tak více mohou stahovati, nýbrž i odrážeti a skrčovati.

Prach z nich učiněný vojenské maso na vředech umořuje a šírá.

Těž zpuchnutí dásní, čípku v hrdle a zprejštění oust uzdravuje a flusu padati na ně nedopouští. Jádro, které se v prostředku šešelinek těch nachází, vložené do zubu zčervivělého bolení jich ukrocuje.

Kdož by ta jádra zapálil a hned v víně aneb v octě uhasil a na prach roztloukl, samým přiložením všelijaký krvotok zastavuje. Item matku na svém místě zdržuje a přílišnou nemoc ženskou uzdravuje, kdož by v vodě s těmi šošolinkami vařené seděly.

Močiti jádra v vodě aneb v octě a tím vlasy smáčet, černé učiníš. Příkládáním na břicho plynutí jeho a červenou uzdravují.“

Zajímavé, že?

Čarovný a mocný dub



Čarovný a mocný dub

Duběnký

Sbíráme také **duběnký**. Duběnký jsou kulovité útvary na rubu listů. Vznikají po naklazení vajíček hmyzem žlabatkou dubovou. Z vajíček se pak vylíhnou larvy. Listy na podzim padají i s hálkami, teprve tehdy se larvy líhnou, dospělý jedinec pak vykouše kruhový otvor, kterým vyleze a duběnký se rozloží. Duběnký sbíráme na konci léta.

Z duběnek se vyráběl inkoust, smícháním se síranem železitým dávaly trvanlivou černou barvu, tímto inkoustem se psaly první knihy a kroniky. Více o duběnkách v příslušné kapitole.



LÉČEBNÉ POUŽITÍ

Léčivky popisují podle mého unikátního systému rozdělení účinků na jednotlivá orgánová seskupení.

Více si o tomto systému můžete přečíst v mém e-booku: [„Jak se vyznat v účincích rostlin.“](#)

Ale také v mé tištěné knize [Čarovná lékárna kolem našeho domu.](#)

Knihu najdete [i v elektronické podobě.](#)

2) UŠI, NOS, HRDLO A DUTINA ÚSTNÍ

Účinky tříslovin jsou přínosné při **zánětech dutiny ústní a hrdla**. Přípravky z dubu se používají k podpoře **hojení krvácejících dásní, aft, jiných zánětů dutiny ústní a paradentózy**. Odstraňují nepříjemný zápach z úst a posilují dásně. Jen pozor, mohou barvit zuby do hněda, obzvláště přípravky z dubové kůry. Skvrny ale lze pak odbarvit roztokem vitamínu C.

Již Matthioli píše: „*Vařiti listí v víně červeném s aloe a s myrhou a tím ústa vymývati, smrad odjímá, zuby tvrdí, maso okolo zubův ztenčuje, hojí, svaluje a zavírá.*“

Indické přísloví říká, že dub vám může pomoci k silným zubům jako kámen.

Kloktání pomáhá účinně při **bolestech v krku, zánětech nosohltanu i angíně**. Pokud opakovaně kloktáme při začínající angíně, dokážeme ji zvrátit a vyléčit.

Prášek ze sušené dubové kůry býval používán při **krvácení z nosu**, aplikoval se šňupáním.

Farář Kneipp používal 30 minut vařený odvar z dubové kůry na obklady krku při **strumě - zvětšené štítné žláze**.

Psal: „*Mladá dubová kůra, vařená asi půl hodiny, dává léčivý odvar. Namočíme do něj plátno a ovážeme jím krk. Takové zábaly zmenšují silný krk a není-li vole příliš velké, jsou velice působivé, Též na žlázy působí tyto zábaly velice léčivě.*“

I. MOJE KLOKTADLO Z DUBOVÝCH VĚTVIČEK A LISTŮ

Hrst dubových větvíček a listů povaříme v kastrolku s vodou. Vaříme asi 10 minut. Dalších 15 minut macerujeme. Pak přecedíme. Roztokem vyplachujeme ústa či kloktáme co nejčastěji během dne.

II. KLOKTADLO ZE ŽALUDŮ

Hrst zralých žaludů rozkrájíme, vaříme 20 minut v 1/2 l vody. Necháme 15 minut vyluhovat, naředíme vodou na polovinu. Kloktáme co nejčastěji.

III. KLOKTADLO Z DUBOVÉ KŮRY

50g kůry na 1 l studené vody, vaříme 10 minut, necháme 10 minut vyluhovat. Po povaření lze do tekutiny přidat ještě trochu šalvěje. Kloktáme několikrát za den.

IV. SMĚSNÉ KLOKTADLO M.MIČÁNKOVÁ, J. LEJNAR

Heřmánek květ, šalvěj nať, dub kůra, bříza list, měsíček květ. Vše stejným dílem. 2PL směsi na 500 ml horké vody, připravíme nálev, louhování 30 minut. Několikrát denně vyplachujeme ústa či kloktáme.

V. VÝPLACH NA PARADONTÓZU M.MIČÁNKOVÁ, J. LEJNAR

Dubová kůra 50 g, mochna nátržník kořen 50g. 2PL na šálek horké vody, vytvoříme nálev louhování 30 minut. Dásně roztokem několikrát denně potíráme a vyplachujeme ústa. Čaj je vhodný i při otlačích od zubních protéz

VI. ČAJ NA BOLEST V KRKU DLE PÁTERA FERDY

1 PL dubové kůry, 1-2 citrony i s kůrou, 1 petržel - kořen, popřípadě nať. Vařit v 500 ml vody 8 minut. Přecedit. Čaj popíjet a kloktat 6 dnů.

VII. POLYPY V NOSE, ZÁNĚT V NOSE- PÁTER FERDA

Připravíme tento odvar – hrst dubové kůry, 3stroužky česneku, hrst přesličky vložíme do 3 l vody, 8 minut vaříme. Do teplého odvaru namáčíme tampony. Aplikujeme do nosních průduchů, 6x 12 minut v jednom tahu za sebou opakujeme. Střídat nosní dírky.

VIII. INHALACE PŘI RÝMĚ PODLE PÁTERA FERDY

Hrst sušených plodů černého bezu, hrst sušených větviček černého bezu, hrst sušené dubové kůry či větviček, 1 PL celého kmínu, 6 velkých v půlce přepůlených stroužků česneku.

Vše vhodíme do ½ litru vařící vody a 10 minut povaříme. Potom přecedíme do nahřáté nádoby.

Inhalujeme s přehozeným ručníkem přes hlavu a přes něj ještě deku. Vdechujeme horkou páru, snažíme se nosem, ale i otevřenými ústy. Aplikujeme 2x-3x denně. Po inhalaci nechodit do chladu, ale počkat aspoň 1 hodinu v teple.

IX. TERAPIE BOLESTÍ ZUBŮ- Ruský recept

100 g podrcené kůry přelijeme 1 l horké vody, necháme louhovat 15 minut. Pak přidáme 2 PL octa a malý kousek feferonky. Necháme louhovat 3 hodiny. Při bolesti zubů podržíme v ústech 5-7 minut několikrát během dne.

X. DUBOVÁ TINKTURA



Velkou hrst dubové kůry, větviček, žaludů a listů povaříme asi 20 minut v trošce vody. Uvolní se tím třísloviny.

Pak necháme směs vychladnout a přelijeme ji do zavařovací sklenice. Sklenice by měla být naplněna do 1/4. Dolijeme alkoholem s vyšším procentem, lze použít 60% alkohol.

Necháme macerovat 14 dnů na tmavém místě. Jak si vzpomeneme, protřepáváme.

Pak přecedíme. Uchovááme v tmavých lahvičkách.

Při bolestech v krku, angíně či zánětu hrtanu dáme 2PL tinktury do sklenice vody a kloktáme, nebo vyplachujeme ústa. Dubovou tinkturu lze také nakapat přímo na jazyk a pomalu polykat.

Nosní kapky při rýmě – 2 PL do sklenice vody, osolíme mořskou solí - 1ČL. Dobře rozmícháme.

Použijeme jako nosní kapky, vkapáváme kapátkem.

Roztok lze použít také k podpoře **hojení krvácejících dásní, aft, jiných zánětů dutiny ústní a paradentózy**. Odstraňuje nepříjemný zápach z úst a posiluje dásně. Koncentrovanou tinkturu lze na dásně aplikovat přímo, nebo rozmícháme 1 PL tinktury ve sklenici vody a roztokem vyplachujeme ústa.



4) DÝCHACÍ SYSTÉM

Dubové listy mají antibakteriální a antivirový účinek, mohou být přidávány do směsí nebo podávány ve formě krátce vařeného odvaru při akutních respiračních infekcích a chřipkových epidemiích.

Inhalace odvaru z dubové kůry je vhodná při onemocnění horních cest dýchacích a průdušek.

Matthioli píše: „Vařiti listí dubové, jirocíl, růži, jahodník, lékořici a píti zvrhedování plic a jich ranění zavírá.“

Žaludová káva se doporučovala dětem **při kašli, bronchitidě a astmatu** .

XI. ČAJ PROTI KAŠLI- PÁTER FERDA

1 PL řebříčku, 7 hřebíčků, 1 PL podbělu, 1PL kmínu, 1 PL dubové kůry. Dát do 500 ml vody, 8 minut vařit. Pak přecedit. Přidat citron a 1 PL medu. Užívat 7-14 dnů.

5)KARDIOVASKULÁRNÍ SYSTÉM

Kneipp používal „thé“ z dubové kůry k **posílení srdce**, jednalo se o odvar.

U srdečních chorob je dobrá káva ze žaludů. Žaludy musí být lehce pražené až do zarudnutí, pak se podrtí. Návody na žaludovou kávu najdete níže. Žaludovou kávu lze i zakoupit ve specializovaných prodejnách. Může se přidat mléko, cukr.

6)ZAŽÍVACÍ TRAKT

Přípravky z dubu se používaly při zánětech žaludku a střev.

Třísloviny mají adstringentní (stahující) účinek, který snižuje rozšíření cév při zánětech trávicí trubice. Současné protizánětlivé a protibakteriální působení se využívá při terapii **infekčních průjmů, ale i zánětu hemoroidů**.

Dubová kůra je vhodná nejen na **hemoroidy, ale i trhlínky a ragády konečníku**

Pomáhá u **průjmů virových, bakteriálních např. salmonelových, u otrav jídlem** a jiných.

Odvar nebo tinktura mohou být použity k léčení **žaludečních vředů**.

Extrakty z dubové kůry se podávaly v přítomnosti **parazitárních onemocnění střev** - jako jsou roupy, škrkavky či tasemnice. K dubové kůře se přidával šalvěj či pelyněk.

Kneipp používal sedací koupele z odvaru z dubové kůry při **výhřezu konečníku**, doplňoval je klystýry: „Kdo trpí výhřezem pastelínu, béře často sedací lázně v odvaru z dubové kůry, někdy též klystéry s rozředěným odvarem.“

Čarovný a mocný dub

Odvar z dubové kůry Kneipp také používal k léčbě **píštělí tlustého střeva**. Podával jej formou klystýrů.

Kromě toho mají části dubu **blahodárny vliv i na další části zažívacího systému**, jejich odvar se používá při zánětech a jiných poruchách žaludku, akutní a chronické kolitidě.

Pro léčbu **kýly** se v Rusku používaly obklady z vína s povařenými žaludy. Viz recept XXVI.

Dubová kůra se dobře kombinuje s heřmánkem pro **zklidnění trávicího systému**.

XII. PRÁŠEK PROTI PRŮJMU

Dokonale vysušenou dubovou kůru podrtíme v mixéru na prášek. Podáváme 2-5 x denně na špičku nože používáme při katarech a průjmech.

XIII. ODVAR NA KRVAVÉ PRŮJMY

10 g dubové kůry vaříme v 500 ml vody po dobu 45 minut. Čím déle vaříme, tím více tříslovin se uvolní a odvar má lepší adstringentní účinek. Pijeme po šálcích 4-5x denně.

Pozor !! Krvavý průjem musí být vždy vyšetřen lékařem

XIV. RECEPT NA PRŮJEM DLE Dr. HRUŠKY

30 g dubové kůry povaříme 10 minut v 250 ml vody. Tento odvar pak nadvakrát s hodinovou přestávkou vypijeme.

XV. JINÝ ODVAR NA PRŮJEM DLE Dr. MIKY

1ČL dubové kůry na šálek vody, chvíli povařit, 2-3x denně popíjet.

XVI. ODVAR ZE ŽALUDŮ NA ZÁNĚTY STŘEVA SPOJENÝCH S PRŮJMEM

1ČL drcených žaludů (čerstvých, nebo sušených- postup viz výše) přelijeme 250 ml vroucí vody, povaříme 2 minuty. Louhujeme 15 minut. Pijeme 2x-3x denně.

