



Ilona Prath-Krejčová

Léčivé dědictví

*Ilustrovala
Magdalena Krupilová*

Text © Ilona Prath-Krejčová, 2025

Illustrations © Magdalena Krupilová, 2025

© Grada Publishing, a. s., 2025

Obsah

- | | |
|--|---|
| 6 Úvod | 60 Jahodník obecný
<i>Fragaria vesca</i> |
| 10 Bez černý
<i>Sambucus nigra</i> | 64 Jaterník podléška
<i>Hepatica nobilis</i> |
| 14 Brusnice borůvka
<i>Vaccinium myrtillus</i> | 68 Jetel luční
<i>Trifolium pratense</i> |
| 20 Bukvice lékařská
<i>Betonica officinalis</i> | 72 Jitrocel kopinatý
<i>Plantago lanceolata</i> |
| 24 Čekanka obecná
<i>Cichorium intybus</i> | 76 Kokoška pastuší tobolka
<i>Capsella bursa-pastoris</i> |
| 28 Česnek medvědí
<i>Allium ursinum</i> | 80 Kontryhel obecný
<i>Alchemilla vulgaris</i> |
| 32 Divizna velkokvětá
<i>Verbascum densiflorum</i> | 84 Kopretina bílá
<i>Leucanthemum vulgare</i> |
| 36 Dobromysl obecná
<i>Origanum vulgare</i> | 88 Kopřiva dvoudomá
<i>Urtica dioica</i> |
| 40 Heřmánek pravý
<i>Matricaria chamomilla</i> | 94 Kostival lékařský
<i>Symphytum officinale</i> |
| 44 Hloh obecný
<i>Crataegus laevigata</i> | 98 Kozlík lékařský
<i>Valeriana officinalis</i> |
| 48 Hluchavka bílá
<i>Lamium album</i> | 102 Krvavec menší
<i>Sanguisorba minor</i> |
| 52 Hvozdík kropenatý
<i>Dianthus deltoides</i> | 106 Kyprej vrbice
<i>Lythrum salicaria</i> |
| 56 Chrpa modrá
<i>Centaurea cyanus</i> | 110 Lnice květel
<i>Linaria vulgaris</i> |



- | | | |
|---|---|---|
| 114 Mák vlčí
<i>Papaver rhoeas</i> | 158 Pryskyřník plazivý
<i>Ranunculus repens</i> | 192 Smolníčka obecná
<i>Viscaria vulgaris</i> |
| 118 Mateřídouška vejčitá
<i>Thymus pulegioides</i> | 160 Přeslička rolní
<i>Equisetum arvense</i> | 196 Svízel přítula
<i>Galium aparine</i> |
| 124 Mochna husí
<i>Potentilla anserina</i> | 164 Ptačinec prostřední
<i>Stellaria media</i> | 200 Třezalka tečkovaná
<i>Hypericum perforatum</i> |
| 128 Mydlice lékařská
<i>Saponaria officinalis</i> | 168 Růže šípková
<i>Rosa canina</i> | 204 Viola vonná
<i>Viola odorata</i> |
| 132 Ostružiník křovitý
<i>Rubus fruticosus</i> | 174 Řebříček obecný
<i>Achillea millefolium</i> | 210 Vrbovka malokvětá
<i>Epilobium parviflorum</i> |
| 138 Ostružiník maliník
<i>Rubus idaeus</i> | 178 Řepík lékařský
<i>Agrimonia eupatoria</i> | 214 Zběhovec plazivý
<i>Ajuga reptans</i> |
| 144 Pampeliška lékařská
<i>Taraxacum officinale</i> | 182 Sasanka hajní
<i>Anemone nemorosa</i> | 218 Zvonek broskvolistý
<i>Campanula persicifolia</i> |
| 150 Pomněnka lesní
<i>Myosotis sylvatica</i> | 184 Sedmikráska chudobka
<i>Bellis perennis</i> | |
| 154 Popenec břečťanolistý
<i>Glechoma hederacea</i> | 188 Sléz přehlížený
<i>Malva neglecta</i> | 220 O autorkách |
| | | 221 Rejstřík obtíží |

*„Každá bylina a rostlina
je tichým svědkem
krásy a moudrosti přírody.“*

HENRY DAVID THOREAU



Není mi jasno, zda to bylo více dílem sudiček nebo mých předků, nepoddávajících se vymezeným mantinelům, ale můj životní úděl byl, jak mohu zpětně posoudit, jasný už v době mého zplození, protože když pocházíte z rodiny věčných filozofů, kde je vaší maminkou zapálená knihomolka a zahradnice s mičurinskými sklony, vašim otcem nadaný malíř a milovník sportu, babičkou bylinkářka a ekopěstitelka, dědečkem vynálezce a ekochovatel, prababičkou víla, omylem zatoulaná mezi lidi, a pradědečkem dobrodruh, estét a labužník, a když se k tomu navíc ještě genetická výbava rozhodne, že vám přidělí od každého něco, máte na zbytek života o zábavu postaráno. Jenom nikdy nevíte, jako kdo a jako co se každé nové ráno probudíte, a který gen nad vámi pro ten který den bude držet nadvládu.

A proto svoji zahradu při každodenní časné procházce vnímám buďto jako zahradník s neustálou potřebou něco zdokonalovat, množit a vůbec všemožně zušlechťovat; nebo jako zarytý ekolog nechávající raději vše na

moudrosti matky přírody, či jako umělec hledající do svých děl ten nejduhovější paprsek, protkávající se mezi orosenou zeleň a polorozvité květiny, popřípadě coby vášnivý pěstitel obhlížející a hýčkající si zaslouženou úrodu s hlavou plnou nápadů na její zpracování, případně jako hloubavý bylinkář, sestavující vonné léčivé čajové směsi, tinktury a mazadla, nebo jako éterické beztlížné fluidum s hlavou v oblacích a touhou stvořit pouhým dotekem z nenápadného poupátka ten nejkrásnější květ, vyznačující zdravého smyslu plného pohybu na čistém ovzduší podobně jako v tanečních sálech a tělocvičnách, anebo v neposlední řadě coby věčně dumající kutil, hledající rozmanité figle a zlepšováky, sloužící ku prospěchu zahrady i samotného zahradníka.

At už se však ráno probudím jako kterákoliv z mých osobností, ve svém neměnném nitru jsem vždy vděčná genu loci své zahrady, že mě při každé návštěvě přivine do své náruče, at jsem kdo jsem, a daruje mi kus ze svého poklidu, harmonie a stability.

Úvod



O tom, že zahradu vnímám jako zdravé, harmonické a bezpečné místo pro člověka, zvířectvo chované i volně žijící, a zejména pro rostliny užtkové, okrasné i plané, ví každý čtenář mé předchozí knihy o zahradě. Avšak byť jsem se do této komplexní zahradnické příručky snažila plané rostliny zařadit jako platnou součást zahradní flóry a dostaly v knize prostor, jaký se jim téměř v žádných zahradnických publikacích nedostává, jsem přesvědčená o tom, že si tyto skromné, léčivé, užtkové, okrasné a vesměs prospěšné rostlinky zaslouží pozornost mnohem větší.

Když jsem svoji zahradu zakládala a když pak následně začala vzrůstat, košatět a bujet, myslela jsem si, že každý její návštěvník musí poznat, jak moc mám plané rostliny v oblíbě. Ale protože plané rostliny nejsou za těmi prošlechtěnými až tak pozadu, jak se mnozí domnívají, a svými půvaby se mohou svým oblíbenějším a pro okrasu pěstovaným rostlinám ve většině případů směle rovnat, nebyla to vždy pravda. Navíc abych ukojila své designerské pudry, snažila jsem se běžné volně rostoucí plevele zakomponovat do osázení zahrady tak, aby s rostlinami šlechtěnými ladily do takové míry, že by na první pohled nepoutaly pozornost, ale naopak tvořily s ostatní zelení harmonický celek.

A tak ve sluncem zalitých okrasných zákoutích třeba plané zvonky, chrpy, máky, kopretiny, třezalky, řebříčky a bukvice doprovázejí různobarevné denivky, kakosty, krásnoočka a levandule. Překrásné kypřeje, vrbiny a sem tam i malokvětě vrbovky zdobí břehy jezírek, různé plané česneky a pažitky doplňují společně s mateřídouškou a dobromyslí v bylinkových

záhonech zdravé a oblíbené kuchyňské koření, jako je např. tymián, saturejka, máta, meduňka, a ve stínu zase azalky, hosty a srdcovky přizvukují sasankám, jaterníkům a pryskyřníkům. Zběhovce, lesní jahodníky, violky, mochny a barvínek tvoří pod keři a stromky krásné koberečky, a čekanky, divizny a vzhůru se šplhající chmel a břečtan zas dávají vzniknout předělům a pohledovým clonám.

