



Anna Bednářová

Bylinkové radosti

*Jak se cítit dobře za pomoci
darů přírody po celý rok*

 GRADA®

Anna Bednářová

Bylinkové radosti

*Jak se cítit dobře za pomoci
darů přírody po celý rok*

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **tretně stíháno**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Anna Bednářová

Bylinkové radosti

Jak se cítit dobře za pomoci darů přírody po celý rok

Vydala GRADA Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

tel.: 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 10 517. publikaci

Fotografie Anna Bednářová

Realizace obálky Jan Šístek

Sazba Jan Šístek

Odborná redaktorka Veronika Pokorná

Počet stran 328

První vydání, Praha 2026

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

© **GRADA Publishing, a.s., 2026**

ISBN 978-80-271-6453-0 (pdf)

ISBN 978-80-271-5918-5 (print)

Léčivé rostliny mohou v počátcích a průběhu nemoci velmi pomoci jako podpurná terapie, ale i jako prevence. V některých případech však nemohou nahradit klasickou lékařskou péčí. Autorka nenese zodpovědnost za případné neúspěchy při použití léčivých rostlin.

Obsah

Úvodní slovo	9
jak používat tuto knihu	
Zásady bylinkaření	13
Zásady sběru bylin	14
Zásady správného sušení bylin	16
Jak uchovááme usušené bylinky	18
Způsob užití bylinek / jak bylinky zpracováváme	18
Léčivé rostliny a plody, které najdete v knize	25
Leden	27
Měsíc výroby domácí kosmetiky a drogerie a ochrany močového měchýře	
Leden a režim bylinkářky	28
Nový rok, tradice a svátky v lednu	28
Leden a močový měchýř	30
Čajové směsi na leden	33
Zdravotní potíže – záněty močových cest	34
Domácí drogerie a kosmetika	35
Shrnutí pro leden	41
Únor	43
Měsíc ledvin, pomalého probouzení přírody a prvních kořenů	
Tradice v únoru	44
Únor a ledviny	45
Čajové směsi pro únor	48
Zdravotní potíže – ekzémy a kožní nemoci	49
Bylinky v únoru	50
Shrnutí pro únor	61
Březen	63
Měsíc očisty, prvních jarních bylinek a žlučníku	
Významné dny v březnu	64
Březen a žlučník	64

Čajové směsi pro března	67
Jarní bylinky v březnu	68
Shrnutí pro března	83

Jarní a podzimní očista organismu 85

Proč se čistit?	86
Kdy provádíme očistu?	87
Očista jako prevence nemocí	87
Začínáme s očistou – co je důležité vědět?	87
Očista a strava	88
Očista a bylinky	90

Duben 95

Měsíc jater, zelených bylin a prvních květů

Tradice a svátky v dubnu	96
Duben a játra	97
Čajové směsi v dubnu	100
Zdravotní potíže – Podpora jater	101
Bylinky v dubnu	102
Výhonky a květy stromů v dubnu	111
Shrnutí pro duben	115

Květen 117

Měsíc srdce, léčivých květů a ženských bylinek

Významné dny a tradice v květnu	118
Květen a srdce	119
Čajové směsi na květen	122
Květen a bylinky	123
Ženské bylinky	136
Shrnutí pro květen	145

Červen 147

Měsíc svatojánských tradic a největší síly bylin v roce

Letní slunovrat a Svatojánská noc	148
Červen a tenké střevo	150
Čajové směsi na červen	154

Léčivé rostliny v červnu	155
Shrnutí pro červen	171
Červenec	173
Měsíc hojnosti divokých bylin, barevných květů zahrad a krevního oběhu	
Tradice v červenci	175
Červenec a krevní oběh	175
Čajové směsi na červenec	178
Zdravotní potíže – křečové žíly	178
Červenec a bylinky	180
Letní květy z našich zahrad	187
Shrnutí pro červenec	193
Srpen	195
Měsíc pozdně letních bylinek a hojnosti zahradních i divokých plodů	
Tradice a svátky v srpnu	196
Srpen a termoregulace organismu	197
Čajové směsi pro srpen	200
Bylinky a plody zahrady	201
Shrnutí pro srpen	218
Září	221
Měsíc plodů, sklizně a babího léta	
Tradice a rytmus zářijových dní	222
Slezina a doporučení na září	223
Čajové směsi na září	226
Zdravotní potíže – Deprese, nespavost, špatné nálady	226
Bylinky a plody v září	229
Shrnutí pro září	239
Říjen	241
Měsíc plodů, kořenů a žaludku	
Tradice	242
Říjnové svátky	243
Říjen a žaludek	244
Čajové směsi v říjnu	248

Zdravotní potíže – reflux	249
Bylinky a léčivé plody v říjnu	250
Shrnutí pro říjen	265
Listopad	267
Měsíc léčivých hub, kořenů a plic	
Tradice a svátky v listopadu	268
Listopad a plíce	269
Čajové směsi na listopad	272
Zdravotní potíže – suchý a vlhký kašel	274
Bylinky a houby v listopadu	276
Dřevokazné/medicinální houby	279
Shrnutí pro listopad	287
Prosinec	289
Doba odpočinku, zahřívání, a zimního koření	
Svátky a tradice v prosinci	290
Prosinec a tlusté střevo	291
Čajové směsi na prosinec	295
Zdravotní potíže: nachlazení a imunita	295
Léčivé rostliny v prosinci	297
Shrnutí pro prosinec	309
Gemmoterapie – léčba pupeny	311
Doslov	325
Zdroje	326
Životopis	328



Úvodní slovo

jak používat tuto knihu

„Když není zdraví, není nic,“ jak říká moje babička.

Považuji za velmi důležité myslet na to, že zdraví je to nejcennější, co máme. Díky němu můžeme žít skutečně šťastný a naplněný život. I proto vznikla tato kniha. Aby vás inspirovala k tomu, jak žít naplněný život v souladu s přírodou a jejím cykly.

Kniha se skládá z dvanácti měsíců. Jednotlivé kapitoly popisují dané období, významné dny, tradice či svátky. Každý měsíc obsahuje doporučení, co si hlídat ve stravě, nabízí recepty na pokrmy, čajové směsi, řešení případných zdravotních potíží, a zejména bylinky, které aktuálně rostou v přírodě. Najdete tu jednoduché i složitější recepty, jak bylinky zpracovat pro momentální potřebu nebo při potížích, které nás a naše blízké mohou potkat později.

