

Michaela Tychtlová

Bylinky naší prabáby

Léčivá moc přírody



xyz

Bylinky naší prabáby

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.xyz.cz
www.albatrosmedia.cz



Michaela Tychtlová

Bylinky naší prabáby – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

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


ALBATROS MEDIA

— Michaela Tychtlová —

Bylinky naší prabáby

Léčivá moc přírody

© Michaela Tychtlová, 2024

© Nakladatelství XYZ, 2024

© Cover image Tatevosian Yana / shutterstock.com

© AmyLv; Anastasiia Malinich; Anna Bogush; AnnaNel; APaulus; aquatti;
Billion Photos; CUTWORLD; DUSAN ZIDAR; Ekaterina Glazkova;
Esin Deniz; Everilda; franznikon; Icon's world; ifiStudio; Ivora Obrazy;
JoannaTkaczuk; Julia Sudnitskaya; k-02; KaTci; Krasula; kzww; Le Panda;
LifeCollectionPhotography; Light Stock; LiliGraphie; liliya shlapak; lisima;
LN team; Lulus Budi Santoso; MaraZe; marilyn barbone; Mariya Siyanko;
Miraniuk Olga; Miriam Doerr Martin Frommherz; Miss Janne; Nadiinko;
NatalyaBond; Nedim Bajramovic; New Africa; oksana2010; Olenaduygu;
Olesya Myzzz; Olga Gavrilova; Olga Miltsova; Patricia Chumillas;
Peter Hermes Furian; Pixel-Shot; Sabelskaya; shansh23; SPublishings; stas11;
stockcreations; Tatevosian Yana; Valentina Razumova; Valery Prokhozhy;
Vectorcreator; Vera Prokhorova; Viktory Panchenko; vmargineanu;
Yana Lesnik / shutterstock.com

ISBN tištěné verze 978-80-7683-484-2

ISBN e-knihy 978-80-7683-485-9 (1. zveřejnění, 2024) (ePDF)

Michaela Tychtlová

Bylinky naší prabáby

Léčivá moc přírody



xyz



Informace, které vám předkládáme v této knize, v žádném případě nesmí sloužit pro jakékoli diagnostické či léčebné účely. Při sepisování těchto informací jsme se sice snažili čerpat z našeho pohledu z ověřených zdrojů, nicméně ani přesto nemůžeme zaručit správnost, přesnost či aktuálnost uvedených informací. Bylinky nejsou neškodné. Mohou být velmi toxické či omamné, zdaleka ne všechny jejich složky jsou dostatečně probádány. Snažili jsme se vložit do knihy určitá upozornění, ale rozhodně se nelze omezit jen na ně. Užívání jakýchkoli bylin doporučujeme vždy konzultovat se svým lékařem a při jejich užívání postupovat s rozmyslem. Zvlášť opatrní byste měli být, pokud jste nějak oslabení, již berete nějaké léky, jste těhotná či kojící žena nebo rodič, který chce bylinku podat svému dítěti.





Z historie bylinkářství



Nejstarší písemné doklady o používání rostlin jako léčivého prostředku – lékařské papyry datované lety 2980–2700 před naším letopočtem – pocházejí ze starého Egypta. Nesmíme zapomenout zmínit zejména Ebersův papyrus (datovaný asi do roku 1550 př. n. l.), který byl nalezen v egyptském Luxoru a náleží nejen mezi nejstarší a nejcennější známé egyptské papyry, ale také mezi nejstarší dochované medicínské písemnosti. Významné postavy dávného starověku dále představují čínský císař Šen-nung a jeho bylinář známý jako bylinář čínského císaře ŠEN Nona jménem Pen-Cchao-Ťing. Šen-nung, často nazývaný „Božský zemědělec“ nebo „Božský hospodář“, byl čínský mytologický císař (druhý z trojice mytických čínských císařů), který žil údajně v letech (2737–2697 př. n. l.). Šen-nung je považován za zakladatele farmakologie a bylinné léčby a za „Boha čínské bylinné medicíny“ vůbec, protože učil lid, jak užívat čínské byliny k léčení nemocí. Říká se o něm, že identifikoval a testoval stovky bylin. Osobně je všechny ochutnal, aby zjistil jejich léčivou moc a jak účinkují na lidské tělo. Dle legendy měl Šen-nung průhledný žaludek, aby věci, které jedl, byly jasně vidět. Díky této mimořádné vlastnosti poznal, které rostliny mají léčivé účinky, a které jsou naopak jedovaté. Obecně je také považován za otce tradiční čínské medicíny. Bylinkářstvím se rovněž zabýval židovský král Šalamoun (10. stol. př. n. l.), jehož herbář podle dochovaných zpráv obsahoval popisy více než tři tisíce bylin. Ve 3. století př. n. l. se botanickým bádáním zabýval Aristotelův žák Theofrastos (371–287 př. n. l.), pravým jménem Tyrtamos, který rozmnožoval a dále zpracovával odkaz svého učitele, k němuž přidával vlastní poznatky a výsledky. Ty pak uplatnil ve svých spisech, z nichž největšího významu dosáhly *Příčiny rostlinného růstu* a *Přírodopis rostlin používaných v lékařství*.



