

# ÚTERSKÝ LIST

dvoměsíčník městečka Úterý • email: utersky-list@centrum.cz



## LÉTO 2013

uvnitř listu kulturní přehled

### ■ Pochod havrana Kryštofa

„Nejsem z cukru, to přece vydržím“, řekla v cíli paní, která někde na 10. km spadla z kluzké lávky do potoka. A ještě dodala: „A než jsem došla sem, tak jsem ushnula.“ Což ovšem nebylo úplně pravda, protože nohy měla mokré od zmoklé trávy. Letošní, již šestý ročník pochodu, byl totiž vlastně celý ve znamení vody. Nejen, že to bylo poprvé, co nám přišlo, ale kdo došel až na Gutštejn, šel 22x přes nějakou vodoteč – jen lávek bylo 12. Šlo se totiž údolím Úterského potoka, Hadovky a kousek podél Dolského potoka. Tedy samá voda.

Pochodu se zúčastnilo 133 pochodujících. Tedy abych byl úplně přesný, přihlásilo se 137 lidí, ale 4 se jen zapsali a nepochodovali, chtěli akci podpořit. Děkujeme.

A teď podrobněji. I když jsme letos jako vždy přihlašovali účastníky na 3 trasy – 10, 20 a 30 km, ve skutečnosti jich bylo 6. Tím, že jsme cestu tam vedli údolím Úterského potoka a Hadovky a cestu zpět po okolních kopečcích, šlo proto lehce vytvořit více délkových variant – 9, 13, 19, 24, 28 a 32 km. Pochodující se tak mohli během pochodu svobodně dle sil rozhodnout, kam až dojdou. To, co skutečně ušli, nahlásili v cíli a ten stav jim byl zapsán na diplom. Proto přesně nevíme, kolik kterou trasu ušlo lidí. Mohu tak uvést jen oficiální čísla účastníků při přihlašování. Na 10 km trasu se přihlásilo 65, na 20 km trasu 49 a na 30 km trasu 23 pochodujících. A jako vždy mnoho psů. A to je asi vše důležité.

Na závěr zvu všechny příznivce na příští rok, kdy už začneme trasy opakovat. Zřejmě půjdeme trasy prvního ročníku (2008), ale opačně.

A na úplný závěr si nemohu odpustit malou poznámku. Vzhledem k tomuto způsobu jara si můžeme gratulovat, že jsme zmokli jen jednou. Mohlo taky přšet celý den.

Všechny zdraví havran Kryštof

### ■ Milí čtenáři,

máte v ruce letní číslo, tentokrát v poněkud kratším rozsahu. Jako částečnou náhradu vám nabízíme, podobně jako loni, první díl přehledu našich kulturních tipů v regionu.

Rádi bychom se na vás opět obrátili s prosbou o spolupráci. Máte-li pocit, že vás psaní baví, nebo máte téma, ke kterému se potřebujete vyjádřit, neostýchejte se nás oslovit (kontakty najdete v tiráži)! Velmi také uvítáme reportáže z akcí, nebo i jen tipy na ty nadcházející. A samozřejmě stojíme i o vaše názory na naši (jistě amatérskou) práci.

V tomto čísle bychom vaši pozornosti rádi doporučili zamyšlení Růženy Svobodové, která se v poslední době zasazuje za obnovu zaniklých cest v úterském okolí. Možná jste i vy zaznamenali, jak v posledních letech mizí řada tradičních cest, nebo značených turistických tras – většinou za ohradníky pastvin.

A nakonec chceme připomenout, že Úterský list se stal patronem zajímavé akce, besedy o české identitě pořádané sdružením Formace. Setkání proběhlo 31. 5. na sále a návštěvnost byla opravdu velká (včetně řady přespolních). K tématu se vrátíme v příštím čísle.

