

Bylinkopédie

2

Další léčivé bylinky
a zázračné rostliny
z české přírody

Bylinkopedie 2

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Kolektiv autorů
Bylinkopedie 2 – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

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



KOLEKTIV AUTORŮ

Bylinkopedie

2

 **CPRESS**

OBSAH

A

Aloe pravá	8
Andělíka čínská	10
Angrešt srstka	12
Anýz vonný	14

B

Bakopa drobnolistá	16
Bazalka posvátná	18
Bedrník obecný	20
Borovice lesní	22
Bršlice kozí noha	24
Brutnák lékařský	26
Bříza bělokorá	28

Č

Česnek medvědí	30
----------------	----

D

Divizna malokvětá	32
Drmek obecný	34
Dub letní	36

E

Eleuterokok ostnitý	38
---------------------	----

H

Hlíva ústřičná	40
----------------	----

Ch

Chřest lékařský	42
-----------------	----

I

Ibišek syrský	44
---------------	----

J

Jablečnick obecný	46
Jabloň domácí	48
Jestřabina lékařská	50
Jinan dvoulaločný	52
Jírovec maďal	54
Jitrocel vejčitý	56

K

Karbinec evropský	58
Kerblík třebule	60
Klanopraška čínská (Schizandra)	62
Kmín kořený	64
Kopřiva žahavka	66
Koriandr setý	68
Kozí brada luční	70
Křen selský	72

L

Lebeda zahradní	74
Lípa malolistá	76
Lípie sladká	78
Lobelka nadmutá	80

M

Maliník obecný	82
Medvědice lékařská	84
Merlík bílý	86
Mochna nátržník	88
Morušovník bílý	90
Myrta obecná	92

N

Naduť madagaskarská	94
---------------------	----

O		Š	
Oman pravý	96	Šafrán setý	140
Osladič obecný	98	Štětka planá	142
Outkovka pestrá	100		
P		T	
Pelyněk černobýl	102	Topolovka růžová	144
Pepřovník černý	104	Tužebník jilmový	146
Perila křovitá	106		
Pitulník žlutý	108	V	
Podražec křovištní	110	Vavříin vznešený	148
Popenec břechtanovitý	112	Višeň obecná	150
Prha arnika (Arnika horská)	114	Vratič obecný	152
Ptačinec prostřední	116	Vrba jíva	154
Pupalka dvouletá	118	Vrbka úzkolistá	156
R		Z	
Rdesno mnohokvěté	120	Zázvor obecný	158
Roketa setá (rukola)	122	Zběhovec plazivý	160
Rozchodník ostrý	124	Zemědým lékařský	162
Rozmarýn lékařský	126	Zlatobýl obecný	164
Rybíz červený (meruzalka červená)	128	Ženšen pravý	166
Ř			
Řebříček bertrám	130		
S			
Sadec konopáč	132		
Sluncovka kalifornská	134		
Smil italský	136		
Svlačec rolní	138		



Bylinky nás provázejí už od dětství. Ty nejkrásnější vzpomínky máme spojeny s medově vonícím heřmánkem, který nám maminka vařila na nachlazení, ale i s lehce kořeněným koprem, dávajícím spolu s vajíčkem a smetanou základ tolik oblíbené omáčky.

Mnoho z těchto zelených krasavic jsme popsali už v první Bylinkopedii. Protože je však příroda (a to nejenom ta naše) velmi pestrá a nabízí nám téměř nevyčerpatelnou zásobárnu léků, rozhodli jsme se vydat i druhý díl. Ale nejde o bylinky, které předtím „zbyly“. I teď se na některé naše favority zkrátka nedostalo. To ale nakonec vlastně vůbec nevadí.

Máme pro vás i několik novinek. Tou nejdůležitější je, že u každé bylinky najdete i kontraindikace. Možná vás překvapí, komu je zapovězen třeba tolik oblíbený zázvor! Bylinky totiž umí nejenom léčit, ale také škodit, pokud se nepoužívají správně. Leckdy je těžké oddělit lidové zkušenosti od pověr, my se o to však prostřednictvím nejmodernějších poznatků snažíme.