Stejně významnou postavou v dějinách přírodovědy byl v 1. století n. l. řecký lékař Dioscorides, o němž se v naší knize budeme často zmiňovat. Neznáme jeho datum narození ani bližší údaje o jeho úmrtí. Kolem roku 17 vydal své celoživotní dílo *De materia medica* (*O léčivech*), které mělo sloužit jako příručka pro každého, kdo hledal poučení, jak a čím si pomoci od bolestí a nemocí. První kniha pojednává o mastech, šťávách, balzámech a léčivých plodech, druhá kniha shrnuje léčivé prostředky živočišného původu a další dvě knihy pojednávají o bylinkách užívaných v lékařství. Dioscorides uvádí celkem 580 druhů rostlin, jejichž léčivé účinky sám vyzkoušel, odpozoval nebo se o nich dozvěděl. Dioscoridovo *De materia medica* známe z opisu pořízeného roku 512 v Římě pro bohatou římskou patricijku, jiný exemplář pocházející z 9. století je uložen ve Státní knihovně v Mnichově.

Dalším lékařem, který se zasloužil o poznání léčivých rostlin, byl řecký Galenos (2. stol. n. l.), jehož nauka o nemocech a léčích

se udržela po několik století a poznatky z jeho spisů se objevovaly na stránkách všech středověkých herbářů a spisů o léčivých účinných bylin.

Z lékařů Východu se v 10. století proslavil Ibn Síná (asi 980–1037), zvaný Avicenna, který pocházel z Afschana poblíž Buchary. Jeho základní spis, přeložený v roce 1593 do středověké latiny – *Canon medicinae* –, přetrval staletí jako zdroj nevyčerpatelné lékařské moudrosti. Také jeho druhý spis *Kitabash schifa* (*Knihla zrození*), jehož prostřednictvím se šířily dosažené poznatky Předního východu v medicíně a v přírodních vědách do Evropy, přispěl k tomu, že je Avicenna právem považován za největšího učenice své doby.

Ve středověku prosluly shromažďováním znalostí o používání léčivých bylin mnohé kláštery. Medicinálními rostlinami a jejich využitím v lékařství se zpravidla zabývali mniši (v první polovině 17. století se znalostmi léčivých rostlin proslavili zejména mniši řádu bosých karmelitánů, a zvláště pak mniši řádu benediktinů, kteří šířili z italského kláštera v Monte Cassinu bylinkářství do celé Evropy). V Německu byla výraznou postavou abatyše Hildegarda (1098–1179), představená kláštera v Bingenu, která sepsala rozsáhlý herbář čerpající ze základních spisů řeckých, ale i z bohatých zkušeností místního obyvatelstva. Herbář abatyše Hildegardy, odrážející stav farmacie v období raného středověku, si zachoval životnost po několik století.

