

**Jarní rostliny uzdravují tělo a ducha, pomohou i vaší**

# Čarovená moc

**J**ARO JE TU A CESTOU NA RANNÍ AUTOBUS NA NÁS PODÉL CHODNÍKU VYKUKUJÍ PRVNÍ BAREVNÉ KVĚTY. AČKOLI ZROVNA BOUJEME S NEPŘÍJEMNÝM NACHLAZENÍM, PŘI POMYŠLENÍ NA KONČÍCÍ SYCHRAVÉ POČASÍ NÁM JARNÍ ROSTLINKY VYKOUZLÍ ÚSMĚV NA RTECH. A PŘITOM SI ANI NEUVĚDOMÍME, že OD UCPANÉHO NOSU BY NÁM PRÁVĚ NĚKTERÁ Z NICH DOKÁZALA ULEVIT! A NEJEN TO... PŘEDSTAVME SI 15 JARNÍCH BYLINEK, KTERÉ POMOHOU KE ZDRAVÍ, KRÁSE A DOST MOŽNÁ I OBOHATÍ NÁŠ JÍDELNÍČEK.

Nikola STAŇKOVÁ

První jarní měsíce jsou jako stvořené pro sběr bylinek, o jejichž léčivých účincích byli přesvědčeni už staří Číňané. Většina z nich navíc roste nedaleko lidských obydlišť! Léčivé rostliny také krásí vaši zahrádku a provoní celý byt. Nemusíte je však sušit ani z nich vařit zvláštní lektvary: čerstvě natrhanými bylinkami ozvláštníte chuť salátu nebo třeba karbanátku.

## Společník z dávných dob

Lidé bylinky sbírali a používali odpradávna. První vědomosti o léčivých rostlinách si zaznamenávaly starověké asijské kultury už v 3. tisíciletí před naším letopočtem. V Evropě příznivé vlivy bylin na lidský organismus zkoumali biskupové v 10. století, kteří začali zkrášlovat okolí klášterů výsadbou zeleně. Největšímu zájmu se bylinkářství těšilo v období renesance. Díky vynálezu knihtisku začaly vznikat herbáře a bylinky se staly nedílnou součástí prvních léčivých přípravků. Rozvoj vědy v 19. století však znamenal také přechod k chemickým a uměle vyrobeným medikamentům. Teprve se sílícím vlivem alternativní medicíny na počátku nového milénia bylinkářství opět nabývá na významu a snaží se pomáhat tam, kde už si moderní lékařství neví rady.

## Bylinky jako součást rodinné tradice

Bylinkářství – nově také označované jako fytotherapie – je v současné době nedílnou součástí alternativní medicíny. Ti nejlepší bylinkáři léčí podle prastarých receptů, které se v rodině dědí z generace na generaci. Také fytotherapeutka Zuzana Bloščicová se s bylinami učila pracovat už od raného dětství. „*Byla jsem vedena k lásce a úctě k přírodě.*

**Už od mládí byly bylinky běžnou součástí mého života.**“ Ve své praxi se bylinkářka zabývá komplexní péčí o tělo i duši člověka. Zaměřuje se také na detoxikaci, která je pro správné fungování lidského organismu klíčová.

Během tří týdnů například pomocí bylinných čajů a sedavých koupelí ulevila mladé klientce s vleklými záněty močových cest, na které nezabírala žádná antibiotika. Sedmdesátiletou pacientku bez jakékoli bolesti zbavila ledvinových kamenů, jež ji trápily více než 20 let. I Zuzana je však při užívání léčivých rostlin opatrná. „*I zde platí pravidlo: všechno s mírou,*“ vysvětluje. „*Užíváte-li bylinky dlouhodobě, je vhodné po třech týdnech udělat krátkou pauzu, aby se tělo pročistilo.*“ Doporučuje také zvýšit příjem čisté vody, obzvláště u bylinek s močopudným účinkem.

