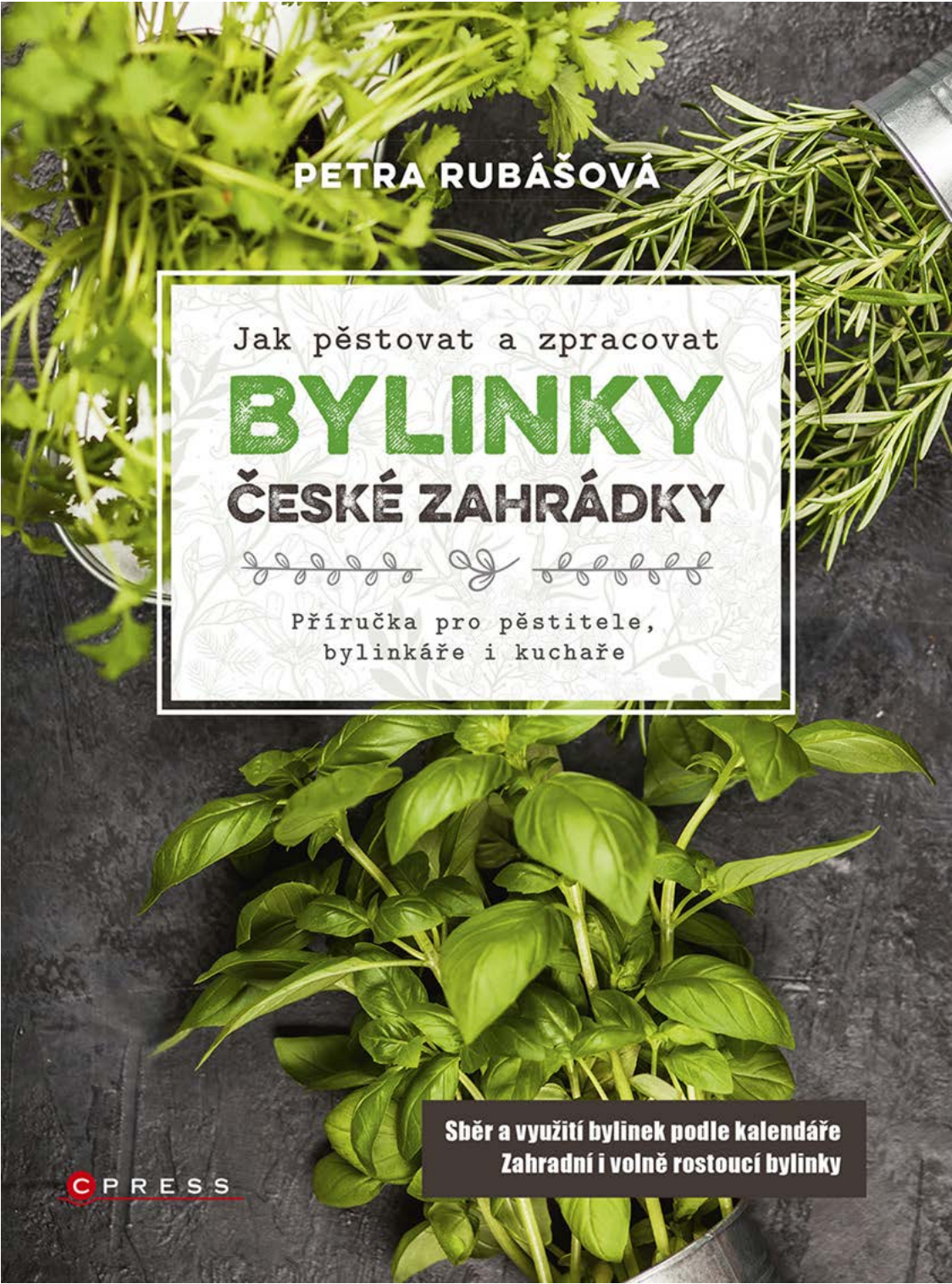




PETRA RUBÁŠOVÁ

Jak pěstovat a zpracovat

BYLINKY

ČESKÉ ZAHRÁDKY



Příručka pro pěstitele,
bylinkáře i kuchaře

**Sběr a využití bylinek podle kalendáře
Zahradní i volně rostoucí bylinky**

C PRESS

Bylinky české zahrádky

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Petra Rubášová
Bylinky české zahrádky – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA a.s.**