Významnou osobností lékařského světa v 16. století byl německý lékař a přírodovědec Theophrastus Bombastus von Hohenheim (1493–1541), zvaný Paracelsus. Jeho zásluhou se zdokonalila výroba tehdejších léčiv: Paracelsus začal používat léky v podobě tinktur a extraktů a do popředí se dostaly domácí lé-

čivé byliny, které nahradily drahé a chudým lidem nedostupné exotické drogy. Svoje celoživotní zkušenosti s výrobou bylinných prostředků a poznatky z mnohých cest uložil Paracelsus do díla *Herbarium čili Kräuterbuch aneb O bylinách a kořenech, semenech a listech, jak dalece jsem se o nich do té doby dozvěděl a o nich vím*.

V roce 1554 vydal italský lékař a přírodovědec Pietro Andrea Mattioli (1501–1577) několik komentářů k Dioscoridovým spisům, v nichž reviduje a vysvětluje nejzávažnější starověké dílo. Na základě těchto komentářů přistoupil Mattioli k sepsání vlastního bylinkářského díla, které vyšlo v českém překladu Tadeáše Hájka z Hájku s Mattiolovými celostránkovými dřevoryty v roce 1562 (*Herbář aneb Bylinář vysoce učeného a vznešeného doktora Petra Ondřeje Mattiola*). Druhé vydání, doplněné a rozšířené Adamem Hubrem z Riesenbachu, je z roku 1596, faksimilie Mattioliho *Herbáře* vydávalo v letech 1924–1928 v sešitovém vydání pražské nakladatelství B. Kočího. Kromě druhého vydání *Bylináře* pořídil A. Huber z Mattioliho ještě česky psaný lidový výtah (*Apatéka domácí*), který byl zpracován již v roce 1559, ale vyšel až v roce 1602. Za autora *Apatéky* je někdy uváděn Mattioli, jindy Adam Huber z Riesenbachu.

Dalším z řady botaniků, kteří se proslavili v 16. století, je italský lékař Prosper Alpinus (1553–1617), autor důležitého botanicko-historického díla *Čtyři knihy o egyptském lékařství (De medicina Aegyptiorum libri quattuor, Benátky 1591)* a *Knihy o egyptských rostlinách (De plantia Aegypti liber, 1592)*, v nichž jsou kromě celostránkových dřevořezů s popisy všech rostlin užívaných v egyptském lékařství vyloženy omyly starších spisovatelů.

Nejstarší český tištěný bylinář – *Knihla lékařská, která se slove herbář aneb zelinář*, pochází z roku 1517 a jeho autorem je český lékař Jan Černý (asi 1460 – asi 1530). Velmi známým byl rovněž *Kräuterbuch (Bylinář)* německého lékaře Adama Loncera, který vycházel v mnoha vydáních a úpravách s doplňky po celých 220 let od svého prvního vydání v roce 1557.

V roce 1605 vyšel bylinář francouzského botanika Charlese L'Écluse (1525–1609) *Caroli Clusii atrabis Exoticorum plantarum libri decem*, v němž jsou popsány nejen rostliny léčivé, ale i okrasné, užitkové, domácí a cizokrajné.

Velmi cenným, avšak nedokončeným spisem je *Rostlinář* českého přírodovědce Jana Svatopluka Presla (1791–1849) vycházející na pokračování v letech 1822 až 1835. Presl v něm shromáždil obrovské množství receptur ze všech zemí, které předložil čtenářům poprvé v českém jazyce.

Stejně staré jako lidstvo samo je vyhledávání hojivých prostředků nemocí a poskytování pomoci trpícím bližnímu, protože nemoci a úrazy provázely člověka od jeho prvopočátků. Pomoc se teprve nejprve řídila prostými úvahami a zkušenostmi a teprve postupně, jak se lidé seznamovali s přírodou, začali z ní čerpat léčebné prostředky. Byly to byliny nápadných vlastností – vonné nebo čpící, šťavnaté nebo obsahující mléko, dále nejrůznější živočišné látky, pramenitá voda i rosa atd. Velmi záhy začaly v léčení hrát významnou úlohu i vyšší mocnosti. Prvními lékaři se proto stávali ti, kteří měli možnost navázat styky s bohy nebo dobrými i zlými duchy – kněží, zaříkávači a čarodějové.