XVII. PROSTŘEDEK Z ŽALUDŮ NA PRŮJEM - Dr. HRUŠKA

5 dobře omytých žaludů rozemeleme a vyšleháme s jedním celým vejcem z ověřeného chovu. Osladíme a najednou sníme.

XVIII. SEDACÍ KOUPELE NA HEMOROIDY

2 hrsti dubové kůry vložíme do 3 l vody, vaříme 10-15 min, pak ještě 30 min. necháme stát. Přecedíme do lavoru, mírně naředíme na příjemnou teplotu. Do lavoru se posadíme a zůstaneme 20 minut sedět. Pak se neutíráme, zabalíme se do ručníku a necháme účinek koupele 30 minut dojít.

XIX. SEDACÍ KOUPEL NA HEMOROIDY- Dr. MIKA

50 g kůry na 1 l vody, povařit 15 minut, nechat louhovat 30 minut, vlít do lavoru, ředit na příjemnou teplotu, v koupeli setrvat 15 minut. V době akutního zánětu aplikovat 2x denně.

Jiný poměr je: 3 PL práškované drogy na 500 ml vody, vaříme 15 minut.

XX. POSTUP U HEMOROIDŮ DLE PÁTERA FERDY

Zevně na konečník přiložit na 1 hodinu strouhanou mrkev. Tento postup lze opakovat 3x i 3 hodiny za sebou. Vždy novou mrkev - každou hodinu nastrouhat čerstvou.

POSTUPUJE SE TAKTO: Na starou židli dát igelit, do gázy mrkev a sednout si na ni na 1 hodinu. Po mrkvi nadrobno nakrájet nebo nastrouhat 3-5 dkg syrové cibule, zabalit do gázy, přiložit na konečník na 2 hodiny.

Čarovný a mocný dub

Pak následují po dobu 12 dnů výplachy tímto roztokem: 2 PL dubové kůry, pelyňku, 2 stroužky česneku do 500 ml vody, 7 minut vařit, rozdělit na 2 části. Ráno vypláchnout konečník ¼ l, večer dalším ¼ l odvaru. Držet v konečníku co nejdéle. Na výplachy je možné použít klystýrovací balonek běžně k dostání.

XXI. ODVAR NA HEMOROIDY M.MIČÁNKOVÁ, J.LEJNAR

Heřmánek květ 30g, len setý semeno 30g, kostival lékařský kořen 20 g

Do 250 ml vody dáme 3 PL směsi, vaříme 5 minut, necháme louhovat do vychladnutí. Do tekutiny namočíme plátno a přiložíme jako obklad. Děláme obklady několikrát denně. Odvarem můžeme hemoroidy také oplachovat.

XXII. SMĚS HEMORAL NA HEMEROIDY

Jedná se o směs určenou ke koupelím při hemoroidech, prodává se v obchodech s bylinami.

12,5 g kůry dubu, 12,5 g heřmánku, 10g nati řepíku, 10g máty peprné, 5 g nati řebříčku.

3 PL směsi na 1/2 l vařící vody, 15 minut louhovat. Čajovina, která zbyde v sítku se zalije dalším 1/2 l vody a povaří, pak se louhuje 10 minut. Oba výluhy spojíme a doplníme do 1 litru.

Roztokem se potírají postižená místa. Namočíme tampon a přiložíme na postižené místo, pak potřeme vhodnou mastí. Nebo použijeme na sedací koupel.

XXIII. SMĚS NA VŘEDY ŽALUDKU ČI DVANÁCTERNÍKU - M.MIČÁNKOVÁ, J.LEJNAR

Přeslička rolní nať, pelyněk pravý nať, dubová kůra.

1 PL směsi přelijeme 300 ml horké vody, louhujeme 15 minut, pak precedíme. Pijeme 3x denně nálev 30 minut před jídlem.

XXIV. KLYSTÝR NA VYPLAVENÍ TOXINŮ Z TLUSTÉHO STŘEVA - PÁTER FERDA

Uvařit pelyněk, dubovou kůru a přesličku - po 1 PL do 1 l vody. Tímto odvarem pak 2x denně vyplachovat střevo 5 dnů za sebou.

XXV. ČAJ NA ZÁNĚT TLUSTÉHO STŘEVA – KOLITIDU – M.MIČÁNKOVÁ, J.LEJNAR

Dubová kůra, tymián nať, ořešák list, puškovec kořen. Vše stejným dílem.

1PL směsi zalijeme šálkem vody, necháme 15 minut louhovat, nálev pijeme 2x-3x denně.

XXVI. OBKLADY K LÉČBĚ KÝLY – RUSKÝ RECEPT

V 1 l červeného vína se 10 minut povaří hrst žaludů, pak je necháme macerovat do zchladnutí, přecedíme. Do roztoku namáčíme tkaninu a přikládáme na kůži nad kýlou.

XXVII. DUBOVÁ TINKTURA U ONEMOCNĚNÍ ZAŽÍVACÍHO TRAKTU

Tinkтуру připravíme dle receptu X.

U průjmů tinkтуру užíváme vnitřně v dávce 20-25 kapek 3x denně. Je nutný velký příjem tekutin.

Při zánětu hemoroidů tinkтуру zředíme 1:2 vodou, namočíme gázu či pláténko a používáme jako obklad na zanícené hemoroidy.

XXVII. DUBOVÝ GEL



3 dcl dubové tinktury připravené dle receptu X., 2 ČL práškového Agar (nebo 2 PL vloček), 3 ČL olivového oleje

Dubovou tinkturu spolu s Agarem za stálého míchání 4-5 minut povaříme. Roztok se kvůli odpaření alkoholu zredukuje asi na polovinu, podle % alkoholu. Pak necháme směs ztuhnout.

Vezmeme ponorný mixér a želatinu rozmixujeme dohladka. Během mixování přidáme olej.

Skladujeme jej v lednici. Gel je výborný k terapii hemoroidů.

Je vhodný také na ekzémy, nadměrné pocení nohou, mykózy, drobné spáleniny od slunce a lehké popáleniny.



XXVIII. POSTUP PŘI PANKREATITIDĚ (ZÁNĚTU SLINIVKY) - Z RUSKÝCH ZDROJŮ

Posbíráme čerstvé žaludy, usušíme je ve stínu a oddělíme víčka od žaludů. 1 PL těchto víček přelijeme 200 ml vroucí vody, necháme macerovat 2-3 hodiny, pak přecedíme.

Podáváme zprvu 1 ČL až postupně navýšíme na 60-70 ml denně. Užíváme 3x denně 30 minut před jídlem.

Než se funkce slinivky znormalizuje, se také doporučuje jíst přímo žaludy,

XXIX. PRŮJMY A HNILOBNÉ KVAŠENÍ U ZVÍŘAT

I u zvířat lze použít odvar z dubové kůry.

Koně a skot -150-300 g na 10-15 l vody vaříme 30 minut. Podáváme pít 2x denně.

Hříbě, tele, ovce, koza, prase - 20-70 g na 2-5 l vody na jeden den.

Střední pes - 2-3 ČL na šálek vody.

Kočka - 1ČL na šálek vody.

7) MOČOVÉ ÚSTROJÍ

Přípravky z dubu jsou také vhodné při **zánětech močového ústrojí**.

Uplatňuje se zde jejich adstringentní, protizánětlivý a antibakteriální účinek.

Dubové listy či kůru můžeme přidávat do různých čajových směsí určených k terapii močových infekcí. Lze také použít dubovou tinkturu (recept X.)

Dr. Hruška doporučoval odvar z dubového listí na močové kameny.

Čarovný a mocný dub



XXX. SMĚS LISTŮ A DUBOVÉ KŮRY NA MOČOVÉ INFEKTY - RUSKÝ RECEPT

10 dílů dubových listů a 1 díl dubové kůry. 1 ČL směsi přelijeme hrnkem horké vody, necháme vylouhovat, dokud tekutina nevychladne na pokojovou teplotu. Pije se 1x denně ráno.

XXXI. ODVAR Z DUBOVÉHO LISTÍ NA MOČOVÉ KAMENY - Dr.HRUŠKA

Hrst listů přelijeme 300 ml vody, necháme přejít varem a zchladlé přes den vypijeme.

XXXII. ŠŤÁVA Z ŽALUDŮ NA PROBLÉMY UROGENITÁLNÍHO SYSTÉMU - RUSKÝ RECEPT

Při problémech ss urogenitálním systémem se v rusku doporučuje šťáva s čerstvých žaludů, kterou vytlačíme například lisem na česnek, přidáme med v poměru 1:1. Podáváme po ČL 3-4x denně nalačno.

8)GYNEKOLOGIE

Přípravky z dubu jsou účinné při terapii **poševních infekcí a zánětů vulvy, zejména bílého, svědivého, kvasinkového výtoku**. Dub totiž působí velmi dobře proti **Candida albicans**. Podáváme formou výplachů. V Rusku se používají i při cervikálních erozích (erozích děložního čípku).

Dubové extrakty podávané vnitřně **snižují sílu menstruačního krvácení**.

Již Matthioli ve středověku psal: „*Traňk vařený z listí přináší také pomoc i ženám krvotočným, i bělotočným, když by v té vodě až do pupku seděly.*

Žaludy zetřené na prach a ztíží jedné čtvrtce s jitrocílovou jíchou pité zastavují všelijaký tok břicha a matky.“

XXXIII. VÝPLACHY POCHVY

Vyplachujeme odvarem z dubové kůry, listů či žaludů připravených podle receptu I. II. nebo III., k výplachu použijeme injekční stříkačku či speciální balonek na výplachy. Do převařené vody na výplach můžeme také přidat dubovou tinkturu připravenou podle receptu X. v poměru 1 PL tinktury na sklenici vody.

XXXIV. SMĚS NA BÍLÝ VÝTOK - Dr.HRUŠKA

20 g dubové kůry, 20 g květu heřmánku a 20 g listů šalvěje.

2 PL směsi dáme do 1 a 1/2 l vařící vody, 3 minuty povaříme a 30 minut necháme ustát. Po zchlazení na přiměřenou teplotu provedeme výplach pomocí injekční stříkačky nebo speciálního balonku určeného k výplachům pochvy.

9)CÉVY

XXXV. RUSKÝ RECEPT NA KŘEČOVÉ ŽÍLY , MODŘINY A HEMOROIDY

40 g nasekané dubové kůry, 20 mladých listů zalijeme 1 l vroucí vody a necháme stát 3 hodiny. Pak nálev nalijeme do kyblíku a naředíme vodou, do které ponoříme na 20 minut nohy. Můžeme vlít do vany a koupat celé tělo, nebo při hemoroidech provádět sedací koupele. Pak se neutíráme, přikryjeme se peřinou a setrváme hodinu v klidu.