## Začít můžete už dnes!

Základní bylinky se vyskytují i v zastavěných oblastech, a navíc je pozná každý z nás. Při zacházení s nimi je však třeba mít na paměti několik důležitých principů. Tím prvním samozřejmě je neužívat rostliny, které bezpečně neznáme. V přírodě se totiž



Zuzana Bloščicová se bylinami zabývá už řadu let. Více na [www.harmonievnas.cz](http://www.harmonievnas.cz)

vyskytuje i množství jedů, jejichž požití by vám mohlo pořádně »zavařit!« I v případě, že jste si původem bylinky jistá, musíte dávat pozor na to, v jakém prostředí ji sbíráte. Škarpy podél silnic nebo trávník před panelovým domem, kam chodí pejskaři venčit své čtyřnohé miláčky, určitě nejsou tou správnou volbou.

A v neposlední řadě sledujte kontraindikace s léčivými přípravky, které dlouhodobě užíváte. Některé látky obsažené v bylinkách mohou zesilovat nebo zeslabovat jejich účinek.

A že nevíte, jak začít? Rada je jednoduchá: až zítra ráno zase půjdete na autobus, snažte se všemi smysly vnímat přírodu. Uvidíte, že bylinky se před vámi neschovávají. A až vás díky nim opustí to nepříjemné nachlazení, nezapomeňte jim poděkovat. Stejně jako všechno živé kolem nás, i rostliny si zasluhují, aby o ně bylo pečováno s láskou!

kráse \* Jak na to, radí bylinkářka Ing. Zuzana Bloščicová

# bylin

## Smetánka lékařská

Rostlina, známá také pod názvem pampeliška, je jednou z nejcennějších léčivých bylin. Je doslova nabité vitaminy, dále obsahuje měď a inulin, který příznivě ovlivňuje zažívání.

\* **PĚSTOVÁNÍ:** Ani smetánka nevyžaduje k růstu zvláštní podmínky. Její nejdůležitější částí je kořen, pro odvary se ale hodí i list a kvetoucí nať. Kořinky vykopávejte hned zkrase jara, listy můžete sbírat až do září. Důležité je však okamžité sušení.

\* **POUŽITÍ:** Odvar ze sušených kořenů se hodí při kožních problémech, ledvinových a močových kamenech nebo trávicích obtížích. Čaj z čerstvých květů posílí vaše játra, ale pozor! Působí silně močopudně. Pampeliškovým mlékem pak můžeme potírat zanícené puchýřky a bradavice.

**ZUZANIN TIP:** Pampeliška se mi nejvíce osvědčila na podporu trávení a jaterní činnosti. Báječně chutnají její květy a listy je možné použít přímo do salátů místo rukoly.



## Kopřiva dvoudomá

Tuto žahavou rostlinu vnímají mnozí z nás jako pouhý plevel. Kopřiva je však velmi užitečnou bylinou: obsahuje hořčík, vápník, draslík i železo a kromě vitaminů také serotonin, který příznivě působí na lidskou psychiku.

\* **PĚSTOVÁNÍ:** Bylinka vám většinou na zahradě vyroste sama a nepotřebuje žádnou speciální péči. Zužitkovat lze listy, nať i kořeny. Sběr provádějte během jarních měsíců (přibližně do konce května). Největší léčivé účinky mají kopřivy sesbírané kolem 14. hodiny.

\* **POUŽITÍ:** Čaje z listů a natě jsou výborné při nachlazení a zahlenění. Působí proti průjmům a revmatu, podporují funkci slinivky a vaječníků. Z výhonků můžete připravit kopřivovou šťávu, která je ideální pro jarní detox organismu.

**ZUZANIN TIP:** Pravidelným užíváním na jaře můžete předcházet nepříjemným příznakům alergie a senné rýmy. Nebojte se kopřivu zařadit i do svého jídelníčku. Můžete ji připravit třeba stejně jako špenát. Stane se tak netradiční přílohou plnou vitaminů a minerálů.



## Sedmikráska chudobka

Další bylinka, která se vyskytuje téměř všude, a vždy ji bezpečně poznáte! Léčivé účinky má její květ a stonek. Je bohatá na hořčiny, flavonoidy, saponiny, minerální látky a inulin. Vyniká také v kuchyni: hodí se do různých salátů i teplých pokrmů.