Možná namítnete, že bylinky, stejně jako jakákoliv jiná léčiva, patří do rukou lékaře. Bohužel ne všichni odborníci je dnes umí nebo chtějí používat. A přitom mnohé z nich dokáží nemocem předcházet, případně působí jako doplňková nebo i plnohodnotná léčba. A opomíjet nelze ani jejich dietetické a kosmetické využití. Ukážeme vám, které bylinky jsou cenným zdrojem vitamínů a minerálů, a které naopak uplatníte jen v některých specifických situacích.

Neujímáme se role botanického atlasu, takových publikací je na našem trhu k dostání plno. Mnohem spíše se snažíme ukazovat krásu rostlin, obohacenou o zajímavosti z jejich životního cyklu nebo z historického i moderního využití. Tuto knihu tak můžete použít nejenom jako návodnou příručku, ale i jako pomocníka pro chvíle klidu a pohody. Stejně jako náš blog, na kterém pro vás každý den chystáme něco nového.

Autoři Bylinkopedie.cz

Aloe pravá

(Aloe vera)

Původně roste v severní Africe, současně ji ale naleznete v západním Středomoří, v jižní Africe i v Indii.

LÉČIVÉ ÚČINKY

- * Detoxikuje tělo.
- * Zlepšuje imunitu organismu.
- * Léčí paradontózu.
- * Pomáhá při bolestech svalů.
- * Pomáhá při problémech s cukrovkou.
- * Pomáhá při kožních onemocněních.
- * Zrychluje hojení ran a popálenin.
- * Pomáhá zklidnit překyselený žaludek.

O ALOE VERA

Aloe je zelená víceletá rostlina s typickými dlouhými hrbolatými listy. Aloe si také můžete vypěstovat doma v květináči, stačí jí propustná půda a dostatek slunečního svitu.

Je velmi cennou rostlinou z hlediska léčitelství hlavně kvůli své gelovité šťávě v listech. Obsahuje důležité látky jako vitamíny A, B, C a E, minerály včetně hořčíku, zinku, vápníku a chromu a nesmíme také zapomenout na polysacharidy, aminokyseliny a mastné kyseliny.

POUŽITÍ, NÁVODY A RECEPTY

Aloe vera se nejvíce využívá v kosmetice, kde se přidává do šampónů, mlék a hydratačních krémů. Aplikována je však také v medicíně, a to v podobě doplňků stravy, šťáv, sprejů a zubních past.

Síla účinku je ukryta v listech rostliny a to konkrétně v čirém gelu. Gel získáte sloupnutím či odkrojením vrchní vrstvy listu. Obsahuje význačné a prospěšné látky a nanáší se přímo na postižené místo, pokud se jedná o popáleninu, akné apod. V rámci vnitřního užití se může přidat do vody či džusu. Optimální dávka je 1 až 2 čajové lžičky aloe vera denně.

Šťáva

Celé listy aloe vložte do odšťavňovače – budete potřebovat velkou hrst. Vzniklou šťávu můžete ještě propasírovat přes jemné síto. Přidejte vrchovatou lžici tekutého medu a opravdu pečlivě promíchejte. Přelijte do tmavé láhve (kvůli oxidaci) a uložte do lednice. Užívejte lžičku 2–3x denně pro lepší imunitu, na zažívání nebo jako vnitřní podporu při hojení nejrůznějších ran.

KONTRAINDIKACE

Vnitřně neužívejte během těhotenství a u dětí do 10 let věku, zhoršuje rovněž zánět močového měchýře a ledvin, gastritidu a žaludeční vředy. Může způsobit podráždění jícnu a střev.



Andělíka čínská

(*Angelica sinensis*)

Patří mezi významné bylinky využívané v tradiční čínské medicíně. V Číně je proto známá pod názvem „dong quai“.

