



BYLINKY KOLEM NÁS

Markéta Růženka
Vopičková

BYLINKY KOLEM NÁS

Markéta Růženka Vopičková

BYLINKY KOLEM NÁS

vydala GRADA PUBLISHING, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401
jako svou 8858. publikaci

redakce JAN KRAVČÍK & HANA FRUHWIRTOVÁ
ilustrace na obálce AMÉLIE VOPIČKOVÁ
fotografie MARKÉTA RŮŽENKA VOPIČKOVÁ, ADOBE STOCK PHOTO,
PIXABAY, WIKIMEDIA COMMONS
layout a sazba JAN KRAVČÍK
počet stran 128
první vydání, Praha 2023
vytiskla tiskárna FINIDR, s.r.o., Český Těšín

© 2023 GRADA PUBLISHING, a.s.

ISBN 978-80-271-6919-1 (pdf)
ISBN 978-80-271-3902-6 (print)

BYLINKY KOLEM NÁS

Markéta Růženka
Vopičková



Grada Publishing



OBSAH

7 BYLINKY KOLEM NÁS

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

25 OBDOBÍ ROKU

28 Předjaří / pozimek

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

43 Jaro

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

63 Podletí

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

79 Léto

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

97 Polétí

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

111 Podzím

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

121 Předzima a zima

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

128 Zdroje





*Bylinky
kolem nás*

SBĚR BYLINEK

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

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

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



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

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

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

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

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



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

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

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

KDY SBÍRAT BYLINKY

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

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





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

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

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

LÉČITELSTVÍ – NA HRANICI MAGIE A VĚDY

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

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



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



Reliéf zobrazující starořeckou bohyni zdraví Hygieiu a boha lékařství Asklépia.



Lékař chystající elixír – vyobrazení z arabské verze starověkého Dioskuridova lékopisu, 1224.

STAROVĚK

Staré civilizace na Středním východě, v oblasti Středomoří a v jižní a východní Asii izolovaně rozvíjely v té době ještě úzce propojené obory lékařství, léčitelství a šamanizmu. Z dochovaných písemných záznamů z doby mezi 1. a 2. tisíciletím př. n. l. víme, že starověké civilizace v Číně, Indii nebo Egyptě léčily některé nemoci bylinkami, ale významnou roli při tom hrála i magie a rituály.

Nicméně záznamy o užití bylin ve starověkém léčitelství jsou poměrně sporadické. Asi nejznámější je staroegyptský Ebersův papyrus, který byl sepsán okolo roku 1500 př. n. l. Obsahuje diagnostické a léčebné postupy a zhruba 700 receptů a procedur s užitím léčivků. Zároveň obsahuje magická zaklínadla k vyhánění démonů způsobujících nemoci. Poznatky shrnuté ve spisu se opírají praxi a empirická pozorování.

Zlom nastal ve starověkém Řecku, kde původní lékařství vycházelo z orientálních lékařských škol. Jejich poznatky řečtí učenci rozvinuli, obohatili a začaly převládat racionální metody. Hippokrates ve 4. století před n. l. začal na nemoci pohlížet čistě racionálně a materiálně. Nemoc chápal jako přirozený proces a jako porušení rovnováhy mezi čtyřmi tělesnými šťávami, a tím de facto založil moderní medicínu.



Hildegarda z Bingenu při tvorbě.



Doktor Paracelsus (1493–1541) působil po celé Evropě.

STŘEDOVĚK

Středověk je často neprávem označován jako doba tmářství. Anglosasové věřili v devatero posvátných bylin, které používali k ochraně před zlem a k léčení všemožných neduhů. Z 11. století se dochovaly rukopisy, které obsahují podrobné bylinné recepty na masti a lektvary proti bolesti na hrudi, plicním chorobám a nemocím jater. Ve středověku byly centry léčitelsví kláštery, kde byly zakládány bylinkové zahrady a mniši z bylin připravovali léčivé odvary. Prostý lid sbíral bylinky v přírodě. Znalosti o léčivé podstatě rostlin byly v té době mizivé. Magie, pověry a víra stále sehrávaly v léčitelsví klíčovou roli. Z této doby máme záznamy o využití bylin nejčastěji v klášterních léčebných knihách. Významné jsou spisy Svaté Hildegardy z 12. století. **Hildegarda z Bingenu** byla členka benediktinského řádu a zakladatelka kláštera na Rupertsbergu u Bingenu v německém Porýní. Kromě klášterní řehole se věnovala také lékařství a přírodovědě. O bylinách a dalších léčivech sepsala knihy *Liber simplicis medicinae* a *Liber composite medicinae*. V těchto traktátech se objevují praktické rady a postupy, Hildegarda v léčbě využívala byliny, balneoterapii, úpravu životosprávy, péči o psychiku, doporučovala odpočinek, fyzická cvičení i diety.