10)KREV

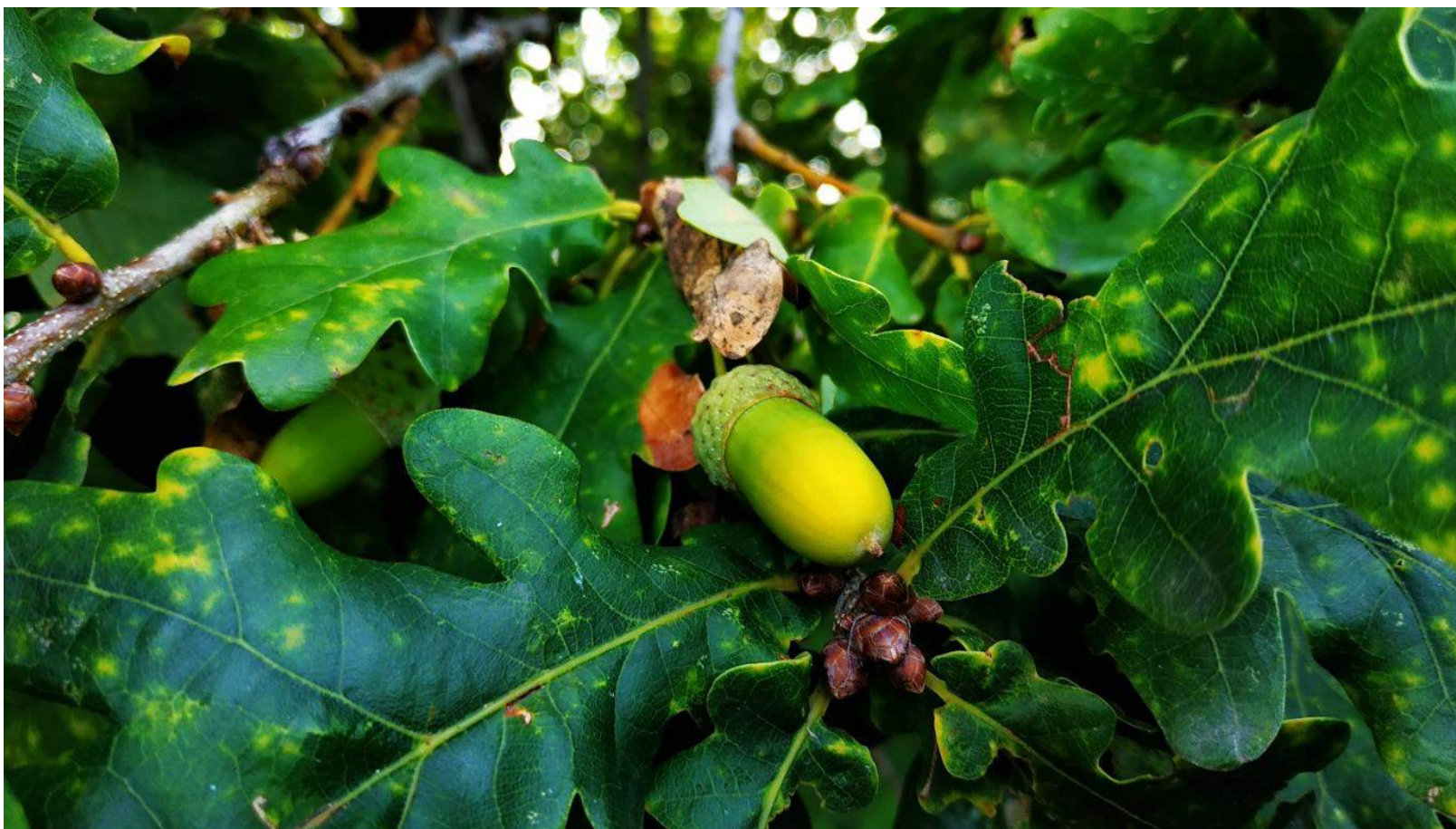
Přípravky z dubu **snižují krvácení**. Již v historii se dubová kůra používala k zástavě krvácení.

Můžeme je používat při sklonu k tvorbě modřin, silné menstruaci, krvácení z nosu.

XXXVI. ČAJ PROTI KRVÁCENÍ - PAVEL VÁŇA

Kokoška pastuší tobolka, rdesno ptačí, bedrník obecný - kořen, přeslička rolní, mochna husí, dubová kůra. Vše stejným dílem, z 1 ČL připravíme odvar - 250 ml vody, vaříme 5 minut, pak necháme louhovat 15 minut.

Čaj je vhodný například u silné menzes.



11) POHYBOVÝ SYSTÉM

Dubové listy i dubová kůra mají pozitivní vliv na **bolestivé stavy páteře a kloubů**.

V Rusku se používala dubová košťata v parní lázni či sauně (podobně jako březová). Jejich použití snižovalo bolest kloubů, bolest svalů, ale i záněty kůže. Větvičky i s listy se pro tento účel sbíraly od druhé poloviny června do srpna. Bylo nutné změkčit tuhé listy jejich spařením ve vařící vodě po dobu 20 minut.

XXXVII. BOLESTI PÁTEŘE – POSTUP DLE PÁTERA FERDY

Vykoupat se v odvaru z dubové kůry a přesličky: 1 hrst přesličky a hrst dubové kůry povařit 10 minut v 2 l vody po dobu 10-15 minut, necháme louhovat půl hodiny, přecedíme do koupele. V koupeli setrváme 15 minut. Pak dáme na bolestivé místo obklad ze syrové nebo zapařené cibule. Místo cibule se může dát devěsilový list.

XXXVIII. OBKLAD NA BOLESTIVÉ KLOUBY

Připravíme kašovitý obklad z čerstvých drcených (nebo i sušených a spařených) listů.

Obklad necháme přiložený nejprve 1 hodinu, pokud jej dobře snášíme, můžeme jej nechat přiložený celou noc.

XXXIX. STUDENÉ NOHY- DLE PÁTERA FERDY

3 PL mladé dubové kůry nebo mladých celých větviček, 2 PL soli, 2 PL octa - vařit v 2,5 l vody 8-10 minut. 20 minut před spaním koupat nohy, pak jít do postele.

XL. POSTUP PÁTERA FERDY PŘI OSTRUHÁCH NA PATÁCH

1) 2 PL dáme soli do 3 l teplé vody, provádíme 20 minut koupel.

2) Pak dáme na paty obklady z odvaru: hrst dubových větviček, 3 PL kmínu, 2 citrony, 3 PL fenyklu - vše vaříme 7 minut ve 3 l vody. Obkladem obalit nohy až ke kolenům na noc. Opakovat 5x, pak týden přestávka, vše znovu opakovat 2x.

3) Na noc lze místo předchozích obkladů přikládat obklad z jemně nakrájené cibule v gáze. Opakovat 7x.

4) Zároveň pít 6 dní po jídle tento čaj: 2 PL třezalky, 1 PL kmínu do ¾ l vod, vařit 8 minut. Denně popíjet



12) KŮŽE A RÁNY

Co psal Matthioli o využití dubu na rány a kožní nemoci:

„Prach z listí rány zavírá.“

„Vařiti listí v víně červeném, tím novou ránu vymývati a listím obkládati, to samo ránu hojí. Ale starou musí nejprv dobře vyhnojit.“

„Zelené žaludy rozetřené přikládáním všelijaké roznícení uhašují. Přikládají se také užitečně s slaným sádem na vředy nezhojitedlné.“

„Můžeš také prach z žaludův smísiti s růžovým olejem a na horké hlízy při počátku přikládati a okolo neštovic rozjídavým flastrovati, horkost zahání a žravost zastavuje.“

Třísloviny pomáhají lokálně při **zánětlivých a ekzematických změnách kůže**. Popíjení čaje z dubu zlepšuje stav ekzému, lokálně pak aplikujeme obklady z odvaru nebo provádíme koupele. Slabý odvar z dubové kůry lze použít i ke koupelím kojenců při ekzému.

Přípravky z dubu lze použít i při **nadměrné potivosti**, s úspěchem se například používají **při pocení nohou**.

Jsou vhodné k **terapii omrzlin**.

Někdy mohou být obklady z odvaru z dubové kůry prospěšné i u **popálenin I. a II. st.**, kde zabraňují dalším ztrátám lymfy. Tento účinek zabezpečuje hlavně tanin. Nepodávat ale při rozsáhlé nekrotizaci rány, tanin může začít koagulovat i ty buňky, které by mohly ještě zregenerovat. Nepodáváme tedy při těžkých popáleninách a poleptání sliznic (III. st.).

Oplachy a obklady přípravky z dubu pomáhají při **dekubitech (proleželinách), hnisajících ranách a vředech** a jsou vhodné na **krvácející rány**. Lze je použít i u **diabetické nohy**.

Na **akné** je vhodná tinktura, kterou uhry potíráme. Extrakty z dubu se přidávají do mastí, krémů a pleťových vod na problematickou pleť. Mají zklidňující účinky.

Tinkturou je vhodné potírat **kousance a bodance od hmyzu**. **Po odstranění klíštěte** přikládám na dané místo vatičku nasáklou dubovou tinkturou, ponechávám co nejdéle.

Čarovný a mocný dub

Dubové přípravky jsou vhodné i **na plísňě nohou**.

Dubové listy můžeme využít přímo v přírodě jako **první pomoc po poranění** - působí jako antiseptikum, staví krvácení, snižují otok a podráždění kůže. Listy pomačkáme, pokud jsme doma – několikrát přejeďeme válečkem, aby se narušila žilnatina a pustily šťávu. Pokud jsou listy tuhé. Lze je spařit ve vroucí vodě, nebo v páře.

Pokud **zpracováváme žaludy** do kuchyně a namáčíme je, abychom odstranili taniny, **vodu** nikdy nevytlíváme – má antiseptické a antivirové vlastnosti. Může být použita k **oplachům ke zmírnění podráždění kůže či na drobné popáleniny**.

Odvar z dubových listů býval často používán ženami a dívkami na **oplach vlasů**. Tyto procedury napomáhají obnovit lesk, pružnost a hebkost vlasů. Přípravky z dubu posilují vlasy, mají antibakteriální antimykotický efekt. Bojují proti lupům. Neměly by jej používat blondýny, protože mohou změnit odstín vlasů do tmava.

Postup je takový, že vlasy po umytí šamponem opláchneme odvarem z dubové kůry, listů či větviček.

POCENÍ NOHOU

XL. ODVAR NA POTÍCÍ SE NOHY

25 dkg dubové kůry vaříme 30 minut ve 4-5 litrech vody, pak přecedíme. Předem umyté nohy pak v tomto odvaru koupeme po dobu 15 minut. Odvar lze použít ještě 2x. Je potřeba se připravit na to, že pokožka ztmavne.

XLII. SILNĚJŠÍ KOUPELE POTÍCÍCH SE NOHOU M.MIČÁNKOVÁ, J.LEJNAR

50 g dubové kůry vložíme ráno do 2 l studené vody, večer převaríme a 20 minut necháme louhovat. Scedíme do lavoru a provádíme koupele. Odvar lze použít ke koupeli ještě 2x.

EKZÉMY

XLIII. OPLACHY NA MOKVAVÉ EKZÉMY, POPÁLENINY A OMRZLINY

1-2 PL dubové kůry vaříme v 500 ml vody po dobu 15-20 minut. Přecedíme. 4x-5x denně aplikujeme jako obklad, či odvarem postižená místa potíráme po dobu 5 dnů. Do odvaru namočíme plátno a na postižené místo přiložíme, překryjeme igelitem a ovážeme, ponecháme nejméně hodinu. Měníme za čerstvé obklady.

XLIV. SILNĚJŠÍ ODVAR NA MOKVAVÝ EKZÉM

250 g dubové kůry na 500 ml vody, vaříme 30 minut, přecedíme. Přikládáme obklady či postižená místa omýváme. Ze začátku 2-3x denně na 10 minut, později 1x denně.

XLV. POSTUP U KOJENECKÉHO EKZÉMU DLE PÁTERA FERDY

3PL dubové kůry, květu heřmánku a třezalky, 5 dkg cibule, vařit 8 minut ve 3 l vody. Scedit, vlít do koupele, koupat až po krk 15 minut 3x denně. Do 3 týdnů se kůže sloupne. Při novém vypuknutí lze opakovat.

XLVI. POSTUP U ALERGIE Z PRÁDLA - PÁTER FERDA

Hrst přesličky, hrst dubové kůry, 3 PL fenyklu, vařit ve 4 l vody 7 minut. Přelijeme do koupele, koupeme se 20 minut.

XLVII. DUBOVÁ MAST VHODNÁ NA EKZÉMY A PLÍSNĚ

2 hrsti dubové kůry, listů a větviček pokrájíme na menší kousky. Vložíme do sklenice s olejem a dáme do vodní lázně. Zde prohříváme 20 minut. Voda by neměla vařit. Směs v oleji necháme macerovat ještě 14 dnů, sklenici máme zakrytou plátenkem a ovázanou gumičkou. Po 14 dnech přecedíme, zahřejeme a přidáme včelí vosk- 15 g včelího vosku na každých 100 ml oleje. Mast přecedíme a nalijeme do nádobek.

Tuto mast lze využít na kožní problémy, ale i na hemoroidy, popáleniny, spáleniny od slunce a kožní mykózy.

XLVIII. MOJE VÝNIKAJÍCÍ MAST NA EKZÉMY A KOŽNÍ PROBLÉMY

Hrst dubového listí, nať Inice květů (v létě ji najdete na okrajích cest, loukách), hrst lopuchových listů a semen, třezalková nať- půl hrsti, hrst svízele (povázky, syřišťového či přítuly).

300g lékařské vazelíny (kdo má odpor k vazelině, může použít kokosový tuk či některý ze za studena lisovaných olejů, mast je pak ale potřeba ztuhnout včelím voskem- na 100 ml oleje cca 15 g včelího vosku).

Mastový základ zahřejeme, rozpustíme a vložíme do něj byliny. Necháme několik dnů macerovat. Denně můžeme mast rozehtávat v troubě, zlepšit se tím macerace. Nakonec po posledním rozehtání přecedíme do nádobek.

V tomto případě mám lepší zkušenost s vazelínou. Déle vydrží na povrchu kůže, chrání proti vysychání, je proto vhodná zejména u suché pokožky.

PLÍSNĚ

XLIX. MAST PROTI PLÍSNÍM - PÁTER FERDA

3 ČL kmínu, 1ČL přesličky, 1ČL dubové kůry, 10 dkg sádla, vařit 8 min. Necháme macerovat do druhého dne, pak znovu zahřejeme a přecedíme.