V jednotlivých měsících se věnuji vždy jednomu konkrétnímu orgánu nebo systému v těle. Pokud si přejeme být dlouhodobě zdraví, považuji za velmi důležité preventivně o zdraví pečovat. Jednou z nejlepších možností je dodržovat jednoduchou zásadu: konzumovat co nejvíce vlastního vypěstovaného jídla, lokálních potravin a přírodních prostředků léčby.

Pojetí kola roku v tradiční čínské medicíně, v níž je kladen důraz vždy na péči o jeden orgán našeho těla, považuji za skutečně smysluplný. Většinou jsou to orgány, pro něž aktuálně v přírodě nacházíme pomocníky a jejichž harmonizace v konkrétním daném období podpoří celkové zdraví našeho organismu. Proto můžeme vždy jeden měsíc vyhradit péči o daný orgán, abychom se díky tomu cítili dobře během celého roku.

Stále mě nepřestává udivovat, jak nám příroda nabízí v každém období přesně to, co potřebujeme. Je to vidět zejména na jaře – v měsících očisty, kdy se objevují v přírodě rostliny, které podporují ledviny, žlučník a játra a detoxikaci. Pokud v tuto dobu zařadíme do svého repertoáru aktuálně dostupné léčivky, přirozeně podpoříme v našem těle ty správné procesy. Nemůže to být jednodušší.

Tradice zmiňují v knize proto, že nám ukazují moudrost předků. Jednotlivé svátky představují „předěly“ v kole roku, učí nás vnímat cyklus přírody a cítit vděčnost za dary, které nám příroda dává. Stejně tak nám dnes rituály, svátky a tradice dovolují se zamyslet nad tím, kde právě jsme, co slavíme a proč. Že po dlouhé práci a snažení je vždy čas se zastavit a uvědomit si, co jsme dokázali, abychom mohli jít dál.

V každé kapitole najdete doporučení na konkrétní čajové směsi, které můžeme v daném měsíci popíjet. Tyto směsi většinou podpoří konkrétní orgán nebo systém v těle. Kapitoly respektují aktuální chod přírody a nabízejí recepty z aktuálně dostupných bylin v léčivých a chutných kombinacích.

V některých měsících se věnuji konkrétním běžným zdravotním potížím, například zánětům močových cest v lednu, ženským potížím a menstruaci v květnu, nespavosti a psychice v září či podpoře imunity v prosinci. Najdete zde rady a doporučení (z nichž jsou mnohé ověřeny studiemi), které představují snadné návody, jak si od těchto neduhů pomoci.

Pro každý měsíc kniha nabízí a představuje to nejvhodnější pro náš organismus. Doporučení nenásledujte slepě. Vždy je berte jako možnost, nabídku, kterou můžete přijmout a vyzkoušet. Pojďme každý den udělat třeba jen jeden malý krok ke zlepšení. K životu, který nás bude těšit, bavit a dávat nám smysl.

Co je to zdraví?

Co je to vlastně zdraví? Jedná se o soubor několika faktorů.

Základem je kvalitní spánek, psychická pohoda, dostatek pohybu a zdravá strava vyživující tělo. Bylinky nám dokážou pomoci se spánkem, psychikou i zdravou stravou. Pokud se cítíte nemocní a není vám dobře, opravdu se zastavte, zamyslete se nad svým životem a pobuďte chvíli se sebou a svým tělem.

Myslím si, že každý si dokážeme velkou měrou pomoci sami. Důležité je znát vlastní tělo a své momentální potřeby. Každý z nás je originál a potřebuje něco trochu jiného. Díky poznatkům z této knihy se můžete posunout na cestě za opravdovým zdravím a plnohodnotně prožitým životem.

Zamyšlení k bylinkám

V minulosti byly bylinky často jedinou možností léčby. V dnešní době se lidé k léčivým rostlinám znovu vrací, cítí, že si mohou pomoci i jinak – bez vedlejších účinků a negativních dopadů chemických léků. Chtějí se navracet k přírodě a dát šanci léčivkám, které lidem pomáhaly po staletí.

Nicméně nezavrhuje úžasný pokrok medicíny. Osobně si velice vážím moderních poznatků a úžasných schopností dnešních lékařů. Ale myslím, že je potřeba i celostní pohled na člověka. Každý máme osobní zodpovědnost za vlastní zdraví. Mysleme na to, že zdraví a kvalitu života máme ve svých rukou.

Bylinky považují za esenciální součást života všech, kdo se zabývají přírodní léčbou. Možná vám v minulosti nepomohly, ale důvodem mohlo být například jejich nesprávné užití. U bylin je vždy důležité správné množství a vhodný způsob zpracování.

V této knize podrobně ukazují, jak zpracovat aktuálně dostupné byliny z volné přírody, ale i léčivé rostliny a plody z našich zahrad tak, aby byly účinné. Od února do listopadu se v každé kapitole detailně věnují několika bylinám, další jsou stručně představeny v informačních boxech. Nechybí ani řada praktických a účinných receptů. Pro každý měsíc získáte přehled, jaké bylinky si můžete natrhat či obstarat, jak je zpracovat anebo použít v kuchyni.

Většinu mnou představených bylin můžete sbírat ve volné přírodě. Některé je třeba koupit nebo je vysadit na zahrádku.

Nezapomeňte, že na výslednou kvalitu samotných bylin a výrobků z nich má velký vliv i to, s jakou energií je sklízíme a zpracováváme. Potravinu a plody z vlastní zahrady mají jinou energii než ty kupované.

Tvořte tedy s bylinkami vždy s radostí a vkládejte do nich pozitivní energii. Věřte mi, poznáte to.

Rada na závěr

Pečujte o sebe a své blízké tím, že si připravíte výborné domácí jídlo z kvalitních surovin. Užívejte lokální a dostupné bylinky ze svého okolí. Vypěstujte si co nejvíce vlastní zeleniny a ovoce.

Mějte se rádi, poslouchajte své tělo a zpomalte. V tichu přichází ty nejlepší nápady a pravda pro nás samotné. A když už nevíte kudy kam, vyrazte do přírody a do lesa. Nadýchejte se čerstvého vzduchu a vyčistěte si hlavu. Každý den si užívejte plnými doušky, jako by byl poslední.