Kořeny lidového léčení na našem území sahají do prastarých dob. Dokazují to mimo jiné tytéž léčebné prostředky u různých slovanských národů, zejména používání amuletů a zaříkávání,

ale i používání rostlinných a živočišných prostředků ve spojení s říkadly, které lze sledovat přes středověk až k babylonskému a asyrskému lékařství. Výběr prostředků závisel na tom, co místní příroda mohla poskytnout. Ve starém Egyptě to byly například stopky datlí nebo krokodýlí výměty, u nás suché švestky a holubí trus, tam i u nás cibule, med, mléko, zvláště mléko mateřské, ale i moč, lidské lejno a jiné.

Odborně byli v medicíně vzděláni lékaři teprve po založení univerzity. Do té doby, ale i dlouho potom, kdy bylo lékařů málo, se ošetřováním nemocných zabývali léčitelé, kterým stačilo k oprávnění vykonávat praxi osvědčení, že někoho se zdarem vyléčili. Nejvyhledávanějšími osobami však byly babky kořenářky, k nimž se obracel pro pomoc každý, kdo utrpěl lehkou újmu na zdraví, i kdo stonal těžkou chorobou. Při jednotlivých a lehčích onemocněních pomáhaly kořenářky svými bylinkami bezpečně a někdy se jim podařilo zastavit i vážné onemocnění.



Dodnes platí, že mají-li mít léčivé rostliny optimální účinek, musejí se sbírat v určitou roční dobu. Lidové léčitelství považovalo za zvlášť příznivou dobu ke sběru období kolem letního slunovratu a největší účinek připisovalo bylinám sbíraným na den svatého Jana Křtitele, 24. června – svatojánskému kvítí, rmenu nebo heřmánku a úročníku. Byliny, které pomáhaly proti všem nemocem a neduhům – například andělíka, mochna nátržník či divizna –, musely být sbírány před východem slunce, nejlépe na den Navštívení Panny Marie (2. července).

V lidovém léčitelství se kromě léčivých bylin využívaly hojně i nejrůznější prostředky živočišného původu: zaječí sádlo, ale i žabí, kočičí, vepřové, husí a slepičí, jelení lůj a krev, dále mléko, smetana, syrovátka, čerstvé máslo atd. Za důležitá léčiva byla považována vejce (bílek nebo žloutek) připravovaná různým způsobem s rozličnými bylinami.

Mnohé z lidových léčebných prostředků našly uplatnění v odborném lékařství, některé z nich se využívají dodnes, i když se s rozvojem organické chemie a farmakologie málem zapomnělo na používání léčivých rostlin, které mohou pomáhat, pokud se jich užívá s mírou a pokud s nimi člověk dovede zacházet. Léčivé byliny, jejichž význam v lidovém léčitelství neustále stoupá, mohou být – jako za dob našich prababiček – součástí vybavení domácí lékárny. Ovšem stejně jako u všech léků, i v případě léčivých bylin je třeba mít na paměti možné kontraindikace a správné dávkování. Ne vždy lze považovat bylinky za neškodné. Používání léčivých bylin vždy konzultujte se svým lékařem.





Zásady správného sběru

Místo sběru

Léčivé rostliny sbíráme výhradně na čistých místech daleko od průmyslových závodů, které svými zplodinami znečišťují okolní vegetaci. Nesbíráme byliny podél výpadových silnic nejméně do vzdálenosti dvou set metrů, podél železničních tratí a prašných cest, na březích znečištěných vodních toků, na rumišťích a skládkách. Vyhýbáme se plochám čerstvě pohnojeným chlévskou mrvou nebo práškovými hnojivy. Nesbíráme z keřů a stromů napadených škůdci, ale ani z takových, které mají větší množství degenerovaných nebo jinak poškozených listů. Podobně se vyhýbáme porostům bylin, které mají pokroucené nebo mozaikové listy, prorostlé květy nebo jiné odchylky od normálního vzhledu. Pokud sbíráme kůru, pupeny nebo mízu stromů, můžeme tak činit jen s povolením lesní správy. A to, že v přírodních rezervacích a na chráněných územích je sběr zakázán, snad ani nemusíme připomínat. Nakonec ještě nesmíme zapomenout, že po našem odchodu musí na každém stanovišti zůstat část rostlin důležitých pro další rozmnožování.