RÁNY

L. PRÁŠEK Z KŮRY ČI LISTŮ

Dobře usušenou dubovou kůru rozmixujeme na prášek, přesijeme přes sítko. Pokud nemáme k dispozici kůru, můžeme vyrobit prášek i ze sušených listů.

Jemně práškováná sušená kůra může být použita na rány a vředy, zklidňuje, snižuje otok, zabraňuje infekci a zpevňuje tkáň.

PLEŤ

LI. PLEŤOVÁ VODA NA AKNÉ

Odvar z dubové kůry smícháme s vodkou v poměru 1:2. Používáme jako pleťovou vodu na problematické partie.

LII. MASKA NA OBLIČEJ

Dubové přípravky jsou vhodné pro problémovou pleť, zklidňují pokožku, mají protizánětlivý a antibakteriální účinek. Stahují póry.

Šálek odvaru z dubové kůry, 2 PL rozemletých ovesných vloček, trochu mandlového oleje. Naneste na pokožku, ponechte 20 minut a pak opláchněte teplou vodou.

LIII. JINÁ MASKA NA OBLIČEJ

30 ml odvaru z dubové kůry, 2 PL rýžové mouky a několik kapek mandlového oleje.

Zahřívát na vodní lázni a dokonale promíchat. Na obličej naneste pomocí štětce, počkat 20 minut, pak opláchnout teplou vodou.

LIV. LEDOVÝ DUBOVÝ PŘÍPRAVEK NA PLEŤ

Odvar ze žaludů či dubové kůry zmrazíme a takto zmraženou kostkou masírujeme a třeme pokožku. Bude elastická a nabude svěžího vzhledu.

Postup je vhodný na černé tečky, akné, ucpané póry. Při pravidelné aplikaci se jich zbavíte.

VLASY

LV. PRO BARVENÍ VLASŮ LEHCE DO HNĚDA

2 sklenice vody, 1 PL cibulových slupek, 2 PL kůry dubu. Vaříme zakryté 30 minut. Pak necháme zchladit. Naneseme na vlasy a zakryjeme koupací čepicí či igelitovým sáčkem. Ponecháme hodinu, pak smyjeme teplou vodou a opláchneme šamponem. Vlasy budou mít hnědočervený odstín. Tento postup navíc posiluje vlasy a vlasové kořínky, promašťuje suchou pokožku, bojuje proti lupům.

LVI. SMĚS NA LUPY

1 PL pelyňku černobýlu, 1 PL lopuchu, 2 PL kopřivy, 2 PL dubové kůry. Zalijeme 1 l vody a povaříme 5 minut. Roztokem opláchneme vlasy a necháme co nejdéle působit.

LVII. MASTNÉ VLASY

1 PL třezalky, 1 PL dubové kůry, povaříme v 1 l vody. Po vychladnutí odvarem přelijeme vlasy. Zvětší se také jejich objem.

DUBOVÁ TINKTURA A GEL PŘI KOŽNÍCH PROBLÉMECH

Tinkтуру si vytvoříme dle návodu č. X. a dubový gel dle návodu č. XXVII.

Obklady na některé typy ekzémů- 1 PL tinktury vlijeme do sklenice vody, vytvoříme roztok, který lze použít k obkladům při ekzémech. Je nutno ale zjistit individuální snášenlivost na kousku kůže.

Tinkturou je vhodné potírat kousance a bodance od hmyzu. Po odstranění klíštěte přikládáme na dané místo vatičku nasáklou dubovou tinkturou, ponecháváme co nejdéle.

Dubová tinktura a gel jsou vhodné i na plísňě nohou.

Dubovou tinkturu či gel lze s výhodou použít k terapii akné.

Čarovný a mocný dub



13) ANTIBIOTICKÉ, PROTIVIROVÉ A PROTIPLÍSŇOVÉ ÚČINKY, POSILUJÍCÍ ÚČINKY

Dub má protizánětlivé účinky, třísloviny **tlumí zánětlivé procesy v těle.**

Má **antibakteriální účinky, působí i proti některým virům a chlamydiím** a také **proti parazitům.**

Má **antimykotické (protiplísňové) vlastnosti.** Působí i proti kvasince *Candida albicans*.

Dub se používal při léčbě cholery a kapavky.

Farář Kneipp doporučoval **kávu ze žaludů slabým lidem k posílení.** Je velmi výživná. Dítěti předčasně narozenému o 10 týdnů dával kávu ze žaludů, pak zesílilo. Nicméně opatrně s ní, způsobuje zácpu.

14) DETOXIKACE

Farář Ferda dubovou kůru doporučoval jako dobrý **detoxikační prostředek**, který pomáhal omezit vstřebávání škodlivých látek na bázi bílkovin a plísni ze střev.

Doporučoval dubovou kůru zevně i vnitřně, byla součástí mnoha jeho čajů a koupelí. Tvrdil, že za 6 dnů pročistí tělo od všech škodlivin. Pro vnitřní podání doporučoval vařit zásadně jen 7-8 minut a pak hned slít, nenechávat vařit a louhovat déle.

Dříve se dubová kůra používala jako **protijed při otravě alkaloidy a solemi kovů.**

Pokud máme **vodu z neznámého zdroje** – například ze studánky apod., lze přidat do vody trochu odvaru z dubu 20-30 ml, nebo 2-5 ml tinktury.

LVIII. ČAJ NA VYPLAVOVÁNÍ LÉKŮ - DETOXIKACE PO FARMAKOTERAPII - PÁTER FERDA

1PL dubové kůry na 500 ml vody, 8 minut vařit, ihned scedit, pít alespoň 2x týdně.

LIX. ČAJ PO ANTIBIOTIKÁCH DLE PÁTERA FERDY

Zejména vhodný pro děti po užívání atb.

Dubová kůra a anýz stejným dílem. 1 PL na 500 ml vody, vařit 7 minut. Popíjet denně 14 dní.

LX. ČAJ NA NEVOLNOST PŘI UŽÍVÁNÍ LÉKŮ (PŘI NESNÁŠENLIVOSTI LÉKŮ)- M.MIČÁNKOVÁ, J.LEJNAR

Andělíka lékařská kořen 25 g, dub kůra 25 g, tužebník jilmový květ 20 g, šalvěj list 20g

1PL směsi na 200 ml vody, vařit 2 minuty, louhovat 10 minut. Pijeme šálek 3-4x denně.

16)HORMONÁLNÍ SYSTÉM

Jak jsem psala výše, farář Kneipp doporučoval obklady z odvaru z dubové kůry vařeného půl hodiny při **zvětšené štítné žláze**.

V Rusku se používají žaludy k **terapii cukrovky**.

LXI. POSTUP PŘI ZVĚTŠENÉ ŠTÍTNÉ ŽLÁZE DLE FARÁŘE KNEIPPA

Hrst dubové kůry vhodíme do 0,5 l vody a na mírném ohni vaříme zakryté 30 minut. Pak necháme louhovat dalších 30 minut, přecedíme. Do odvaru namočíme plátýnko a přiložíme zepředu na krk. Přeložíme igelitem a ovážeme. Ponecháme alespoň hodinu. Lze přikládat na noc.

LXX. PRÁŠEK ZA ŽALUDŮ NA CUKROVKU

Žaludy připravíme podle níže uvedeného receptu na žaludovou mouku. Nepražíme je. Podáváme 1 ČL prášku a zapijeme čajem bez cukru 2x denně hodinu před jídlem. Užívá se měsíc, pak je měsíc přestávky.

LXXI. POSTUP U CUKROVKY S ČERSTVÝMI ŽALUDY

Pokud jsou k dispozici i čerstvé žaludy, použijeme je. Nastrouháme je na jemném struhadle. 1 ČL pak konzumujeme hodinu před jídlem. Zapijeme vodou či neslazeným čajem.

Léčba probíhá podle následujícího schématu: Týden užíváme žaludy, pak týden nic, pak opět týden užíváme, pak opět týden přestávka. Lze opakovat 4x. Dle ruských pramenů by se měla glykemie upravit po 3 cyklech. V mezidobí měříme glykemii.

LXXII. JINÝ RECEPT NA CUKROVKU

1 sklenici suchých žaludů bez kůry pomeleme. Přelijeme 1,5 l vody, vaříme 30 minut na mírném plameni, pak necháme 1 den louhovat. Druhý den opět 30 minut vaříme a znovu necháme louhovat 1 den. Přecedíme a přidáme 1 dcl vodky. Promícháme. Pijeme 3 PL 5-7 x denně, bez ohledu na jídlo. Průběh kúry je 2 týdny. Zkontrolujeme hladinu cukru v krvi a event. pokračujeme v terapii dle výsledku. Odvar uchováváme v lednici.

Preventivně pak, abychom zabránili opětovnému vzestupu glykemie, pijeme tento lék 2x týdně.

Čarovný a mocný dub



NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY A KONTRAINDIKACE PŘÍPRAVKŮ Z DUBU

Předávkování může způsobit gastrointestinální problémy – bolest žaludku, podráždění žaludku, zácpu, nadýmání, nevolnost a zvracení. Mohlo by dojít také k poškození močového měchýře.

Nepoužívejte, pokud trpíte onemocněním jater či ledvin.

Nepoužíváme dlouhodobě a ve velkém množství.

Předávkování způsobí nevolnost, zvracení, horečku, zimnici, mdloby, prudký pokles tělesné teploty.

Nepodávat při zácpě.

Dubové přípravky ovlivňují vstřebávání Fe ze střeva.

V graviditě a při kojení neúčinně.

Čarovný a mocný dub

DUBĚNKY – DUBOVÉ HÁLKY



Čarovný a mocný dub

Všimli jste si někdy, že zesponu dubových listů vyrůstají takové zajímavé koule velikosti kolem 1 cm? Zajímalo vás vždycky, o co se jedná? Napadlo Vás někdy, že by mohly být také léčivé?

Dubové háčky jsou parazitické útvary, které vznikají naklazením vajíček hmyzem **žlabatkou dubovou** (jiný název je žlabatka jablkovitá či listová). Vajíčka jsou kladena na listy v květnu a červnu. Později se z nich vylíhnou larvy, které v podstatě listy přeprogramují. Dají se totiž do jídla a působením chemických látek v jejich slinách začne z listu postupně vyrůstat ochranný kryt tvořený rostlinným pletivem. To larvu postupně obklopí, chrání ji a zároveň je pro ni zdrojem živin. Larva se může v klidu v bezpečí vykrmovat uvnitř. Na podzim háčky opadají spolu s listím, zdřevnatí, larvy se zakuklí a zjara se vylíhnou. Dospělí jedinci v hálce vykoušou otvor, kterým vylezou ven. Zpočátku jsou háčky žlutozelené, měkké, po rozkrojení připomínají jablko. Někdy mají načervenalou barvu, pokud jsou vystaveny slunci. V Rusku se jim také říká **dubová jablka**. Nezdá se, že by nějak dubům škodily, žijí ve vzájemné symbióze.

Ze všech součástí dubu obsahují právě duběnky **nejvíce tříslovin** – v některých až 50- 75%.

Galotaniny (třísloviny z hálek) působí adstringentně na kůži a sliznice dutiny ústní, hltanu, trávicích cest, gynekologické oblasti a další. Duběnky mají svíravé, ochlazující, antimikrobiální, antimykotické, protizánětlivé, expektorační, antipyretické, hemostatické a posilující účinky.



DUB HÁLKOVÝ – QUERCUS INFECTORIA

U nás rostou háłky na dubech sporadicky, když si ale budete duby prohlížet pečlivě, určitě na ony kuličky tu a tam narazíte. V Asii se pak vyskytuje tzv. **dub háłkový (Quercus infectoria)**, na kterém rostou háłky hojně. Tyto se pak používají k léčebným účelům.

Quercus infectoria neboli dub Aleppo, je druh dubu, na kterém se dubové háłky vyskytují opravdu ve velkém množství. V Malajsii se dubovým háłkám říká **Manjakani**, v Indii pak **Majuphal**. Vyskytuje se v jižní a jihozápadní Asii, Řecku a na Středním východě (Turecko, Írán, Kypr, Irák, Kurdistán, Libanon, Sýrie, Izrael). Na rozdíl od našeho dubu dorůstá jen malé výšky do 1-2 metrů. Jedná se tedy spíše o takové keře. Právě tyto háłky obsahují až 50-70% taninu. Lze je sehnat na internetu. Naše háłky mají dle některých pramenů tříslovin poněkud méně. Sušené háłky lze sehnat v různých zahraničních internetových obchodech pod názvem Oak galls, nebo také Manjakani.

Co píše o háłkovém dubu František Polívka v publikaci Užitkové rostliny cizích zemí z r. 1908?