Zdroje a kde čerpám nejvíce

Ráda bych zde poděkovala bylinkářům a bylinkářkám, z jejichž knih, pramenů a kurzů jsem čerpala a čerpám.

Mými prvními průvodci světem bylin jsou bylináři Janča a Zentrich.

Žasnu nad množstvím receptů a poznatků, které dává ve svých knihách a na svých internetových stránkách k dispozici Alena Hamplová. Z jejích knih velmi ráda vycházím a i do této knihy jsem využila některé recepty.

Dále se velmi ráda učím od Vládi Vytáska, který nabízí informace o cizokrajných rostlinách, ale i zajímavé informace o našich léčivkách. Několik jeho receptů najdete i v této knize.

Monika Čechová a její knihy jsou pro mne neustálou inspirací k tvoření s bylinami. Živé kurzy, které jsem u ní absolvovala, jsou základem, o který se stále opírám.

A rozhodně musím zmínit velký online kurz Akademie léčivých rostlin od Karolíny Romáškové, ze kterého využívám znalosti o prokázané fytoterapii a návrhy léčby zdravotních potíží.

U tradic mi nejvíce pomohla skvělá kniha Tradinář od Moniky Kindlové a Martiny Boleđovičové.

Velmi děkuji všem těmto autorům a bylinkářkám za to, co předávají dále, i za to, že se od nich můžeme učit.



*Zásady
bylinkaření*

To, jak s bylinkami pracujeme, jak a kde je sbíráme, má velký vliv na výslednou kvalitu produktů a samotných rostlin při jejich užívání. Pokud s bylinkami začínáte, vždy se nejdříve zamyslete nad tím, do čeho je sklízíte, kam pro ně jdete a co s nimi dále budete dělat.

V této kapitole si představíme jednoduché zásady bylinkaření.

Ukážeme si, kde, kdy a jak bylinky sbírat, i na jaké části se zaměřit. Součástí zásad bylinkaření je také to, jak správně bylinky usušit, protože sušení je nejčastější a nejjednodušší přípravou.

To, že víme, co s jakou bylinkou udělat, kdy ji utrhnout a jak ji uchovávat, je klíčové pro to, aby si uchovala účinné látky. Jejich množství se odvíjí od způsobu skladování, sušení, zpracování, místě, období a času sběru. Existují samozřejmě i faktory, které nemůžeme ovlivnit: čím vším bylinka prošla během růstu, jaká je na místě půda, jaké byly srážky, jak moc svítilo sluníčko atd.

Musím připomenout i etickou rovinu sběru. Protože nejsme jediní, pro koho tady bylinky rostou. Potřebují je také zvířata a hmyz.

Zásady sběru bylin

Bylinky vždy sbíráme v co nejčistším prostředí: na loukách, v lesích, na zahradě, dále od chemicky ošetřovaného pole (ve vzdálenosti několika metrů) nebo frekventované silnice (u nepřítliš využívané venkovské silnice je sklizeň bezpečná) a nejlépe ve volné přírodě. Pak je čistota a síla bylin největší.

Nesbírejte léčivky v chráněných oblastech, ani bylinky, které jsou chráněné a ohrožené – chceme na planetě udržet pestrost rostlinných druhů. Ohrožené a chráněné jsou například plavuň vidlačka, vachta trojlistá, prvosienka jarní nebo devětsil lékařský. Česnek medvědí roste většinou v chráněných oblastech.

Na místě sběru vždy ponechejte bylinky pro hmyz nebo další bylinkáře, nikdy neberte všechno. Pokud se v místě vyskytuje více stejných rostlin/stromů, sklízejte vždy z vícero z nich. Pak budou mít šanci se obnovit nebo nasadit plody.

Při sběru se chovejte opatrně a obezřetně, neporušte celou rostlinu ani kořeny. Tvrdé



natě (dobromysl, třezalka, řebříček) stříhejte nůžkami. Kořeny zkuste vyrývat na místech, kde je rostlin více, aby měly šanci se znovu rozrůst, a vy tak nezničili celou populaci.

Trhejte vždy jen ty bylinky, které bezpečně poznáte – zkoumejte rostlinu podle fotek a poznávacích znaků (často mají nezaměnitelnou vůni). Důležité je chodit, zkoumat, fotit, porovnávat a ptát se. Začněte se známými bylinkami. Pampelišku, kopřivu, břízu nebo šípky pozná téměř každý.

Sbírejte pouze zdravé, nenapadené rostliny. List nesmí být nahnědlý, uschlý, ale naopak by měl být v plné kondici. Plod nesmí být zčernalý ani červivý.

Nadzemní části bylinek – kvetoucí natě nebo květy – sklízíte za suchého počasí, ideálně když svítí sluníčko. Po dešti, kdy je půda měkčí, vyrývejte kořeny – jdou lépe ven.

Květy trháme nejlépe na začátku kvetení, ne po odkvětu, na plném slunci / některé byliny před plným květem, protože pak „zpápěří“ (pampeliška květ, zlatobýl, turan roční).

Listy obíráme nejčastěji před květem rostliny, ale i na podzim. Ty jarní mívají větší sílu, ale ne vždy. Po odkvětu sklízíme například listy šalvěje nebo jitrocele.

Kůru loupeme na jaře před rašením a na podzim, když opadnou listy.

Pro každou bylinku je určená ideální denní doba sklizně. Uvádí ji některé herbáře (Janča a Zentrich, J. Bednářová). Důvodem je kolísání množství účinných látek podle denní doby – některé závisejí na slunečním světle: siličnaté bylinky sbíráme na plném slunci kolem poledne (mateřídouška, dobromysl, tymián); měsíček nejlépe kolem jedenácté hodiny dopolední; kopřivu spíše později v odpoledních hodinách; violku vonnou v sedm ráno a třezalku kolem druhé hodiny odpoledne.



Sběr kořenů

Kořeny je nejlepší sbírat v době, kdy se síla rostliny stahuje pod zem. Na podzim se do kořenů dostávají účinné látky z celé rostliny. To jí chrání před nepříznivými vnějšími vlivy a pomáhá přečkat zimu. V říjnu a v listopadu je tedy ideální doba na vyrývání léčivých kořenů – ty by podle tradic neměly přijít do kontaktu s kovem ani slunečním svitem (sklizeň by měla probíhat v noci, za tmy).