BYLINKY ČESKÉ ZAHŘÁDKY

Petra Rubášová



CPress Brno

2017

Obsah

Úvod	5
Etnobotanika	7
Byliny v různých kulturách	9
Klášterní zahrady	11
Bylinky kolem nás	15
Zásady sběru	15
Bylinář a herbáře v české historii a současnosti	19
Kuchyňské bylinky do květináče, do truhlíku i do zahrady	22
Meduňka lékařská (<i>Melissa officinalis</i>)	23
Šalvěj lékařská (<i>Salvia officinalis</i>)	24
Tymián obecný (<i>Thymus vulgaris</i>)	26
Bazalka pravá (<i>Ocimum basilicum</i>)	28
Máta peprná (<i>Mentha piperita</i>)	30
Lavandule lékařská (<i>Lavandula angustifolia</i>)	32
Libeček lékařský (<i>Levisticum officinale</i>)	35
Dobromysl obecná (<i>Origanum vulgare</i>)	38
Majoránka zahradní (<i>Majorana hortensis</i>)	41
Pažitka pobřežní (<i>Allium schoenoprasum</i>)	43
Řeřicha setá (<i>Lepidium sativum</i>)	45
Kopr vonný (<i>Anethum graveolens</i>)	47
Měsíček lékařský (<i>Calendula officinalis</i>)	49
Třapatka nachová (<i>Echinacea purpurea</i>)	51
Sléz maurský (<i>Malva mauritiana</i>)	53
Ostropestřec mariánský (<i>Silybum marianum</i>)	55
Suchomilné bylinky v truhlíku	57
Jak si postavit bylinkovou spirálu	57
Kde koupit semena a sazenice	60
Zpracování bylinek	61
Mrazíme bylinky	61
Konzervujeme bylinky solí	62
Nakládáme bylinky do oleje	63
Nakládáme bylinky do octa	65
Nakládáme bylinky do medu	65
Sběračův rok – sbíráme v přírodě	66
V březnu	67
Podběl lékařský (<i>Tussilago farfara</i>)	68
Pampeliška lékařská – kořen	69
Violka vonná (<i>Viola odorata</i>)	70
Bříza bělokora (<i>Betula pendula</i>)	73
V dubnu	75
Sedmikráska chudobka (<i>Bellis perennis</i>)	76
Pampeliška lékařská (<i>Taraxacum officinale</i>)	77
Medvědí česnek (<i>Allium ursinum</i>)	78
Kopřiva dvoudomá (<i>Urtica dioica</i>)	80
Kostival lékařský (<i>Symphytum officinale</i>)	84
Plicník lékařský (<i>Pulmonaria officinalis</i>)	86