Háłkovec neboli dub háłkový (Quercus infectoria Oliv.) shoduje se celkem s naším dubem letním neboli křemelákem, od něhož liší se hlavně tím, že má křovitý vzrůst, an peň jeho již od spodu se rozvětňuje a nedorůstá výše nežli asi 2 1/2 m, že má menší, podlouhlé, po obou stranách v několik zubů oddáleně mělce vykrojené listy a protáhlejší žaludy.

Roste v Řecku a v Malé Asii, kde vytváří místy rozsáhlé lesy.

Mladé letorosty jeho nabodávají kladélkem samičky žlabatky háłkové (Cynips gallae tinctoriae Oliv.) a vkládají do každé způsobené dírky po vajíčku. Z vajíčka vylíhne se larva, která pletivo letorostů dráždí, tak že k navrtanému místu počne přitékati více mízy a okolo larvy vytvoří se posléze kulovatý nádor dosahující až přes 2 cm v průměru. Asi v 5 měsících larva v nádoru uvězněná dospěje, zakuklí se a brzy po té vylíhne se z kukly hmyz, který se prokouše ven.

Dokud jsou tyto nádory – jimž se říká jinak háłky nebo duběnky – mladé, jsou šťavnaté a tmavě zelené; čím však jsou starší, tím více vysychají, tvrdnou i křehnou, a při tom se zbarvují do žluta. Ostatně jsou v dolejší polovici obyčejně hladké, v hořejší polovici hrbolaté, na čerstvém lomu voskově lesklé, bez zápachu, natrpkle stahující chuti.

Poněvadž obsahují velice mnoho kyseliny tříselné neboli tanninu, užívalo se jich od dávna ku přípravě tinktury (tinctura gallarum), kterou doporučovali jako osvědčený stavící prostředek. Od té doby však, co zaveden byl do lékáren čistý tannin, přestalo se jich k účelům lékařským užívat.

Čarovný a mocný dub

Nicméně jest vývoz těchto duběnek do Evropy dosud značný, anoť se jich upotřebuje v koželužství a v továrnách na černý inkoust. Za tím účelem je v Malé Asii s keřů sbírají – a to nejraději ještě dříve nežli z nich vylezl hmyz, poněvadž „neprovrtané“ duběnky jsou zbožím nejlepším – suší je ve stínu a v pytlích je pak dovážejí hlavně do Smyrny a Halepu; odtud dopravují se dále pod jménem duběnek pravých neboli halepských, tureckých (gallae halepenses, gallae turcicae).



NĚCO Z HISTORIE UŽÍVÁNÍ DUBOVÝCH HÁLEK

Co píše Matthioli o duběnkách ve svém středověkém herbáři.

*„Galles aneb bublinky jsou přirození studeného a suchého na druhém stupni a mají moc svraskující, protože všeliké **plynutí břicha zastavuje**. Vezmi prachu z galles a bolum Armenum, směs s bílkem vaječným, potom roztáhni na listu diviznovém a přilož na pupek, **zavrtí život**.*

*Vezmi prachu galles, přičiň aloe a bílého kadidla, rozpust' vodou truskavičnou, a omoče v tom kus bavlny, **vlož do nosu, krev zastavíš**.*

*Prach z galles s kamencem **vojenské maso v ranách stravuje a sžírá**.*

*Vychází-li **matka z lůna anebo střevo ze zadku**, vař v pytlíku galles, dubové listí a hruštičku v vodě a sed' na tom, aneb kaž ženě držeti mezi nohami.*

*Item týž prach z galles s olejem růžovým smísiti, okolo **vředův rozjídanych** pomazati, dále se jim rozjídati nedopouští, zvláště jestliže by k tomu ještě něco alounu, boluarmenu a akštejnu přidal.“*

INKOUST ČI ČERNIDLO Z DUBĚNEK DLE MATTHIOLIO

“Vezmi galles zhruba potlučeného deset lotův, gumi arabského 4 loty, soli 1 čtvrtci, vsypej všechno do hrnce polévaného a nali na to vína bílého, vřelého jednu pintu, a zahradě čistě hrnec, vstav na slunce a nech státi za 15 dní. Aneb jestli v zimě, postav na kamna a íche každý den lopatkou. Budeš míti výborný ingoust aneb černidlo.“

Mnoho let byly hálky používány v medicíně hlavně pro lokální ošetřování zánětlivých a zvrhodovatělých tkání, léčbu průjmů, střevních ulcerací, kožních onemocnění. Mají **antimikrobiální vlastnosti, antivirové, antifungální, atidiabetické, protizánětlivé účinky**. Byly také dokumentovány **antiamoebické** (proti prvokům- amébám) účinky. Taniny z hálek byly považovány za oficiální léčivé přípravky v Evropě a Severní Americe a byly zahrnuty do mnoha lékopisů.

Také v čínské medicíně se duběny používaly k terapii **úplavice, vředů, hemoroidů**. Američtí Indiáni je používali **na rány, včetně těch řezných a na popáleniny**. Používaly se i k terapii **průjmu, cholery a kapavky**.

V Malajsií byly hálky využívány spolu s dalšími bylinkami jako **léky pro ženy po porodu**, aby se obnovila elasticita děložní stěny. Kromě toho Arabové, Peršané, Indové, Malajci a Číňané používali duběny po porodu k léčbě vaginálních infekcí a jako prevenci poporodních infekcí. Do dneška se hálky široce využívají v ajurvédské medicíně.

Dále byly hálky široce využívány i k vyčínění kůží, v košíkářství, k dekorativním účelům a k výrobě duběnkového inkoustu.

Čarovný a mocný dub



POUŽITÍ

1) NEUROLOGIE A PSYCHIATRIE

Hálky **potlačují bolest**, mají **hypnotický** (podporují spánek) a **sedativní** (zklidňující efekt).

2) CHOROBY DUTINY ÚSTNÍ A ORL OBLASTI

Prášek z hálek se používal v indické tradiční medicíně jako **zubní prášek při léčbě bolestí zubů a zánětů dásní**.

Duběnky léčí **záněty a infekce dutiny ústní, parodontózu, pomáhá u zápachu z úst, krvácení z dásní**, ale řeší i **onemocnění vedlejších dutin nosních**.

Hálky jsou vhodné také k terapii **sooru- kvasinkového zánětu dutiny ústní**.

Často se přidávají do ústních vod, bylinných zubních past, zubních prášků a kloktadel.

Odvar z hálek může být použit i jako kloktadlo při **bolestech v krku, angíně**.

Odvarem lze také proplachovat nosní dutiny pomocí speciální nosní konvičky **při rýmě či zánětu vedlejších dutin nosních a horních cest dýchacích**. Do roztoku přidáme odměrku soli.

LXXIII. ODVAR Z DUBĚNEK

1 ČL prášku z hálek povaříme pár minut v 500 ml vody, necháme zchladnout a přecedíme. Roztok lze ponechat 2-3 dny v lednici.

LXXIV. PASTA Z HÁLEK

Třením čerstvé dubové hálky v třecí misce vznikne pasta, která se dá používat pro léčbu vředů v ústech. Aplikujeme ji několikrát denně, dokud vřed nezmizí. Nepolykáme. Údajně ji lze používat i pro děti. Pastu lze získat i ze suché hálky, kdy hálku podrtíme na prášek v hmoždíři a smícháme s malým množstvím vody.

6) TRÁVICÍ SYSTÉM

Obklady z odvaru z duběnek (recept LXXIII.) můžeme přikládat na postižená místa při **hemoroidech, análních trhlinách, ale i při prolapsu konečníku**. Při těchto potížích lze také provádět sedací koupele v odvaru nebo aplikovat klystma.

Prášek z duběnek lze přidávat i do mastí určených k terapii hemoroidů.

Duběnky pomáhají **při průjmu a to i při chronickém**.

LXXV. PRÁŠEK Z HÁLEK PŘI PRŮJMU

Sušené hálky rozdrtíme v hmoždíři či mixéru. Pokud chceme prášek jemný, prosijeme jej přes sítko. Podáváme v dávce 0,5 g až 1,5 g (na špičku nože až 1/2 KL) 2x-3x denně s vodou, s trochou skořice či s medem. Prášek lze použít i k přípravě odvaru.

LXXVI. MAST NA HEMOROIDY, PROLAPS KONEČNÍKU A VAGINÁLNÍ OCHABLOSTI

Prášek z dubové hálky 1 díl (recept LXXV.) Lékařská vazelína 4-6 dílů.

Do vazelíny rozpuštěné na vodní lázni vmícháme jemný prášek z hálek.

LXXVII. ODVAR K ZEVNÍ APLIKACI ČI K PŘÍPRAVĚ KLYSTÝRU

5-10 g prášku z hálek vaříme v 500 ml vody 10-15 minut, necháme louhovat do zchladnutí.

Do odvaru namočíme plátýnko a přikládáme k hemoroidům jako obklad. Roztok lze aplikovat jako klystýr.

7) MOČOVÝ SYSTÉM

Prášek z hálek se používal k terapii **kapavky** v dávce 1-2 g 2-3x denně vnitřně.

8) GYNEKOLOGIE

Duběnky byly používány i na rozličné gynekologické potíže. Například **na posílení ochablých vaginálních a děložních svalů, zejména po porodu**.

V mnoha zemích světa se takto duběnky používají dodnes.

Přípravky z duběnek jsou také ve světě používány jako doplňková terapie **u prolapsu dělohy**.

Na toto téma jsem našla dokonce malou vědeckou studii z Íránu (nemocnice Asali) z roku 2012, v níž se řešila vaginální ochablost.

Byla to dvojitě zaslepená studie. Řešila různé typy prolapsu pánevních orgánů.

Skupina 120 žen byla rozdělena na 4 skupiny- 3 intervenční a jednu kontrolní. Byl jim podáván extrakt z duběnek ve třech přesně specifikovaných koncentracích v gelu. V intervenční (léčené) skupině se podle dotazníku zlepšil nejenom tonus (napětí) svaloviny pochvy, ale i případná inkontinence moči a také pocit sexuálního uspokojení, vaginální lubrikace a odezněla vaginální suchost.

V Ajurvédské medicíně se také používal prášek z hálek smíšený s práškem z kamence, který se vložil do gázy a takto do pochvy. Pomáhal při prolapsu dělohy, ale i při výtoku.

Pro své protizánětlivé, antimykotické, protibakteriální a adstringentní účinky jsou přípravky z hálek vhodné i u **vaginálních výtoků**.

Při použití vnitřně **tlumí menstruační krvácení**.

LXXVIII. ODVAR NA VÝPLACHY POCHVY

Prášek ze 2 středně velkých duběnek povaříme v 1 l vody, dokud se nezmění barva. Po vychladnutí přecedíme a provedeme výplach pomocí vyplachovacího balonku či injekční stříkačky. Do odvaru lze také namočit tampon a vložit do pochvy.

Odvar pomáhá zvýšit tonus vaginálních svalů. Odstraňuje výtok a svědění vulvy. Pomáhá proti kvasinkám.

Při ženských problémech je vhodné také popíjení duběnkového odvaru vnitřně.

12) KŮŽE A RÁNY

Protizánětlivé, antimikrobiální, adstringentní a protiinfekční vlastnosti dubových hálek jsou prospěšné při řešení různých kožních problémů, jako jsou **kožní infekce, akné, ekzém, impetigo, erysipel, kožní praskliny** atd.

Přípravky z hálek jsou vhodné ke **zlepšení povadlé, stárnoucí pleti**, ale i k **uzavření rozšířených pórů**. Pomocí přípravků s duběnkami můžeme získat pevnou a hladkou pleť. Antioxidační účinky hálek zabraňují **předčasnému stárnutí pleti**. Pomáhají v prevenci **akné, u kožních zánětů a infekcí**.

Odvar z hálek lze použít i k **oplachování ran a vředů**. Tento lék urychlí proces hojení ran a zabrání další infekci.

Používá se i k ošetření **lehčích spálenin či opařenin**.

Duběnky lze využít i k **barvení vlasů na černo**. Podporují také **růst vlasů**.

Obklady z odvaru z duběnek lze použít ke **zpevnění ochablých prsou**.

LXXIX. PLEŤOVÁ VODA, ODVAR Z HÁLEK

1 PL prášku z duběnek vaříme 5 minut v 1 litru vody na mírném plameni. Pak necháme zchladnout a přecedíme. Můžeme použít i čerstvé, zelené duběny. Efekt bude silnější.

LXXX. DUBĚNKOVÝ OCET NA ALOPECII (VYPADÁVÁNÍ VLASŮ)

Duběny pokrájíme a zalijeme octem. Necháme macerovat. Vzniklou směsí pak potíráme místa s alopecií. Duběnkovým octem také potíráme místa s **erysipelem (růží)**.

14) DETOXIKACE

Extrakt z duběnek se používal jako protijed **po různých otravách**.