Pokud to provedeme v ideální fázi měsíce (nejlépe několik dní před novoluním), získáme kořen s velkými účinky. Naopak v době blížícího se úplňku, je lepší sklízet nadzemní části rostliny.

Do čeho a jak bylinky sbíráme?

Ke sběru rozhodně nepoužívejte plastové pytlíky, ve kterém by se mohly rostliny zaparřit. Ukládejte je do košíku, plátěné nebo papírové tašky, kde mohou bylinky dýchat.

Při sběru do jednoho košíku bylinky doma roztrídíte, aby se vám nepomíchaly. Malé části bylinek ukládejte do papírových nebo plátěných pytlíků.



Zásady správného sušení bylin

Správné sušení má velký vliv na výslednou kvalitu. Sušené bylinky můžeme užívat do čajů a vyrábět z nich masti, tinktury, sirupy, oleje, vína, používat je do koupelí, napárek a podobně.

Co nejdříve po nasbírání byliny rozložte do stínu, aby se nezapařily a vylezl z nich případný hmyz. Bylinky sušíme na čistých papírech, v nízkých kartonových krabicích nebo nejlépe na sušících sítích a v závěsných textilních sušičkách. Rozhodně za tímto účelem nepoužívejte noviny ani časopisy (kvůli tiskové barvě).

Při sušení je důležité proudění vzduchu. Vyhýbáme se vlhkým místům a většinu roku sušíme bylinky uvnitř. V létě můžete rozložit bylinky na verandu venku. Pokud je sucho,



a hodně teplo, usuší se během jednoho až dvou dnů. Na noc je dáváme raději dovnitř, aby se do nich nedostala vlhkost.

Byliny, které chceme sušit, bychom neměli omývat, protože mohou plesnivět. Proto je tak důležité sbírat je na opravdu čistých místech. Bylinky sušíme nejlépe ve stínu. Na slunci se suší pouze některé z nich – například květ divizny a hluchavka. Začínáme je sušit na slunci a dosušujeme doma.

Některé byliny můžete uvázat do svazku přírodním provázkem a zavěsit, například na konec konzole nad oknem, kde hezky proudí vzduch. To je vhodné například u třezalky, dobromysli, meduňky, řebříčku, kopřivy nebo heřmánku.



Byliny by během sušení neměly výrazně změnit barvu. Pokud zežloutnou nebo lístky zčernají, už je nepoužívejte, jsou znehodnoceny. Výjimkou jsou smrkové výhonky, ty při sušení lehce zežloutnou. Zčernání a špatné usušení hrozí například u listů jitrocele, natě meduňky, máty, květů divizny a růže.

Tyto bylinky můžeme sušit také umělým teplem, v sušičce nebo troubě při teplotě cca 30–45 °C. Tento postup je vhodnější například u plodů šípku, jeřabin, černého bezu či rybízu. Šípky můžeme sušit rychleji – první den až při 60 °C.

Bylinky nerozdělujeme na menší části ani je nekrájíme. Čím větší části si uchováme, tím déle nám v nich zůstanou účinné látky. Z bylinného prášku se účinné látky vytrácí rychleji.

Bylinky kontrolujeme a obracíme je každý den.



Že jsou bylinky správně usušené zjistíme tak, že se lámou a chrastí. Není v nich viditelná vlhkost. Když si chcete být jistí, že jsou úplně vysušené, vložte je do sklenice – nesmí se zapařit.

Jak uchováváme usušené bylinky

Susušené bylinky uchováváme na tmavém místě, nejlépe bez přístupu vzduchu. Ideální jsou velké sklenice, které máme uložené ve špajzu. Bylinky můžeme uchovávat také v papírových krabicích nebo sáčcích. Z nich se ale rychleji vytrácí vůně. Do sáčku ukládáme rostliny, u kterých víme, že je do pár měsíců spotřebujeme. Vždy používáme přírodní a nezávadné materiály, tedy sklo, pytlíky z bavlny či papírové krabice bez barviv.

Uložené bylinky si vždy pečlivě označte, abyste věděli, o jaký druh se jedná a do kdy je dobré ji spotřebovat. Bylinky uchováváme ve větších celcích (celé listy, natě, květenství). Až při přípravě (například čajové směsi) je rozdrolíme na kousky v ruce nebo nastříháme.

Susušené bylinky uchováváme zpravidla jeden rok, po skladování obsahují výrazně méně účinných látek, a nemusí být účinné. Bylinky skladované déle můžete použít například do koupele. Čas od času proto svoje zásoby zkontrolujte. Přemýšlejte, jak byste je mohli namíchat do směsí, či je použít jakkoli jinak (koupele, sirup, tinktura).



Způsob užití bylinek / jak bylinky zpracováváme

V této kapitole si povíme, jaké jsou základní způsoby zpracování bylin. Najdete zde také vysvětlivky a úvodní informace k tomu, jak pracovat s bylinkami, o kterých si budeme v knize povídat.

Je třeba brát v potaz, zda se účinné látky z bylin extrahují do vody, alkoholu, oleje, octa a dalších substancí, a jak se jednotlivé výrobky připravují. Tyto informace byly zjištěny ve studiích, ale u mnoha českých bylin se vědomosti předávaly po generace.

V následujících kapitolách získáte i konkrétní recepty, ale tady si povíme o základních postupech výroby bylinkových produktů. Kdykoli v knize uvádím, že si připravíme čaj, použijte základní postup přípravy čaje/nálevu z této kapitoly.

Dlouhodobé vs. krátkodobé užívání bylinek

Většinu bylin nemůžeme užívat dlouhodobě. Pokud konkrétně neuvádím, že je možné dlouhodobé užívání, je třeba nejlépe po dvou týdnech udělat přestávku. Některé byliny užíváme hlavně při akutních potížích – tužebník (nachlazení), dubová kůra (střevní potíže) či lichořeřišnice (močové cesty).

Dlouhodobě můžeme užívat například adaptogeny, hloh na snížení tlaku a třezalku na deprese. Doporučuji ale pravidelně dělat alespoň týdenní přestávku.



Čaj/nálev/odvar

Čaj se správně odborně nazývá nálev. Připravujeme ho z bylin, které mají účinné látky rozpustné ve vodě. Například semeno ostropestřce konzumuje celé a nepřipravujeme z něj čaj, protože jeho účinné látky se rozpouští v alkoholu.