*redakce*



## ■ Seriál – občanská sdružení Český svaz včelařů

„Včelař nikdy nemá navrch“ – rozhovor s panem Josefem Waskou, předsedou Základní organizace Českého svazu včelařů, Krsy.



### Jak dlouho včelaříte a proč jste vlastně začal?

Od r. 1982, to je už 31 let. Měl jsem kamaráda a jeho tatínek byl hajným v Lánech a včelařil. A ten vždycky přijel a říkal: „Kluci, vy nic neděláte, začněte něco dělat.“ A pak nám přivezl včely. Asi rok nato jsem vstoupil do včelařského spolku.

### Kolik je tady včelařů, jejich hodně nebo málo?

V naší Základní organizaci máme evidováno 57 včelařů. To není málo. Ale jsem přesvědčen, že je tady málo včelstev.

### Když někdo začne včelařit, je pro něho členství v této organizaci povinné?

Není, ale je bezesporu výhodou. My jako včelaři se nejvíc v současné době potýkáme s varoázou. To je roztoč *Varoa destructor*, který napadá včelstva jako parazit. Bohužel jsou dnes již někteří jedinci tohoto roztoče rezistentní na přípravky, které používáme. Je proto třeba nepodcenit pravidelné sledování spadu těchto parazitů. Každý včelař, ať organizovaný či ne, má povinnost napadená včelstva neprodleně léčit, což vyplývá z vyhlášky Krajské veterinární správy. Základní organizace provádí léčení včelstev

svých členů. Neorganizovaný včelař si provádí léčení na své náklady a je povinen doložit místně příslušné Základní organizaci Českého svazu včelařů, že včelstvo ošetřil. Další výhodou je, že každý náš člen dostává pravidelně časopis Včelařství, který je jinak neprodejný.

### Dokážou Vás včely po tolika letech ještě něčím překvapit?

Jistě, je to příroda a ta je nevyzpytatelná. Nikdo ze zkušených včelařů nemůže říci, že by své včelaření ovládal tak, že má navrch. Včelař je ten, kdo musí respektovat způsob života včel a ne naopak. Včela jako živočišný druh tady v této podobě žije 3 miliony let.

### To, že je med zdravý víme. Co ale další včelí produkty?

Tak to je mateří kašička, která se používá nejen v kosmetice, ale i ve výživových doplncích pro sportovce a nemocné lidi. Propolis, který je směsí pryskyřic z různých rostlin a stromů. Ten má výrazné dezinfekční účinky a je používán ve zdravotnictví. Včelí vosk se rovněž používá ve zdravotnictví. Dělají se z něho pourazové rehabilitační zábaly. Také se používá v kosmetice, to se ale používá jen ten nejčistší produkt. A taky k ochraně dřeva. No a včelí jed léčí revmatologické problémy.

### Když se někdo rozhodne chovat včely, jak má postupovat?

V ideálním případě by budoucí včelař měl zprvu získat nějaké základní vědomosti o chovu včel. Dnes již existuje spousta odborné literatury. Dále musí mít vybrané stanoviště pro včelstva a měl by mít jistotu, že on ani nikdo z rodiny není alergický na včelí jed. Existuje síť včelařských prodejen, kde získá vše potřebné k chovu včel, včetně včelstva. Pro nás je nejbližší prodejna v Plzni v Gerské ulici. Osobně bych doporučoval pořídit si nástavkové úly.

Rozhodně bych začínajícímu včelaři radil, aby se snažil včelařit moderně. Tak je možné získat i ekonomický efekt, což není vždy zaručeno.