15) POSILUJÍCÍ EFEKT, IMUNITA, PROTIZÁNĚTLIVÉ PŮSOBENÍ, ANTIBIOTIKUM, ANTIMYKOTIKUM

Duběny mají **antimikrobiální, antivirové, antimykotické a protizánětlivé účinky**. Byly také dokumentovány **antiamérické účinky**.

Duběny bývaly používány k terapii cholery a kapavky.

Užívání přípravku z duběnek **posiluje organismus včetně imunity** podobně jako hálky šípkové.

16) DIABETES

Hálky mají vliv na **snižování hladiny glukózy v krvi**. Extrakty z hálky lze používat u cukrovky.

Čarovný a mocný dub



TINKTURA Z DUBĚNEK



Čerstvé duběnky nakrájíme na kousky, sklenici naplníme do ¼ a zalijeme alkoholem 60%. Necháme macerovat minimálně 14 dnů. Denně protřepáváme. Aplikujeme zevně například na afty či jiné záněty sliznice dutiny ústní, lze použít i na různé kožní záležitosti – hmyzí štípance, po vytáhnutí klíštěte.

Zředěnou tinkturou můžeme **vyplachovat nos při rýmě, vyplachovat ústa, kloktat, nebo použít k výplachům pochvy při výtoku**. Dáváme 10- 30 kapek do sklenice vody, dle individuální snášenlivosti. Pokud provádíme výplach nosu, do tekutiny dáme odměrku soli.

Tinktura také **posiluje imunitu, má imunostimulační účinek, působí proti průjmu, snižuje krvácení, působí protizánětlivě, sedativně, protibakteriálně atd.**

Podáváme vnitřně 15-25 kapek 2-4x denně.



A ještě.....

MATTHIOLIHO PRANOSTIKA Z "KULEK DUBOVÝCH"

„Při těch dubových kulkách větších se nachází, že každého roku z nich o ourodě, o moru a o válce předpovídati můžeme. Když se rozraží na dvě, ty, které celistvé jsou a od červův nezvrтанé, měsíce ledna a února mívají uvnitř v protředku mouchu aneb pavouka aneb červa. Protož jestliže kterého roku moucha se najde, válku, pakli červ, neurodu, pakli pavouk, mor vyznamenává.“



NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY A KONTRAINDIKACE DUBĚNEK

Při vnitřním použití nepřekračovat denní dávku 3 g. Nepoužíváme dlouhodobě a ve velkém množství. Mohlo by dojít k poškození močového měchýře.

Předávkování může způsobit gastrointestinální problémy – bolest žaludku, podráždění žaludku, nevolnost, zvracení, zácpu, nadýmání.

Opakované a dlouhodobé kloktání a vyplachování úst může snížit chuť a čich.

Nepoužívejte, pokud trpíte onemocněním jater či ledvin.

Duběnky mohou snížit účinnost trávicích enzymů.

Duběnky ovlivňují vstřebávání Fe ze střeva.

Způsobují zácpu.

Zevně neaplikujeme na velké, otevřené rány.

V graviditě bychom vůbec duběnky neměli používat, mohou způsobit potrat, podobně by neměly být užívány v době kojení.

Čarovný a mocný dub



Zde je vidět již téměř dospělá žlabatka

ŽALUDY

Jednou seděl Rumcajs před jeskyní a učil Cipíška, jak se nabíjí pistol třemi žaludy. Vtom začne od Vídně foukat vítr křížem krážem přes Řáholec. Rumcajs povídá: "Něco se mi na tom větru nelíbí, ale těžko říct co."

Ano, přesně tak. Žaludy používal Rumcajs jako střelivo. Jsou to pohádky mého dětství, které mi nejprve četla maminka a později jsem je viděla jako večerníčky.

Žaludy jsou plody dubu. Některý rok je jich na stromě spousta, jindy sotva o nějaký žalud zavadíte. Říká se, že když je hodně žaludů, bude tuhá zima. Mně to zatím docela sedělo.

V mnoha místech na světě (Evropě, ale i v Americe) se v dobách nedostatku žaludy požívaly v kuchyni. K odstranění hořkých taninů byly koše či pytle s žaludy umísťovány do potoka, třísloviny se tak vyluhovány.

Četla jsem tetralogii Tajemství porodní báby (a další díly) od Sabine Ebertové - jedná se o román z raného středověku. Je tam krásně popsáno používání žaludů. Když byla neúroda, bylo jasné, že zima bude krutá a zásob bude málo, posílali lidé děti do lesa, aby sbírali žaludy. V zimě pak používali žaludovou mouku. Ta byla ale pouze náhražkou, moc jim nechutnala, byla nahořklá a těžká. Ale co se dalo dělat...

Jednotlivé žaludy se mohou lišit chutí. Některé jsou hořké méně, jiné více. Dub, který má hladké a oválné listy má chutnější žaludy než dub se špičatými a laločnatými listy. Druhy dubů, které mají žaludy s velkými čepičkami bývají obvykle hořké. Pokud je jádro žaludu na řezu krémově zbarvené, chutná lépe, než žaludy s oranžovým vnitřkem, ty jsou obvykle více hořké. Často jednotlivé stromy stejného druhu produkují žaludy s různou úrovní chuti.

VYUŽITÍ ŽALUDŮ V KUCHYNI

Žaludovou mouku můžete běžně koupit v obchodech se zdravou výživou. Na internetu lze najít několik zajímavých receptů na různé sušenky, placičky a jiné produkty s použitím žaludové mouky.

Žaludová mouka je ale příliš těžká, pokud z ní chceme upéct pečivo, je potřeba ji smísit s moukou pšeničnou – nejlépe v poměru 1:2 (1 díl žaludové mouky a dva díly pšeničné). Pokud bychom ale chtěli těsto kynuté, pak musíme poměr zvýšit až na 1:5.

Známa je také žaludová káva, i tu je možné v některých specializovaných obchodech koupit. Zprvu to bývala náhražka za pravou kávu, podobně jako cikorka, ale dnes se jedná o zajímavou pochutinu, která má navíc léčivé účinky. Farář Kneipp ji používal jako nápoj k posílení dětí, doporučoval ji i u miminek. Žaludová káva také posiluje srdce. Pozor jen, při větší či delší konzumaci může způsobit zácpu.



JAK SI VYROBIT ŽALUDOVOU MOUKU SAMI

Žaludy sbíráme na podzim. Aby se zabránilo kontaminaci hmyzem či bakteriemi, je potřeba vyhodit všechny žaludy s otvorem.

Žaludy je potřeba louhovat ve vodě, aby se odstranila hořká chuť tříslovin.

- 1) Pokud použijeme žaludy čerstvé, právě utržené ze stromu, musíme je nechat nějakou dobu uležet v chladnější místnosti. Špatně by se totiž loupaly. Je také potřeba je probrat a vyhodit ty, které mají díрку (uvnitř bude červík).
- 2) Vyloupané žaludy několikrát dobře opláchneme vlažnou vodou.
- 3) Pak je nakrájíme na menší kousky a vložíme do hrnce, kde je zalijeme vodou. Povaříme 30 minut. Poté je propláchneme teplou vodou.
- 4) Vložíme je do jiné nádoby, zalijeme studenou vodou a necháme 30 minut až hodinu louhovat. Opět je vylovíme a dokonale propláchneme. Postup opakujeme několikrát, až pozbydou svou hořkost.
- 5) Nakonec je musíme nějak vysušit, nejlépe v sušičce či v horkovzdušné troubě. Teplota kolem 60 st. C.
- 6) Vysušené žaludy rozmixujeme na prášek, který pak ještě přesijeme přes síto. Pokud by prášek nebyl dostatečně sypký, mouku v troubě ještě dosušíme.

Ještě zajímavější je postup paní Mgr. Ivany Paukertové:

Převzato a citováno z www.paukertova.cz.

1. Nasbíráme žaludy, o něco víc než dvojnásobné množství než chceme mít hotových odtaninovaných žaludů. Zhruba polovinu totiž bude tvořit odpad - slupky, shnilé žaludy a těž žaludy s takovými pěknými chlupatými červíky. Můžete je sbírat i zimě. Podmínkou je nalézt dub, pod kterým jsou, zdaleka ne všechny duby mají pod sebou úrodu. Žaludy, které jsou po zmáčknutí měkké nechte na místě rovnou, ty jsou shnilé nebo červavé. V žaludech s dírkou bydlí ti chlupatí červi, pokud se vám nechce vykrajovat jejich chodbičky tak je též nechte na místě. Berte i naklíčené, ty jsou naopak výhodné protože nejsou tak hořké. Možná že budete mít k dispozici jen naklíčené, zdravých je v zimě málo - nejspíš je sežralo už něco před vámi. Pokud sbíráte žaludy na podzim a chcete je skladovat, musíte je usušit a skladovat suché. Mouka se z nich pak dá vyrobit kdykoliv. Meziprodukty se skladovat nedají, to až hotová, usušená mouka.

Čarovný a mocný dub

2. Dáme vařit několikanásobně víc vody než je objem žaludů. Žaludy opláchneme. Můžeme je také nahrubo přebrat od listí, číšek a větviček které se připletly, ale rozhodně to není nutné. Jakmile se začne voda vařit, nasypeme do ní žaludy a okamžitě vypneme plyn. Žaludy promícháme a necháme trochu zchladnout. Pak po malých dávkách vybíráme žaludy z vody, každý podélně nařízneme a stáhneme slupku. Červavé můžeme vyhodit anebo okrájet. Okrájíme klíčky a všechny hnědé, černé, našedlé a měkké části, necháme jen tvrdé žluté. Oloupané žaludy vkládáme do vody, která by měla mít zhruba stejnou teplotu jako voda ve které se spařovaly - žaludy nesmějí dostat teplotní šok vodou studenou, jinak by se v nich hořkost "zamkla". Počítejte s tím, že čištění zabere asi 6x delší dobu než za kterou jste je nasbírali - připravte se na to, že to co jste sbírali deset minut budete loupat hodinu. Loupat můžete i bez spaření, ujišťuju vás, že to bude ještě horší práce a bude trvat ještě déle.

3. Jakmile jsou žaludy oloupané, nakrájejte je na čtvrtky anebo lépe na ještě menší kousky. Dejte vařit druhou vodu, opět čtyřnásobný nebo ještě větší objem než je žaludů. Jakmile se voda začne vařit klokotem, vhoďte očištěné nakrájené žaludy a okamžitě vypněte plyn. Voda se zbarví dohněda, nenechte se tím nikterak vyděsit, tak to má být. Nařídte minutku na půl hodiny. Po dvaceti minutách (nebo dřív, podle množství) dejte vařit třetí vodu.

4. Jakmile zazvoní minutka a třetí voda se již vaří, žaludy přecedíme - hnědou vodu s taninem můžeme uschovat pro další použití, a to hned jak skončíme se žaludy. Slité žaludy vhodíme do třetí vody, která se mezitím začala vařit a okamžitě vypneme plyn. Pokud se ještě nevaří, můžeme chvíli počkat, ale celý proces zpracování by neměl být přerušen na víc než pár minut. Natočíme minutku na půl hodiny, po dvaceti minutách dáme vařit čtvrtou vodu.

5. Jakmile zazvoní minutka, vytáhneme několik kousků žaludů, rozkrojíme napůl a ochutnáme. Je důležité ochutnávat zprostředka, žaludy totiž mohou být odtaninované na povrchu a vevnitř ještě trpké. Dále je důležité ochutnat kousků několik - jednotlivé žaludy se v míře hořkosti většinou liší. Pokud je svíravost již jen zanedbatelná nebo žádná, čtvrtou vodu osolíme. Množství soli je podle množství vody a žaludů, voda měla by být slaná asi jako na brambory. Pokud jsou žaludy ještě hodně hořké, zopakujeme to celé ještě jednou nebo dvakrát podle potřeby a osolíme až poslední vodu. Jestli si přejete, můžete sůl vynechat, ale hotové výrobky budou třeskutě neslané.

6. Po slítí poslední, slané vody, jsou žaludy odtaninované. Poslední vodu můžeme nechat i o trochu déle než půl hodiny. Máme odtaninované žaludy, které můžeme ihned použít do dalších receptů, které předepisují kousky žaludů. Více na stránkách www.paukertova.cz. Pokud chceme mouku, musíme pokračovat dál.

7. Přecezené žaludy necháme oschnout a rozemeleme na strouhankovači. Můžeme mlít ihned, ale budou se tak trochu matlat, proto jsou oschlé lepší.