BOMBASTICKÉ TEORIE

Významným lékařem, alchymistou a astrologem raného novověku byl **Paracelsus**, vlastním jménem Philippus Aureolus Theophrastus

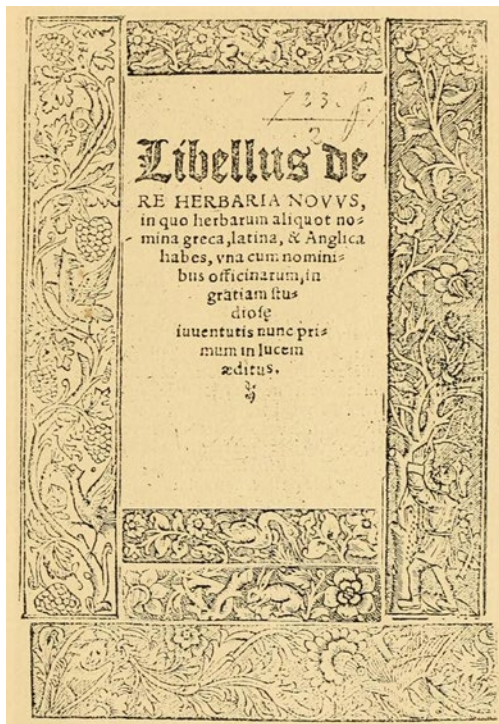
Bombastus von Hohenheim, žijící na přelomu 15. a 16. století. Potomek zchudlého švýcarského rodu učinil několik důležitých objevů a předznamenal vznik novodobého lékařství. Na rozdíl od tehdejších učenců putoval po venkově, inspiroval se lidovou moudrostí a například úspěšně ověřil, že jedovaté byliny v malých dávkách mohou být lékem. Za zmínku stojí i jeho teorie znaků založená na myšlence, že vzhled rostliny poukazuje na její účinek. Například vlašský ořech připomíná svou tvrdostí lebku a uvnitř se skrývá semeno podobné mozku, takže musí sloužit k léčbě hlavy a duševních poruch. Tato teorie měla mnoho zastánců až do 18. století.

ZLATÝ VĚK

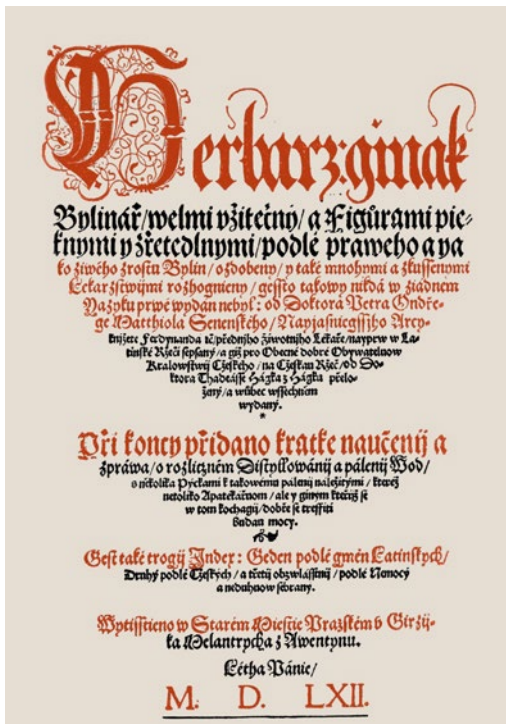
Za zlatý věk bylinkářství považujeme 16. až 17. století. V tomto období začalo vycházet mnoho klasických herbářů. Většinou šlo o soupisy léčivých rostlin včetně jejich botanického popisu, použití a dávkování.



Dřevoryt z Grete Herball – prvního ilustrovaného herbáře v anglickém jazyce, který vyšel v roce 1526.



Titulní strana Turnerova herbáře z roku 1538.



Titul českého vydání Mattioliho herbáře z roku 1562.

William Turner, lékař, přírodovědec a reformátor, žil na počátku 16. století a často je označován za otce anglické botaniky. Při studiích medicíny v Itálii se začal podrobně zajímat o léčivé byliny a jejich účinky. V roce 1538 publikoval latinský spis *Libellus de Re Herbaria Novus*, který později přeložil do angličtiny, aby se poznatky z herbáře mohly dostat snáze k bylinkářům.

Jednou z nejvýznamnějších knih 16. století je herbář italského lékaře a botanika **Pietra Andrey Mattioliho**. Toto rozsáhlé encyklopedické dílo vyšlo i v češtině u tiskaře Jiřího Melantricha z Aventina v roce 1562 jako *Herbář jinak Bylinář velmi užitečný*. Bohatě ilustrovanou knihu Mattioli neustále rozšiřoval a aktualizoval, takže se od sebe jednotlivá vydání liší rozsahem a podobou. Kniha se stala běžnou v domácích knihovnách, obsahovala poznatky nejen z oblasti léčitelství, ale i praktického využití bylin v kuchyni a domácnosti. Tímto obsáhlým dílem položil Pietro Mattioli základy léčitelství, na nichž staví generace léčitelů dodnes.