## ■ Cesty – krajinářské zamyšlení Růženy Svobodové

*„Je zřejmé, že chceme-li nejprve alespoň zastavit pokračující ničení životního prostředí a pak učinit kroky k obnovení harmonie mezi lidskou společností a přírodou, musíme nejprve změnit své hodnotové orientace a musíme hledat cesty k žádoucí harmonii vztahů mezi člověkem a přírodou.“*

*(J. Keller, Přemýšlení s Josefem Vavrouškem)*

V současné době probíhají v katastru obce Úterý a Vidžina tzv. komplexní pozemkové úpravy (dále KPÚ). Pozemkové úpravy uspořádávají pozemky, aby se vytvořily podmínky pro racionální hospodaření. Současně se také zajišťují podmínky pro zlepšení životního prostředí, ochrana půdního fondu, vodní hospodářství a zvýšení ekologické stability krajiny. Součástí návrhu KPÚ je také plán tzv. společných zařízení, zejména cest, protierozních a dalších ekologických opatření.

V roce 2002 jsem při dálkovém studiu na zahradnické škole v Mělníku zpracovala závěrečnou práci věnovanou možnostem obnovy krajiny, cestní síť a návrhů na zlepšení ve Vidžíně a okolí. Kopii práce jsem tehdy dala také na náš obecní úřad, s úmyslem podnítit diskusi o obnově krajiny a cestní síť a také o možnosti něco společně vytvořit.

### Co je krajina?

Krajina je v podstatě člověkem po staletí udržovaná příroda, její podoba je výsledkem soustavné činnosti lidí. Je dědictvím mnoha generací hospodářů. Krajina, ve které žijeme, je pro nás jednou z nejdůležitějších hodnot, ať už jde o zemědělsky obdělávané pozemky, druhově pestré lesy, meandrující potoky, rozptýlenou zeleň aj. Pestrobarevná zachovalá kvetoucí louka je skutečným pokladem, může být stejně stará jak leckterý chrám i ona je dílem lidských rukou a její hodnota je v penězích nevyčísitelná.

### Krajina a lidé

Svou typickou vazbu na krajinu si uchovávají také vesnice, tradiční sídla, v mnoha případech daleko starší než blízká větší města. Není samozřejmé, že v každé zemi, když někam dojedete, můžete do volné krajiny. Krajina je sice přístupná, ale jen pro někoho. I také u nás jsem se setkala se snahami omezit přístup veřejnosti do volné krajiny. Když se v české krajině můžeme vydat cestami, je to dar. Někteří lidé si cest nevážejí, zanedbávají je, nejsou pro ně důležité. A přitom se určitě s mnohými z vás shodneme, že je třeba cest nejen z hlediska přístupnosti na pozemky, ale také z hlediska estetického, rekreačního i zdravotního – chůze krajinou je jedna z nejzdravějších fyzických aktivit. Proto by



měl být v krajině veřejný prostor, kde se dají uskutečňovat různé formy rekreace, vycházky na místa dalekého výhledu, zimní turistika na běžkách aj.

Současné pozemkové úpravy jsou vhodnou příležitostí k tomu, aby se stávající historické cesty či drobné památky obnovily, řádně zprůchodnily a bylo zpřesněno jejich zaměření v terénu. Krajina s funkčními cestami je bezesporu přitažlivá pro obyvatele i pro pěší turistiku. Některé staré cesty jsou mnohdy zcela jasně patrné v reliéfu terénu a slouží dokonce jako protierozní opatření.

### **Krása krajiny může být pro obecní pokladnu přínosná**

Průchodnost krajiny je jednou ze záruk její trvalé udržitelnosti. Vzhledem k tomu, že u nás máme chráněnou městskou a památkovou rezervaci, dá se předpokládat, že s větší možností ubytování a stravování, se rozvine také více turistiky, a s ní i drobné podnikání a pracovní příležitosti. Lidé se do naší překrásné přírody budou rádi vracet a jak

jsem již psala, někteří z nás mohou mít díky turistice třeba trochu lepší živobytí a cítit se tady lépe.

Na závěr bych chtěla za podporu poděkovat obyvatelům a zastupitelům, které jsem stačila s danou problematikou seznámit a kteří chápou, jak je toto téma důležité řešit právě teď při pozemkových úpravách. Ráda bych za sebe řekla, že jsme (spolu s Mírou Svobodou) schopni se podílet na realizacích a údržbě výsadeb stromů podél cest. Doufám, že i s vaší pomocí, neboť ovoce u obecních cest bude náležet obci. Tedy nám všem.