LÉČIVÉ ÚČINKY

- * Používá se k posilování zdraví srdce, plic a jater.
- * Léčí premenstruační syndrom a je prospěšná i v průběhu menopauzy.
- * Používá se pro zotavení po porodu a poporodních potížích.
- * Léčí únavu a nízkou vitalitu.
- * Působí jako přírodní léčba artritidy a osteoporózy.
- * Harmonizuje krevní tlak a napomáhá lepšímu krevnímu toku.
- * Pomáhá snížit křeče hladkých svalů.
- * Může zabránit množení plísňů a bakterií.
- * Má antibakteriální účinky.

O ANDĚLICE ČÍNSKÉ

V Číně tuto rostlinu kultivovali před více než 1500 lety, zejména v jižních a západních částech země. Andělíka čínská patří do čeledi *Umbelliferae* (miříkovité) a patří mezi vonné vytrvalé rostliny. Může dorůst do výšky až dvou metrů. Brzy na jaře dokáže potěšit i bílými květy. V Číně je používána také jako koření.

POUŽITÍ, NÁVODY A RECEPTY

Z rostliny se v bylinné medicíně využívají kořeny. Ty jsou nejčastěji dostupné v práškové formě. Andělíka čínská obsahuje významná množství vitamínu A, karotenoidů, vitamínů B₁₂ a E, kyseliny askorbové, kyseliny listové, biotinu, fytosterolů, vápníku a hořčíku.

Tinktura (1:5) k léčbě menstruačních křečí

Velkou hrst opraných kořenů nasekáme nadrobno a zalijeme vysokoprocentním alkoholem. Necháme čtyři týdny odstát, poté přecedíme a užíváme 5–20 kapek až třikrát denně.

Odvar na anémii a špatný krevní oběh

Povaříme jednu lžici sušeného kořene v horké vodě po dobu deseti minut. Přecedíme a vypijeme, a to nejlépe 2× nebo 3× denně.

KONTRAINDIKACE

Při dlouhodobém užívání může způsobovat bolesti žaludku. Není vhodná pro těhotné a kojící ženy a může zvýšit citlivost kůže na světlo.



Angrešt srstka

(*Ribes uva-crispa*)

Obsahuje velké množství vitamínů – A, C, B₁, B₆ a E. Je bohatý na minerální látky, jako je zinek, vápník, hořčík, fosfor či železo. Nabídne vám také vlákninu a nenasycené mastné kyseliny.

LÉČIVÉ ÚČINKY

- * *Reguluje vysoký krevní tlak.*
- * *Čistí cévy od usazenin cholesterolu.*
- * *Detoxikuje organismus.*
- * *Rozpouští močové a ledvinové kameny a písek.*
- * *Nenávkykové laxativum.*
- * *Zmírňuje menstruační křeče.*
- * *Působí příznivě na ledviny a močové cesty.*

O ANGREŠTU SRSTCE

Angrešt srstka je zhruba metr vysoký trnitý keř. Listy jsou laločnaté, opadavé, mají zhruba 3 cm a na rubu bývají chlupaté. Květy jsou malé, zelenkavé až načervenalé, objevují se v dubnu či květnu.

POUŽITÍ, NÁVODY A RECEPTY

Při dlouhodobém užívání (alespoň měsíc trvající kúra) likviduje močové kameny a písek, a také ledvinové kameny a písek. Nejlépe se takto užívá šťáva (nebo smoothie), dvakrát denně na lačno se užívá deci a půl šťávy. Používá se při potížích s akutní či chronickou zácpou.

Čaj z angreštu

Ze sušených listů se připravuje čaj s protizánětlivými a zklidňujícími účinky. Potřebujeme 20 g lístků, které přelijeme 500 ml vody. Necháme 10 minut vylouhovat a vypijeme.

Zavařený angrešt

70 dkg angreštu omyjeme, odstraníme stopky a bubáky a rozpůlíme. Přidáme cukr podle chuti, 1 celou skořici a 5 hřebíčků. Podlijeme trochou vody a vaříme zhruba 5 minut. Horkou směs nalijeme do čistých a suchých zavařovacích sklenic, uzavřeme víčky a otočíme dnem vzhůru. Skladujeme na chladném a tmném místě.

