



PETRA RUBÁŠOVÁ

Jak pěstovat a zpracovat

BYLINKY

ČESKÉ ZAHRÁDKY



Příručka pro pěstitele,
bylinkáře i kuchaře

Sběr a využití bylinek podle kalendáře
Zahradní i volně rostoucí bylinky

C P R E S S

Bylinky české zahrádky

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Petra Rubášová
Bylinky české zahrádky – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

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


ALBATROS MEDIA a.s.

BYLINKY ČESKÉ ZAHŘÁDKY

Petra Rubášová



CPress Brno

2017

Obsah

Úvod	5
Etnobotanika	7
Byliny v různých kulturách	9
Klásterní zahrady	11
Bylinky kolem nás	15
Zásady sběru	15
Bylinář a herbáře v české historii a současnosti	19
Kuchyňské bylinky do květináče, do truhlíku i do zahrady	22
Meduňka lékařská (<i>Melissa officinalis</i>)	23
Šalvěj lékařská (<i>Salvia officinalis</i>)	24
Tymián obecný (<i>Thymus vulgaris</i>)	26
Bazalka pravá (<i>Ocimum basilicum</i>)	28
Máta peprná (<i>Mentha piperita</i>)	30
Levandule lékařská (<i>Lavandula angustifolia</i>)	32
Libeček lékařský (<i>Levisticum officinale</i>)	35
Dobromysl obecná (<i>Origanum vulgare</i>)	38
Majoránka zahradní (<i>Majorana hortensis</i>)	41
Pažitka pobřežní (<i>Allium schoenoprasum</i>)	43
Řeřicha setá (<i>Lepidium sativum</i>)	45
Kopr vonný (<i>Anethum graveolens</i>)	47
Měsíček lékařský (<i>Calendula officinalis</i>)	49
Třapatka nachová (<i>Echinacea purpurea</i>)	51
Sléz maurský (<i>Malva mauritiana</i>)	53
Ostropestřec mariánský (<i>Silybum marianum</i>)	55
Suchomilné bylinky v truhlíku	57
Jak si postavit bylinkovou spirálu	57
Kde koupit semena a sazenice	60
Zpracování bylinek	61
Mrazíme bylinky	61
Konzervujeme bylinky solí	62
Nakládáme bylinky do oleje	63
Nakládáme bylinky do octa	65
Nakládáme bylinky do medu	65
Sběračův rok – sbíráme v přírodě	66
V březnu	67
Podběl lékařský (<i>Tussilago farfara</i>)	68
Pampeliška lékařská – kořen	69
Violka vonná (<i>Viola odorata</i>)	70
Bříza bělokora (<i>Betula pendula</i>)	73
V dubnu	75
Sedmikráska chudobka (<i>Bellis perennis</i>)	76
Pampeliška lékařská (<i>Taraxacum officinale</i>)	77
Medvědí česnek (<i>Allium ursinum</i>)	78
Kopřiva dvoudomá (<i>Urtica dioica</i>)	80
Kostival lékařský (<i>Symphytum officinale</i>)	84
Plicník lékařský (<i>Pulmonaria officinalis</i>)	86