V květnu	89
Ostružník řasnatý (křovitý, zřasený) (<i>Rubus fruticosus</i>)	90
Podběl lékařský – list	92
Kokoška pastuší tobolka (<i>Capsella bursa-pastoris</i>)	93
Bříza bělokora (<i>Betula pendula</i>)	95
Smrkové výhonky	97
Česnáček lékařský (<i>Alliaria petiolata</i>)	99
Jetel luční (<i>Trifolium pratense</i>)	101
V červnu	103
Jahodník obecný (<i>Fragaria vesca</i>)	104
Černý rybíz (<i>Ribes nigrum</i>)	106
Černý bez (<i>Sambucus nigra</i>)	107
Penízek rolní (<i>Thlaspi arvense</i>)	109
Řebříček (<i>Achillea millefolium</i>)	110
Kostival (<i>Symphytum officinale</i>)	112
Třezalka tečkovaná (<i>Hypericum perforatum</i>)	113
V červenci	115
Světlik lékařský (<i>Euphrasia rostkoviana</i>)	116
Lípa srdčitá (<i>Tilia cordata</i>)	117
Borůvka (<i>Vaccinium myrtillus</i>)	119
Jitrocel kopinatý (<i>Plantago lanceolata</i>)	121
Divizna velkokvětá (<i>Verbascum densiflorum</i>)	123
V srpnu	125
Černý bez – plod	126
Řepík lékařský (<i>Agrimonia eupatoria</i>)	128
Přeslička rolní (<i>Equisetum arvense</i>)	130
V září	133
Pýr plazivý (<i>Elytrigia repens</i>)	134
Pampeliška lékařská – kořen	136
Kostival – kořen	136
Křen selský – kořen (<i>Armoracia rusticana</i>)	137
V říjnu	139
Violka vonná – kořen (<i>Viola odorata</i> L.)	140
Šípková růže (<i>Rosa canina</i>)	141
V listopadu	145
Jmelí bílé (<i>Viscum album</i>)	146
Netradiční pokrm	149
Losos se smrkovými výhonky	150
Salát s česnáčkem	150
Taštičky s česnáčkem a špenátem	150
Čaj s květy růží	151
Kuře s bazalkou na cizrně	151
Červená čočka s listy řepíku	152
Chlebíčky s ančovičkami a jitrocelem	152
Jogurtové slané sušenky s tymiánem	152
Hlávkový salát s olivami, vejci a pažitkou	153
Bylinná krev – posilující nápoj při rekonvalescenci	153
Koprový koláč s hlívou	153
Dámský čaj	154
Smažený jitrocel	154
Bylinkové dárky a potřeby pro pěstitele	155
Vzdělávání	157
Přehled fotografií	158

Úvod

Milá čtenářko, milý čtenáři, bylinářství má tisíciletou tradici. Bylináři byli váženými osobami nejen na venkově, kde suplovali roli lékařů, ale i na panských a královských dvorech. Bylinář byl znalec, uznávaný odborník a o účinnosti bylin na zdraví lidstvo nemělo pochyb. Vzhledem k tomu, že byliny bývaly v podstatě jediným dostupným lékem a povědomí o jejich účincích se šířilo různými sociálními skupinami a předávalo dál v rodinách, téměř každý znal byliny ve svém okolí a dovedl je využívat.

Dnes se přednostně k léčbě užívají průmyslové léky a jsou zřejmé i snahy nejen ze strany nadnárodních farmaceutických firem, ale bohužel i národních vlád odsunout povědomí občanů o prospěšnosti bylin na okraj zájmu a nepodporovat samosběr bylin a domácí zpracování.

Přestože většinou byliny nemají tak rychlou účinnost, jako některé moderní léky a nemohou rozhodně nahradit urgentní medicínu, mohou být dobrým a přínosným doplňkem léčby, zvláště u chronických onemocnění a v rekonvalescenci. V případě lehkých potíží (např. nadýmání, nespavost, trávicí obtíže, mírně zvýšený nebo mírně nižší krevní tlak, únava) mohou být rozumnou alternativou k průmyslovým lékům, mohou svým účinkem podpořit léčbu či umožnit snížení denní dávky užívaných průmyslových léků. Dříve se říkávalo: **„Není bylina, aby na něco nebyla.“**

Kniha vás krátce seznámí s bylinářskou tradicí v různých kulturách, budeme se věnovat klášterním zahradám, nezapomeneme na významné české osobnosti, které se věnovaly nebo věnují bylinářství, ale největší prostor dostanou bylinky samotné, sbírané i pěstované v zahradách či na balkónech.