Za Vaše připomínky předem děkuji; lze je zaslat redakci nebo mně osobně:

tel.775190461, mail: rsvob@seznam.cz

Zároveň bych vás ráda povzbudila k účasti na schůzi obecního zastupitelstva, kde se můžete dozvědět víc o tom, co a jak dál prospěšného můžeme společně v krajině vytvořit.

Za Vaši pozornost děkuje

Růžena Svobodová, Vidžín

## **Anketa**

*Tentokrát jsme se v anketě ptali maminek malých dětí – Jany Vopatové z Olešovic a Jolany Dražské z Úterý.*

### **1. Co se vám na Úterý líbí a co tady máte rádi?**

**Jana:** Klid, přírodu

**Jolana:** Máme tu blízko k přírodě a hezké prostředí. Taky tu mám ráda hodně lidí.

### **2. Máte nějaký pozitivní zážitek z poslední doby, co se povedlo?**

**Jana:** Ani nevím.

**Jolana:** Poslední varhanní koncert v našem kostele. A taky máme ve školce novou a milou paní učitelku.

### **3. Co byste rádi změnili na svém bydlišti?**

**Jana:** Přála bych si pracovní podmínky takové, aby vyhovovaly i při výchově malých dětí.

Ostatně jakákoliv firma, která by dala lidem práci, by byla dobrá.

**Jolana:** Lepší dopravní dostupnost do měst. Také bych si přála aby v hospodě začali vařit. A taky mi tu jako mámě malých dětí chybí nějaký alternativní prostor pro setkávání (třeba kavárna, cukrárna, komunitní centrum, atp.)

### **4. Představte si, že by v Úterý zase mohly vzniknout pivovary, mlýny, pila, koželužna, atp. Jakou výrobu byste zavedla a proč?**

**Jana:** Pivovar. Představ si, že by se vyráběl Úterský ležák a proslavil se v celém světě.

**Jolana:** Pilu, protože tady potřebujeme všichni něčím topit a mohli bychom si takhle navzájem pomoci. Taky bychom se měli připravit na rozvoj cestovního ruchu a přilákat do Úterý více turistů. Třeba by byl fajn malý pivovar.

## ■ Rudolfka a Pionýr

*Milí čtenáři.*

*Když jsem psala krátké vzpomínání o Rudolfce, poprosila jsem svého souseda v Olešovicích Ládu Němečka o fotografii Rudolfky, kterou měl doma uschovanou. Žel bohu jsem se fotografie od Ládi už nedočkala. Fotografie si ale ke mně našla jinou cestu. Je na ní spolu s Rudolfkou i Láda. Byl to první člověk, se kterým jsem se v Olešovicích seznámila a kamarád, na kterého bych tímto ráda vzpomněla.*

*Jeho volání PRRRINCEZNIČKY!!! mi ještě teď zní v uších a vyluzuje úsměv na tváři.*

V Olešovicích, v domě č.p. 32 (dnes je to domek Ládi Němečka) žila sama paní Zdena Rudolfová, které všichni místní lidé neřekli jinak než Rudolfka.

Rudolfka byla původem Němka. Podle jednoho z místních pamětníků pocházela ze samoty u Heřmanovy Hutě. Dodnes se tam říká prý „Na Rudolfce“. Z nějakého důvodu nešla po válce do odsunu, ale své rodiště musela opustit.

Byla to nevelká osůbka se světle kaštanovými vlasy, stočenými do uzle, výraznou rtěnkou a tužkou namalovaným obočím. Mluvila česky, měla však výrazný německý akcent a velice zvučný nakřáplý hlas. Leckdy ji prý bylo slyšet ještě v kopci cestou do Olešovic, když se navracela z hospody domů.