Nálev připravujeme zpravidla v poměru jedna čajová lžička sušené bylinky na hrnek vody (odpovídá 250 ml vody). Čerstvých bylinek používáme zhruba 2–3× větší množství na 250 ml horké vody. Nálev necháme vylouhovat většinou 10–15 minut pod pokličkou.

Následně se příprava liší až podle konkrétních doporučení. Některé bylinky necháváme louhovat delší, některé kratší dobu.

Odvar připravujeme tak, že bylinky vložíme do studené vody a přivedeme k varu. Každou bylinku vaříme jinak dlouho, většinou 5–15 minut. Pevné a tvrdé části bylin, jako jsou plody, kůra a kořeny, musíme vařit, aby se z nich uvolnily účinné látky.

Bylinné tinktury

Tinktura je výluh byliny v alkoholu a velice účinný lék. Existuje několik zásad pro správný průběh a přenos účinných látek do alkoholu. Alkohol je silné rozpouštědlo, díky němuž se z bylinky extrahuje mnoho účinných látek. U některých bylin se vyloženě doporučuje je zpracovat je na tinkturu. Jejich účinky jsou pak velké. Znamé a účinné jsou tinktury například z lichořeřišnice, tužebníku jilmového, maliníku, dubové kůry, kořene kopřivy a pampelišky.

Tinktura z pupenů se nakládají odlišným specifickým způsobem. Konkrétní návod najdete v kapitole Gemmoterapie.

Bylinky můžeme nakládat čerstvé i sušené. Když nakládáme čerstvé rostliny, necháme je lehce zavadnout. Zbavíme se tím nejen hmyzu, ale i přebytečné vody.

Postupy výroby tinktury pro kořeny, kůru, listy nebo květy se malinko liší. Když to velmi zjednoduším, tak čím jsou části bylin, které nakládáme, tužší a tvrdší, tím déle se louhují a použitá pálenka/vodka by měla mít větší podíl alkoholu.

Nejčastěji nakládáme listy a květy. Po nasbírání a lehkém zavadnutí rozrušíme strukturu bylin, natrháme je, nakrájíme – nejlépe keramickým nožem (aby bylinky nepřicházely do kontaktu s kovem, který je připravuje o účinné látky).

Užívá se nejčastěji poměr 1:5. Tedy 1 hmotnostní díl byliny a 5 hmotnostních dílů alkoholu. Bylinku naložíme do sklenice a zalijeme alkoholem. Tinkturu necháme stát v temnu. Existují i názory, že pokud tinkturu necháme stát na slunci, získá tím jeho energii.



Použijte pálenku s alespoň 40 % alkoholu. Tento postup je nejlepší u květů, listů a kvetoucí natě. Pokud nakládáme kořeny nebo kůru, je lepší užít třeba 60–70% alkohol. Po vylouhování můžeme tinkturu zředit na nižší obsah alkoholu, aby pro nás její užití bylo příjemnější.

A jaký typ alkoholu doporučuji? Ideální jsou domácí pálenky, případně kupovaná kvalitní silná pálenka. Pokud vám vadí příchut', můžete použít vodku. Pokud potřebujete alespoň 60%, koupíte ji i v lékárně.

Macerát je zapotřebí často protřepávat. Klidně víckrát denně. A jak dlouho by měl takto stát? Ideálně nejméně 3 týdny v případě květů. Můžeme ale nechat macerovat i déle. U kořenů je minimální doba 6 týdnů. Není třeba dodržet přesný počet dnů, delší macerování neškodí. Po ukončení macerace tinkturu slijeme přes sítko nebo plátno.

Tinkturu uchováváme nejlépe na chladném a tmavém místě. Tak si v sobě uchová nejvíce účinných látek i několik let. Někteří tvrdí, že délkou uchovávání se účinnost tinktury vůbec nemění, nebo se dokonce zvyšuje. Já doporučuji ale spotřebovat tinkturu do 3 let maximálně. Kazit se vám nebude, alkohol je dostatečný konzervant.

Tinkturu užíváme ke zdravotním účelům v dávkování cca 60 kapek denně. Je to lepší měřit podle tělesné hmotnosti, na každý 1 kg 1 kapka tinktury. Pokud vážíte 60 kg, použijte 60 kapek. Dávku rozdělte na tři části – jednu ráno, druhou v poledne a třetí večer. Tinkturu užívejte nejlépe smísenou s vodou nebo vychladlým čajem.

Bylinkové masti

Pokud si chceme zachovat léčivé vlastnosti bylin i na období, kdy nejsou k dispozici, a potřebujeme užívat byliny zevně, vyrobíme si mast. Typické a známe bylinkové mastičky jsou kostivalová, měsíčková, kaštanová, vlašovičnicková či vratičová.

Lze je vyrábět několika způsoby. Nejtradičněji se masti vyrábí z vepřového sádla. Je ale mnoho lidí, kteří pach sádla nesnesou. Nabízí se i možnost výroby z rostlinných máseľ a olejů nebo včelího vosku.



Výroba masti ze sádla

Základem je nesolené vepřové sádlo – ideálně v domácí kvalitě nebo od osvědčeného řezníka nebo si ho můžeme vyškvařit sami. Dá se také koupit v každém obchodě. Vezmeme bylinku a nakrájíme na kousky. Květy vkládáme celé, listy nasekané na kousky, kořeny nejprve očistíme a nakrájíme. Používáme keramický nůž a dřevěnou vařečku.

Množství je cca tři hrsti bylinek na 500 g sádla. Důležité je, aby byla bylina po rozehrátí ponořená v sádle. Necháme v sádle lehce zpěnit a slabě bublat na mírném plameni asi 2 minuty. Odstavíme z plotny a necháme vychladnout. Na noc dáme do chladu pod pokličku. Tento proces rozehrátí opakujeme klidně třikrát tři dny po sobě. Každý den můžeme přidat ještě trochu čerstvé bylinky. Po posledním rozehrátí mast přecedíme, nalejeme do vydezinfikovaných kelímků a uchovááme v chladu.