A protože jsou si na mé zahradě všechny rostliny rovny, nerozlišuji, která z nich je plevel, která je okrasná a která patří mezi užtkové. Pro mě jsou krásné, užitečné a plnohodnotné všechny.

Využití a účinky všech rostlin studuji prakticky neustále a s obrovským zájmem sleduji různé výzkumy a studie, zabývající se známými i úplně nově objevenými vlastnostmi rostlin. Do knihy, kterou právě držíte ve svých rukách, jsem vybrala padesátku nejznámějších, nejběžnějších, nejléčivějších, nejužitečnějších a nejpůvabnějších planých bylin, které si zaslouží stát se součástí našich zahradek. Všechny tyto líbezné plevele můžeme ve svých zahradách pěstovat, anebo, když už se nám v nich samy ochotně objeví, je nemusíme nutně plnit, ale můžeme je sběrem udržovat v patřičných mezích. Tato padesátka nenáročných planých rostlinek nám může nejen odpomoci od různých zdravotních neduhů a ulevit při nejběžnějších nemocech, ale dokážou i velice zdatně krásnit zahradu. A ano, plevel jako *pampelišku*, *kopřivu* nebo *přesličku* si mezi okrasné rostliny asi záměrně vysazovat nebudeme, ale když už se u nás objeví, proč jejich mocných účinků nevyužít.

Některé z rostlinek, nacházejících se v této knize, nepatří mezi běžně známé léčivé rostliny (*pomněnka*, *kyprej*, *bukvice*, *kopretina*), přestože mají výrazný léčebný potenciál a několik dalších popisovaných květin se naopak dnes mezi klasické léčivé bylinky už neřadí (*pryskyřník*, *sasanka*, *zvonek*), nezapomínejme však, že příroda nás může léčit i svou krásou, stačí se ji jen naučit vnímat. Proto jsem tyto v současné době neléčivky zařadila do knihy pro jejich neskonale působivý, kterým mohou do našich zahrádek vnášet jemný šarm a až nostalgickou atmosféru, připomínající časy našich babiček a prababiček.

Většina uvedených planých rostlin však najde kromě využití čistě léčebného nebo zkrášlujícího své uplatnění též jako rostliny užitkové – při přípravě pokrmů, nápojů, kosmetiky, úklidových prostředků, neboť z nich lze kromě léčivých čajů, tinktur, kapslí, mastí, obkladů či koupelí připravit také saláty, pomazánky, polévky, hlavní chody, dezerty, kávu, med, sirupy, marmelády, smoothies, pleťové oleje, masky a vody, čistidla, mýdla, hnojiva či ochranné postřiky na rostliny. Podrobné rozpisy účinků a využití jednotlivých rostlin včetně nejosvědčenějších a nejoblíbenějších receptů a návodů jsou taktéž součástí této knihy.

Množství receptů patří základním bylinkovým čajům i čajovým bylinným směsím, řada receptů pokrmům a další část po domácí vyrobeným jednoduchým, avšak velmi účinným kosmetickým produktům. Co se domácí výroby kosmetiky týče, tak nejen léčivé rostliny, ale i různé rostlinné oleje patří k obrovským přírodním pokladům v péči o pokožku obličeje a celého těla (mezi ty nejúčinnější patří např. pupalkový, brutnákový, avokádový, hroznový, švestkový, makadamiový, jojobový, šípkový, opunciový, makový). Získávají se lisováním nebo extrakcí ze semen a plodů bohatých na oleje, a kromě nasyacených a nenasyacených mastných kyselin obsahují i další úžasné pesticidní látky, např. vitaminy (především E a A), minerály, lecitin, karotenoidy, chlorofyl aj. Avšak i prosté vepřové sádlo disponuje značnými zjemňujícími, vypínacími a ochrannými látkami, a proto můžeme blahodárné účinky vhodných rostlin zkusit zakomponovat nejen do pečujících olejů, ale i do mastí ze sádla.

V úsilí o zachování zdravé a harmonické přírodní zahrady se snažím inspirovat moudrostí svých předků, vycházet z ní a řídit se jí, neboť jedna z těchto moudrostí praví, že zahrada je místem netušených možností pro vše živé, místem, kde i užitkové rostliny mohou patřit mezi léčivé a okrasné, okrasné rostliny mezi léčivé a užitkové, a ten nenáviděný a tolik proklínaný plevel mezi rostliny léčivé, užitkové i okrasné. Nemožu proto opomenout fakt, že ozdravnými a harmonizujícími účinky nedisponují „pouze“ klasické léčivky, ať už plané, nebo zahradní. O tom, že zelenina a ovoce z vlastní zahrady pěstované bez chemie prospívají našemu zdraví, ví asi každý, účinky přehlížených a nedoceněných listů, větvíček a stopek ovocných stromů a keřů už ale tolik známé nejsou.

Např. očišťujících a pro pokožku hojivých účinků běžně používaného listu ořešáku jsou si asi mnozí milovníci léčivých rostlin vědomi, ale z užitkových, pro plody pěstovaných stromů a keřů není tato dřevina jediná, která může podpořit naše zdraví. Např. listy josty a angreštu pomáhají mimo jiné k hubnutí a zároveň k osvěžení zemdleného organismu, listy muchovníku působí proti nespavosti, listy morušovníku jsou vhodné na snížení hladiny cukru v krvi, tlaku i cholesterolu a rovněž pomáhají při nemocech z nachlazení, list kdouloně pomáhá při zánětlivých onemocněních žaludku a střev, při nemocech dýchacích cest a při poruchách spánku, list hrušně posiluje v období rekonvalescence a léčí záněty, hlavně močové (nejlépe fungují listy čerstvé, zejména v květnu sbírané), rybízové listy (především toho černého) tlumí alergie a posilují organismus, listy třešňové působí proti zánětům, jaterním potížím, chorobám močového ústrojí, nespavosti a mnohým dalším neduhům, broskvoňové posilují těžce nemocné, i onkologické pacienty, višňové pomáhají při chudokrevnosti, listy lísky snižují hladinu cholesterolu, pomáhají proti průjmům, léčí zvětšenou prostatu a tlumí kašel, révové čistí organismus, posilují oběhovou soustavu a snižují hladinu cukru v krvi, zatímco listy v posledních letech s oblibou pěstovaného kaki (tomelu) mají účinky přímo dalekosáhlé a působí proti civilizačním chorobám.

Po stopkách višní se snáze zbavíme nadváhy, očistíme tělo a pomohou též při nemocech močového

ústrojí; ty třešňové pomohou s trávicími obtížemi a velmi zdařile zapudí počínající zánět močových cest nebo močového měchýře. Mladé větvičky zahradních i planých maliníků nahradí harmonizující denní čaje, černorybízové posílí, rakytníkové taktéž (u těch se uvádí i protinádorové působení), větvičky aróniové výrazně zocelí náš imunitní systém.

A to všechno je jen malá ukázka málo známého působení ovocných stromů a keřů a zmiňuji je zde zejména proto, že tyto i některé další ozdravné účinky ovocných zahradních rostlin jsou popsány a zahrnuty rovněž do receptů nacházejících se v této knize.

V receptech zmiňuji též cizokrajné, někdy i méně známé rostliny, které však disponují tak výraznými prospěšnými vlastnostmi, že by byla obrovská škoda je nepoužívat, navíc mnohdy naše plané i zahradní léčivé rostliny skvěle doplňují. Mezi mé nejoblíbenější patří canchalagua – kruženka zpeřená (*Schkuhria pinnata*), která má mnohé, někdy až zázračné účinky na zdraví, ale mimořádná je zejména její schopnost tlumit bolesti, především při zažívacích, močových či gynekologických potížích, dále smilax lékařský (*Smilax officinalis*), který kromě četných léčebných, harmonizujících a očistných účinků, např. co se močového ústrojí týče, též výborně chutná a nádherně voní. Drmek obecný dokáže mnohým ženám ulevit od gynekologických, případně hormonálních potíží a učinit bytí jednodušším. Velmi ráda do ozdravných čajů přidávám rovněž klitorii ternatskou pro její širokosáhlé použití, stejně jako tulsi neboli bazalku posvátnou. Nadějí pro lidi s nesnášenlivostí protizánětlivých léků může být neem (*Azadirachta indica*), který je považován za jednu z nejléčivějších rostlin vůbec a pro laické použití je vhodný zejména na kožní neduhy.