\* **PĚSTOVÁNÍ:** Ačkoli ji snadno najdete na travnatých pláních, skvěle zkrášlí i vaši zahradu. Kvete totiž celý rok a je poměrně odolná vůči chladnému počasí. Na péči je nenáročná. Sklízíme vždy kvítek s částí stonku, které můžeme buď sušit, nebo zpracovat ještě čerstvé.

\* **POUŽITÍ:** Sedmikráska napomáhá detoxikaci organismu a látkové výměně v játrech a žlučníku. Uleví vám i od menstruačních bolestí a prvních příznaků nachlazení. Usnadňuje svalovou regeneraci a hojení ran i vředů různého původu. Nejčastěji ze sedmikrásky vaříme čaj nebo ji přidáváme do koupelí.

**ZUZANIN TIP:** Sedmikráska potěší tělo i duši. Doporučuji ochutnat alespoň páru kvítků při procházce. Když vám zachutná, můžete ji přidávat do salátů nebo si s ní ozdobit jakékoliv jídlo.



a látkové výměně v játrech a žlučníku. Uleví vám i od menstruačních bolestí a prvních příznaků nachlazení. Usnadňuje svalovou regeneraci a hojení ran i vředů různého původu. Nejčastěji ze sedmikrásky vaříme čaj nebo ji přidáváme do koupelí.

**ZUZANIN TIP:** Sedmikráska potěší tělo i duši. Doporučuji ochutnat alespoň páru kvítků při procházce. Když vám zachutná, můžete ji přidávat do salátů nebo si s ní ozdobit jakékoliv jídlo.

POKRAČOVÁNÍ NA STR. 14 a 15

## Jitrocel kopinatý a velký

Na tuto hojně rozšířenou rostlinu natrefíme na polích a podél cest. Je plná flavonoidů, enzymů, vápníku a draslíku i vitaminu C a působí jako přirodní antibiotikum.

\* **PĚSTOVÁNÍ:** Jitrocel je vděčnou bylinou, která nepotřebuje zvláštní péči. V léčitelství se využívají mladé listy, které lze sbírat od dubna až do září, nejlépe kolem 14. hodiny. Usušenou rostlinu však musíme uchovávat v suchu, aby neztratila své vlastnosti.

\* **POUŽITÍ:** Jitrocelový sirup působí nejen proti kaši, jak se mnozí domnívají, ale také při nevolnostech a žaludečních onemocněních. Odvary příznivě ovlivňují hojení jizev a ran (např. běrcových vředů) a ulevit mohou i od nepříjemných příznaků zánětu spojivek.

**ZUZANIN TIP:** Máte-li možnost použít čerstvou bylinu, je její účinek ještě mnohem silnější. Stačí mírně narušit její buněčnou stěnu, například tak, že po ní párkáte přejedete válečkem na těsto. Bylinu přímo přiložte na ránu a jemně zavažte. Po několika hodinách obklad vyměňte za nový.



## Kontryhel obecný

Ne nadarmo byl kontryhel ve středověku považován za symbol ochrany žen. Jeho léčivé účinky jsou výrazné zejména v oblasti gynekologie. Obsahuje totiž třísloviny, hořčiny a minerální látky, které mají stahující a protizánětlivý účinek.

\* **PĚSTOVÁNÍ:** Kontryhel není těžké najít na vlhkých místech v okolí potoků a na loukách. Jestliže jej chcete pěstovat na zahrádce, vyhovuje mu kyselá půda a částečně stinný záhon a je nutné pravidelně odstrňovat květy. Nať a listy sklízíme od dubna do května a následně je sušíme na nepříliš prosvětleném místě.

\* **POUŽITÍ:** Čaje si oblíbí jak ženy, které trpí menstruačními bolestmi či nespavostí, nebo nastávající maminky. Kontryhelová koupel uleví od nepříjemného svědění způsobeného gynekologickými záněty, ale i od hemoroidů. Štáva z rozdržených listů má dezinfekční účinky a lze ji použít také jako kloktadlo při bolesti Zubů.

**ZUZANIN TIP:** Při jakýchkoliv gynekologických potížích se mi v praxi osvědčily sedavé koupele v kombinaci s vnitřním užitím. Jako jedna z mála léčivek je kontryhel vhodný pro dlouhodobé užívání.