Čarovný a mocný dub

8. Nastrouhané žaludy buďto ihned zpracováváme dál anebo musíme rozložit na plech a nechat úplně vyschnout. Teplé žaludy mají úžasnou vůni, která se nepodobá ničemu co znám - často je přirovnávána k mandlové a trochu ji opravdu připomíná. Po vyschnutí bude mouka cítit jako dubové piliny. Nenechte se ale zmást, pokud ji znovu zpracujete, ta příjemná vůně se zatepla vrátí. Vyschlou mouku se doporučuje ještě rozemlít v kávovém mlýnku najemno.

Kulinářské recepty ze žaludů pak najdete na www.paukertova.cz.

Hnědou vodu s taninem nevyléváme.

Tříslovinná voda má antiseptické a antivirové účinky, může se použít na omývání vyrážek, nožních plísni, popálenin. Všude tam, kde se doporučuje odvar z dubové kůry.

Vodu nalijeme do ledového kostkovače a "vrazíme" do mrazáku. Používá se na puchýře, svědění, vyrážky a zanícené tkáně.



Jiné způsoby přípravy žaludů

Žaludy mohou být vyluhovány jedním ze dvou způsobů.

Metoda č. 1

Oloupané žaludy vložíme do studené vody a vyhodíme všechny, které zůstanou plavat na hladině.

Když voda zhnědne, vyměníme ji za novou. Takto to děláme opakovaně, než se voda přestane zbarvovat. Žaludy ochutnáme, zda již nejsou hořké. Může to trvat dny, dokonce týdny.

Některé je potřeba macerovat jen s pár výměnami vody, jiné potřebují maceraci mnohokrát.

Metoda 2

Přivedeme k varu velký hrnec s vodou a nasypeme do něj oloupané žaludy. Opět vyhodíme ty, které plavou na hladině. Jakmile voda zhnědne, žaludy vylovíme a vložíme opět do čisté vody přivedené k varu. Takto opakujeme, než přestanou být žaludy hořké.

Takto připravené žaludy můžeme vysušit na suché pánvi za stálého míchání, aby se nám nepřipálili. Tímto pražením získáme produkt pro přípravu žaludové kávy.

Nebo je vložíme do trouby o teplotě 150-200 st. C na dobu 20 minut.

Lze je také sušit rozložené na tácku na topení v jedné vrstvě. To ale bude trvat několik týdnů.

Žaludy skladujte v uzavřené nádobě. Vydrží asi 6 měsíců.

Žaludovou mouku či vysušené žaludy můžeme skladovat i v mrazáku.

ŽALUDOVÁ KÁVA, tzv. ŽALUDOVKA

Žaludovou kávu si můžete koupit ve specializovaných obchodech. Můžete si ji ale i připravit sami.

Žaludy připravené výše popsaným způsobem (máčení, oplachování, oloupání) pražíme při 230°C cca 45 minut v troubě. Občas je zamícháme. Jakmile nabydou barvy tmavé čokolády, přesouváme je bokem. Necháme vychladnout. Skladujeme v uzavřené nádobě.

Jiný způsob přípravy:

Celé, sesbírané žaludy i se slupkou opereme a vložíme na plech. zde je při 200 st necháme péct cca 45- 60 minut. postupně prasknou. Uvnitř vidíme hnědě zbarvená zrna, tyto pak vyloupeme, popřípadě dopražíme a uschováme. Takto připravené žaludy jsou ale trochu více hořké.

Použití:

Meleme je pak jako zrnkovou kávu. Lze přidat trochu hřebíčku, kardamonu či skořice. Káva má pak zajímavou chuť. Nápoj můžeme osladit či přidat mléko.

1-2 ČL přelijeme vroucí vodou do hrnku a louhujeme jen 5-10 minut, pak přecedíme. Pokud bychom louhovali déle, byla by káva moc hořká. Pokud ale chceme zesílit léčebný účinek, kávu povaříme 5-10 minut.

Káva **zklidňuje zažívání, pomáhá při střevních potížích**. Je účinná také při **močových infektech, ale i při nočním pomočování**. Je vhodná i při **nadměrném pocení** a posiluje kosti při **osteoporóze**. Má **desinfekční účinky**. Používala se i k **posílení srdce**, například u anginy pectoris.

Celkově posiluje organismus. Farář Kneipp ji doporučoval i malým dětem k posílení. V jeho dobách byla považována za ideální doplňkovou dětskou výživu. Podávala se i **při křivici**. Dále jako doplněk při **tuberkulóze, kašli, bronchitidě a astmatu**.

Léčebně se podává 2x denně.

Byla oblíbená hlavně v Německu, kde jí spotřebovali dokonce více než cikorky.

Může ale způsobovat zácpu.

Je bezlepková, neobsahuje kofein.

Čarovný a mocný dub



JINÉ LÉČIVÉ PŘÍPRAVKY ZE ŽALUDŮ

ŽALUDOVÝ ČAJ

1 PL najemno nasekaných žaludů přelijeme 250 ml horké vody, necháme přejít varem, 10 minut louhovat. Pak přecedíme. Pijeme 2x denně po dobu 8 týdnů.

Indikace jsou stejné jako u ostatních přípravků z dubu.

ŽALUDOVÁ TINKTURA

Zavařovací sklenici naplníme do ¼ nasekanými žaludy, přelijeme po hrdlo 60% alkoholem a necháme 14 dnů macerovat. Denně protřepáváme. Pak přecedíme. Podáváme 2x denně 25 kapek po dobu 8 týdnů. Následuje přestávka.

Indikace jsou stejné jako u ostatních přípravků z dubu.

ŽALUDOVÝ PRÁŠEK

Prášek posiluje organismus, srdce, trávení a kosti. Příprava je stejná jako u žaludové mouky- popis viz výše. Podáváme jej 3x denně na špičku kulatého nože.

ŽALUDOVÉ VÍNO PŘI CHUDOKREVNOSTI A TRÁVICÍCH POTÍŽÍCH- RUSKÝ RECEPT

4 PL nasekaných žaludů, 1 šálek jemně nasekaných listů a kořenů kopřivy, ½ ČL kořene hořce žlutého a 1 l kvalitního červeného vína. Všechny byliny zalijeme vínem a necháme 14 dní na teplém místě macerovat. Je vhodné denně protřepávat. Pak přecedíme. Uchováme v lednici. Podáváme 1x denně štamprli po dobu měsíce.

DUBĚNKOVÝ INKOUST

Po mnoho staletí byl pro psaní a kresbu používán duběnkový inkoust tmavě hnědé barvy, který se vyznačoval vysokou kvalitou a světlou stálostí. Měl úžasnou vlastnost - pod vlivem světla nejen neztratil svou barvu, ale naopak získali intenzivnější tmavě hnědý odstín.

Na internetu lze najít několik receptur na výrobu duběnkového inkoustu, dokonce existuje i bakalářská práce na toto téma.

K výrobě jsou potřeba duběnky, ty obsahují taniny a také kyselinu gallovou. Ta je právě nutná k výrobě inkoustu. Dále je potřeba: síran železnatý FeSO_4 , arabská guma- inkoust zhutňuje, aby se rychle nevsakoval do papíru, destilovaná voda- dříve se používala voda dešťová, víno nebo dokonce pivo, jako konzervant – ethanol.

Duběnky je pak potřeba rozmačkat a vylouhovat ve vodě, někdy se v té vodě vaří. Nejúčinnějším způsobem je několikátýdenní fermentace.

Pak se roztok přefiltruje a smíchá se síranem železnatým (s tím se nechá reagovat co nejdéle, i několik dnů). Pak se přidá arabská guma.

Podrobné návody lze najít na netu.

Čarovný a mocný dub



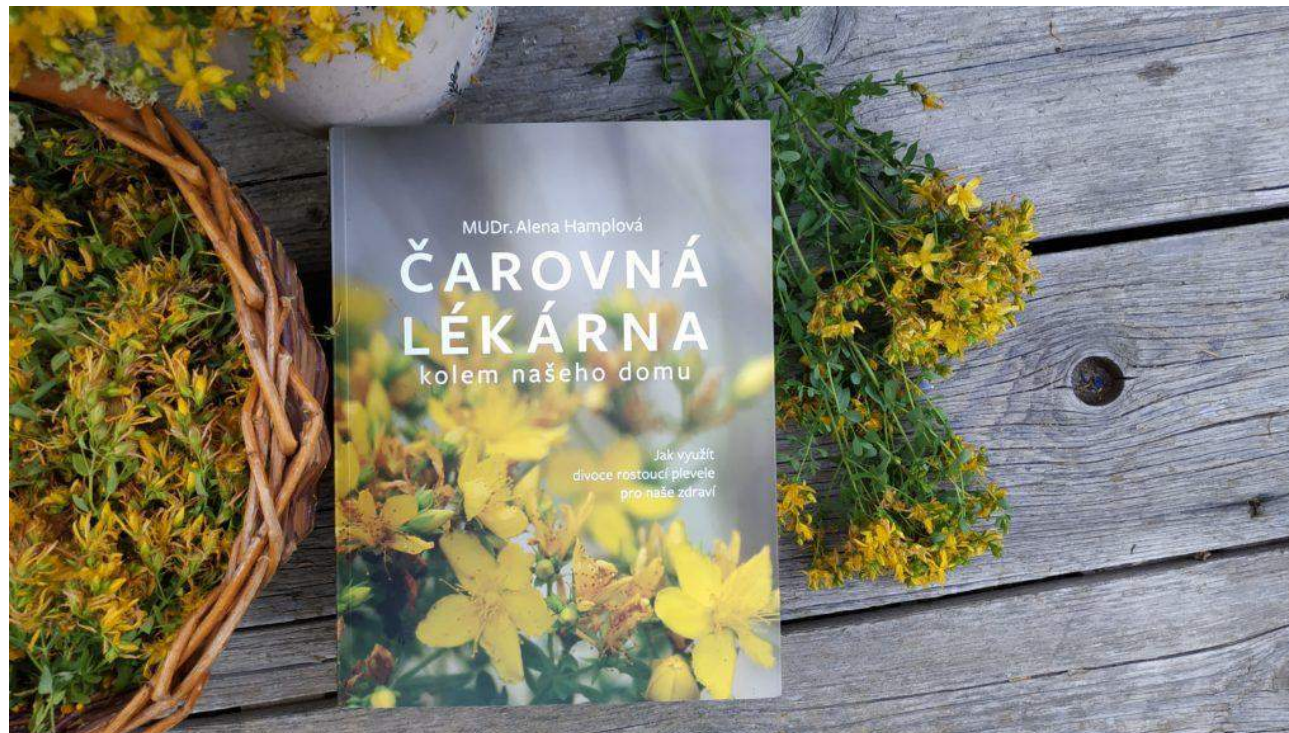
Jsem autorkou tištěné knihy:

Čarovná lékárna kolem našeho domu – [INFORMACE ZDE.](#)

Báli jste se začít užívat léčivé rostliny? Nevěděli jste, jak na to ?

V mé tištěné knize naleznete podrobný popis 38 divokých rostlin rostoucích volně kolem nás s vyčerpávajícími návody, jak je zpracovat a užívat. Naleznete tam také spousty překrásných barevných fotografií.