Tento méně tradiční herbář, ve kterém dostaly poněkud neobvykle část prostoru i povídky a střípky vzpomínek, jež mi jako první vytanuly na mysl při myšlence na tu kterou rostlinu, a v nichž jsou často kromě různých úsměvných i smutnějších příhod popisovány rovněž zkušenosti s léčbou bylinkami, obsahuje i zcela obvyklé, byť oproti standardům poněkud podrobnější medailonky každé z padesáti uvedených rostlin.

Popis představuje každou rostlinu s její nejběžnější výškou, vzhledem i s obvyklou dobou květu či plodu (tyto údaje se mohou vlivem klimatických změn v některých letech mírně lišit).

Výskyt a pěstování nám přibližuje zejména požadavky rostliny na pěstování, pokud bychom ji měli zájem zakomponovat do své zahrady, případně pokud bychom už stávající rostlinu chtěli v zahradě uchovat či ji vhodným sběrem udržet v přijatelných mezích (některé z rostlin mohou být značně samovýsevné, odnožující či jinak rozpínavé).

Sběr poukazuje hlavně na vhodné období a způsob sklizně, sušení a uchovávání léčivých částí rostliny.

Nejdůležitější obsahové látky uvádějí jak obsahové látky základní (trísloviny, hořčiny, flavonoidy, alkaloidy, saponiny, slizové látky, antokyany ad.), tak i látky do základních látek spadající nebo látky vedlejší či doprovodné, typické pro každou rostlinu a významné při léčebném využití (např. u flavonoidů se rozlišují flavony, isoflavony, flavanony, flavonoly, flavonolig-nany ad., a patří sem třeba rutin, hesperidin, genistein, cumesterol. Pro domácí léčbu je prospěšnější spíš než veškeré názvy a podrobné chemické třídění znát účinky nejdůležitějších obsahových látek, např. vědět, že trísloviny mimo jiné zmírňují záněty, vysušují, mají stahující účinek, tlumí povrchová krvácení, hojí, zmírňují bolest a svědění, působí jako protijed (ale měli by se jim vyhnout jedinci s citlivým zažíváním, zácpou, vysušenými sliznicemi a pokožkou), že hořčiny povzbuzují chuť k jídlu, podporují produkci trávicích šťáv, tlumí nadýmání, kvasné a hnilobné procesy, zlepšují vstřebávání živin, stimulují imunitní systém (ovšem jsou nevhodné pro osoby s překyselením a vředy zažívacího ústrojí), že flavonoidy (zdroje žlutooranžových barviv, někdy též označované jako vitamin P) podle druhu představují ochranu před civilizačními chorobami včetně rakoviny, zpomalují procesy stárnutí, zmírňují záněty a mají další pozitivní účinky; že alkaloidy nejsou vzhledem ke své toxicitě (až na vzácné výjimky) vhodné pro samoléčbu zejména při vnitřním užívání; že saponiny uvolňují

hleny, povzbuzují látkovou výměnu, posilují organismus, působí proti mikroorganismům, močopudně a potopudně (avšak při nevhodném užívání, např. při vyšších dávkách vnitřně, mohou působit i silně toxicky), že slizové látky tvoří ochranný film na kůži a sliznicích a zmírňují podráždění, záněty a bolest, zejména zamezují dráždění ke kašli a tlumí poškození sliznic trávicího ústrojí způsobené zvýšenou produkcí žaludečních kyselin (ale při delším než týdenním vnitřním užívání mohou omezovat vstřebávání živin), že antokyany (zdroje červenomodrofialového barviva, často řazené k flavonoidům) ochraňují před civilizačními chorobami včetně rakoviny, podporují hojení ran a pomáhají léčit onemocnění oční sliznice atd.

Podobné druhy a možnosti záměny popisují nejen snadno zaměnitelné rostliny s obdobnými léčivými účinky, ale zejména špatně odlišitelné rostliny s účinky žádnými, zcela odlišnými, problematickými nebo až nebezpečnými. Své místo zde mají také podobné nebo příbuzné rostliny zahradní a rovněž podobné či příbuzné rostliny vzácné, chráněné i vymírající.

Účinky a využití nabízejí kompletní souhrn znalostí o účincích a využití každé rostliny, a to jak těch ověřených lety, tak i znalostí zcela nových.

Osobní zkušenost dává krátce nahlédnout do mých téměř padesátiletých zkušeností s využitím popisovaných rostlin nejen v léčitelství, ale i v kulinářství. Představuje také využití popisovaných rostlin v zahradní tvorbě, kdy plevely tvoří nedílnou součást zahradního designu. I zde se prolínají bohaté zkušenosti mých předků.

V dnešní době plné alergií, zvýšené senzitivity a četných nesnášenlivostí neuděláme chybu, když se o případném užívání bylinných přípravků vně i zevně poradíme se svým ošetřujícím lékařem. U některých bylin se jedná přímo o nutnost, např. u hlohu nebo třezalky, ale i všeobecně známé a běžně užívané, pro citlivé a ekzematické jedince doporučované a za zcela bezpečné (i pro ty nejmenší) považované rostliny dokážou způsobit výrazné alergické reakce – patří mezi ně třeba heřmánek,

levandule, měsíček, meduňka, máta. Navíc alergičtí či výrazně přecitlivělí můžeme být i na ty rostliny, které se na léčbu alergií přímo doporučují, např. kopřivu, pampelišku, perilu, rdesno nebo černý rybíz.

Vždy je nutno mít na paměti, že jsme každý jiný a každý z nás může reagovat nejen na léčbu umělými medikamenty, ale i na léčbu přírodními prostředky jinak a mnohdy i zcela nestandardně. Proto s léčbou (a zvláště se samoléčbou) vždycky postupujeme opatrně, obzvlášť pokud patříme mezi alergiky a přecitlivěle reagující osoby. V případě vnitřního použití zavádíme novou bylinu postupně a sledujeme své reakce, při použití zevním bylinu nebo přípravek z ní otestujeme nejprve na kousku pokožky.

Pokud se nám podaří z léčivých rostlin vyselektovat a osvěceně vybrat ty pravé a pro nás nejvhodnější, máme velikou šanci, že utlumíme, výrazně omezíme či zcela odstraníme mnohé zdravotní problémy a tělesné či psychické neduhy, a náš život se díky bylinkám stane snazším, přívětivějším, spokojenějším a plnohodnotnějším.

Správně nasušené a uložené bylinky vydrží v dobré kvalitě až dva roky, květy a plody je dobré zužitkovat do jednoho roku (pokud není u jednotlivých rostlin uvedeno jinak). Pro co nejsilnější účinek bylin je vhodné každoročně nasbírat a nasušit rostliny nové, protože obsahové látky v nich postupně klesají. Léčivé rostliny sbíráme vždy v čistém prostředí, které není zatížené chemickými postřiky nebo zplodinami z továren či dopravních prostředků.

Použité míry v některých receptech:

1 hrnek – cca 250 ml

1 miska – cca 280 ml

1 šálek – cca 150 ml

koláčová forma – průměr cca 27–32 cm

středně velký pekáč – pekáč o velikosti

30 × 37 cm nebo podobných rozměrů

Počet porcí u jednotlivých receptů je orientační.