Doba a způsob sběru

Nadzemní části rostlin sbíráme za suchého slunného počasí po oschnutí ranní rosy až do pozdního odpoledne, než začnou opět vlhnout. Podzemní části vykopáváme z vlhké půdy, aby se daly snadno a bez poškození vyjmout.

Sběr provádíme ručně nebo mechanicky za použití hřebene, srpu, kosa, nůžek a na podzemní části rostlin použijeme rýče, rycí vidle nebo motyčky. Při ručním trháni pracujeme raději v rukavicích, protože lidé citliví vůči silicím, obsaženým například v rostlinách čeledi hluchavkovitých neboli pyskatých (tytmján, máta, mateřídouška, meduňka, hluchavka atd.) by mohli být postiženi záněty a svědivými vyrážkami.

Sbíráme pouze předepsanou část rostliny, bez příměsi plevelů, tráv a hlíny, tedy spíše pomalu a pečlivě. Musíme přitom mít na paměti, že sbírané rostliny jsou jako drogy určeny k léčení, a při sběru si proto počínáme odpovědně. Natrhanou drogu nikdy nepěchujeme, ale květy sypeme volně do papírových sáčků, nať do igelitových, v nichž by neměla zůstat dlouho, aby se nezapánila a neztratila původní barvu a účinné látky. Z těchto důvodů také nenecháváme ležet plné sáčky, obzvláště igelitové.

Co se sbírá

Květy

bez černý, divizna, heřmánek, hloh,
hluchavka, jírovec, lípa, podběl,
proskurník, prvosenka, řebříček,
sedmikráska, tužebník, vřes, zeměžluč

Kvetoucí nať

benedikt, buřina, čekanka,
dobromysl, kakost, kokoška,
komonice, kontryhel,
kopřiva, levandule,
mateřídouška,
pelyněk, rdesno,
řebříček, světlík,
třezalka, turan,
violka vonná, vřes, zeměžluč



Nať před rozkvětem

jablečnick, majoránka, máta
peprná, meduňka, řepík, tužebník,
vlaštovičnick

Listy

aloe, bez černý, borůvka, bříza,
celer, hloh, jabloň, jahodník,
jitrocel, meruzalka, ořešák, podběl,
proskurník, smetanka, šalvěj

Plody

bez černý, borůvka, citroník, fenykl,
hloh, hrách, chmel, jabloň, jalovec,
kmín, kopr, meruzalka, oves,
řešetlák

Oplodí	řešetlák
Semena	celer, čočka, hrách, jírovec, len, pískavice
Oddenek	andělíka, lékořice, mochna, oman, prvosenka, puškvorec
Hlízy	brambor, cibule, česnek
Kořen	čekanka, hořec, jehlice, kostival, kozlík, křen, proskurník, smetanka, tužebník
Lodyha	Přeslička
Kůra	dub, jírovec, řešetlák, vrba
Listové pupeny	bříza
Vegetační vrcholy	borovice, jmelí, dub
Šťáva a míza	bříza, vlašovičnick
Pyl	borovice



Sušení

Natrhané byliny sušíme teplem přirozeným nebo umělým, kořeny sušíme na slunci a pak uměle dosušíme. Doporučuje se silnější kořeny podélně rozpůlit, aby rychleji prosychaly a neplesnivěly. Květy a nať rozprostíráme v tenké vrstvě na suchém slunném místě, kořeny a delší lodyhy zavěšujeme na tenké provázky nebo nerezavějící dráty.

Pro přirozené sušení bylin jsou nejvhodnější podstřešní prostory, prosklené verandy a suché kůlny, kde přiměřeně proudí vzduch. Nežádoucí je přílišný průvan, neboť shazuje usychající drogu z lísek. Pokud sušíme venku ve stínu, nesmíme zapomenout na noc lísky nebo papíry s bylinami uklidit, aby droga nenavlhla.