Rudolfka měla za sebou pravděpodobně pestrou minulost. V hospodě se často chlubívala, že mezi I. a II. světovou válkou byla jednou z nejkrásnějších zaměstnankyň kdesi ve vykřičeném domě. Nebyla vulgární, ale lidová a o životě věděla své. Nikdo ji nedokázal vyvést z míry. Pít dokázala jako carský důstojník.

Rudolfka zkrátka měla ráda život a taky měla neobvykle zdravý kořínek. Ráda se toulala po lesích se svým psem, kterému dala jméno Pionýr.

Jednou, když lesníci kladli v lese otrávená vejce pro škodnou, posbírala si je, odnesla domů a usmažila z nich pro sebe a Pionýra omeletu. Jedli vždycky společně.

Druhý den v hospodě měla Rudolfka žal a svým německým akcentem vykládala: „Já sem to přezila, ale Pionýr ne.“

*Stáňa*



## ■ Česká školní inspekce v úterské škole

Koncem listopadu loňského roku navštívila úterskou základní školu Česká školní inspekce a hodnotící zpráva je alespoň půl roku veřejně dostupná. Nejedná se tedy o žádnou novinku, nicméně jde dle našeho názoru o natolik zajímavou skutečnost, že jsme se rozhodli vás o této zprávě ve stručnosti informovat.

Úvodem krátce shrneme, jaké je poslání České školní inspekce (ČŠI). Jde o správní úřad České republiky, zřízený školským zákonem (č. 561/2004 Sb.) a její ředitel (ústřední školní inspektor) je jmenován ministrem školství. Základní činnost inspekce je dvojitá – kontrolní a hodnotící. Kontrola spočívá především ve sledování dodržování právních předpisů, využívání finančních prostředků apod. Výstupem těchto šetření jsou tzv. tematické zprávy (jsou k nahlédnutí na portálu ČŠI).

Nás však zajímá především hodnotící činnost ČŠI, jejímž výstupem jsou právě zprávy inspekční. Inspektoři sledují při svých návštěvách leacos, včetně i vysloveně formálních náležitostí ve správě školy. Pro rodiče nebo občany obecně bude zřejmě nejzajímavější oblast, která se týká samotných pedagogických a výchovných kvalit školy. Jak uvádí školský zákon, ČŠI „získává a analyzuje informace o vzdělávání dětí, sleduje a hodnotí efektivnost vzdělávací soustavy, zjišťuje a hodnotí podmínky, průběh a výsledky vzdělávání“.

Inspekce má za úkol provést inspekční šetření na škole zhruba jedenkrát za čtyři roky. Na stránkách ČŠI ([www.csicr.cz](http://www.csicr.cz)) tak můžeme nalézt už čtyři inspekční zprávy týkající se úterské školy a srovnání těchto zpráv můžeme každému doporučit.

Chtěli bychom zdůraznit, že zprávy jsou veřejně přístupné dokumenty. Kdokoliv si je může stáhnout buď na stránkách ČŠI (v sekci dokumenty/inspekční zprávy), a poslední zpráva je dostupná k nahlédnutí občanům

buď přímo po dohodě ve škole, nebo i v kanceláři radnice. Níže uvedené citace jsou vzaté právě z webu ČŠI.

Inspekční zprávy jsou jistě dokumenty významné. Nejenže mohou poskytnout rodičům hodnotící vhled do školy, kam jejich ratolesti docházejí, ale slouží především jako podnět k sebereflexi samotného vedení školy. A jak uvádí školský zákon, jsou závazné pro zřizovatele školy (tj. radnici): „Na základě výsledků inspekční činnosti přijímá zřizovatel bez zbytečného odkladu opatření ve školách a školských zařízeních, které zřizuje.“