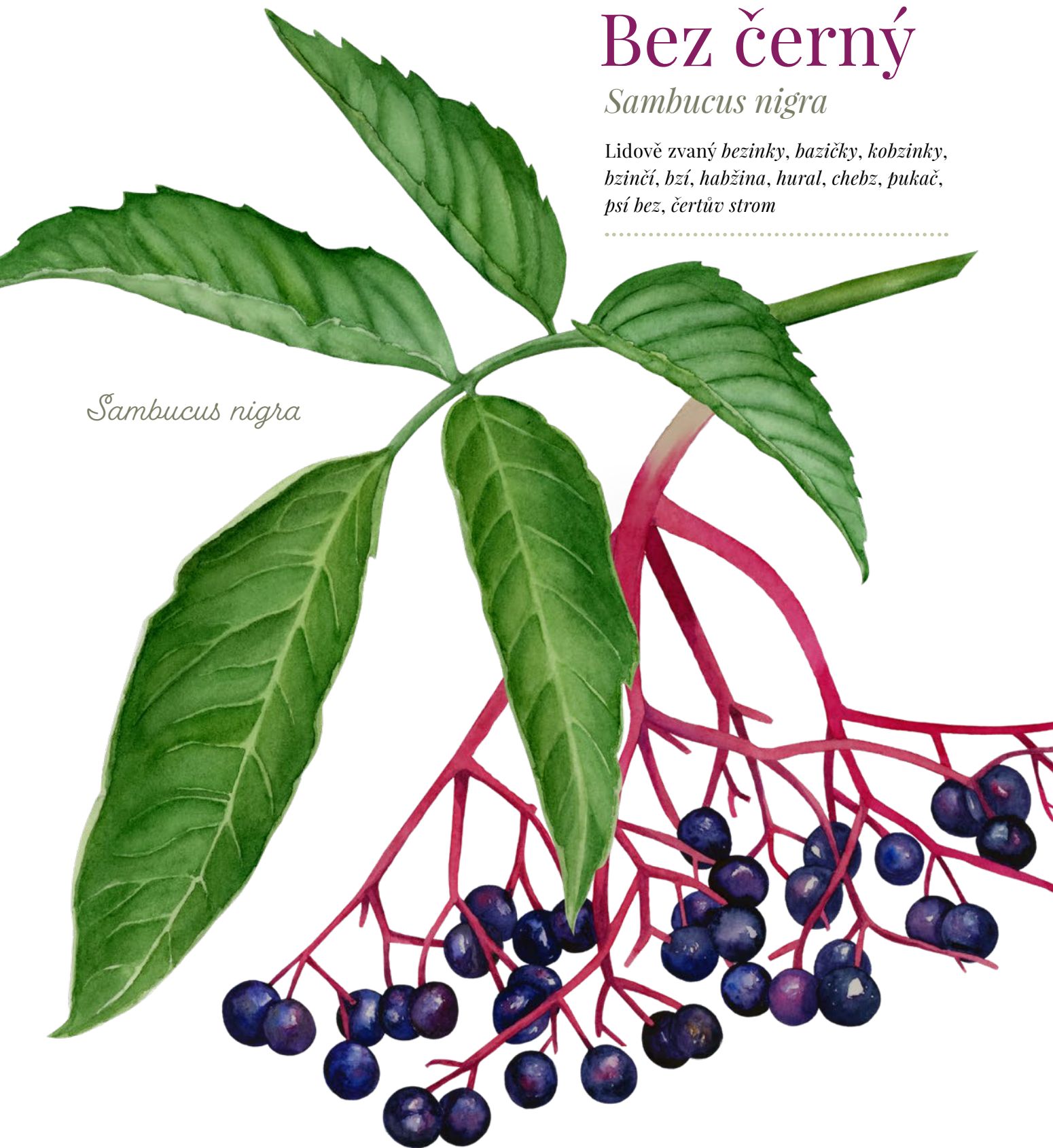
Bez černý

Sambucus nigra

Lidově zvaný bezinky, bazičky, kobzinky,
bzinčí, bzí, habžina, hural, chebz, pukač,
psí bez, čertův strom

.....

Sambucus nigra



Popis: Vytrvalý keř nebo nízký strom o výšce nejčastěji 3–6 m, někdy i vyšší. Borka je hrubá, naředlá až hnědošedá, větve jsou vyplněné bělavou dřevinou „duše“ (která je ostatně nejlepším rozlišovacím znakem od ostatních podobných rostlin). Listy jsou lichozpeřené, se dvěma až třemi jámy podlouhlých lístků, žlutavě bílé květy vykvétají v plochem vrcholickém květenství, silně vonícím. Kvete v první polovině léta. Plodem jsou černofialové kulaté peckovičky, které dozrávají v druhé polovině léta.

Výskyt a pěstování: Roste poměrně hojně od nížin až po horské oblasti v křovinách, lesích, na rumiškách, u cest. Na stanoviště je nenáročný, preferuje vlhké půdy, dobře kvete a plodí na slunci i v polostínu. Původně byl s oblibou vysazovaný u venkovských staveb jako dobrý duch či sídlo dobrých duchů na ochranu od zlého.

Sběr: Květenství se sklízí před plným rozkvětem (obvykle od konce května) za suchého počasí nejlépe během dopoledne a suší se co nejrychleji ve stínu při teplotách do 40 °C (je nutno počítat s tím, že sušící se květenství vydávají silnou, pro někoho až nepříjemnou vůni). Dobře usušené květy by si měly zachovat světlou žlutavou barvu, hnědé či jinak zbarvené květy jsou pro léčebné využití nevhodné. Skladují se otrhané a poměrně natěsnané v uzavřených nádobách v temnu. Zralé bobule se suší podobně jako květy.

Nejdůležitější obsahové látky: Květy obsahují rutin, sambunigrin, cholin, trísloviny a silice. V plodech se nacházejí antokianová barviva, karotenoidy, vitamin A, C, trísloviny, organické kyseliny a silice.

Podobné druhy a možnosti záměny: Bez chebdí (*Sambucus ebulus*) je páchnoucí jedovatá rostlina podobného vzhledu jako bez černý, avšak nižšího vzrůstu. Jedná se o vytrvalou bylinu s nadzemní částí, která během zimy odumírá. Bez červený (*Sambucus racemosa*) je slabě jedovatý keř s červenými plody (ty jsou po tepelné úpravě jedlé, ale přesto v některých případech hůře snášené), větve má vyplněné žlutohnědou

až naoranžovělou dřevinou. Kalina tušalaj (*Viburnum lantana*) je keř s červenými, později černajícími nejdělnými plody a s vejčitými, na rubu šedoplstnatými listy. Podobná je i kalina obecná (*Viburnum opulus*), keř se žlutohnědou kůrou, okrasným květenstvím (s nápadně velkými okrajovými květy) a jasně červenými páchnoucími plody, které se po uvaření považují za jedlé a léčivé.

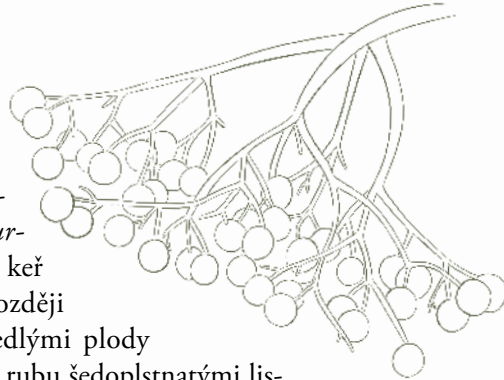
ÚČINKY A VYUŽITÍ

Květy posilují imunitní systém, pomáhají při nemocích z nachlazení, patří k nejpoužívanějším bylinám vyvolávajícím pocení při horečnatých onemocněních. Pro své močopudné účinky se užívají při revmatu a dně, čistí pokožku. Květy jsou vhodné do čajů, k výrobě sirupů, šťáv, limonád, vín, zmrzlin a namáčené do těstíčka se smaží v oleji (oblíbené kosmatice). Květní stopky obsahují jedovaté látky, které se tepelnou úpravou ničí.

Plody jsou v syrovém stavu mírně jedovaté a vyvolávají zvracení a průjem (uvádí se i použití jako dávidlo při otravách). Musejí projít tepelnou úpravou, a to nejlépe opakovaně před každým použitím. Sušené plody, šťávy, sirupy, likéry, povidla i marmelády pomáhají při nachlazení, migrénách, nervových potížích, mírné revmatické bolesti a mají slabě projímavé účinky. V minulosti se používaly k posílení často nemocných a k barvení pokrmů, vlasů i kůže.

Listy se používají k obkladům při bolestech kloubů, na „vodu v koleni“ se na dobu jedné hodiny přikládá podrcený list zajištěný obvazem. V zahradě fungují jako urychlovač zrání kompostu. Listy i kůra jsou slabě jedovaté, vyvolávají zvracení, průjem, nevolnost.

Květ i plod mohou způsobovat alergické reakce.



OSOBNÍ ZKUŠENOST

Bez černý je ceněný nejen pro své mimořádné léčivé vlastnosti, ale i pro bohaté využití v kulinářství. Oblíbené jsou smažené nebo pečené kosmatice na různé způsoby, šťávy, limonády, sekty, přelivy, sirupy, med a další cukrovinky. Pokud bych nevidomému chtěla co nejlépe připodobnit sluneční svit, dala bych mu ochutnat čerstvě uvařený, ještě teplý, sladce ostrý, po létu vonící, hustý, ozdravný a posilující med z bezových květů. Bohužel, výrazně vonný pyl je pro některé alergiky silně dráždivý, může způsobovat pálení a škrábání v krku, vodnatou rýmu, svědivost pokožky a další nepříjemné reakce. Květy bezu černého patří spolu s tužebníkem jilmovým k nejznámějším bylinkám vyvolávajícím pocení, z plodů babička s oblibou v mírně roztopené píce po dlouhé hodiny „táhla“ povidla, kterými pak potírala a plnila moučníky pro věčně churavé, oslabené a jinak nedomrlé.



