



BYLINKY KOLEM NÁS

Markéta Růženka
Vopičková

BYLINKY KOLEM NÁS

Markéta Růženka Vopičková

BYLINKY KOLEM NÁS

vydala GRADA PUBLISHING, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz

tel.: +420 234 264 401

jako svou 8858. publikaci

redakce JAN KRAVČÍK & HANA FRUHWIRTOVÁ

ilustrace na obálce AMÉLIE VOPIČKOVÁ

fotografie MARKÉTA RŮŽENKA VOPIČKOVÁ, ADOBE STOCK PHOTO,

PIXABAY, WIKIMEDIA COMMONS

layout a sazba JAN KRAVČÍK

počet stran 128

první vydání, Praha 2023

vytiskla tiskárna FINIDR, s.r.o., Český Těšín

© 2023 GRADA PUBLISHING, a.s.

ISBN 978-80-271-6919-1 (pdf)

ISBN 978-80-271-3902-6 (print)

BYLINKY KOLEM NÁS

Markéta Růženka
Vopičková



Grada Publishing



OBSAH

7 BYLINKY KOLEM NÁS

- 8 Sběr bylinek
- 12 Léčitelství – na hranici magie a vědy
- 18 Zpracování bylin

25 OBDOBÍ ROKU

28 Předjaří / pozimek

- 29 Vrba bílá
- 30 Bršlice kozí noha
- 32 Orsej jarní hlíznatý
- 36 Česnek
- 38 Popenec břechtanolistý
- 39 Mokřýš střídavolistý
- 40 Prvosienka jarní – petrklíč

43 Jaro

- 44 Viola vonná
- 46 Kopřiva dvoudomá
- 51 Hluchavka bílá
- 52 Hluchavka nachová
- 53 Pampeliška lékařská
- 55 Sedmikráska chudobka
- 58 Svízel přítula
- 60 Bříza bělokorá

63 Podletí

- 64 Bez černý
- 71 Brusnice borůvka
- 73 Jitrocel kopinatý
- 75 Kopretina bílá

79 Léto

- 81 Třezalka tečkovaná
- 84 Pelyněk černobílý
- 85 Mateřídouška obecná
- 88 Řebříček obecný
- 90 Barvínek menší
- 91 Heřmánek pravý
- 93 Šalvěj luční
- 94 Tužebník jilmový

97 Polétí

- 98 Vřes obecný
- 100 Kokoška pastuší tobolka
- 101 Zlatobýl kanadský
- 103 Chmel otáčivý
- 105 Bezinky
- 108 Čekanka obecná

111 Podzim

- 112 Růže šípková
- 114 Jírovec maďal
- 116 Kostival lékařský
- 118 Lopuch plstnatý

121 Předzima a zima

- 122 Borovice lesní
- 124 Smrk ztepilý
- 126 Jmelí bílé

128 Zdroje





Bylinky kolem nás

SBĚR BYLINEK

Bylinky jsou pokladem. Mají blahodárný vliv na zdraví, a to nejen svými léčivými účinky. Bylinky léčí i tím, že nás nutí se aktivně starat o své zdraví a přináší pozitivní světlo do našich životů.

Kvalitní bylinky je možné koupit v lékárně, specializovaných obchodech nebo na internetu. Existuje ale ještě jedna možnost, jak bylinky pro svou potřebu získat. Ano, vlastnoručně sbírané jsou účinné hned dvakrát! Jejich léčivá moc bude působit nejenom na neduhy těla, ale aktivní přístup ke sběru pomůže i mysli. Bylinky můžete sbírat v přírodě nebo si je vypěstovat na zahradě či v květníku.

Asi nejdůležitější při sběru bylinek jsou znalosti. Než začnete se sběrem jakýchkoli bylinek, musíte si být naprosto jisti, že rostlinu bezpečně po-



znáte. V dnešní době můžete čerpat nejenom z knih, případně časopisů, ale i z internetu, kde je potřeba si ověřit důvěryhodnost zdrojů.

Nicméně nejlepší je, když najdete zkušeného bylinkáře a vyrazíte s proutěným košíčkem do přírody společně. Takové setkání může být nesmírně obohacující a třeba ovlivní celý váš život.

Dále je důležité nastudovat si charakteristiku sbírané bylinky, na jaké nemoci se hodí, kde, kdy a co sbírat. Požadavky na sběr jednotlivých rostlin se značně liší, stejně jako se liší části rostliny i způsob sběru. Samostatnou kapitolou je správná doba sběru, která má velký vliv na účinky bylin. Mějte na paměti, že obsah účinných látek v bylinkách není vždy stejný, mění se v průběhu roku i dne. Někdy je bylinka silnější, jindy jsou její účinky slabší. Vždy k bylinkám přistupujte s pokorou a úctou.

Bylinky sbírejte tam, kde je čisto a krásně. Síla místa přechází do bylin. Sbírejte tedy pouze tam, kde je příroda čistá a nehrozí kontaminace bylinek. Obloukem se vyhněte příkopům u silnic, železničním náspům, zemědělsky využívaným loukám a polím, mezím u polí, skládkám, rumišťům a celkově zástavbě. Tam mohou být byliny zasaženy různými průmyslovými hnojivy, herbicidy, pesticidy a jinými chemikáliemi. Sbírejte bylinky co nejdál i od turistických cest a pěšinek, jen takové jsou opravdu čisté. Když se rozhodnete sbírat byliny na vlastní zahradě, zamyslete se, jak moc mohou být znečištěny, kdy jste naposledy přihnojovali trávník nebo kdy jste natírali plot... Možná budete překvapeni, jak moc běžná péče o dům a zahradu zatěžuje životní prostředí.