Chceme zachovat tradice a dál předávat znalosti, pomůžeme vám se naučit rozeznat a využít byliny, které máte ve svém okolí, proto se zaměříme na obvyklé a běžně dostupné druhy, které by pro vás měly být dosažitelné bez ohledu



na místo bydliště (snad jen s výjimkou center velkých měst) během nenáročného procházky po okolí. Sběr rostlin nejen obohatí váš jídelníček, pomůže vám ušetřit finance za kupované bylinné produkty, sesbírané byliny vám svými účinky pomohou od bolesti, únavy, zlepši vaši imunitu. Navíc příjemná procházka strávená v přírodě vám vylepší náladu, při pravidelném pěším přesunu za bylinkami, ohýbání, dřepy a natahování se při sběru i fyzickou kondici a může být i zajímavým využitím volného času s rodinou či přáteli. Bylinky získané samosběrem, dobře usušené a uskladněné, můžete i po několika měsících předat jako originální dárek, stačí, když si trochu pohrajete s jejich zabalením.

Pro rychlejší orientaci jsme **sbírané bylinky seřadili podle měsíců v roce**. Stačí vám nakouknout do knihy, případně si ji vzít s sebou na vycházku a můžete bylinky hledat a sbírat a po sběru jednoduše najít v knize návod, jak zpracovat, uchovat a kde využít bylinky, které jste si právě nasbírali.

Do sbíraných rostlin jsme zařadili nejen bylinky, ale i dřeviny a jejich části s příznivým účinkem na zdraví člověka. Recepty na zpracování a využití jsou součástí kapitol o jednotlivých bylinkách. Naučíte se nasbírané bylinky sušit, zpracovat do sirupů a jiných tradičních domácích produktů.

Poradíme vám, jak si v **zahradě osázet bylinkové zákoutí** nebo bylinkovou spirálu, jaké bylinky umístit na slunce, kterým se bude lépe dařit ve stinných či polostinných místech a jaké bylinky vám svou vůní zpříjemní pobyt na terase u domu.

Bylinky jsou také nedílnou součástí **kuchyňských receptů**, kde využíváme především jejich aroma a používáme je i k dekoraci hotových pokrmů. V kuchyni se používají bylinky především čerstvé, je dobré je mít stále při ruce. Zaměříme se i na oblíbené bylinky pěstované doma nebo na balkóně v květináčích a jejich využití v každodenní přípravě běžných jídel. Recepty jídel s bylinkami najdete v závěru knihy.



Etnobotanika

Etnobotanika (etnografická botanika) je věda, která zkoumá vztahy mezi člověkem a bylinami v různých kulturách. Předmětem zkoumání jsou vztahy různých lidských společenství k bylinám, využití bylin a vnímání bylin. Rostliny byly a jsou prvoplánově vnímány a zužitkovávány jako **pokrm** (některé můžeme sesbírat a sníst i bez úpravy, např. borůvky, sedmikráska, list pampelišky), **lék** (amulety, lektvary), také ale i jako **jed** (některé jsou mírně, jiné prudce jedovaté, často záleží na užitém množství). Rostliny nachází **využití v průmyslové výrobě**: výroba provazů, vláken, tkanin, barviv. Přisuzuje se jim také **tajemná síla**: halucinogenní rostliny jsou součástí magických a rituálních obřadů napříč kulturami a jsou užívány ve všech společenských vrstvách.

Byliny jsou nedílnou součástí zvykosloví (zvykosloví mapuje různé tradice, církevní i jiné svátky během kalendářního roku). Oblíbené jsou například svěcené větvičky, dožínkové věnce, adventní věnce, větvičky třešní sbírané tak, aby vykvetly na Vánoce – barborky.

Farmakoetnobotanika zkoumá vztah lidských populací (kmenů, národností, národů) k léčivým rostlinám. Ekonomická botanika se zabývá ekonomickým využitím rostlin jako zemědělských plodin a jejich finančním zhodnocením.

V České republice jsou systematické sbírky ve Středisku vědeckých informací Etnologického ústavu Akademie věd. Na katedře botaniky Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy je Oddělení herbářů.