V květnu	89
Ostružiník řasnatý (křovitý, zřasený) (<i>Rubus fruticosus</i>)	90
Podběl lékařský – list	92
Kokoška pastuší tobolka (<i>Capsella bursa-pastoris</i>)	93
Bříza bělokora (<i>Betula pendula</i>)	95
Smrkové výhonky	97
Česnáček lékařský (<i>Alliaria petiolata</i>)	99
Jetel luční (<i>Trifolium pratense</i>)	101
V červnu	103
Jahodník obecný (<i>Fragaria vesca</i>)	104
Černý rybíz (<i>Ribes nigrum</i>)	106
Černý bez (<i>Sambucus nigra</i>)	107
Penízek rolní (<i>Thlaspi arvense</i>)	109
Řebříček (<i>Achillea millefolium</i>)	110
Kostival (<i>Symphytum officinale</i>)	112
Třezalka tečkovaná (<i>Hypericum perforatum</i>)	113
V červenci	115
Světlík lékařský (<i>Euphrasia rostkoviana</i>)	116
Lípa srdčitá (<i>Tilia cordata</i>)	117
Borůvka (<i>Vaccinium myrtillus</i>)	119
Jitrocel kopinatý (<i>Plantago lanceolata</i>)	121
Divizna velkokvětá (<i>Verbascum densiflorum</i>)	123
V srpnu	125
Černý bez – plod	126
Řepík lékařský (<i>Agrimonia eupatoria</i>)	128
Přeslička rolní (<i>Equisetum arvense</i>)	130
V září	133
Pýr plazivý (<i>Elytrigia repens</i>)	134
Pampeliška lékařská – kořen	136
Kostival – kořen	136
Křen selský – kořen (<i>Armoracia rusticana</i>)	137
V říjnu	139
Violka vonná – kořen (<i>Viola odorata</i> L.)	140
Šípková růže (<i>Rosa canina</i>)	141
V listopadu	145
Jmelí bílé (<i>Viscum album</i>)	146
Netradiční pokrm	149
Losos se smrkovými výhonky	150
Salát s česnáčkem	150
Taštičky s česnáčkem a špenátem	150
Čaj s květy růží	151
Kuře s bazalkou na cizrně	151
Červená čočka s listy řepíku	152
Chlebičky s ančovičkami a jitrocelem	152
Jogurtové slané sušenky s tymiánem	152
Hlávkový salát s olivami, vejci a pažitkou	153
Bylinná krev – posilující nápoj při rekonvalescenci	153
Koprový koláč s hlívou	153
Dámský čaj	154
Smažený jitrocel	154
Bylinkové dárky a potřeby pro pěstitele	155
Vzdělávání	157
Přehled fotografií	158

Úvod


Milá čtenářko, milý čtenáři, bylinářství má tisíciletou tradici. Bylináři byli váženými osobami nejen na venkově, kde suplovali roli lékařů, ale i na panských a královských dvorech. Bylinář byl znalec, uznávaný odborník a o účinnosti bylin na zdraví lidstvo nemělo pochyb. Vzhledem k tomu, že byliny bývaly v podstatě jediným dostupným lékem a povědomí o jejich účincích se šířilo různými sociálními skupinami a předávalo dál v rodinách, téměř každý znal byliny ve svém okolí a dovedl je využívat.

Dnes se přednostně k léčbě užívají průmyslové léky a jsou zřejmé i snahy nejen ze strany nadnárodních farmaceutických firem, ale bohužel i národních vlád odsunout povědomí občanů o prospěšnosti bylin na okraj zájmu a nepodporovat samosběr bylin a domácí zpracování.

Přestože většinou byliny nemají tak rychlou účinnost, jako některé moderní léky a nemohou rozhodně nahradit urgentní medicínu, mohou být dobrým a přínosným doplňkem léčby, zvláště u chronických onemocnění a v rekonvalescenci. V případě lehkých potíží (např. nadýmání, nespavost, trávicí obtíže, mírně zvýšený nebo mírně nižší krevní tlak, únava) mohou být rozumnou alternativou k průmyslovým lékům, mohou svým účinkem podpořit léčbu či umožnit snížení denní dávky užívaných průmyslových léků. Dříve se říkávalo: **„Není bylina, aby na něco nebyla.“**

Knihla vás krátce seznámí s bylinářskou tradicí v různých kulturách, budeme se věnovat klášterním zahradám, nezapomeneme na významné české osobnosti, které se věnovaly nebo věnují bylinářství, ale největší prostor dostanou bylinky samotné, sbírané i pěstované v zahradách či na balkónech.

Chceme zachovat tradice a dál předávat znalosti, pomůžeme vám se naučit rozeznat a využít byliny, které máte ve svém okolí, proto se zaměříme na obvyklé a běžně dostupné druhy, které by pro vás měly být dosažitelné bez ohledu



na místo bydliště (snad jen s výjimkou center velkých měst) během nenáročné procházky po okolí. Sběr rostlin nejen obohatí váš jídelníček, pomůže vám ušetřit finance za kupované bylinné produkty, sesbírané byliny vám svými účinky pomohou od bolesti, únavy, zlepší vaši imunitu. Navíc příjemná procházka strávená v přírodě vám vylepší náladu, při pravidelném pěším přesunu za bylinkami, ohýbání, dřepy a natahování se při sběru i fyzickou kondici a může být i zajímavým využitím volného času s rodinou či přáteli. Bylinky získané samosběrem, dobře usušené a uskladněné, můžete i po několika měsících předat jako originální dárek, stačí, když si trochu pohrajete s jejich zabalením.