KONTRAINDIKACE

Chloupky na ovoci mohou způsobovat alergické reakce.



Anýz vonný

(*Pimpinella anisum*)

Pochází původně z Asie. Ve středověku byla tato bylinka používána také jako afrodiziakum nebo jako účinný prostředek k osvěžení dechu.

LÉČIVÉ ÚČINKY

- * Má dezinfekční, antiseptické a antibakteriální účinky.
- * Je vhodný jako lék na kašel a bolavé průdušky.
- * Prospívá při žaludečních obtížích.
- * Zmírňuje křeče.
- * Působí proti střevním parazitům.
- * Podporuje tvorbu mateřského mléka.
- * Pomáhá na zánět horních cest dýchacích.

O ANÝZU VONNÉM

Pokud se rozhodnete pěstovat anýz doma, začněte s výsevem v únoru či březnu. Anýzu postačí květináč za oknem, kde se mu daří nejlépe a vydrží tak po celý rok. Volný výsev do zeminy je vhodné nechat až na duben. Klíčení je u anýzu zdlouhavé. Může trvat až 28 dní. Pro klíčení vyžaduje tmou, proto se ho nebojte zeminou více zahrnout. Nejvhodnější je pro pěstování anýzu vápenitá propustná zemina na slunném stanovišti, protože k plnému dozrání potřebuje anýz dostatek sucha a tepla.

POUŽITÍ, NÁVODY A RECEPTY

Sklizeň anýzu se skládá ze dvou fází. V té první probíhá sběr čerstvých listů v průběhu léta a k druhé dochází

v okamžiku tvorby prvních semen. Poznáte to tak, že květenství anýzu začne hnědnout. Seříznutý anýz se sváže do malých svazků a suší se zavěšený vzhůru nohama.

Anýzový čaj na trávení

Čaj z anýzu je vhodný jako první pomoc při problémech s trávením nebo žaludeční nevolnosti. Stačí jednu kávovou lžičku semen přelít cca 150–200 ml horké vody a nechat louhovat přibližně 10–15 minut. Poté scedíte. Doporučuje se vypít šálek anýzového čaje dvakrát denně, nejlépe ráno a večer. Čaj chutná lépe, dokud je teplý.

Anýzové podmáslí na žaludek

Na tento recept potřebujete lžičku drcených anýzových semen a přibližně 2 dl podmáslí. Je to vynikající pomoc při náhlém pocitu podrážděného žaludku, pokud vám nějaké jídlo nesedne. Podmáslí ohřejte, nasypete do něj drcený anýz a nechte vše přibližně 15 minut odležet. Poté po douškách popíjejte.

KONTRAINDIKACE

Neužívejte při prokázané přecitlivělosti na anýzový olej, při vředových onemocněních, akutní gastroenteritidě, akutním onemocněním ledvin a v případě, že se u vás někdy v minulosti vyskytlo vnitřní krvácení. Nedoporučuje se rovněž v těhotenství.



Bakopa drobnolistá

(*Bacopa monnieri*)

Znáť ji můžete zejména jako půvabnou balkonovou rostlinu. Je známá také pod názvy brahmi nebo vodní yzop.

LÉČIVÉ ÚČINKY

- * Zlepšuje funkci mozku a paměť.
- * Podporuje učení.
- * Zlepšuje koncentraci a pozornost.
- * Snižuje stres a deprese.
- * Působí jako antioxidant.
- * Léčí astma, bronchitidu a alergie.
- * Pomáhá snížit účinky epilepsie.

O BAKOPĚ DROBNOLISTÉ

Tato rostlina je hojně používána v tradiční indické medicíně – Ájurvédě, a to již po tisíce let. V této medicíně je také považována za významnou bylinu na poli zlepšování mozkových funkcí.

