Anna Bednářová

Bylinkové radosti

Jak se cítit dobře za pomoci darů přírody po celý rok

GRADA®

GRADA®

Anna Bednářová

Bylinkové radosti

Jak se cítit dobře za pomoci darů přírody po celý rok

GRADA®

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 ***trestně 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 podpůrná terapie, ale i jako prevence. V některých případech však nemohou nahradit klasickou lékařskou péči. 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 uchováváme 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 březen . . . 67
Jarní bylinky v březnu . . . 68
Shrnutí pro březen . . . 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 jejímu 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 zmiňuji 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 chvilku 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 nezavrhujme 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 považuji 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 ukazuji, 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 věnuji 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. Potraviny 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, poslouchejte 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 Boledovičové.

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 nepříliš 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, prvosenka 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 – sklízejte 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 zapařit. Ukládejte je do košíku, plátěné nebo papírové tašky, kde mohou byliny dýchat.

Při sběru do jednoho košíku bylinky doma roztřiďte, 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, napářek 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 sítech 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 byliny 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

Sušené 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.

Sušené byliny uchováváme zpravidla jeden rok, po roce 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. Známé a účinné jsou tinktury například z lichořeřišnice, tužebníku jilmového, maliníku, dubové kůry, kořene kopřivy a pampelišky.

Tinktury 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 příchuť, 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, vlaštovičníková 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 másel 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 rozehřátí 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 rozehřátí opakujeme klidně třikrát tři dny po sobě. Každý den můžeme přidat ještě trochu čerstvé bylinky. Po posledním rozehřátí mast přecedíme, nalejeme do vydezinfikovaných kelímků a uchováváme v chladu.

Výroba masti z bambuckého / kakaového másla / kokosového oleje

Pokud vyrábíme mastičku z rostlinných másel, je třeba je zahřívat velmi opatrně, nejlépe ve vodní lázni. Opět nasekáme bylinky a vložíme je do směsí olejů. Můžeme nechat zahřívat 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 tucích zahříváme třeba šest hodin a máme hotovo. Záleží na tom, jestli máme možnost stát u výroby mastičky tak dlouho. Co se týče poměrů, většinou používáme různé kombinace. Pokud mast uchováváme 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 spoustu 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

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy ***Bylinkové radosti*.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.