Výroba masti z bambuckého / kakaového másla / kokosového oleje

Pokud vyrábíme mastičku z rostlinných másel, je třeba je zahřívát velmi opatrně, nejlépe ve vodní lázni. Opět nasekáme bylinky a vložíme je do směsí olejů. Můžeme nechat zahřívát každý den několik minut (až pár desítek minut), po vychladnutí uložit do chladu a další den opakovat. U této masti bych to opakovala nejvíce třikrát.

Případně bylinky v tučích zahříváme třeba šest hodin a máme hotovo. Záleží na tom, jestli máme možnost stát u výrobě mastičky tak dlouho. Co se týče poměrů, většinou používáme různé kombinace. Pokud mast uchovááme v chladu, je možné použít poměr 1 díl rostlinného oleje v tekutém stavu (používáme kvalitní slunečnicový, řepkový či olivový) a 1 díl tuhé složky (bambucké či kakaové máslo).

Výroba masti z olejového macerátu / s včelím voskem

V tomto případě vyrábíme mastičku tak, že necháme bylinku macerovat v oleji tak dlouho, jak je potřeba – většinou minimálně dva týdny. Olej doporučuji použít kvalitní slunečnicový, řepkový nebo i olivový.

Macerát slijeme a používáme ho jako základ masti. Ten zahřejeme společně s nějakou tužší hmotou, aby vznikla mastička. Nejlepší je použít kvalitní včelí vosk. Použít můžeme i bambucké nebo kakaové máslo. Záleží na tom, co máte rádi.

Poměr oleje a včelího vosku je 1:5 nebo 1:4. Tedy jeden díl vosku a 4–5 dílů oleje.

Další možnosti výroby z bylinek

Existuje ještě spousta způsobů užití a nakládání bylinek. Vyrábíme z nich sirupy jak za tepla, tak za studena. Sirupy jsou vhodné například proti dětskému kašli (sirup z mateřídoušky a jitrocele – kapitola Červenec).

Bylinky vaříme či nakládáme do likéru (likér z řebříčku a dobromysli, viz kapitola Červenec), přidáváme do kvašených nápojů a limonád (limonáda z fialek a kopřiv, viz kapitola

Březen). Můžeme je naložit do směsi medu a octa – vznikne oxymel (například z arónie, viz kapitola Srpen).

Pokud nemáme rádi a nesneseme alkohol, některé bylinky nakládáme čistě do octa: užíváme zevně (květy černého bezu proti horečce), ale vnitřně (křen s dalšími bylinkami – viz kapitola Listopad).

Bylinky nakládáme do oleje, nejen jako ochucovadlo jídla, ale i k pěstění pleti. Skvělý je olejový macerát z růží, levandule nebo třezalky (viz kapitola Červenec).

Zevní použití bylin

Neméně účinné je zevní použití bylin. Připravujeme si z nich obklady, oplachy a léčebné koupele či pleťové vody.

Pleťové vody

Postup výroby, který vám představím, jsem se naučila od bylinkářky Moniky Čechové.

Pokud vám nevadí vůně jablečného octa, naložte květy do něj. K tomuto způsobu zpracování se hodí bylinky pro pleť, například květy fialek, růže či ptačince a kvetoucí mateřídoušky.

Nakládáme bylinky asi do 200 ml tak, aby byly ponořené. Ocet denně protřepeme. Necháme odstát asi dva týdny.

Hotovou pleťovou vodu ředíme s násobným množstvím vody (ze studánky nebo filtrované) a uchováváme v lednici. Pleť jí omýváme a čistíme.

Oplachy na vlasy

Oplachy na vlasy vyrábíme například z listů kopřivy, břízy, kořene a listů lopuchu, natě rozmarýny či lichořeřišnice. Nachystáme odvar,



který můžeme používat čerstvý, nebo jej zředit octem, čímž prodloužíme jeho trvanlivost. Návod na takový oplach najdete například v kapitole Březen (kopřivový vlasový oplach).

Obklady a koupele

V podobě koupelí či obkladů používáme bylinky zevně k hojení, ošetření kůže či na bolavé klouby a svaly. Vhodné jsou: bršlice (na bolavé klouby, čerstvé listy hojí rány), lnice květel, čekankový kořen, lopuchový kořen, jitrocel nebo řebříček.

Nejčastěji uvaříme silný odvar z bylinky. Namočíme do něj bavlněnou látku, kterou přiložíme jako vlažný obklad. Případně odvarem oplachujeme kůži či pokožku vlasů.

Kašovitě obklady z čerstvých bylin se používají nejčastěji k hojení ran a na bolestivé klouby.

Jak na kašovitě obklady? Nasekáme najemno čerstvou nať z bylin a smícháme s vodou. Vznikne kašička, kterou nanášíme buď přímo na holou kůži, nebo pokožku nejprve pomážeme olejem či sádlem. Necháme působit cca hodinu.

Obklady připravujeme například z čerstvého kostivalu, bršlice nebo křenu (viz křenové placky v kapitole Listopad).

Léčivé rostliny a plody, které najdete v knize

- Arónie / temnoplodec černý s. 205
Badyánovník pravý / badyán s. 305
Bazalka pravá s. 201
Borovice lesní – květy a pyl s. 113
Borůvka černá s. 209
Bršlice kozí noha s. 69
Brusnice brusinka s. 209
Bříza bělokorá s. 128
Čekanka obecná s. 58
Česnáček lékařský s. 106
Černý bez s. 131
Černý rybíz s. 206
Denivka plavá s. 188
Dobromysl obecná s. 183
Dub letní a dubová kůra s. 71
Fialka / violka vonná s. 75
Heřmánek pravý s. 166
Hloh obecný s. 123
Hluchavka bílá, hluchavka nachová s. 108
Hřebíčkovec vonný / hřebíček s. 304
Jabloň domácí s. 229
Jahody s. 155
Javor mléč – květy s. 112
Jetel luční s. 141
Jírovec maďal – kaštan koňský s. 253
Jitrocel kopinatý s. 130
Kontryhel žlutozelený s. 139
Kopřiva dvoudomá s. 77
Kostival lékařský s. 262
Křen selský s. 276
Kurkumovník dlouhý s. 298
Levandule lékařská s. 192
Lichořeřišnice větší s. 189
Lnice květel s. 211
Lopuch větší s. 55
Maliník obecný s. 143
Mateřídouška s. 184
Medvědí česnek s. 109
Měsíček lékařský s. 168
Ořešák královský s. 157
Perila křovitá s. 238
Podběl lékařský s. 75
Popenec břechťanovitý / obecný s. 102
Prvosenka jarní / petrklíč s. 103
Ptačinec prostřední s. 81
Rajče jedlé s. 201
Růže šípková a další druhy růží s. 161
Řebříček obecný s. 211
Sedmikráska chudobka s. 107
Skořicovník – skořice s. 302
Sléz lesní, přehlížený, maurský s. 165
Smetanka lékařská / pampeliška s. 51
Smrk ztepilý s. 114
Šalvěj lékařská s. 237
Šeřík obecný s. 127
Šípky – plody růže šípkové s. 232
Řepík lékařský s. 164
Trnka obecná s. 258
Třezalka tečkovaná s. 158
Tymián obecný s. 126
Tulsi – bazalka posvátná s. 202
Tužebník jilmový s. 180
Vinná réva s. 250
Vlčí mák s. 156
Vřes obecný s. 215
Yzop lékařský s. 204
Zázvor lékařský s. 300
Zlatobýl kanadský s. 216