Bez se u nás objevil sám od sebe a zcela bez našeho přičinění, ale protože si vybral místo přímo pod oknem, které by za čas zarostl a zatemnil, přesadila jsem ho vedle vrátek ve spodní části pozemku. Asi rok tam živořil a pak zmizel, ale po asi sedmi letech se začal

klubat na světlo boží o nějaké tři metry dál při stěně zahradního domku. Bez se tedy bezpochyby líbí u stavení, však má taky v popisu práce chránit je před zlými duchy. Rovněž prý, když ho uctivě požádáme, převezme na sebe naše nemoci. Nevýhodou tohoto užitečného keře je, že kromě člověka a včel si na něm rády pochutnávají i mšice, takže při výrobě odpuzujících postřiků (třeba z kopřiv, česneku či mýdla) připravujeme raději větší množství.

RECEPTY

Základní čaj z květů

1 čajovou lžičku sušených květů zalijeme hrnkem vroucí vody a necháme 10 minut luhovat. Slijeme a pijeme podle potřeby 1–3 šálky denně po dobu 1–7 dnů.

Základní čaj z plodů (bezinek)

2 lžičky sušených bezinek zalijeme 250 ml studené vody a necháme přibližně 10 hodin bobtnat. Poté přivedeme k varu, necháme probublat a slijeme. Pijeme podle potřeby obvykle 1–3krát denně po dobu 1–5 dnů.

Čaj pro podporu pocení

1 díl květů černého bezu

1 díl natě tužebníku jilmového

1 díl květů lípy srdčité (malolisté), velkolisté nebo evropské (obecné)

2 lžičky sušených bylinek zalijeme 250 ml vroucí vody a necháme 7–10 minut luhovat. Slijeme a pijeme horké až 3krát denně při nachlazení, chřipce, horečce nebo preventivně při prochlazení. Můžeme osladit medem.

Máslové kosmatice

(3–5 porcí)

10 středně velkých květenství bezu černého

1 hrnek oblíbené hladké mouky + na přisypaní

1 hrnek mléka (i rostlinného) + na přilítí

2 vejce

asi 40 g rozpuštěného másla (můžeme nahradit oblíbeným olejem)

sůl

Mléko s vajíčky rozšleháme vidličkou a postupně přisypáváme mouku, vlijeme máslo a osolíme podle chuti. Vymícháme těsto konzistencí podobné tomu na lívance. Pokud je těstíčko příliš hutné, přilijeme mléko, je-li tekuté, přisypeme mouku (hustota těstíčka se odvíjí od druhu mouky, kterou jsme použili). Květenství bezu namáčíme do těstíčka jedno po druhém a klademe do rozpáleného oleje. Po osmažení dozlatova z jedné strany tuhé zelené části odstříháme, kosmatice otočíme a osmažíme z druhé strany. Usmažené kosmatice pokládáme na papírové ubrousky, kterými odsajeme přebytečný tuk.

Kosmatice se dají také upéct v troubě, budou tak lépe stravitelné a méně tučné. Květenství namočená v těstíčku skládáme dále od sebe na plech vyložený pečicím papírem. Zelené části odstříháme a pečeme asi 25 minut v troubě předehřáté na 180 °C (nejlépe na horkovzduch) dozlatova. Upečené kosmatice můžeme, ale nemusíme potřít olivovým nebo jiným oblíbeným olejem.

Hotové kosmatice lze posypat krájenou cibulí, pažitkou, ošlechem nebo česnekem kýlnatým. Podáváme je nejlépe s vařenými bramborami a různou listovou zeleninou.



Strípky vzpomínek



Bez černý odpradáva rostl, košatěl a vůbec prospíval poblíž vesnických chaloupek, přičemž tehdy nebýval jako dnes z těchto míst mýcen a plněn, ale právě naopak – byl totiž považován za ochránce šťastného domova.

Moje babička často říkala, že lidi pro oči nevidí, což si jako dítě můžete vysvětlovat všelijak. Ona babička byla vůbec velký myslitel, ale zatímco známí filozofové většinu moudrých slov halili do uchu lahodících eufonií, babička používala často řeč prostou, jadrnou a ryze hovorovou. Avšak význam byl totožný. Pod babiččím vedením jsem časem došla k pochopení, že k tomu, aby člověk dobře viděl to podstatné, potřebuje trochu myslet hlavou a hodně myslet srdcem.

Když mi babička vyprávěla o svém dětství, zpočátku to nebylo veselé povídání. Její maminka měla jako vdova se dvěma malými děvčátky a služka u nerudného sedláka hodně těžký život. Když devět měsíců po traumatickém zážitku s věčně opilým sedlákovým synem přivedla na svět své třetí dítě, selka ji pro jistotu vyhnala i se všemi dětmi, protože už ve věku několika málo týdnů se nedávno narozený chlapec jejímu zpupnému synáčkovi nápadně podobal. Prababička Maruška si sbalila svých pět švestek i všechny tři děti a vydala se neznámo kam.

Nějaký čas se společně protloukali, jak se dalo, ale jelikož to, čím jsme si prošli, z nás dělá to, čím nebo kým jsme, a také protože se prababička řídila heslem, že odvážnému štěstí přeje, jednoho dne zaklepala na vrata jakéhosi honosného sídla, kde se jí podařilo získat nejen práci, ale i domov pro své děti. Tímto rozhodnutím značně ovlivnila dějové linky všech osudů příslušníků svého rodu, protože jejím dětem se zde dostalo vzdělání a mravů na takové úrovni, která tehdy byla prostému lidu těžko dosažitelná. Dcera vrchnosti měla totiž velké srdce a taky bystrý rozum. Kromě mnoha dobrých skutků, jež se jí během dlouhého početněho života podařilo spáchat, vymyslela a zrealizovala několik nadčasových projektů podporujících rozkvet jejich nevelkého panství, a protože si byla vědoma toho, že žádný učený z nebe nespadl a s nevzdělanci bývá obvykle potíž, vyučoval každý den soukromý učitel nejen její mladší sourozence, ale i děti poddaných robotujících na panském. Prababiččina nejstarší dcera Amálie (moje teta Amálka) byla prý univerzální talent a kromě toho pěstovala celou řadu koníčků, mladší dcera Alžběta (moje babička) si oblíbila zejména biologii v čele s botanikou a nejmladší Jaroslav (strýček Jarek) projevil velké nadání pro světové jazyky, což předurčilo jeho kantorskou kariéru.

Osud, rozhodnutí i skutky mých předků zapříčinily, že jsem mohla vyrůstat mezi nadčasově smýšlejícími lidmi vyznávajícími zdravou životní filozofii. Můj domov obklopovala tehdy ještě panenská příroda, ze které jsem mohla od svých prvních krůčků dosyta čerpat. Branou do těch nejpůvabnějších přírodních zákoutí umně poskládaných z paloučků, lesních mýtin, březových hájků, modřínových lesíků, klikaticích se pešinek, stříbrných potůčků a lesních studánek se mi stalo právě ono (ne)obyčejné bezové křoví, plevelící se vedle našeho vesnického domečku. Když se rozhrnulo na tom pravém místě, otevřel se jím průchod do rozlehlého údolí. Tam se každý den odehrávaly příhody, které mě učily právě myslet hlavou a hodně myslet srdcem. Jako z malých strípků se z nich dají poskládat celé obrazy mých barevných dětských vzpomínek, a když tak cestuji nazpět časem, překvapuje mě, kolik těchhle strípků vzpomínek se pojí s těmi neobyčejnějšími plevele.



Vaccinium myrtillus



Brusnice borůvka

Vaccinium myrtillus

Lidově zvaná *barůvka*, *borůvnice*, *borůvčí*, *černice*, *čičoretká*, *čičiretká*, *boruvnice*, *černé jahody*, *myrtové jahody*, *myrtovka*, *hafery*, *žávi*, *hejprle*

Popis: Vytrvalá, až 50 cm vysoká keřovitá rostlina s drobnými opadavými lístky, jednotlivými kvítky se zelenavou nebo narůžovělou korunou a modročernými plody, uzrávajícími zejména během léta. Vzhledem k hustotě porostů a poměrné rozrůstavosti je na některých místech, zejména květnatých loukách, považována za problematickou.

Výskyt a pěstování: Roste hojně až roztroušeně ve světlých lesích, na vřesovištích a křovinatých mezích a pastvinách od nížin až po hory. Upřednostňuje polostín a kyselé vlhčí, ale nepřemokřené půdy.

Sběr: Sbírá se list nebo nať na jaře před rozkvetem rostliny. Suší se volně rozložená nebo uměle při teplotách do 40 °C. Plod se suší do teploty 60 °C, usušený se skladuje v dobře uzavřené nádobě v temnu.

