

# O KOUZELNÉM JAHODNÍKU



Jahodník (*Fragaria vesca*) nese pro ženy jemnou, ale překvapivě hlubokou energetickou a spirituální kvalitu, která se v tradičním bylinkářství i ženské symbolice objevuje po staletí.

Jahodník je rostlina ženského ladění – jemná, stabilizační, zklidňující a harmonizační. Jeho energie pracuje především s menstruačním cyklem, emocemi, ženskou jemností a návratem k tělu.

## ✿ 1. Harmonizace ženského cyklu a dospívání

Listy jahodníku se tradičně doporučují mladým dívkám k úpravě menstruačního cyklu.

Energeticky to znamená:

- jemné uvedení těla do rytmu,
- podpora přijetí ženské identity,
- zklidnění emočních výkyvů spojených s dospíváním,
- posílení pocitu bezpečí v těle.

## ✿ 2. Podpora žen v období perimenopauzy a menopauzy

Listy jahodníku pomáhají vyrovnávat výkyvy nálad, uklidňovat mysl a podporovat spánek.

Energeticky:

- jemné uzemnění,
- stabilizace hormonálního přechodu,
- návrat k vlastní moudrosti,
- zjemnění vnitřního ohně, který může být v menopauze příliš silný.

## ✿ 3. Očista těla i jemnohmotného pole

Jahodník má čisticí účinky na krev a metabolismus a podporuje vylučování toxinů.

Energeticky:

- odplavuje staré emoční nánosy,
- pomáhá pustit to, co už neslouží,
- jemně „vymetá“ stagnace v těle i v energetickém poli.

Je to rostlina vhodná pro rituály očisty, přechodu a nových začátků.

#### **4. Uklidnění mysli a srdce**

Čaj z listů jahodníku uklidňuje rozrušenou mysl a podporuje lepší usínání.

Energeticky:

- otevírá srdce jemnosti,
- zklidňuje přetížení,
- podporuje návrat k sobě,
- přináší sladkost do života tam, kde je příliš tlaku.

#### **5. Energie ženské krásy a tělesnosti**

Jahodník je spojen s regenerací pleti, jemností a mladistvostí – jeho plody i listy mají antioxidační a protizánětlivé účinky.

Energeticky:

- probouzí radost z těla,
- podporuje sebelásku,
- nese vibraci „vnitřní i vnější krásy“,
- propojuje ženu s její smyslností.

#### **6. Rostlina ženské jemnosti a sladkosti**

Jahodník je archetypálně spojen s:

- nevinností,
- jemností,
- radostí,
- otevřeným srdcem,
- ženskou hravostí.

Je to rostlina, která léčí přes sladkost, nikoli přes sílu. Její energie je podobná tomu, když žena konečně dovolí svému tělu odpočinout, změkknout a nadechnout se.

*S láskou Marta* 