Stanoviště vybírejte také s ohledem na ochranu přírody, bylinky nikdy nesbírejte v chráněných územích a národních parcích. Na stanovišti sbírejte tak, aby populace rostlin byla zachována. Při sběru nikdy neničte rostlinu, vždy jí ponechte dostatek vegetativní části, aby mohla dále růst. To je totiž jediný způsob, jak zajistit, abyste se na stanoviště pro bohatství bylin mohli vracet celá léta.



Sběr se dá provádět různě, někdo volí odštipování, odstříhování, sdrhování, případně ořezávání listů nebo květů, konkrétní technika závisí na každé sbírané bylince a volbě sběrače. Ke sběru můžete použít ostré nůžky a listy, květy či nať odstříhnout. Možné je i ulamování nebo trhání pouze rukama, což někteří bylinkáři prosazují jako jediný přípustný způsob sběru.

Bylinky sbírejte do plátěného pytlíku nebo do košíčku, aby mohly pěkně dýchat a nezapařily se. Igelitové sáčky jsou naprosto nevhodné, bylinky se v něm zapaří a znehodnotí. Nasbírané bylinky nemačkejte, nestlačujte, do košíčku nebo sáčku je volně položte, aby mohly dobře dýchat. U některých bylin se sbírá nať. Nať se rozumí nadzemní část rostliny, tj. stonky včetně listů a květů. Obvykle se sbírá olistěná část stonku v délce cca 20–35 cm, síla stonků by kvůli sušení neměla přesahovat 5 mm. Při sběru natě je vhodné ji odstříhávat nebo odřezávat. Nať nikdy nevytrhávejte.

Dobývání kořenů má svá specifika. Někdy, když je půda kyprá, je možné menší kořeny i vytrhnout ze země. Obvykle je ale potřeba kořeny vyryt. Menší kořeny, třeba pampelišky, je možné vydloubnout pomocí zahradnické lopatky. Mocnější kořeny, jako má lopuch nebo kostival, potřebují zahradnický rýč. Po vyjmutí kořene rostlina již nebude schopná dále růst.

KDY SBÍRAT BYLINKY

Samotný sběr je potřeba vhodně načasovat, obsah účinných látek, a tedy i síla se mění v průběhu životního cyklu rostliny, a dokonce i během dne. Obecně je vhodné pro sběr zvolit teplý slunečný den a bylinky sbírat až po oschnutí ranní rosy. Takže se nejčastěji sbírá kolem poledne nebo časně odpoledne. Ale u každé bylinky je to jiné a je dobré se předem seznámit s nejvhodnější dobou pro sběr. Nejčastěji se využívá květ, list nebo nať.

Květy sbírejte na počátku kvetení před úplným rozvinutím pupat. Sbírejte je bez květních stopek, abyste je pak zbytečně nemuseli odstraňovat. Někdy se sbírají a zpracovávají





jen okvětní lístky, třeba u růží nebo u měsíčku lékařského. Ideální čas pro sběr listů je obvykle před obdobím kvetení, v té době jsou nejsilnější. Listy neotrhejte všechny, jen protrhávejte. Nenarušíte tak růst rostliny a můžete se k ní vrátit i příští rok.

Kořeny se obvykle sbírají na podzim po skončení vegetativního období, ale možný je i časné jarní sběr před vyrašením. U dvouletých rostlin vykopete kořen na konci prvního roku jejího života. U trvalek se doporučuje dobývat kořenu u 3–4 let starých rostlin, ale i to se může u některých bylin lišit. Cibulky je vhodné sbírat až po odkvetení rostlinky a zatažení listů, tedy v době, kdy i nadzemní část ovadne a síla byliny se opět schová do cibulky. Oddenky se zpravidla sbírají na jaře nebo na podzim.

Kůra se sbírá za vlhkého počasí, kdy se lépe odlupuje, a to na jaře před rašením nebo na podzim, když opadají listy. Pro sběr kůry se vybírají vhodné větvičky nejčastěji o síle 2–5 cm. Při sběru kůry musíte myslet na to, abyste strom příliš nepoškodili. Sběr pupenů je v poslední době velmi populární. Největší účinek je připisován nalitým pupenům těsně před rozpuštěm.

LÉČITELSTVÍ – NA HRANICI MAGIE A VĚDY

Říká se, že na každý neduh existuje bylinka. To, že bylinky mají silnou léčivou moc, zjistili již naši prapředci v paleolitu a raném starověku.

Doklady o použití bylin v této době k různým účelům nacházíme v podobě archeologických nálezů nástěnných i náhrobních maleb, fresek, maleb a rytin na keramice, basreliéfů i kamenných desek. Nejstarší důkazy o sběru a skladování bylin se nachází v jeskyních, které byly obývány před 60 000 lety. V jeskyních bylo nalezeno množství pylových zrn, které se tam nemohly dostat jinak než úmyslně, tedy sběrem a uskladněním. Naši předci postupně, metodou pokus–omyl získávali potřebné znalosti o působení jednotlivých bylin a jejich účincích. Tyto praktické znalosti a dovednosti si ústně předávali z generace na generaci.



Ebersův papyrus vznikl před 3500 lety a obsahuje na 700 receptů a zařítkadel.



Reliéf zobrazující starořeckou bohyni zdraví Hygieiu a boha lékařství Asklépieia.