Pro rychlejší orientaci jsme **sbírané bylinky seřadili podle měsíců v roce**. Stačí vám nakouknout do knihy, případně si ji vzít s sebou na vycházku a můžete bylinky hledat a sbírat a po sběru jednoduše najít v knize návod, jak zpracovat, uchovat a kde využít bylinky, které jste si právě nasbírali.

Do sbíraných rostlin jsme zařadili nejen bylinky, ale i dřeviny a jejich části s příznivým účinkem na zdraví člověka. Recepty na zpracování a využití jsou součástí kapitol o jednotlivých bylinkách. Naučíte se nasbírané bylinky sušit, zpracovat do sirupů a jiných tradičních domácích produktů.

Poradíme vám, jak si v **zahradě osázet bylinkové zákoutí** nebo bylinkovou spirálu, jaké bylinky umístit na slunce, kterým se bude lépe dařit ve stinných či polostinných místech a jaké bylinky vám svou vůní zpříjemní pobyt na terase u domu.

Bylinky jsou také nedílnou součástí **kuchyňských receptů**, kde využíváme především jejich aroma a používáme je i k dekoraci hotových pokrmů. V kuchyni se používají bylinky především čerstvé, je dobré je mít stále při ruce. Zaměříme se i na oblíbené bylinky pěstované doma nebo na balkóně v květináčích a jejich využití v každodenní přípravě běžných jídel. Recepty jídel s bylinkami najdete v závěru knihy.



Etnobotanika


Etnobotanika (etnografická botanika) je věda, která zkoumá vztahy mezi člověkem a bylinami v různých kulturách. Předmětem zkoumání jsou vztahy různých lidských společností k bylinám, využití bylin a vnímání bylin. Rostliny byly a jsou prvoplánově vnímány a zužitkovávány jako **pokrm** (některé můžeme sesbírat a sníst i bez úpravy, např. borůvky, sedmikráska, list pampelišky), **lék** (amulety, lektvary), také ale i jako **jed** (některé jsou mírně, jiné prudce jedovaté, často záleží na užitém množství). Rostliny nachází **využití v průmyslové výrobě**: výroba provazů, vláken, tkanin, barviv. Přisuzuje se jim také **tajemná síla**: halucinogenní rostliny jsou součástí magických a rituálních obřadů napříč kulturami a jsou užívány ve všech společenských vrstvách.

Byliny jsou nedílnou součástí zvykosloví (zvykosloví mapuje různé tradice, církevní i jiné svátky během kalendářního roku). Oblíbené jsou například svěcené větvičky, dožínkové věnce, adventní věnce, větvičky třešní sbírané tak, aby vykvetly na Vánoce – barborky.

Farmakoetnobotanika zkoumá vztah lidských populací (kmenů, národností, národů) k léčivým rostlinám. Ekonomická botanika se zabývá ekonomickým využitím rostlin jako zemědělských plodin a jejich finančním zhodnocením.

V České republice jsou *systematické sbírky ve Středisku vědeckých informací Etnologického ústavu Akademie věd. Na katedře botaniky Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy je Oddělení herbářů.*

Herbářové sbírky UK jsou vědeckým servisním útvarem Přírodovědecké fakulty UK, jehož hlavním posláním je pečovat o sbírky botanických přírodnin v majetku UK. Ty představují ve své celistvosti sbírku muzejní povahy s vysokou, obtížně vyčíslitelnou, vědeckou a historickou hodnotou. Nejen svým věkem, ale i velikostí (hrubé odhady se pohybují kolem 2,5 milionu položek cévnatých rostlin, mechů, lišejníků, hub, ale také semen a plodů) se Herbářové sbírky UK řadí k 25. nejvýznamnějším herbářům



světa a k deseti nejvýznamnějším, které spravují univerzitní pracoviště. Za nejcennější části sbírek je možné považovat nejstarší sběry pocházející z druhé poloviny 18. století a dále několik desítek tisíc typových dokladů pocházejících zejména z Jižní Ameriky, Balkánu a střední Evropy.” – citováno -zdroj z webu Přírodovědecké fakulty UK
<https://botany.natur.cuni.cz/cevnate/prc/index.php?lang=cz>

Herbářové sbírky najdete na adrese:

Herbářové sbírky UK

Benátská 2, Praha, 128 01

Telefon: 221 951 642



Tip

Kam vyrazit na výlet za bylinkami, když se chcete pokochat či fotografovat?