KOUZLA A ČÁRY

Asi o 100 let později, přesně v roce 1652, vyšla kniha *Anglický lékař* botanika, bylinkáře, lékaře, lékárníka a astrologa **Nicholase Culpepera**, která byla o rok později následována knihou *Všeobecný herbář*. Tyto dvě knihy obsahují také velké množství receptů na bylinné léky, některé z nich se používají v nezměněné receptuře dodnes.

I přes snahy autorů herbářů o objasnění podstaty léčivých účinků jednotlivých bylin byly až do 18. století léčivé rostliny považovány za kouzelné, případně spojovány s boží mocí. Mystika a magie hrály při popisu účinků stěžejní roli. Důkazem toho jsou různá, dodnes vžitá doporučení provázející sběr a zpracování bylin. Jmenujme třeba sběr bylin za úplňku, sběr levou rukou či důsledné mlčení při sběru, jenž mají bylinkám zajistit největší léčivou sílu nebo dokonce přinést magické schopnosti.

ODKAZ PRO SOUČASNOST

Na konci 20. století se vzedmula nová vlna zájmu o léčivé rostliny, která trvá dodnes. Velkým dílem pomohla renesanci léčitelství v našich krajích rakouská spisovatelka a bylinkářka **Maria Treben**, rodačka ze Žatce. Její knihy *Zdraví z boží lékárny* a *Léčebné úspěchy* se v 80. letech minulého století staly bestsellery. Její první kniha byla přeložena do 24 jazyků a prodalo se jí přes 8 milionů výtisků. V knihách je k léčbě bylinkami přistupováno až s nekritickým optimismem a některé její návody a postupy jsou diskutabilní.

Dnes mnoho farmaceutických společností využívá bylinky pro výrobu moderních léčiv, užívají se i v celostní medicíně, jako podpurná léčba doporučená lékaři. A co víc, některé z bylinek, jako třeba měsíček lékařský nebo štetka planá, jsou v hledáčku farmaceutických firem jako možný prostředek k léčbě závažných onemocnění.

Léčivá síla bylin ale mimo jejich chemické složení tkví i v tom, že jim věříme. Dnes víme, které účinné látky stojí za jejich léčivými účinky, a také víme, že mají jedinečnou kouzelnou moc.

ZPRACOVÁNÍ BYLIN

Způsobů zpracování bylin je několik a nejsou komplikované. Stačí jen dodržovat pár základních pravidel. Dobře usušenou bylinu poznáte tak, že šustí, je křehká, příjemně voní a zachovala si svou barvu.

Bylinky je potřeba zpracovat po sběru co nejdříve. Nejdříve je zbavte broučků, ošklivých částí a nečistot. Bylinky nikdy – vyjma kořenů – neomývejte a neoplachujte, při sušení by zčernaly. Sušení je nejběžnější způsob uchování. Při správném usušení a dobrém uskladnění nedojde ke znehodnocení účinných látek a bylinky je možné využívat po celý rok.

JAK SPRÁVNĚ SUŠIT

Bylinky se suší na teplých, dobře větraných místech, nejlépe rozložené v tenké vrstvě na drátěném roštu či bílém papíru. Na roštích nezapomínejte bylinky obracet, aby se sušily rovnoměrně. Dávejte při tom pozor,



Nať lze sušit svázanou do malých kytiček.



Česnekové listy lze sušit, ale i naložit do soli.



Při správném usušení a dobrém uskladnění je možné bylinky využívat po celý rok.

aby se neodrolily drobné lístky. Nať můžete svázat do malých kytiček a sušit zavěšenou květy dolů na stinném, suchém místě s dostatečným prouděním vzduchu. Možné je i sušení v síťovaných pytlíčcích. Přímé slunce u většiny bylinek způsobí jejich ztmavnutí, výjimkou je například květ divizny, která sušení na slunci vyžaduje. Některé byliny je potřeba usušit rychle, jiné pozvolna. Určitě by se k nim neměla dostat zvířata či ptáci – třeba kočky si rády pohoví v suchých voňavých květech.

Kořeny před sušením pečlivě omyjte od hlíny a písku a osušte. Kořeny lze podélně rozkrojit pro urychlení sušení, někdy je možné nakrájet je na kolečka asi půl centimetru až centimetr tlustá, i tento způsob urychlí výrazně dobu sušení. Kůru sušte rozprostřenou, můžete ji nakrájet na menší, asi 1 centimetr široké proužky.

V poslední době roste obliba sušení bylin v sušičkách na ovoce nebo v horkovzdušných troubách. Ano, i to je způsob – jen dbejte na to, aby teplota sušení nepřesáhla 40 °C. Usušené bylinky je třeba uložit na suché, tmavé, dobře větrané místo. Skvěle poslouží papírové obaly nebo zavírací sklenice. Snažte se bylinky během roku spotřebovat, další rok si nasbíráte nové. Proto už při sběru myslíte na to, abyste jich nenasbírali zbytečně moc. Budme k přírodě šetrní a vděční za vše, co nám dává.