Herbářové sbírky UK jsou vědeckým servisním útvarům Přírodovědecké fakulty UK, jehož hlavním posláním je pečovat o sbírky botanických přírodnin v majetku UK. Ty představují ve své celistvosti sbírku muzejní povahy s vysokou, obtížně vyčíslitelnou, vědeckou a historickou hodnotou. Nejen svým věkem, ale i velikostí (hrubé odhady se pohybují kolem 2,5 milionu položek cévnatých rostlin, mechů, lišejníků, hub, ale také semen a plodů) se Herbářové sbírky UK řadí k 25. nejvýznamnějším herbářům



světa a k deseti nejvýznamnějším, které spravují univerzitní pracoviště. Za nejcennější části sbírek je možné považovat nejstarší sběry pocházející z druhé poloviny 18. století a dále několik desítek tisíc typových dokladů pocházejících zejména z Jižní Ameriky, Balkánu a střední Evropy.” – citováno -zdroj z webu Přírodovědecké fakulty UK
<https://botany.natur.cuni.cz/cevnate/prc/index.php?lang=cz>

Herbářové sbírky najdete na adrese:

Herbářové sbírky UK

Benátská 2, Praha, 128 01

Telefon: 221 951 642



Tip

Kam vyrazit na výlet za bylinkami, když se chcete pokochat či fotografovat?

Detailní přehled s podrobným popisem mnoha dalších zajímavých lokalit v ČR a pěknými fotografiemi naleznete na webu www.botany.cz na stránce botany.cz/cs/rubrika/atlas/domov.

Národní přírodní rezervace Bílé Karpaty – Čertoryje, 325 ha luk mezi obcí Radějov a hranicemi se Slovenskem. Květnaté louky, druhově pestré a plné motýlů.

Národní přírodní památka Bílé stráně u Litoměřic, na sever od Litoměřic po levé straně Pokratického potoka, 3,3 ha.

Národní přírodní památka Doupovské vrchy – Skalky skřítků, 11,64 ha nedaleko lázní Kyselka v okrese Karlovy Vary, skály s kruhovými nebo oválnými dutinami o průměru až 150 cm, kvetoucí byliny v bučině.

BYLINY V RŮZNÝCH KULTURÁCH

● Bylinářství v Číně

Často používané

ženšen (人參, 人參, *rénshēn*)

kustovnice čínská (známá jako goji) (枸杞子)

andělíka čínská (当归, 當歸, *dāngguī*)

pelyněk (黄耆, 黃耆, *huángqí*)

skořice (桂枝, *guìzhī*) , (肉桂, *ròuguì*)

zázvor (姜, 薑, *jiāng*)

lékořice (甘草, *gāncǎo*)

pivoňka (bílá: 白芍, *báisháo* a červená: 赤芍, *chìsháo*)

rebarbora (大黄, 大黃, *dàhuáng*)

šalvěj (丹参, 丹參, *dānshēn*)

Tip

Více informací k tématu například v literatuře Ethan B. Russo, Joseph Hou: The Healing Power of Chinese Herbs and Medicinal Recipes. The Haworth Press, 2005.

V čínské medicíně se používají různé formy směsí složených z 10–20 ingrediencí (odvar, prášek, kuličky, tablety, granulát), které se vnitřně užívají několikrát, obvykle dvakrát denně. Častěji než ve formě sušených bylin je můžeme koupit jako tablety, granule nebo prášek. Pro vnější aplikaci bývají ve formě náplastí nebo mastí. Výrobky tradiční čínské medicíny můžete zakoupit na www.tcmcentrum.cz.

● Bylinářství v Indii, ájurvédské byliny

Často používané

aloe pravá (kumari)

bazalka posvátná (tulsi)

fenykl obecný (šatapušpa)

kardamovník obecný (ela)

kurkuma dlouhá (ela)

kmín koptský (adžvan)

koriandr setý (dhanija)

kotvičnick zemní (gokšura)

skořicovník (tvak)

zázvor lékařský (adrak)



Tip

Více informací např. v knize Davida Freje Ájurvéda (Eminent, Praha 2007) nebo na webu www.everest-ayurveda.cz, kde je i možnost zakoupení ájurvédských bylinných směsí.