Detailní přehled s podrobným popisem mnoha dalších zajímavých lokalit v ČR a pěknými fotografiemi naleznete na webu www.botany.cz na stránce botany.cz/cs/rubrika/atlas/domov.

Národní přírodní rezervace Bílé Karpaty – Čertoryje, 325 ha luk mezi obcí Radějov a hranicemi se Slovenskem. Květnaté louky, druhově pestré a plné motýlů.

Národní přírodní památka Bílé stráně u Litoměřic, na sever od Litoměřic po levé straně Pokratického potoka, 3,3 ha.

Národní přírodní památka Doupovské vrchy – Skalky skřítků, 11,64 ha nedaleko lázní Kyselka v okrese Karlovy Vary, skály s kruhovými nebo oválnými dutinami o průměru až 150 cm, kvetoucí byliny v bučině.

BYLINY V RŮZNÝCH KULTURÁCH

● Bylinářství v Číně

Často používané

ženšen (人參, 人參, *rénshēn*)

kustovnice čínská (známá jako goji) (枸杞子)

andělíka čínská (当归, 當歸, *dāngguī*)

pelyněk (黄耆, 黃耆, *huángqí*)

skořice (桂枝, *guìzhī*), (肉桂, *ròuguì*)

zázvor (姜, 薑, *jiāng*)

lékořice (甘草, *gāncǎo*)

pivoňka (bílá: 白芍, *báisháo* a červená: 赤芍, *chìsháo*)

rebarbora (大黃, 大黃, *dàhuáng*)

šalvěj (丹参, 丹参, *dānshēn*)

Tip

Více informací k tématu například v literatuře Ethan B. Russo, Joseph Hou: *The Healing Power of Chinese Herbs and Medicinal Recipes*. The Haworth Press, 2005.

V čínské medicíně se používají různé formy směsí složených z 10–20 ingrediencí (odvar, prášek, kuličky, tablety, granulát), které se vnitřně užívají několikrát, obvykle dvakrát denně. Častěji než ve formě sušených bylin je můžeme koupit jako tablety, granule nebo prášek. Pro vnější aplikaci bývají ve formě náplastí nebo mastí. Výrobky tradiční čínské medicíny můžete zakoupit na www.tcmcentrum.cz.

● Bylinářství v Indii, ájurvédské byliny

Často používané

aloe pravá (kumari)

bazalka posvátná (tulsi)

fenykl obecný (šatapušpa)

kardamovník obecný (ela)

kurkuma dlouhá (ela)

kmín koptský (adžvan)

koriandr setý (dhanija)

kotvičnick zemní (gokšura)

skořicovník (tvak)

zázvor lékařský (adراك)



Tip

Více informací např. v knize Davida Freje Ájurvéda (Eminent, Praha 2007) nebo na webu www.everest-ayurveda.cz, kde je i možnost zakoupení ájurvédských bylinných směsí.

● Bylinářství v Americe

Často používané

- achiote (annato) – využití k barvení potravin, léčba prostatických potíží a zánětů močového měchýře, snižování hladiny cholesterolu
- açaí – plody palmy obsahují antioxidanty, fenoly a antokyany
- caihua (ačokča) – snižuje krevní tlak a cholesterol
- chanca piedra – užívá se při obtížích se žlučnickovými a ledvinovými kameny
- chuchuhuasi – léčba osteoartrózy, revmatoidní artritidy, žaludečních potíží, průjmů
- guanábana (graviola) – snižování tlaku, úprava srdeční činnosti, podpůrná léčba při depresích a nádorových onemocněních
- maca andina – při menstruačních potížích, nepravidelné menstruaci, poruchách reprodukce, pro zlepšení plodnosti, paměti a vitality
- maracuja – zklidňuje, má diuretické účinky, upravuje krevní tlak
- sangre de drago (dračí krev) – zklidňuje po hmyzím kousnutí nebo žihadle, užívá se při infekcích v dutině ústní a hrdle, žaludečních potížích, revmatických bolestech
- vilcacora (kočičí dráp) – posílení imunity, podpůrná léčba při nádorových onemocněních



Tip

Podrobné informace o amerických bylinách a jejich použití najdete na www.ooverde.cz.