Plody lze uchovávat za pomoci sušení, mražení, zavařování.

Nejdůležitější obsahové látky: Bioflavonoidy, třísloviny, glukokininy, vitamin C, karotenoidy, vitaminy skupiny B, železo, hořčík, draslík, vápník, měď, mangan, zinek, chrom, organické kyseliny, pektin, barvivo antokyan.

Podobné druhy a možnosti záměny: Podobné jsou vložyně bahenní (*Vaccinium uliginosum*), brusnice brusinka (*Vaccinium vitis-idaea*), ohrožená klikva bahenní (*Vaccinium oxycoccos*) nebo medvědice lékařská (*Arctostaphylos uva-ursi*). Na zahradách se pěstují velkoplodé borůvky s výškou keře okolo 1,5 m s plody s podobnými využitím jako u brusnice borůvky.

ÚČINKY A VYUŽITÍ

Listy nebo **nať** se používají při cukrovce, průjmu, zánětech střev a močového měchýře, Crohnově chorobě, dráždivém tračníku, ulcerózní kolitidě, zánětech dásní, lupénce, ekzémech, akné, střevních parazitoch. Používají se na čaje, obklady, koupele.

Plod je účinným prostředkem při průjmech (sušené plody a borůvková šťáva mírní průjem, čerstvé plody působí spíše projímavě), pomáhají při onemocněních sítnice, slábnoucím zraku a šerosleposti, posilují cévy a zvyšují jejich pružnost, užívají se jako prevence rakoviny, mrtvice, stařecké demence, infarktu a srdečních onemocnění, pomáhají při zvýšeném krevním tlaku a cholesterolu, horečce, nachlazení, oslabeném imunitním systému, toxinech, zánětech v dutině ústní, zánětech střev, Crohnově chorobě, dráždivém tračníku, ulcerózní kolitidě, nadváze, nedokrvování dolních končetin, bolestech kloubů, celulitidě, popáleninách, opařeninách, hemoroidech, trhlínách na konečníku, akné, ochablé pleti, slabých vlasech, předčasném šedivění. Působí proti střevním parazitům. Používají se na čaje, tinktury, sirupy, šťávy, zavařeniny, obklady. Čerstvé, mražené i zavařené plody jsou vhodné do sladkých pokrmů a dezertů. V minulosti se používaly k barvení látek.

OSOBNÍ ZKUŠENOST

Borůvčí je velmi užitečné nejen pro své lahodné a na ozdravné látky bohaté plody, které dokážou poměrně trvanlivě obarvit nejen mlsné jazyčky, ale i ruce, tváře, vlasy a oblečení, ale též pro svou natě, po níž babky kořenářky sahaly jako po prvním léčivu na bolesti břicha se sklony k průjmu. Oblíbené byly rovněž čajové směsi určené na snížení hladiny cukru v krvi.



V zahradě se borůvce daří na takových místech, jaké by si vybrala v lesích, ve kterých ale občas dělá neplechu svým bujným růstem – někde může utlačovat původní vegetaci. Počítejme s tím, než si ji zasadíme do zahrady, byť tam se borůvka chová většinou velmi ukázněně až skromně.

RECEPTY

Základní čaj z listů nebo natě

1–2 lžičky sušené byliny zalijeme 250 ml vroucí vody a necháme 10 minut luhovat. Pijeme 1–3krát denně. Po třech týdnech se doporučuje tento čaj na týden vysadit nebo ho nahradit jiným.

Základní čaj z plodů

1–2 lžičky sušených plodů zalijeme 250 ml studené vody a přivedeme k varu. Vaříme asi 10 minut a následně 15–20 minut luhujeme. Pijeme až 3krát denně do odeznění příznaků.

Čaj proti střevním křečím

3 díly natě brusnice borůvky

3 díly natě mochny (nejlépe stříbrné, ale i husí nebo nátržník)

2 díly květů nebo okvětních lístků měsíčku lékařského

1 díl natě dobromysli obecné

2 lžičky sušených bylinek zalijeme 250 ml vroucí vody a luhujeme asi 10 minut. Pijeme při potížích, i na lačno. Čaj ulevuje zejména při střevních bolestech po dietní chybě, tlumí průjem, nadýmání, silné křeče. Můžeme kombinovat s odvarem z byliny jménem canchalagua neboli kruženka zpeřená (*Schkuhria pinnata*), která někdy až zázračně působí nejen proti bolestem střev.

Základní čaj pro snížení hladiny cukru v krvi

3 díly listů nebo natě brusnice borůvky

2 díly kořenu pampelišky lékařské, smetanky

2 díly natě jeřábiny lékařské

2 díly listů révy vinné

1–2 lžičky sušených bylin zalijeme 250 ml vody a necháme 10–15 minut luhovat. Pijeme po poradě s ošetřujícím lékařem 2–3krát denně. Pro zvýšení účinku můžeme do každého hrnku nápoje přidat špetku mleté skořice nebo jeden až dva díly plodů aronie či listů moruše (můžeme i střídat pro obměnu chuti). Tento čaj působí jemně a bývá vhodný i k dlouhodobému pití (po třech týdnech je vhodná

týdenní pauza), silnější účinnost bude mít čaj po přidání fazolového lusku. Mezi další rostliny snižující hladinu cukru v krvi patří např. pískavice řecké seno, čekanka nebo česnek. Ještě výrazněji u některých jedinců působí gurmar (gymnema lesní).

Temný silně regenerující čaj

2 díly natě brusnice borůvky

2 díly květů klitorie ternatské

2 díly květů nebo okvětních lístků měsíčku lékařského

1 díl natě bazalky posvátné (tulsi)

½–1 lžici sušených bylinek přelijeme 400 ml vroucí vody, necháme 10 minut luhovat a slijeme. Tento tmavě modrozeleně zbarvený čaj s výraznými regenerujícími, posilujícími a harmonizujícími účinky popijíme v období rekonvalescence, zejména po chorobách zažívacího ústrojí, ale i po stresových situacích a stavech silného tělesného i psychického vypětí, při různých dlouhodobých chorobách, únavě a vyčerpání. Je vhodný k užívání též v rámci preventivních opatření proti jarní únavě a pro eliminaci zažívacích potíží u citlivých jedinců při zvýšeném příjmu čerstvé zahradní i plané jarní zeleniny. Když bazalku posvátnou vyměníme za nažky fenyklu a po zcezení necháme čaj ještě asi 10 minut stát (stáním se zjemňuje), získáme nápoj s podobně posilujícími účinky, ale s mírnějším působením.

Jednoduchý borůvkový koláč ze sušených kvasnic

Těsto:

300 g oblíbené hladké mouky

(např. špaldové, i celozrnné)

200 g polohrubé mouky

350 ml mléka (i rostlinného)

100 ml oleje, např. olivového

30 g cukru nebo oblíbeného sypkého sladidla

3 vejce

10 g sušeného droždí

1 vanilkový cukr

špetka soli

4–6 misek borůvek

Drobenka:

100 g polohrubé mouky

50 g cukru nebo oblíbeného sypkého sladidla
(popř. podle chuti)

50 g másla

lžička skořice (lze vynechat)

Sypké suroviny na těsto smícháme, přidáme olej, mléko a vejce a vypracujeme řidší těsto, které necháme zakryté asi 1 hodinu kynout na teplém místě (při použití zbytkového tepla z trouby stačí 40 minut). Vykynuté těsto roztřeme na klasický pekáč nebo do 2 koláčových forem vyložených pečicím papírem, poklademe borůvkami, zasypeme drobenkou a pečeme v troubě předehřáté na 180 °C asi 40 minut.