Při sušení je dobré zachovávat pravidlo, že čím rychleji bylinu usušíme, tím je droga kvalitnější. Správně usušená má mít původní barvu, jinak zbarvená, zahnědlá, zčernalá, nebo dokonce plesnivá není k užitku. Optimální doba sušení je u květů 4–6 dnů, nať 8–14 dnů a kořeny sušíme 3–8 týdnů. Při umělém sušení nesmí teplota přesáhnout 40 °C.



Skladování



Pro zachování léčivých látek je důležité správné uskladnění drogy. Byliny ukládáme nejlépe do suchých skleněných láhví – každý druh samostatně, nikdy ne víc druhů společně – a po naplnění láhve ovážeme celofánem a utěsníme gumičkou. Stejnou službu udělají papírové sáčky či dobře těsnící papírové krabice. Láhve nebo sáčky s bylinami nesmíme zapomenout pečlivě popsat, aby nedošlo k záměně, a označit je datem sběru. Pak už je stačí uložit na suchém a temném místě. Dobře uskladněné léčivé rostliny zůstanou dlouho svěží a jejich vůně a zbarvení se déle zachovají. Pokud jsme nevěnovali dostatečnou pozornost jejich ukládání, nebo jsme dokonce použili byliny navlhlé, můžeme se se sklizní rozloučit. Takové byliny zvětrají, léčivé účinky vyprchají a může dojít i ke tvorbě plísní, jež vytvářejí toxiny – jedovaté látky.

PŘÍPRAVA LÉKŮ Z LÉČIVÝCH ROSTLIN

Odvar Drogu přelijeme studenou vodou a uvedeme do varu. Kořeny a kůru vaříme 30 minut až 1 hodinu, ostatní části rostliny 10–15 minut. Siličnaté byliny přidáváme až po uvaření a necháme v odvaru 5 minut pod pokličkou louhovat. Odvar scedíme nebo přelijeme přes pláténko. Vody dáváme o $\frac{1}{3}$ víc (při 10minutovém varu) nebo dvojnásobné množství (hodinový var), než kolik potřebujeme odvaru.

Nálev Drogu navlhčíme, aby se lépe smáčela, přelijeme vařící vodou a necháme 15 minut pod pokličkou louhovat. Po vychladnutí scedíme přes sítko nebo pláténko.

(Odvaru nebo nálevu používanému k pití se běžně říká čaj.)

Výluh Drogu přelijeme studenou vodou a necháme 24 hodin stát. Scedíme přes sítko.

Tinktura Drogu zalijeme lihem, vodkou, slivovicí nebo jiným destilátem a v dobře uzavřené nádobě nebo láhvi necháme 5 až 10 dnů stát při pokojové teplotě. Potom opatrně přecedíme do jiné sklenice. Užívá se po kapkách.

Sirup Suché byliny celé zalijeme studenou vodou, aby byly ponořeny, a necháme 24 hodin stát. Druhý den je 15 minut povaříme, potom vylisujeme a šťávu

dále uvaříme s cukrem, a to na mírném ohni za stálého míchání, dokud se hmota netáhne jako med. Na 1 kg šťávy dáváme 1,5 kg cukru. Při výrobě sirupu můžeme použít též čerstvé byliny.

- Šťáva** Čerstvé byliny vylisujeme v lisovacím strojků na ovoce nebo rozmačkáme a protlačíme přes pláténko. K lisování jsou vhodné nerezové, smaltované nebo porcelánové nádoby, aby nedocházelo k nežádoucí reakci s kovem.
- Víno** Pokrájené byliny naložíme do bílého vína a necháme 8 dnů stát. Potom přecedíme a slijeme do jiné sklenice.
- Likér** Šťávu z bylin nebo jejich plodů procedíme přes pláténko, přidáme citrón nebo kyselinu citrónovou a na litr šťávy 10 g hřebíčku. Můžeme přidat skořici.
- Kloktadlo** Ke kloktání používáme odvar z bylin nebo lihový extrakt (tinktura) ředěný vodou.
- Obklad** K obkladům používáme odvar z bylin nebo nálev, teplý nebo studený.
- Koupelel** Bylinné koupele připravujeme z odvaru z bylin nebo ze směsi odvaru a nálevu, které přidáváme do vodní lázně.