„Ústní výpočet“, S. A. Rachinsky 1895

Pojďme se v rychlosti na jednotlivé zprávy podívat. První, ze září 1999 je nejkratší (pět stran), ale samotné hodnocení je poměrně podrobné, jednoznačně pozitivní a je opravdu radost jej číst. Zpráva mj. zmiňuje „vysokou odbornou i didaktickou úroveň“, nebo metody, „které zajišťovaly vysokou míru motivace a aktivizace u žáků“. Poslední věta závěru zprávy pak shrnuje: „Celkové hodnocení

školy vycházející z hodnocení kvality vzdělávání a kvality řízení je příkladné.“

V listopadu 2004, ještě za stejného vedení školy, probíhá další inspekce. Zpráva je poměrně dlouhá (17 stran) a detailněji, postihuje řadu dalších faktorů, jako jsou materiální a technické či personální podmínky na škole a věnuje se i mateřské škole. Opět jednoznačně převládá pozitivní tón, ale najdeme i některé kritické připomínky, jako nesplnění požadavku odborné způsobilosti některých zaměstnanců, nebo větší zastoupení méně efektivních metod učení na úkor metod progresivních.

Další, o čtyři roky starší zpráva hodnotí ve většině ohledů situaci ve škole jako vyhovující, zároveň ale nachází i některé závažné systémové problémy: „nejasná a málo srozumitelná strategie vedení, málo funkční vnitřní informační systém“ a především „narušené mezilidské vztahy“, které hodnotí dokonce jako „rizikový faktor“.

Aktuální zpráva z loňského podzimu je nejstručnější. Ač konstatuje některá pozitiva (ukázněné chování žáků a jejich samostatné plnění pokynů učitele), nese se tentokrát zpráva ve výrazně kritickém duchu. Řada připomínek se týká více méně formálních nedostatků, ale pozornost je věnována i problémům v samotné pedagogické činnosti. Z hutného textu hodnocení vyjímáme pár bodů: jednotvárné metody a formy práce bez motivace, absence prostoru pro rozvoj komunikativních dovedností žáků, chybějící diferenciaci s ohledem na různou úroveň žáků, nebo převažující kázeňská opatření nad pochvalami. V závěru pak zpráva konstatuje: „Sledovaný styl výuky byl pro žáky málo stimulující a snižoval účinnost podpory rozvoje jejich osobnosti.“

Při celkovém hodnocení se používá čtyřstupňová inspekční škála. První, nejvyšší stupeň je „příklad dobré praxe“, následuje

„požadovaný standard“ a třetím stupněm, kterým byla ohodnocena i úterská škola, je „výskyt odstranitelných rizik v určené lhůtě“ (čtvrtým, v praxi výjimečně udělovaným stupněm, je „stav na výmaz z rejstříku“).

Další postup v případě takto kritické zprávy je zřejmý už ze samotného popisu – škola je povinna zachycená rizika odstranit a inspekce pak následně provede kontrolní inspekci. Inspekce informuje i zřizovatele, jehož povinností je o nedostatecích jednat s ředitelem.

Samotná kontrolní inspekce by měla proběhnout v následujících měsících, ale podle našeho zjištění ji nelze čekat dříve, než začátkem příštího školního roku. Důvodem odkladu je velká vytiženost ČŠI.

Uvedme ještě, že v únoru tohoto roku pan ředitel svolal do školy schůzku rodičů, kde je seznámil jak s obsahem této zprávy, tak s návrhem svých opatření a zlepšení.

Nám nakonec nezbyvá, než popřát škole aby další „prověrku“ zvládla co nejlépe a mohla tak naplňovat vizi, kterou sama proklamuje v dokumentu nazvaném Koncepce rozvoje:

„Chceme vybudovat školu s dobrými vztahy, která všestranně rozvíjí žáka, je otevřená pro veřejnost, spolupracuje se svým okolím a zároveň je schopná se od něho něco naučit.“

## ■ Jubilea

- Zdeňka Říhová (20.6.)  
 Helena Straková (22.6.)  
 Jan Černý (22.6.)  
 František Klein (1.7.)  
 Vlasta Gabrielová (11.7.)  
 Jiří Vrba (16.7.)  
 Jiří Fux (18.7.)  
 Václav Hejsek (29.7.)  
 Jaroslav Šimek (3.8.)  
 Pavel Bernard (12.8.)