● Bylinářství v Americe

Často používané

- achiote (annato) – využití k barvení potravin, léčba prostatických potíží a zánětů močového měchýře, snižování hladiny cholesterolu
- açaí – plody palmy obsahují antioxidanty, fenoly a antokyany
- caihua (ačokča) – snižuje krevní tlak a cholesterol
- chanca piedra – užívá se při obtížích se žlučníkovými a ledvinovými kameny
- chuchuhuasi – léčba osteoartrózy, revmatoidní artritidy, žaludečních potíží, průjmů
- guanábana (graviola) – snižování tlaku, úprava srdeční činnosti, podpůrná léčba při depresích a nádorových onemocněních
- maca andina – při menstruačních potížích, nepravidelné menstruaci, poruchách reprodukce, pro zlepšení plodnosti, paměti a vitality
- maracuja – zklidňuje, má diuretické účinky, upravuje krevní tlak
- sangre de drago (dračí krev) – zklidňuje po hmyzím kousnutí nebo žihadle, užívá se při infekcích v dutině ústní a hrdle, žaludečních potížích, revmatických bolestech
- vilcacora (kočičí dráp) – posílení imunity, podpůrná léčba při nádorových onemocněních

Tip

Podrobné informace o amerických bylinách a jejich použití najdete na www.oroverde.cz.

Byliny můžete zakoupit na www.peruanskebyliny.cz.

Klášterní zahrady

Klášterní zahrady sloužily k rozjímání a zároveň plnily funkci zásobitelskou, plody byly využívány k občerstvení obyvatel kláštera, přebytky prodávány. Klid obyvatelům kláštera od rušivých vlivů okolí zajišťoval vysokou zdí ohraničený prostor. Běžnými prvky klášterních zahrad jsou oranžerie (skleníky), kapličky, sochy svatých, část zahrady někdy sloužila i jako pohřebiště pro mnichy a řádové sestry. Zahrady byly členěné na zelinářskou, lékárnickou (bylinkovou), rajskou (květinovou) část, místo měl vyčleněn ovocný sad, hřbitovní část bývala využívána jako štěpnice (matečnice ušlechtilých odrůd ovocných dřevin). Bylinková zahrada v kláštorech sloužila k pěstování bylin pro léčebné účely a také k pěstování koření používaného k výrobě klášterních vín a likérů. Nesměly chybět heřmánek, levandule, majoránka, anýz, hořec. Z květin se pěstovaly fialy, lilie a růže, kterým bylo často vyhrazeno samostatné rozárium.

V ČR je mnoho klášterních zahrad, v druhé polovině 20. století zahrady převážně chátraly, nyní však procházejí revitalizací a jsou veřejnosti přístupné. Níže je pár typů na návštěvu, jistě však najdete i ve svém okolí klášterní zahradu, kde můžete zklidnit mysl a potěšit zrak.

● Klášterní zahrada v Chotěšově

Nově revitalizovaná, rozárium, bylinkové záhony, louka, studánka, hřbitov jeptišek, včelnice, domácí zvířectvo, přístupná po dohodě, správcem je sdružení Klášterní zahrada, o. s.

www.klasternizahrada.cz

● Klášterní zahrada v Broumově

Přístupná od května do října od 8 do 20 hodin, v ostatních měsících od 8 do 16 hodin. Zahrada byla rekonstruována a nově otevřena v roce 2015. V klášteře je kavárna, vinné sklepy a možnost ubytování.