## Meduňka lékařská

Meduňka, o jejíž vlastnostech věděli už starí Řekové, vábí na konci jara svou charakteristickou vůní. Skládá se povětšinou z vonných silic a také z tříslovin, organických kyselin a minerálních látek. Bývá první volbou při poruchách spánku.

\* **PĚSTOVÁNÍ:** Krásně se bude vyjímat na bylinkové zahrádce i v květináči. Velmi rychle se však množí a vyžaduje pravidelné sestřihování. K zužitkování slouží nať a listy, které je třeba sbírat v poledne za suchého počasí, a to během května a června. Sušit lze meduňku na sítích nebo ve svazcích, vždy ale na suchém a vzdušném místě.

\* **POUŽITÍ:** Čaj ze sušených lístků vám pomůže nejen lépe usnout, ulevit může i od deprese. Velmi hojně se využívá také při nadýmání a bolestech břicha. Meduňkovým olejem lze potírat hmyzí štípance a revmatické kloubky.

**ZUZANIN TIP:** Pro lepší spánek a celkovou relaxaci v obdobích zvýšeného stresu se mi osvědčilo kombinovat meduňku s levandulí a šalvějí v poměru 3 : 2 : 1. Denně vypijte 3 šálky tohoto čaje denně. Odměnou za vám bude prohloubení pohody, spánku a optimističtější pohled na svět.



## Heřmánek pravý

Vyznačuje se intenzivní vůní a žlutavými lístky a je považován za všeckou. Heřmánek obsahuje terpeny působící proti křečím, aromatické silice, steroidy, vitaminy a polysacharidy, které jsou důležité pro správnou činnost imunitního systému.

\* **PĚSTOVÁNÍ:** Heřmánek je náročnější na půdní složení – vyžaduje hlinitopísčitý substrát s dostatečným obsahem živin

a také prosluněná stanoviště. V květnu se sbírá květ s částí stopky, který se následně suší v malém množství na suchém místě.

\* **POUŽITÍ:** Čaje a odvary vás zbabí střevních a žaludečních trápení, uleví také od bolestí břicha. Vynikající je i kloktadlo proti bolesti Zubů. Koupel vám pomůže vypotit se z chřipky a při potížích s usínáním.

**ZUZANIN TIP:** Heřmánek pravý je skutečně velmi univerzální bylinky. Velice ráda ji přidávám do léčivých mastí a také pečujících krémů, protože také vyhlazuje vrásky, a navíc dodává pleti zářivou svěžest. Zvláště vhodné je používání krémů z heřmánku při potížích s mastnou pletí s tendencí k akné.



## Podběl lékařský

Bylinka dozrává už z kraje jara, většinou roste na vlhkých místech. Listy a květy obsahují flavonoidy, důležité minerální látky draslík a hořčík a inulin. Mimo jiné se přidává také do tabákových směsí, protože dokáže potlačit kašel.

\* **PĚSTOVÁNÍ:** Podběl vyžaduje vlhkou půdu na dobře prosluněném místě. Sklízejte jej ještě před odkvětem, vždy okolo poledne. Bylinku sušete v suchém a teplém prostředí.

\* **POUŽITÍ:** Podběl je dobrým pomocníkem při respiračních chorobách. V případě suchého kaše podávejte podbělový sirup na zvlhčení sliznice, pokud naopak trpíte kašlem vlhkým, uvařte si z bylinky čaj. Astmatici mohou podběl inhalovat. Výluhy lze použít také na obklady a různé pleťové masky.

**ZUZANIN TIP:** Osvědčil se mi však jako pomocná bylina pro lidi trpící cukrovkou, protože díky vysokému obsahu zinku zlepšuje využití inzulinu. Květ podbělu navíc podobně jako květ pampelišky výborně chutná a podporuje trávení.



## Bez černý

Rozložité keře najdeme podél cest, na okrajích lesů a luk. Na jaře se vyznačují sněhově bílými, sladce vonícími květy, bohatými na vitaminy skupiny B, flavonoidy a rutin, který zpevňuje cévní stěny při křečových žilách a hemoroidech.