Bakopu můžeme pěstovat také u nás. Patří mezi letničky a vzhledem k velkému množství květů se jedná o velmi pěknou rostlinu vhodnou například do závěsných truhlíků. Výhodou je to, že květy samy opadají, takže není třeba se o rostlinu v tomto směru starat. K přezimování ji postačí zastříhnout (asi na 20 cm) a umístit na světlé místo s teplotou 10 °C.

POUŽITÍ, NÁVODY A RECEPTY

Z rostliny se používají všechny části. Bakopa obsahuje vitamín A, vitamín B,

který podporuje opravu neuronů a urychluje informační přenos mezi mozkovými buňkami. Tato rostlina je také silný antioxidant, který chrání mozkové a jiné buňky před poškozením. Antioxidanty také odstraňují škodlivé toxiny z těla, čímž napomáhají celkovému zdraví a slouží jako prevence před chorobami – od těch méně vážných (chřipka) až po kritické (rakovina).

Čaj z bakopy na zlepšení paměti

Vrchovatou lžičku sušené byliny zalijeme šálkem horké vody v hrnci. Dvě minuty povaříme, dalších 8 necháme odstát. Přecedíme a vypijeme. Užíváme 2–3 šálky denně po dobu nejdéle tří týdnů. Poté musí následovat dvoutýdenní přestávka.

KONTRAINDIKACE

Může vyvolat nevolnost, zvýšenou peristaltiku střev nebo mírnou únavu. Nedoporučujeme během těhotenství a kojení. Může zvýšit účinek fenothiazinu. Není rovněž vhodné používat tuto bylinu v případě, že trpíte chronickými žaludečními problémy nebo v současné době užíváte antidepresiva, léky na štítnou žlázu nebo sedativa, jako např. valium. Není vhodná pro děti do 14 let.



Bazalka posvátná

(*Ocimum tenuiflorum*)

Je velmi známá pro své terapeutické účinky. Svůj původ má v tropické Asii, ačkoli nyní se pěstuje v mnoha tropických oblastech po celém světě.

LÉČIVÉ ÚČINKY

- * Přírodní lék na úzkost a stres.
- * Stabilizuje hladinu cukru v krvi.
- * Používá se jako domácí lék na akné.
- * Působí jako prevence vzniku diabetu.
- * Je prevencí vzniku rakoviny.
- * Snižuje horečku.
- * Pomáhá pečovat o zdravý chrup a zdravou ústní dutinu.
- * Odstraňuje bolesti hlavy.
- * Napomáhá zdraví očí.
- * Pomáhá při hubnutí.

O BAZALCE POSVÁTNÉ

Je velmi podobná klasické bazalce pravé. Listy mají svěže zelenou barvu a sladkou, aromatickou vůni a moučnou chuť. Bazalka posvátná je jednoletá až víceletá rostlina, která může dorůst výšky až 1 metr.

POUŽITÍ, NÁVODY A RECEPTY

Bazalka posvátná se konzumuje v několika různých formách. Jednou z nich je příprava čaje z listů bazalky. Dále se používá v kuchyni do různých pokrmů, zejména do salátů a sendvičů. V jihovýchodní Asii považují hinduisté tuto rostlinu za posvátnou. Proto je pěstována v téměř každé hindské domácnosti.

Listy se používají k ochucování jídla, omáček a polévek – zejména v asijské kuchyni. Běžně se používají k výrobě šťáv, ochucené vody a čaje. V Indii lidé jedí její syrové listy, aby se vyhnuli kašli nebo nachlazení.

Bazalku můžete koupit buď čerstvou jako rostlinku či řezané stonky, nebo jako prášek. V obchodech se zdravou výživou můžete koupit bazalku také ve formě čajových sáčků. Dostupné jsou také sušené listy. Zakoupit si můžete i esenciální olej z bazalky posvátné, který se často používá v mýdlech, krémech, parfémeh, šampónech i kondicionérech.

KONTRAINDIKACE

Neužívejte během těhotenství a kojení – možné vedlejší účinky bazalky posvátné v tomto období nebyly dostatečně zdokumentovány.