Kniha je dostupná i v elektronické podobě [ZDE.](#)



LITERATURA

- MUDr. Karol Mika- Fytoterapia z pera lekára vydavatelstvo Osveta, Martin 2016
MUDr. Blahoslav Hruška- Jak se léčit rostlinami, 2. vydání, Ottovo nakladatelství, 2011, Praha
Sebastian Kneipp: Kneippova velekniha domácí a přírodní léčby. Rádce pro zdravé i nemocné. Přepřacováno Kneippovým tajemníkem B. Reilem. Nakladatelství VI.Orel, Praha, 1905
Receptář pátera F.Ferdy. Jak léčil páter František Ferda, Eko-konzult, 2013
Marie Mičánková, Jan Lejnar, Rostliny v léčbě, kuchyni a kosmetice, SEVT Praha, 1991
Marie Mičánková, Jan Lejnar: Léčivé rostliny. Lidový receptář léčivých čajů, Svěpomoc, 1989
J. Janča, J.A. Zentrich: Herbář léčivých rostlin 1. – 6. díl, Praha, Eminent, 1994–1997
Petr Ondřej Mathioli: Herbář neboli bylinář, 1. – 3. díl, Levné knihy, 2005
Petr Ondřej Matthioli: Herbář– jinak bylinář velmi užitečný, Odeon, 1982
Dr. Karel Pejml: Naše léčivé rostliny, nakladatel Jos. R. Vilímek, 1943
P. Váňa: Průvodce bylináře Pavla celým rokem, Eminent, 2002
Pavel Váňa: Rady bylináře Pavla, ÁKA Čejkovo nakladatelství, 1990
Pavel Váňa: Rady bylináře Pavla 2, Eminent, 2010
Pavel Váňa: Rady bylináře Pavla 3, Eminent, 2008
Siegrid Hirsch: Kniha osvědčených bylinkových receptů, Dona, 2013,
Franciska von Au: Domácí recepty proti nemocem, Esence, 2017
J.A.Zentrich: Bylinářská poradna 1, aneb 144 otázek a odpovědí, Fontána, 1991

Internetové zdroje:

- <https://www.offthegridnews.com/alternative-health/the-natural-healing-power-of-oak-trees-and-acorns/>
<https://healthyfocus.org/benefits-white-oak-bark/>
<https://recipes.hypotheses.org/8526>
<http://xcook.info/product/listja-duba.html>
<http://www.fitoport.com/bolezni/92-lekarstvennye-rasteniya/616-dub-obyknovennyj.html?lang=ru>
<https://marivlada.ru/zdorove/lechenie-prirodnymi-sredstvami/vse-svoystva-duba-dlya-muzhchin-i-zhenshin/>
<https://pearative.ru/beauty-health/nastojka-koryi-duba/>

Čarovný a mocný dub

<https://econet.ru/articles/106497-zheludi-narodnye-retsepty-lecheniya-diabeta>

<http://prekrasana.ru/travnik/349-zheludy>

<https://6a6a-yaga.livejournal.com/7412.html>

<https://www.wildturmeric.net/5-amazing-health-benefits-uses-of-oak-gall-manjakani/?fbclid=IwAR20vJA0p-2CtFFQjw5nb3yeWo9O6ADrwaBRATtbLBz-c2Kz8FWVNCrNnmo>

https://www.researchgate.net/publication/312247486_The_Effect_of_Extract_of_Oak_Gall_for_Vaginal_Tightening_and_Rejuvenation_in_Women_with_Vaginal_Relaxation

<https://www.bimbima.com/herbs/majuphal-oak-galls-information-medicinal-uses-and-side-effects/60/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4333621/>

https://en.wikipedia.org/wiki/Quercus_infectoria

<https://www.enviroexperiment.cz/chemie-2-stupen-zs/dubenkovy-inkoust>

<https://dominikmatus.cz/cs/2013/04/12/dubenkovy-inkoust/>

<https://www.wildturmeric.net/5-amazing-health-benefits-uses-of-oak-gall-manjakani/?fbclid=IwAR20vJA0p-2CtFFQjw5nb3yeWo9O6ADrwaBRATtbLBz-c2Kz8FWVNCrNnmo>

https://www.researchgate.net/publication/312247486_The_Effect_of_Extract_of_Oak_Gall_for_Vaginal_Tightening_and_Rejuvenation_in_Women_with_Vaginal_Relaxation

<https://www.bimbima.com/herbs/majuphal-oak-galls-information-medicinal-uses-and-side-effects/60/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4333621/>

https://en.wikipedia.org/wiki/Quercus_infectoria

<https://botanika.wendys.cz/index.php/19-fr-polivka-uzitkove-a-pametihodne-rostliny-cizich-zemi/1157-dub-halkovy-quercus-infectoria>

OBSAH

ČAROVNÝ A MOCNÝ DUB	2
Dub letní, Quercus robur, někdy nazývaný křemelák či letnák	4
Dub zimní, Quercus petraea nebo také Quercus sessiliflora , neboli drnák	5
Dub červený, Quercus rubra	6
V mnoha tradicích je dub uctíván jako posvátný strom	7
Historie využití dubu v běžném životě	7
Dub v kuchyni	9
Historie léčebného využití částí dubu	9
TŘÍSLOVINY	10
Dubová kůra	12
Listy a žaludy	15
Duběnky	17
LÉČEBNÉ POUŽITÍ	18
2)UŠÍ, NOS, HRDLO A DUTINA ÚSTNÍ	18
I. MOJE KLOKTADLO Z DUBOVÝCH VĚTVIČEK A LISTŮ	19
II. KLOKTADLO ZE ŽALUDŮ	19
III. KLOKTADLO Z DUBOVÉ KŮRY	19
IV. SMĚSNÉ KLOKTADLO M.MIČÁNKOVÁ, J. LEJNAR	19
V. VÝPLACH NA PARADONTÓZU M.MIČÁNKOVÁ, J. LEJNAR	19
VI. ČAJ NA BOLEST V KRKU DLE PÁTERA FERDY	20
VII. POLYPY V NOSE, ZÁNĚT V NOSE- PÁTER FERDA	20
VIII. INHALACE PŘI RÝMĚ PODLE PÁTERA FERDY	20

Čarovný a mocný dub

IX. TERAPIE BOLESTÍ ZUBŮ- Ruský recept.....	20
X. DUBOVÁ TINKTURA	21
4)DÝCHACÍ SYSTÉM	22
XI. ČAJ PROTI KAŠLI- PÁTER FERDA	23
5)KARDIOVASKULÁRNÍ SYSTÉM	23
6)ZAŽÍVACÍ TRAKT	23
XII. PRÁŠEK PROTI PRŮJMU.....	24
XIII. ODVAR NA KRVAVÉ PRŮJMY	24
XIV. RECEPT NA PRŮJEM DLE Dr. HRUŠKY	24
XV. JINÝ ODVAR NA PRŮJEM DLE Dr. MIKY	24
XVI. ODVAR ZE ŽALUDŮ NA ZÁNĚTY STŘEVA SPOJENÝCH S PRŮJMEM	25
XVIII. SEDACÍ KOUPELE NA HEMOROIDY	25
XIX. SEDACÍ KOUPEL NA HEMOROIDY- Dr. MIKA	25
XX. POSTUP U HEMOROIDŮ DLE PÁTERA FERDY	25
XXI. ODVAR NA HEMOROIDY M.MIČÁNKOVÁ, J.LEJNAR	26
XXII. SMĚS HEMORAL NA HEMEROIDY	26
XXIII. SMĚS NA VŘEDY ŽALUDKU ČI DVANÁCTERNÍKU - M.MIČÁNKOVÁ, J.LEJNAR	26
XXIV. KLYSTÝR NA VYPLAVENÍ TOXINŮ Z TLUSTÉHO STŘEVA - PÁTER FERDA	26
XXVI. OBKLADY K LÉČBĚ KÝLY - RUSKÝ RECEPT	27
XXVII. DUBOVÁ TINKTURA U ONEMOCNĚNÍ ZAŽÍVACÍHO TRAKTU	27
XXVII. DUBOVÝ GEL.....	28
XXVIII. POSTUP PŘI PANKREATITIDĚ (ZÁNĚTU SLINIVKY) - Z RUSKÝCH ZDROJŮ	28
XXIX. PRŮJMY A HNILOBNÉ KVAŠENÍ U ZVÍŘAT	29
7)MOČOVÉ ÚSTROJÍ	29
XXXI. ODVAR Z DUBOVÉHO LISTÍ NA MOČOVÉ KAMENY - Dr.HRUŠKA	31
XXXII. ŠTĚÁVA Z ŽALUDŮ NA PROBLÉMY UROGENITÁLNÍHO SYSTÉMU - RUSKÝ RECEPT.....	31
XXXIII. VÝPLACHY POCHVY	32
9)CÉVY	32

Čarovní a mocný dub

XXXV. RUSKÝ RECEPT NA KŘEČOVÉ ŽÍLY , MODŘINY A HEMOROIDY	32
10)KREV	32
XXXVI. ČAJ PROTI KRVÁCENÍ - PAVEL VÁŇA	33
11)POHYBOVÝ SYSTÉM	34
XXXVII. BOLESTI PÁTEŘE – POSTUP DLE PÁTERA FERDY	34
XXXVIII. OBKLAD NA BOLESTIVÉ KLOUBY	34
XXXIX. STUDENÉ NOHY- DLE PÁTERA FERDY	34
XL. POSTUP PÁTERA FERDY PŘI OSTRUHÁCH NA PATÁCH	35
12)KŮŽE A RÁNY	36
XLI. ODVAR NA POTÍCÍ SE NOHY	37
XLII. SILNĚJŠÍ KOUPELE POTÍCÍCH SE NOHOU M.MIČÁNKOVÁ, J.LEJNAR	37
XLIV. SILNĚJŠÍ ODVAR NA MOKVAVÝ EKZÉM	38
XLV. POSTUP U KOJENECKÉHO EKZÉMU DLE PÁTERA FERDY	38
XLVI. POSTUP U ALERGIE Z PRÁDLA - PÁTER FERDA	38
XLVII. DUBOVÁ MAST VHODNÁ NA EKZÉMY A PLÍSNĚ	38
XLVIII. MOJE VYNIKAJÍCÍ MAST NA EKZÉMY A KOŽNÍ PROBLÉMY	39
XLIX. MAST PROTI PLÍSNÍM - PÁTER FERDA	39
L. PRÁŠEK Z KŮRY ČI LISTŮ	39
LI. PLEŤOVÁ VODA NA AKNÉ	40
LII. MASKA NA OBLIČEJ	40
LIII. JINÁ MASKA NA OBLIČEJ	40
LIV. LEDOVÝ DUBOVÝ PŘÍPRAVEK NA PLEŤ	40
LV. PRO BARVENÍ VLASŮ LEHCE DO HNĚDA	41
LVI.SMĚS NA LUPY	41
LVII. MASTNÉ VLASY	41
14)DETOXIKACE	43
LVIII. ČAJ NA VYPLAVOVÁNÍ LÉKŮ - DETOXIKACE PO FARMAKOTERAPII - PÁTER FERDA	44
LIX. ČAJ PO ANTIBIOTIKÁCH DLE PÁTERA FERDY	44

Čarovný a mocný dub

LX. ČAJ NA NEVOLNOST PŘI UŽÍVÁNÍ LÉKŮ (PŘI NESNÁŠENLIVOSTI LÉKŮ)- M. MIČÁNKOVÁ, J. LEJNAR	44
16)HORMONÁLNÍ SYSTÉM	44
LXI. POSTUP PŘI ZVĚTŠENÉ ŠTÍTNÉ ŽLÁZE DLE FARÁŘE KNEIPPA	44
LXX. PRÁŠEK ZA ŽALUDŮ NA CUKROVKU	45
LXXI. POSTUP U CUKROVKY S ČERSTVÝMI ŽALUDY	45
LXXII. JINÝ RECEPT NA CUKROVKU	45
DUB HÁLKOVÝ - QUERCUS INFECTORIA	50
Co píše o hálkovém dubu František Polívka v publikaci Užitkové rostliny cizích zemí z r. 1908?	50
NĚCO Z HISTORIE UŽÍVÁNÍ DUBOVÝCH HÁLEK	52
Co píše Matthioli o duběnkách ve svém středověkém herbáři.	52
INKOUST ČI ČERNIDLO Z DUBĚNEK DLE MATTHIOLIHO	52
1)NEUROLOGIE A PSYCHIATRIE.....	54
2) CHOROBY DUTINY ÚSTNÍ A ORL OBLASTI	54
LXXIII. ODVAR Z DUBĚNEK.....	54
LXXIV. PASTA Z HÁLEK	54
6)TRÁVICÍ SYSTÉM.....	55
LXXV. PRÁŠEK Z HÁLEK PŘI PRŮJMU	55
LXXVI. MAST NA HEMOROIDY, PROLAPS KONEČNÍKU A VAGINÁLNÍ OCHABLOSTI	55
LXXVII. ODVAR K ZEVNÍ APLIKACI ČI K PŘÍPRAVĚ KLYSTÝRU	55
8)GYNEKOLOGIE	55
LXXVIII. ODVAR NA VÝPLACHY POCHVY	56
LXXX. DUBĚNKOVÝ OCET NA ALOPECII (VYPADÁVÁNÍ VLASŮ)	57
15)POSILUJÍCÍ EFEKT, IMUNITA, PROTIZÁNĚTLIVÉ PŮSOBENÍ, ANTIBIOTIKUM, ANTIMYKOTIKUM	57
16)DIABETES	57
MATTHIOLIHO PRANOSTIKA Z "KULEK DUBOVÝCH"	60
NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY A KONTRAINDIKACE DUBĚNEK.....	61
VYUŽITÍ ŽALUDŮ V KUCHYNI.....	64
JAK SI VYROBIT ŽALUDOVOU MOUKU SAMI.....	65

Čarovný a mocný dub

Jiné způsoby přípravy žaludů	68
ŽALUDOVÁ KÁVA, tzv. ŽALUDOVKA	69
JINÉ LÉČIVÉ PŘÍPRAVKY ZE ŽALUDŮ	71
ŽALUDOVÝ ČAJ	71
ŽALUDOVÁ TINKTURA	71
ŽALUDOVÝ PRÁŠEK	71
ŽALUDOVÉ VÍNO PŘI CHUDOKREVNOSTI A TRÁVICÍCH POTÍŽÍCH- RUSKÝ RECEPT	71
Jsem autorkou tištěné knihy:	74