\* **PĚSTOVÁNÍ:** Keře na zahradě je nutné na podzim dobře seříznout, aby se zbytečně nevětvily. Květy sbíráme zejména v květnu a na začátku června a sušíme je na suchém, dobře větraném místě.

\* **POUŽITÍ:** Bezový čaj uleví od horečky, migrény i menstruačních bolestí. Vlažný nápoj napomáhá také tvorbě mateřského mléka a léčbě zánětu močových cest. Dobře připravený odvar nahradí kloktadlo při afitech a bolestech v krku.

**ZUZANIN TIP:**

Chcete-li si ozvláštnit jaro kulínářským zážitkem, zkuste smažený bezový květ obalovaný v těstíčku nebo ve vajíčku. Skvěle se k němu hodí salát z pampelišek zkrášlený několika sedmikráskami.



## Violka vonná

Fialka je pravým poslem jara: zaujme výraznou barvou a omamnou vůní. Z nejdůležitějších látek obsahuje saponiny, kyselinu salicylovou, která má pozitivní účinky na plet, a železo.

\* **PĚSTOVÁNÍ:** Nejsnazší je pěstování v květináči, violka však potřebuje dostatečně vlhké prostředí a nepříliš nízkou, ale ani vysokou teplotu (ideálně kolem 7 °C). Sbíráme vždy nat, květy a listy, které sušíme na stinném místě.

\* **POUŽITÍ:** Fialkové mléko je tou správnou volbou pro plet se sklonem k akné. Při bolestech hlavy může pomoci violkový ocet. Čaj ze sušené natě pomáhá při ekzémech a výrázkách různého původu. Nálev z květů můžeme podávat při zánětu plic a problémech s vykašláváním.

**ZUZANIN TIP:** Výborným prostředkem z fialky je tinktura. Čerstvou rostlinu včetně květu naložte na 14 dní do lékárenského lihu, poté scedte a nařeďte dvojnásobným množstvím destilované vody. Pomáhá při revmatismu či svalové ztuhlosti jakéhokoliv původu. Užívá se vnitřně 3krát denně 8 kapek do menšího množství vychladlé převařené vody a současně zevně na potížní postižených míst.



## Lípa obecná

Jeden ze symbolů naší země je během období kvetenství charakteristický svou medovou vůní. Nejčastěji používáme jeho květ, který oplývá množstvím tříslovin, fytosterolů a vitaminu E.

\* **PĚSTOVÁNÍ:** V případě, že chcete lípu pěstovat na zahradě, je nutné si pro ni vyčlenit dostatek místa. Pokud prostorem nedisponujete, zkuste



strom najít ve vašem okolí – nejčastěji roste podél cest a v alejích. Květy sbíráme od dubna do června, po usušení je můžeme uchovávat v neprodyšné nádobě.

\* **POUŽITÍ:** Lipový čaj je osvědčeným lékem proti chřipce, nachlazení a kašli. Jestliže rádi relaxujete v napuštěné vaně, přidejte do koupele silný lipový nálev. Napomůže rychlejšímu usínání a zkrášlí vaši plet i vlasy.

**ZUZANIN TIP:** Lípa je skvělou ingrediencí do denního krému, kdy společně s výtažkem ze šípku a pohanky důkladně pečuje o plet během celého dne. Navíc pomáhá odstraňovat zarudnutí pleti způsobené drobnými žilkami v podkoží, které léčí a uzavírá.

## Lichořeřišnice větší

Tato bylinka se poslední dobou těší v alternativní medicíně velké oblibě zejména pro svůj silný antibiotický účinek. Vitamin C, železo a bílkoviny napomáhají při boji se stafylokoky, streptokoky i s různými druhy salmonel.

\* **PĚSTOVÁNÍ:** Na záhonek lichořeřišnice vysadte v průběhu dubna, kdy už nehrází mráz. Je nutné o ni dobrě pečovat a dodávat jí dostatečnou vláhu. Vhodným místem pro výsev je okolí ovocných stromů – lichořeřišnice totiž odpuzuje škůdce. První barevné kvítky můžete sklízet v červnu.

\* **POUŽITÍ:** Rostlina je skvělým pomocníkem při boji se zánětem močových cest. Z jejích květů a listů lze připravovat šťávy, tinktury, ale také chutné saláty. Na suché a lámové vlasy s lupy je dobrý lichořeřišnicový odvar.