www.klasterbroumov.cz/cs/zahrada



● **Botanicus, Lysá nad Labem**

Centrum řemesel a bylinné zahrady Botanicus. Není to opravdová klášterní zahrada, nepatří ke klášteru, ale určitě stojí za zmínku, a hlavně za návštěvu. Firma pěstuje a zpracovává byliny, vyrábí bylinnou kosmetiku. Produkční plochy slouží nejen jako zdroj suroviny pro výrobu, ale i jako vzdělávací a odpočinkové místo. V místě je možné navštívit tematické výsadby, mimo jiné i výsadbu „klášterní zahrada“, dále je k vidění zeleninová zahrada, orientální zahrada, bylinková zahrada, výsadba levandule, relaxační zahrada, sad rakytníku řešetlákového, malinovina a mnoho dalšího. Můžete navštívit také provaznickou, košíkářskou, drátenickou a hrnčířskou dílnu, prohlédnout si tkalcovský stav, výrobu svíček, brusírnu kamene a mnoho dalších zajímavostí.

Pozor! Vstup se psy není povolen.

www.botanicus.cz

● **Klášter Břevnov**

Klášterní zahrada v dnešní podobě byla dokončena v letech 1737–1738, má několik částí: bylinářskou a zelinářskou zahradu, ovocný sad, vinici a chmelnici na terasách s oranžerií (skleník). Zahrada byla revitalizována v letech 2009–2012, byl obnoven sad ovocných dřevin (jabloně, hrušně, třešně, moruše, kaštanovníky, jeřáby oskeruše. Otevřena pro veřejnost je v sobotu, neděli a o svátcích 6.45–20.00, v ostatních dnech 6.45–8.00 a 17.00–20.00. V klášteře je i pivovar.

www.brevnov.cz

● **Boromejská a Otevřená zahrada, Brno**

Ve druhé polovině 19. století pěstoval ovocné stromy na pozemcích dnešní Boromejské zahrady Arnošt Emanuel Silva Tarouca, zakladatel pražského Průhonického parku. Bývalá klášterní zahrada v majetku Kongregace Milosrdných sester sv. Karla Boromejského je v sousedství výukové zahrady čtyř živelů (pořádají se zde zahradnické kurzy, včetně kurzu bylinkářství a výroby bylinkové kosmetiky), kterou otevřela Nadace Partnerství v roce 2013. Jedná se o bývalé měšťanské zahrady na severním svahu vrchu Špilberk. Zahrady se rozkládají na téměř 1 ha půdy, najdete zde pěstební i odpočinkovou zónu, venkovní kuchyni a ovocný sad. Bylinky pěstují na vyvýšených záhonech. Je možné se objednat na komentovanou prohlídku zahrady (min. pro 10 účastníků).

Areál je volně přístupný od pondělí do pátku od 8 do 18 hodin, o víkendech od 10 do 18 hodin.

www.otevrenazahrada.cz



● Strahovský klášter

K zahradám Strahovského kláštera náleží zahrada Konventní a Opatská, Vyhlídka s vinicí a Velká strahovská zahrada. Konventní zahrada je pro veřejnost uzavřena, slouží k rozjímání obyvatelům kláštera. Opatská zahrada je využívána jako letní restaurace. Na Opatskou zahradu navazuje Vyhlídka s vinicí, vinice je osázená révou odrůdy Hibernál. Velká strahovská zahrada se zachovala jako ovocný sad s místy lesního porostu tvořeného převážně javorů. V samotném klášteře si můžete prohlédnout obrazárnu a knihovnu.

www.strahovskyclaster.cz

● Klášterní zahrada Borovany

Areál kláštera tvoří budova kostela Navštívení Panny Marie, kaple Panny Marie Karmelské, budova fary s lapidáriem v křížové chodbě a tzv. zámek (bývalá prelatura kláštera), ke kterému přiléhají další hospodářské budovy. Klášter byl zrušen v 18. století. V roce 2010 proběhla rozsáhlá rekonstrukce, klášter je pro veřejnost přístupný, prohlídky jsou možné s průvodcem. V interiérech a přilehlé zahradě se konají kulturní i společenské akce. Borůvková zahrada s venkovní čítárnou byla otevřena v roce 2013. V zahradě je vysazeno 8 odrůd kanadských borůvek (Chandler, Duke, Jersey, Bluecrop, Pink Lemonade, Bluejay, Emblue, Berkeley). Na východní straně kláštera je bylinková zahrada, jsou zde vysazeny nejen bylinky, ale i jahody, brusinky a maliny.