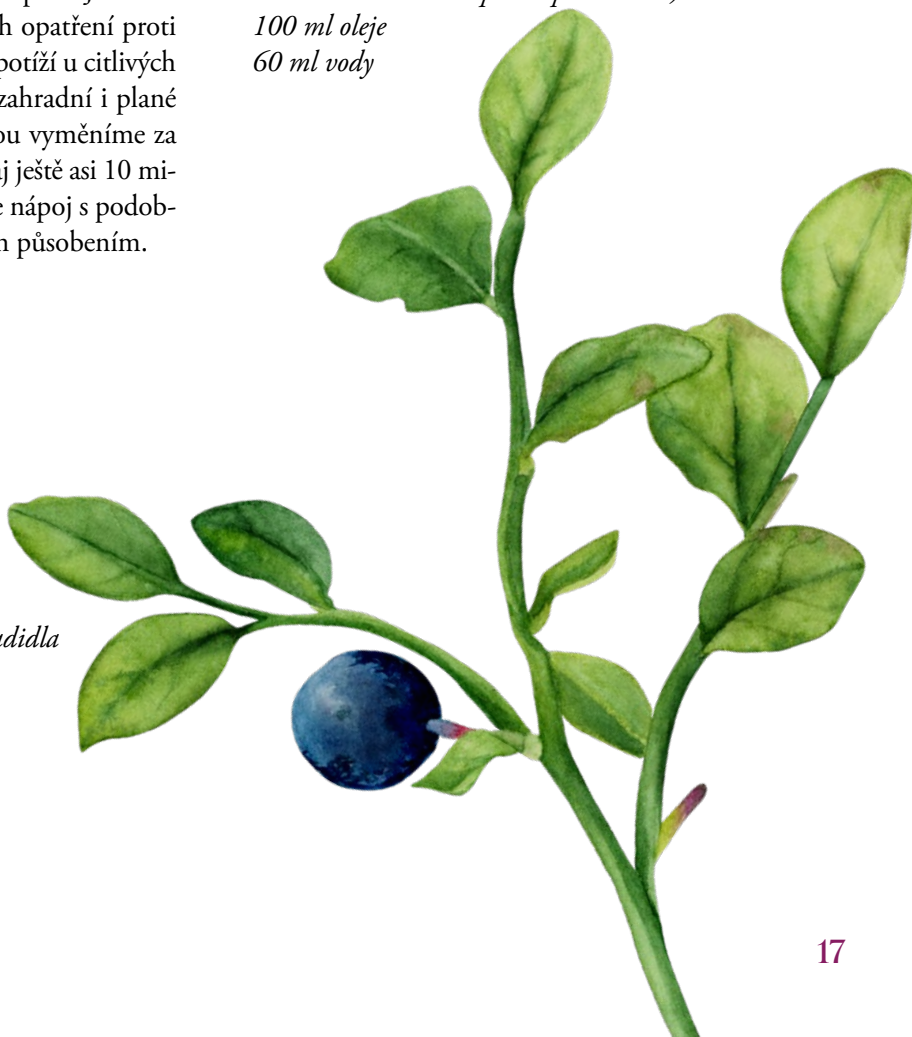
Bezlaktózová špaldová bábovka s borůvkami

250 g hladké špaldové mouky

120 g hrubšího cukru (trřtinového nebo krystalu – množství můžeme upravit podle chuti)

100 ml oleje

60 ml vody



3 vejce

1 vanilkový cukr (nejlépe s pravou vanilkou)

½ prášku do pečiva

1 lžička jedlé sody

kůra z ½ citronu v bio kvalitě

asi 2 misky borůvek

olej na vymazání formy

polohrubá mouka na vysypání formy

Smícháme 1 lžici mouky s práškem do pečiva a jedlou sodou a odložíme stranou. Vejce vyšleháme při vyšších otáčkách do pěny. Postupně k nim přisypáváme cukr s vanilkovým cukrem a šleháme asi 5 minut. Rychlost šlehání snížíme na minimum a střídavě zašleháme nejprve polovinu mouky s olejem a poté polovinu mouky s vodou. Nakonec zašleháme lžici mouky smíchané s kypřidly a citronovou kůrou. Přibližně třetinu těsta vlijeme do olejem vymazané a polohrubou moukou vysypané bábovkové formy, zasypeme miskou borůvek, vlijeme další třetinu těsta a znovu posypeme borůvkami. Zalijeme poslední třetinou těsta a dáme péct do trouby předehřáté na 180 °C na 45–50 minut, dokud není na špejli, zapíchnuté do bábovky, po vytažení patrně žádné syrové těsto.

Poctivé kynuté lívance s borůvkovou omáčkou

(asi 4 porce)

370 g hladké mouky (klasické nebo ječné)

600 ml mléka

40 g cukru

20 g másla

2 vejce

20 g droždí

½ lžičky soli

tuk na smažení

Borůvková omáčka:

2 kelímky smetany ke šlehání (asi 400 g)

asi 3 lžíce moučkového cukru (např. třtinového),
množství podle chuti

asi ⅓ hrnku mléka

asi 2 misky čerstvých, mražených nebo kompotovaných
borůvek (kompotované použijeme i se šťávou
a většinou už není třeba je doslazovat)

Mléko ohřejeme tak, aby bylo vlažné. Menší část odlijeme, přidáme do ní cukr a rozdrobené droždí a necháme vykvasit. Do kvásku přilijeme rozpuštěné máslo, vejce a osolíme. Za stálého šlehání metličkou střídavě přidáváme mléko a mouku. Těsto necháme asi 45 minut kynout na teplém místě (mělo by zdvojnásobit svůj objem). Na rozpáleném lívanečníku smažíme rychle po obou stranách malé lívanečky (před každým vlitím nové dávky těsta vytřeme lívanečník olejem, nejlépe klasickou peroutkou neboli mašlovačkou).

Borůvky trochu rozmačkáme, přidáme cukr a zalijeme je smetanou. Promícháme, naředíme trochou mléka a podáváme k lívancům. Můžeme použít i další drobné ovoce, kromě borůvek jsou v omáčce výtečné také různé jahody, zimolez (plody zimolezu kamčatského), ostružiny nebo maliny.

Borůvková zavřenina

Malé skleničky i se šroubovacími víčky umyjeme a vyvaříme, nebo je dáme na 20 minut sterilovat do trouby předehřáté na 120 °C. Skleničky uzavřeme, aniž bychom se dotknuli jejich okrajů. Těsně před sběrem vždy jednu skleničku otevřeme, rychle ji naplníme právě utrženými zdravými a čistými plody a hned po naplnění pevně uzavřeme. Důležité je nedotýkat se vnitřku a okrajů sklenic ani víček, pouze vnějších



částí a postupovat co nejrychleji – od otevření skleničky po její naplnění a uzavření by nemělo uplynout více než čtvrt hodiny. Uložené v chladu by borůvky měly vydržet až rok.

Takto lze konzervovat i jiné ovoce, např. borůvky zahradní, zimolez, rybíz, angrešt, třešně, višně, různé

špendlíky, v každé skleničce vždy jen jeden druh. Ovoce pustí trošičku tekutiny a chutná mírně zkvašeně, protože se asi po dvou týdnech samo zakonzervuje za pomoci bakterií, které žijí na jeho povrchu. Mikrobiologické procesy se bez přístupu vzduchu následně téměř zastaví a ovoce se nekazí.



Strípky vzpomínek



Za starých časů to chodívalo tak, že léčivé bylinky patřily k základnímu (a často jedinému) vybavení domácích lékárníček, a rozmanité přípravy z něho se používaly na různé zdravotní neduhy stejně často, jako je tomu dnes u uměle vyráběných medikamentů. Tak byla nejméně každá druhá babka ve vsi považována za bylinkářku, která si dovede poradit s kdekou chorobou za pomoci své „zaručeně nejlepší“ bylinné směsi, a tyto zázračné recepty se pak předávaly od chalupy k chalupě, aby nakonec ty nejúčinnější získaly status osvědčeného přírodního léčiva a privilegium plnit zdobné dózy nebo ručně vyšívané plátěné sáčky, které byly rozmístěné a zavěšené na čestných místech ve vyřezávaných policích v každém stavení.

Pro moji babičku se bylinkářství stalo vášní na celý život. Léčivé bylinky sbírala, pěstovala, podrobně studovala, vyráběla z nich čaje, mazání, kapičky i různé pochutiny, a tak se nikdo nemůže divit, že jsem už od útlého dětství považovala (nejen léčivé) rostliny za přirozenou součást života, protože vztah mé babičky k veškerému rostlinstvu byl hluboký a plný obdivu i úcty. Jako dítěti mi však nějakou dobu trvalo, než jsem pochopila její vztah k okolnímu živočišstvu, tedy ke zvířatům. Zatímco já bych měla nejraději chalupu plnou zvířecích mazlíčků – křečky počínaje a obrovským pasteveckým hafanem konče –, moje babička nikdy nebyla nakloněna chovu zvířat mezi čtyřmi zdmi, což zdůvodňovala tím, že venku máme zvířat dost (do domu směla pouze čerstvě vyhlášená kuřátka, kachnička nebo housátka, která se hrála a sílila v ohrádce za pecí).

Babiččin vztah ke zvířatům jsem částečně pochopila později, když jsem viděla všechny ty hrůzné vypadající kožní lišaje, tedy úporné mykózy a rozsáhlé svědivé ekzémy, nebo těžké dušnosti i jiná vleklá onemocnění, které babička léčila za pomoci bylinek, a jež zcela vymizely až poté, co se pacienti s pláčem rozloučili se svými domácími mazlíčky. Proto už jsem nereptala, když jsem si po každém pohlázení nějakého chlupáče musela mýt ruce.