**ZUZANIN TIP:** Lichořeřišnice je jednou z nejúčinnějších bylin při léčbě infekcí urogenitální oblasti. V rámci prevence je vhodné zařadit do jídelníčku květy i listy rostliny. Pro dlouhodobé užívání je vhodnejší tinktura nebo mletý sušený plod, který je možné pro snazší užívání nakapslovat.



## Popenec břečťanovitý

Léčivé účinky této méně známé rostliny byly objeveny teprve nedávno, přestože hojně roste podél polí a luk. Popenec je považován za jednu z mála ryze slovenských bylin. Vyznačuje se vysokým podílem tráv, obsahuje i draselné soli, hořčiny a vitaminy A a C.

\* **PĚSTOVÁNÍ:** Dávejte si pozor, aby se vám nerozrostl po celé zahrádce! Velmi rád se totiž množí. Listy a nať můžeme sklízet od začátku května a následně je buď sušit, nebo podávat čerstvé – třeba ve formě salátů.

\* **POUŽITÍ:** Nejvíce je popenec ceněn pro své příznivé účinky na močové orgány. Dokáže rozpouštět ledvinové kameny a přináší úlevu při zánětu močových cest. Čaj se podává také při kašli. Odvary pomáhají hojit rány, křečové žily, vyrážky a ekzémy.

**ZUZANIN TIP:** Odvar z této léčivky účinně pomáhá při průjmových stavech. Opravdu ale není vhodný pro dlouhodobé užívání.



## Řeřicha setá

Řeřicha je plná minerálních látek, zejména draslíku, hořčíku a jáodu, obsahuje také železo, měď, vitaminy C a B a karoten. Je proto tou správnou volbou v sychravém počasí: doplní tělu potřebné živiny, a navíc zatočí s jarní únavou!

\* **PĚSTOVÁNÍ:** Bylinka vám za pár dní vyroste v květináči vystlaném navlhčenou vatou. Rostlina vyžaduje denní zálivku. Už po čtyřech dnech lze stříhat výhonky, které kromě jiného mohou zpestřit i vaše velikonoční pokrmy. Celou řeřichu sesbírejte ještě před odkvětem, později získá natrpkou chuť.

\* **POUŽITÍ:** Vylisovaná šťáva z výhonků poslouží místo dezinfekce. Skvěle se hodí i na ošetření mastné pleti se sklonem k akné. Přidáte-li bylinku do salátů, ulehčíte svému oběhovému systému a podpoříte funkci zažívacího systému.

**ZUZANIN TIP:** Mnohem výživnější je společně s výhonkem sníst i naklájené semínko řeřichy. Můžete si je nakládit i do zásoby, propláchnuté vodou vydrží v uzavřeném nádobě v ledničce několik dní.



## Devětsil lékařský

Nejčastěji jej objevíme na březích potoků, kde svými dlouhými oddenky zpevňuje koryta. Je bohatý na minerální soli, hořčiny, petasin a sloučeniny síry. Při sběru musíme dávat pozor, zda se skutečně jedná o devětsil lékařský, nikoli o příbuzný devětsil bílý. Ten je totiž jedovatý.

\* **PĚSTOVÁNÍ:** Vyžaduje vlhkou a bohatou půdu, proto na zahrádkách příliš pěstovat nelze. Četně se ale vyskytuje na krajích lesů. K zužitkování slouží hlavně oddenek. Sbírat jej musíte ještě časně zjara před odkvětem. Devětsil sušte v suché a dostatečně prohřáté místnosti.

\* **POUŽITÍ:** Vzhledem k jeho nepřijemnému zápacu je dobré devětsil přidávat do směsi k jiným bylinky. Osvědčil se při křečích žaludku, zácpě i astmatu. Působí protirevmaticky a močopudně. Lze z něj vařit čaje nebo jej přidávat do jídla ve formě prášku.



**ZUZANIN TIP:** Devětsil lze ve formě obkladu přikládat na bolavá místa na těle. Zvlášť účinný je na poranění kloubů a výrony. Při vnitřním užití se užívá jako součást směsi proti střevním parazitům.