LEDEN

*Měsíc výroby domácí kosmetiky
a drogerie a ochrany močového
měchýře*



Leden je měsícem odpočinku. Krajina je často pokrytá sněhem, v přírodě je ticho, ptáci nezpívají, zvířata spí a noci jsou dlouhé. Málokdy dění kolem nás skutečně respektuje chod přírody. Pokud žijeme ve městě, jsme obklopeni silným umělým osvětlením, které je v provozu i celou noc.

V lednu je důležité se udržovat v teple, nespěchat, netlačit na sebe, omezit nadměrné venkovní aktivity a chodit brzy spát. V zimních měsících nemáme moc energie, to je ale naprosto přirozené.

Zkuste se zastavit a zamyslet se nad tím, jak se v tu chvíli cítíte, co potřebujete, a poslouchat své tělo. To je v dnešním životním stylu velká výzva. Pokud v zimě dostatečně odpočíváme, jaro nás odmění velkou zásobou energie. Typická jarní únava je většinou znakem toho, že jsme přes zimu dostatečně nedočerpali síly. I příroda v lednu spí a shromažďuje sílu na příchod jara. A to bychom se od ní měli naučit.

Leden a režim bylinkářky

V lednu venku nesbíráme bylinky, často je vše pod sněhem. Věnujeme se domácímu vyrábění a třídění zásob. Vhodné je si projít nasušené bylinky, které máme k dispozici, a z některých si namíchat čajové směsi pro aktuální potřeby. Někdy úplně zapomeneme, jaké bylinky jsme během léta sklídili, nebo co jsme si vyrobili. Možná objevíte nečekané poklady – tinktury, sirupy, masti či jiné domácí produkty, které se třeba právě v tu chvíli budou hodit.

Leden je skvělý čas na přípravu domácí drogerie, krémů a kosmetiky. Ukážeme si, jak na domácí krémy, zubní pastu, domácí prací prášek nebo deodorant.



Nový rok, tradice a svátky v lednu

Nový rok a nový začátek. Podle našeho astronomického kalendáře je za začátek nového roku určen 1. leden. Dáváme si předsevzetí, zkusíme začínat jinak a nově. Prosím neklad'te na sebe v lednu velké nároky a očekávání. Zkuste zařadit například jeden nový zvyk, který vám nepřidělá v životě další a nové starosti. Zkuste více odpouštět a pouštět to, co už nechcete.

A nemusíte to dělat jen v lednu. Celý rok nám v rámci svých krásných tradic a svátků nabízí příležitosti k propouštění, duševnímu i fyzickému úklidu.

Žijeme v době, kdy si potřebujeme spíše ulevit a zbavovat se věcí. Plně si uvědomme spíš každé období, ve kterém se nacházíme. Buďme k sobě laskaví a měňme postupně svůj život k lepšímu. I pouhé každodenní zamyšlení je důležitým krokem.

S tím, jak si budeme postupně ukazovat svátky a tradice, zkusíme si najít každý pro sebe začátek nového roku. Pro někoho to mohou být únorové Hromnice, které předznamenávají jaro. Pro Kelty byl začátek nového roku Samhain na podzim.

Každý vnímá nový začátek jinak, a je to tak v pořádku.

Na začátku měsíce – 6. ledna – slavíme svátek Tří králů. Kašpar, Melichar a Baltazar donesli Ježíkovi do Betléma zlato, kadidlo a myrhu. Tento den sundáváme vánoční ozdoby, vynášíme ven vánoční stromeček.

O tři neděle později začíná období masopustu, doba zabíjaček, plesů a zábav zakončená průvodem s maškarami. Na každém místě ale probíhá toto období jindy a počítá se i podle pohyblivého svátku Velikonoc. V lednu začínáme chystat masky a zjišťovat, kdy v našem okolí proběhnou masopustní oslavy (nejčastěji to bývá během února).



Leden a močový měchýř

Podle tradiční čínské medicíny je v lednu nejvíce ohrožen močový měchýř. V tomto měsíci je tedy vhodné jej posílit a chránit, protože to, co pro něj uděláme nyní, se nám vyplatí i do budoucna.

Močový měchýř shromažďuje odpadní vodu z těla a barva moči ukazuje, zda máme v těle dostatek tekutin. Pokud máme močový měchýř oslabený, projeví se to například častým puzením k močení (častým chozením na toaletu), bolestí v podbřišku či pálením při močení. To už může být začínající zánět močového měchýře, který je třeba zachytit opravdu v počátku, aby se zánět nerozšířil například do ledvin.

Oslabení močového měchýře se může projevovat ale i častým nočním močením, nočním pomočováním u dětí, bolestí zad v bedrech a kolem celé páteře. Z duchovního pohledu souvisí potíže s močovým měchýřem s našimi starými křivdami, potlačenými problémy ve vztazích a nevyjádřenými emocemi.

Leden je vhodná doba propustit staré, naučit se vyjádřit strach, vztek, podrážděnost, vyhýbat se stresu. S tím souvisí také dostatek spánku a odpočinku. Protože jen pokud jsme odpočatí, dokážeme dobře zvládat potíže. Smyslovým orgánem močového měchýře jsou uši. Udržujeme je proto v teple a pozor, aby nám neofoukly.