**KOUPÍM RESTITUČNÍ NÁROKY  
 za nadprůměrné ceny.  
 Jan Růžička, tel: 607 121 161**

## ■ Bylinkářka radí

Milé čtenářky a čtenáři, tento díl bych ráda věnovala nenáročným bylinám, kterou může mít každý z nás na zahrádce. Nejen že krásně vypadá, navíc léčí...

**Kopretina řimbaba** (také Řimbaba obecná) je jedním z neúčinnějších přírodních analgetik. Díky větvení nadzemní části tvoří 20-40 cm vysoké dekorativní keříky, jejichž žlutobílé květy připomínají heřmánek. Kvete celé léto až do podzimu. Pěstuje se venku jako letnička a v místních podmínkách se jí dobře daří. Pokud necháme některé rostlinky odkvést, krásně se nám příští rok sama vysemení. Když si jí přesadíme do květináče za okno, budeme mít její léčivé listy k dispozici čerstvé po celý rok.

Nadzemní části této byliny se používají k tlumení bolesti nejspíš už po několik tisíciletí, stejně jako k léčbě jiných neduhů. Přípravovaly se z ní odvary, nálevy, obklady, čaje a výluhy, které se podávaly lidem trpícím bolestí. Migréna a úporná bolest hlavy, stejně tak chronické bolesti zad a krční páteře, nebo revmatické bolesti kloubů, to jsou problémy, jež bylinka může léčit. Osvědčilo se užívání řimbaby pravidelně v menších dávkách jako prevence. Odborné výzkumy prokázaly, že až 70% pravidelných uživatelů pocítilo znatelné snížení frekvence záchvatů bolesti a její celkové zmírnění... To je v případě přírodního produktu – bylinky až neuvěřitelný úspěch. Pokud chceme jako prevenci konzumovat čerstvé listy, postačí 1-2 denně.

### Jak řimbabu správně užívat?

Při užívání čerstvých listů nejprve zkusíme, jestli se u nás neobjeví alergická reakce v podobě drobných vřídků v ústech. V případě takové reakce raději zvolíme tinkturu nebo tablety, které jsou již dnes v prodeji.

Živou rostlinu kopretiny řimbaby užíváme tak, že při např. úporné bolesti hlavy asi minutu žvýkáme v ústech 2-3 její listy a pak je polkneme. Někomu sice může být nepříjemná jejich hořkost, ale vyplatí se ji vydržet. Do 10-15 minut se většinou dostaví výrazná úleva, nebo bolest zmizí.

Mimo analgetického účinku řimbaba působí také protizánětlivě a snižuje teplotu. Toho se využívá například při léčbě nachlazení a virových a bakteriálních nákaz, chřipky, zánětů dýchacích cest apod. Protizánětlivý účinek působí také v celém zaživacím traktu. Tinktura je vhodná i jako lék zánětů v oblasti střev (ničí nežádoucí mikroorganismy) a zánětlivých procesů v kloubech (artróza).

Dříve babky kořenářky používaly řimbabu k vyvolání opožděné menstruace a spuštění porodu. Proto by ji ženy neměly užívat v těhotenství, mohla by vyvolat potrat či předčasný porod. V době menstruace ale umí zmírnit bolest. Za tímto účelem ji začneme v malých dávkách užívat nejlépe 3-5 dní předem.

V některých případech také tlumí změny nálad a depresivní stavy.

**Upozornění pro užívání:** řimbabu nikdy neužíváme spolu s preparáty na ředění krve a v těhotenství.