Na světě je to tak, že se občas mezi lidmi nebo zvířaty (případně obojím) rozmuže nějaká rychle se šířící choroba, a to se pak lidstvo snaží všemožně, někdy s rozmyslem a jindy zase bez něj, rozlézající se chorobu zastavit. Za mého dětství byla velkým strašákem vzteklinu rozmáhající se nejen mezi zvířaty, ale občas to vlezlo i na lidi, což mělo za následek, že vše chlupaté s pěnou u huby výjma člověka muselo být utraceno, a jelikož nám bylo i ve škole vštěpováno, že nebezpečným přenašečem vztekliny je liška, nad každou spatřenou liškou byl vypsán ortel smrti už jen proto, že byla tím, čím byla.

Odmala jsem ráda chodila do blízkého lesa, nosila jsem červený nepromokavý kabátek s kapucí, abych prý byla dobře vidět, kdybych se náhodou ztratila (což bylo absolutně nemožné, jelikož jsem v tom lese znala každou šišku), a hustě splétaný malý košíček, do kterého se vešlo ledacos – holubinky, bylinky, plané plody... Na sladoučké borůvky jsem chodila pod les na borůvkovou stráň, kde kupodivu nebydlel vlk, ale liška Červánek. Věděla jsem, že tam přebývá už dlouho, a taky že je hodná, protože ani nechodila do vsi krást slepice, jak to tak lišky obvykle dělávají.

Když začal v době vzteklinové hon na lišky, část vsi se s flintami vydala do lesa a po krátké době s rykem a radostí vytáhla z lesa zakrvavený pytel s nebohým Červánkem. Bulela jsem jako želva a šla se podívat k noře, načež jsem utíkala za naším starým dobrým veterinářem, který se na statku staral o dobytek, a společně jsme z lesa přinesli tři čerstvě osířelá liščata. Po prohlídce a zjištění, že jsou mláďata zdravá, nastal problém, co si s těmi nezbednými uličníky počít. Pak ale přišla moje babička, o které jsem si někdy nasupeně myslela, že zvířata nemá ráda, a vzala ty mrňouse k nám až do doby, než pro ně pan veterinář našel bezpečný domov. A já tehdy zcela pochopila. Došlo mi, že babička, léčící svými hojivými lektvary a mastmi různým domácím mazlíčkům kromě běžných ranek a podvrtnutí i četné šrámy a bolístky, které jim způsobili jejich majitelé, razila vlastně jen heslo, že zvíře není hračka, ale živý tvor se svými základními potřebami a právy. Některé šrámy a bolístky na duši i té němé tváři zůstávají navždy, stejně jako nám lidem.



Betonica officinalis



Bukvice lékařská

Betonica officinalis

Lidově zvaná *betonika*, *betonie*, *bukvicová bylina*, *čistec červený*, *bylina hlavní*



Popis: Vyrvalá, obvykle 20–60 cm (vzácně až 1 m) vysoká bylina s přímými, řídce listnatými čtyřhrannými ochlupenými lodyhami a řapíkatými, podlouhle vejčitými až elipsovíty vroubkovanými listy. Kvete od června do září růžovořalovými, karmínovými nebo nachovými kvítky uspořádanými do hustých koncových lichoklasů.

Výskyt a pěstování: Roste spíše roztroušeně ve světlých lesích, na loukách, stráních, pastvinách, u břehů vod od nížin až po pahorkatiny. Upřednostňuje teplé, velmi světlé až plně slunečné stanoviště s mírně vlhkou, i těžší půdou.

Sběr: Sbírá se celá kvetoucí nať nejlépe v období těsně po rozkvetu. Suší se volně rozložená či zavěšená ve svazcích na vzdušném místě (i na slunci) nebo uměle při teplotách do 40 °C

Nejdůležitější obsahové látky: Trísloviny, silice, hořčiny, saponiny, organické kyseliny, cholin, betain, stachydrin, betonicin, fenyloctové glykosidy, acetosidy.

Podobné druhy a možnosti záměny: Vzácně je možná záměna za některý z čistců, např. asi nejpodobnější čistec lesní (*Stachys sylvatica*), který má však horní část lodyhy žláznatě lepkavou a listy i květenství podobné spíše nachově kvetoucím hluchavkám.

ÚČINKY A VYUŽITÍ

Nať nebo jen **listy** se uplatní při léčení žaludečních a dvanáctníkových vředů, při překyselení a zánětech žaludku, pálení žáhy, průjmech (i krvavých), infekcích jater a žlučníku, při plicních chorobách, zahlenění,

kašli, alergiích, astmatu, při zánětech ledvin a močového měchýře. Své využití má i při nervových potížích ze stresu, psychickém vyčerpání a poruchách spánku. Může ulevit od bolestí hlavy a zubů, mírně snižuje tlak. Uvádí se i protinádorové působení byliny, především v souvislosti se zažíváním. Pomáhá proti střevním parazitům. Zevně se používá k léčbě bércových vředů, hnisajících ran, odřenin, kožních chorob. Z bukvice se připravuje čaj, tinktura, likéry, víno, kapsle, masti, kloktadla, zábaly, obklady, koupele. Kořen podle některých zdrojů obsahuje jedovaté látky.

V minulosti byly oblíbené uklidňující polštářky plněné sušenou bukvicí nebo šňupací tabák z bukvice. Oplach na vlasy z bukvice sloužil ke ztmavování šedin a celá rostlina se používala jako zdroj světle žlutého rostlinného barviva na látky.

OSOBNÍ ZKUŠENOST

Říkávalo se: Prodej kabát a kup si bukvicí. Dnes téměř zapomenutá bukvice patřila k nejvyužívanějším léčivým rostlinám. Má tak široké použití, že při jejím komponování do čajových směsí nelze téměř udělat chybu. Citlivější jedinci mohou po jejím požití někdy pociťovat lehce svíravé a stahující účinky na sliznicích i v útrokách, jako by tam něco zpevňovala, opravovala, posilovala. To je vlastně jedna z hlavních vlastností betoniky – posilovat všechno slabé v nás, v některých případech i naši vůli a odhodlání. Věřilo se, že přináší štěstí, zdraví i lásku a ochraňuje před zlými silami, proto rostla téměř u každého stavení.

Málokterá léčivá bylina má tak reprezentativní vzhled jako bukvice, krásou se může bez obav srovnávat s vyšlechtěným okrasným rostlinstvem. Na vhodných stanovištích tvoří úhledné trsy s bohatstvím sytě růžovofialových květenství, kterými zdobí záhony po celé léto, a navíc netrpí chorobami ani přehnanými nároky. Zhruba po třech letech je však vhodné ji rozdělit a přesadit na místo nové, protože dlouhým pobytem na stejném stanovišti postupně slábne a může i zaniknout.

RECEPTY

Základní čaj z natě

1 lžičku sušené byliny zalijeme 200 ml vroucí vody a necháme 7–10 minut luhovat. Slijeme a popijíme podle potřeby 1–3krát denně po dobu 1–7 dnů.

Čaj pro posílení odhodlání

2 díly natě bukvice lékařské
2 díly okvětních lístků růže šípkové
2 díly květů heřmánku pravého
2 díly ostružin
1 díl natě nebo listů kopřivy dvoudomé
1 díl natě rozmarýnu lékařského
1 díl kůry z citronu v bio kvalitě

1–2 lžičky sušené směsi zalijeme 250 ml vroucí vody a necháme 10 minut luhovat. Slijeme a popijíme podle potřeby až 3krát denně. Je vhodný zejména pro bojácné, nejisté, ztrémované, neprůbojné, demotivované a nesebevědomé jedince.

Čaj pro vnitřní i vnější krásu

3 díly natě bukvice lékařské
3 díly květů slézu (lesního, přehlíženého, maurského aj.) nebo proskurníku
1 díl květů levandule lékařské
1 díl natě šalvěje lékařské

1–2 lžičky sušených bylin zalijeme 250 ml vroucí vody a necháme 7–10 minut luhovat. Užíváme vnitřně 1–3krát denně při rozladěné psychice i zažívání,

škrábání v krku (i alergického původu), počínajícím respiračním onemocnění. Vně užíváme k omývání pleti pro její zhojení a posílení.

Harmonizující čaj I

3 díly natě bukvice lékařské
3 díly květů lípy srdčité
(malolisté), velkolisté
nebo evropské (obecné)
1 díl květů levandule
lékařské