www.borovansko.cz/borovansko/klaster



Bylinky kolem nás

(sběr v přírodě)

ZÁSADY SBĚRU

Sbíráme jen byliny, které dobře známe. Byliny a plody, které bezpečně neznáme či máme o jejich vzhledu pochybnosti, nesbíráme ani nepožíváme. Dojde-li například dětem k náhodnému požití jedovatých rostlin nebo rostlin, u nichž máme pochybnosti o jejich účincích, neprodleně voláme lékaře a poradíme se, jak dále postupovat: zda se pokusit vyvolat zvracení či dopravit postiženého k lékaři. Důležité je podat lékaři informace, kolik rostlin nebo jejich částí postižený pozřel, kdy k pozření došlo, a obzvláště v případě malých dětí uvést jejich věk a přibližnou hmotnost. Vždy si vezmeme bylinu s sebou nebo alespoň pořídíme její fotografii.

● Jedovaté rostliny, se kterými se můžeme setkat v přírodě

Vraní oko čtyřlísté – Děti ho mohou zaměnit s borůvkou, roste ve vlhčích listnatých nebo smíšených lesích, výrazným znakem jsou 4 listy rostoucí v jediném přeslenu a jeden kulovitý tmavě modrý až černý plod. Plod má nepříjemnou chuť, což bývá dostatečným znakem, že při požití nešlo o borůvku. Hlavní jedovatou substancí jsou saponiny paristyfnin a paridin. Příznaky otravy jsou: průjem, bolest hlavy, zvracení.

Konvalinka vonná – K požití mohou lákat načervenalé plody. Příznaky otravy jsou: nevolnost, průjem, zvracení, v těžších případech nastupují křeče a srdeční slabost.

Rulík zlomocný – Otrávený pociťuje nejprve sucho v ústech, později se přidává rozostřené vidění, zrychlený puls, dostávají se halucinace, později se snižuje krevní tlak, dochází k poruchám dýchání, chladnou končetiny.



Bledule jarní – Jedovaté látky jsou v největším množství přítomné v cibuli, otrávený mívá průjem, nutkání na zvracení, zvýšenou tvorbu slin.

Jmelí bílé – Jedovaté jsou bílé plody, bobule, po požití může dojít k bolestem břicha a krvavému průjmu.

Černý bez – Čerstvé plody, které neprošly tepelnou úpravou nebo sušením, jsou mírně jedovaté. Potíže mohou způsobit i listy a kůra, obvykle však nebývají vážné. Projevují se zvracením, průjmem, případně malátností.

Vlíčí mák – Zelené makovice obsahují mléčně zbarvenou tekutinu, po jejímž požití můžou následovat příznaky otravy projevující se zvracením a bolestmi břicha.

● Účinné látky v bylinách

Alkaloidy – Dusíkaté látky, bez barvy a bez zápachu, ve vodě málo rozpustné, většina jich je pro člověka toxická. Nejvíce alkaloidů obsahují rostliny v době před rozkvetem nebo v počátku kvetení, alkaloidy mohou být obsaženy v kořenech, semenech, kůře i listech.

Glykosidy – Organické sloučeniny obsahující cukernou a necukernou složku, jsou rozpustné v alkoholu i ve vodě.

Flavonoidy – Barviva rozpustná ve vodě.

Hořčiny – Hořké látky podporující trávení.

Kumariny – Aromatické látky, jejich vůně připomíná sušené seno.

Silice – Éterické oleje, těkavé, ve vodě nerozpustné, velmi aromatické látky.

Slizovité látky – Ve vodě bobtnají a mění se v lepkavou hmotu, chrání sliznice.

Třísloviny – Rozpouští se v lihu i ve vodě.