Jak posílit močový měchýř? Hlídejme si dostatek tekutin a kvalitní vody. Pijeme jak čistou vodu, tak bylinkové čaje, které jsou často močopudné, a proto bychom měli doplňovat i dostatek čisté vody.

Nepijme sycené ani slazené nápoje a nápoje s kofeinem či kávu. Zkusme vynechat vše sladké, protože cukr živí záněty a bakterie, které se nám mohou usazovat v močovém systému. Celou oblast podbřišku a nohy udržujeme v teple.



„Živá“ voda a jak si zajistit kvalitní pitnou vodu

V poslední době výzkumy ukazují, jak náš organismus může ovlivňovat i druh vody. Nejlepší volbou je voda z kvalitního pramenitého zdroje, pro

kterou si sami dojdete do přírody. Tato voda je skutečně „živá“ a dodává do našeho těla a buněk mnoho energie.

Studánek s kvalitní vodou je na našem území opravdu mnoho, proto je vhodné si čas od času udělat výlet právě pro tuto vodu. Zkuste ji ochutnat. Chutná vám více, než voda kohoutková? Doporučuji si obstarat skleněný džbán a stáčet vodu do něj.

Ale i vodu z kohoutku lze filtrovat nebo aktivovat. Nechejte ji například

odstát ve džbánu se šungitem (kámen, který ji přirozeně čistí). Vody vypijeme více než 2 litry denně. Je to tedy skutečně velmi důležitá součást našeho zdraví. Navíc v lednu, konkrétně 18. a 19. ledna, má voda údajně ty nejlepší a nejléčivější vlastnosti. V tyto dny je ideální dojít si pro pramenitou vodu v okolí.

V lednu je třeba se prohřívát. Strava může být sytá a tučná, nejlépe slané chuti. Leden je doba konzumace luštěnin, zejména malých červených fazolí adzuki, žlutých a černých sójových bobů nebo fazolí. Mezi vhodné obiloviny patří pohanka, oves, amarant, kroupy nebo divoká rýže. Z ovoce jsou vhodná pečená jablka a nevhodnější zelenina je kořenová a kvašená (zelí), česnek a cibule. Vnitřní teplo nám dodají polévky (zeleninové i masové vývary). Pro dodání potřebných enzymů do organismu se hodí miso pasta nebo umeocet. Snažíme se omezit citrusy a mléčné výrobky.

Recepty na leden

Pečená zelenina s kroupami a opečeným celerem

Suroviny:

1 malá dýně hokkaido

3 mrkve

5 brambor

2 cibule

Celer

200 g ječných krup

200 g tempeh

Ghí

Olivový olej

Koření (pískavice, paprika, kmín,
kurkuma)



Zeleninu (kromě dýně) oloupeme, dýni vydlabeme, vše nakrájíme na plátky a dáme péct na plechu s ghí a olivovým olejem při teplotě zhruba 180 °C asi na 30 minut. Vše pravidelně mícháme, ať se nepřipálí.

Mezitím si uvaříme kroupy, které jsme předtím na noc namočili. Po uvaření je osolíme. Nakrájíme velkou cibuli (nebo dvě malé) a osmahneme je na pánvi na ghí, až cibulka zesklivatí, přidáme nadrobno nakrájený celer. Vše pomalinku restujeme do změknutí. Nakonec přisypeme nadrobno nakrájený tempeh.

Na talíř dáme kroupy, poklademe pečenou zeleninou a osmaženou směsí s celerem.

Obilné kaše

Obilné kaše připravíte zdravě a jednoduše doma přímo z obilovin. Ochutíte si je podle sebe a jsou výborné. Jáhly, pohanku nebo quinou uvaříte na zdravé, nutričně hodnotné a variabilní snídani či obědy. Obiloviny namočte den předem, protože pak se vaří kratší dobu a jsou stravitelnější. Jáhly je například potřeba důkladně propláchnout.

Kaše náš zejména v chladných dnech po ránu krásně zahřeje a dodá potřebné bílkoviny. Kaši můžeme připravit také z rýžových nebo obilných vloček, ty ale nemusíme vařit nijak dlouho, stačí je zahřát v horké vodě. Pokud vám nevoní pohankové aroma, použijte světlou loupanou pohanku.

Obiloviny vařte do měkka a podávejte se sezónním nebo sušeným ovocem, domácím kompotem nebo bylinkami naloženými v medu. Posypejte oříšky a semínky. Polijte ghí či máslem, sirupem či medem.



Leden a bylinky

Na močové cesty existuje mnoho bylinek, ze kterých si můžeme připravit směsi. Močové cesty silně proplachuje například zlatobýl obecný, ale i celík zlatobýl, přeslička rolní, kukuřičná

vlákna, truskavec ptačí, svízel syřišťový, kopřiva, listy pampelišky, břízy, vřes, heřmánek, hluchavka (bílá nebo pitulník žlutý) nebo řebříček.

Močové cesty podpoří také brusinky (sušené nebo tinkturu z plodů).

Mnohé z bylin podporují práci ledvin – o nich si budeme povídat také v kapitole Únor.

Níže najdete doporučení na konkrétní čajové směsi a jak si pomoci při potížích a zánětech močových cest.

Čajové směsi na leden

V tomto měsíci kombinujeme čaje z bylin, které podporují močové cesty. Za základ těchto čajů považují zlatobýl (kanadský i obecný), k němuž přidáváme další bylinky, které doma máme k dispozici. Vhodné jsou bříza, řebříček či vřes, květ černého bezu, list jitrocele, třezalka, tulsí, šípky, jeřabiny, chrpa, kotvičnick, řepík nebo kalísie vonná, dezinfekčně působící tymián, medvědice lékařská a lichořeřišnice.

Čaj na močové cesty

- ▶ Nať celíku zlatobýlu /zlatobýlu kanadského, třezalky tečkované, přesličky rolní, svízele, pitulníku, hluchavka bílá květ – mícháme stejným dílem.

Ranní čaj / preventivně na podporu práce močových cest

- ▶ list kopřivy, nať řebříčku, nať vřesu, nať tulsí – vše smíchat stejným dílem.

Čajová směs na propláchnutí močových cest

- ▶ 2 díly listu kopřivy, 2 díly natě přesličky rolní, 1 díl natě třezalky, 1 díl květu černého bezu, 1 díl natě zlatobýlu.

Tyto čaje jsou močopudné a je třeba si k nim dát ještě skleničku vody.