Byliny můžete zakoupit na www.peruanskebyliny.cz.

Klášterní zahrady

Klášterní zahrady sloužily k rozjímání a zároveň plnily funkci zásobitelskou, plody byly využívány k občerstvení obyvatel kláštera, přebytek prodávány. Klid obyvatelům kláštera od rušivých vlivů okolí zajišťoval vysokou zdí ohraničený prostor. Běžnými prvky klášterních zahrad jsou oranžerie (skleníky), kapličky, sochy svatých, část zahrady někdy sloužila i jako pohřebiště pro mnichy a řádové sestry. Zahrady byly členěné na zelinářskou, lékárnickou (bylinkovou), rajsskou (květinovou) část, místo měl vyčleněn ovocný sad, hřbitovní část bývala využívána jako štěpnice (matečnice ušlechtilých odrůd ovocných dřevin). Bylinková zahrada v kláštorech sloužila k pěstování bylin pro léčebné účely a také k pěstování koření používaného k výrobě klášterních vín a likérů. Nesměly chybět heřmánek, levandule, majoránka, anýz, hořec. Z květin se pěstovaly fialy, lilie a růže, kterým bylo často vyhrazeno samostatné rozárium.

V ČR je mnoho klášterních zahrad, v druhé polovině 20. století zahrady převážně chátraly, nyní však procházejí revitalizací a jsou veřejnosti přístupné. Níže je pár typů na návštěvu, jistě však najdete i ve svém okolí klášterní zahradu, kde můžete zklidnit mysl a potěšit zrak.

● Klášterní zahrada v Chotěšově

Nově revitalizovaná, rozárium, bylinkové záhony, louka, studánka, hřbitov jeptišek, včelnice, domácí zvířectvo, přístupná po dohodě, správcem je sdružení Klášterní zahrada, o. s.

www.klasternizahrada.cz

● Klášterní zahrada v Broumově

Přístupná od května do října od 8 do 20 hodin, v ostatních měsících od 8 do 16 hodin. Zahrada byla rekonstruována a nově otevřena v roce 2015. V klášteře je kavárna, vinné sklepy a možnost ubytování.

www.klasterbroumov.cz/cs/zahrada



● **Botanicus, Lysá nad Labem**

Centrum řemesel a bylinné zahrady Botanicus. Není to opravdová klášterní zahrada, nepatří ke klášteru, ale určitě stojí za zmínku, a hlavně za návštěvu. Firma pěstuje a zpracovává byliny, vyrábí bylinnou kosmetiku. Produkční plochy slouží nejen jako zdroj suroviny pro výrobu, ale i jako vzdělávací a odpočinkové místo. V místě je možné navštívit tematické výsadby, mimo jiné i výsadbu „klášterní zahrada“, dále je k vidění zeleninová zahrada, orientální zahrada, bylinková zahrada, výsadba levandule, relaxační zahrada, sad rakytníku řešetlákového, malinovna a mnoho dalšího. Můžete navštívit také provaznickou, košíkářskou, drátenickou a hrnčířskou dílnu, prohlédnout si tkalcovský stav, výrobu svíček, brusírnu kamene a mnoho dalších zajímavostí.

Pozor! Vstup se psy není povolen.

www.botanicus.cz

● **Kláster Břevnov**

Klášterní zahrada v dnešní podobě byla dokončena v letech 1737–1738, má několik částí: bylinářskou a zelinářskou zahradu, ovocný sad, vinici a chmelnici na terasách s oranžerií (skleník). Zahrada byla revitalizována v letech 2009–2012, byl obnoven sad ovocných dřevin (jabloně, hrušně, třešně, moruše, kaštanovníky, jeřáby oskeruše. Otevřena pro veřejnost je v sobotu, neděli a o svátcích 6.45–20.00, v ostatních dnech 6.45–8.00 a 17.00–20.00. V klášteře je i pivovar.

www.brevnov.cz

● **Boromejská a Otevřená zahrada, Brno**

Ve druhé polovině 19. století pěstoval ovocné stromy na pozemcích dnešní Boromejské zahrady Arnošt Emanuel Silva Tarouca, zakladatel pražského Průhonického parku. Bývalá klášterní zahrada v majetku Kongregace Milosrdných sester sv. Karla Boromejského je v sousedství výukové zahrady čtyř živelů (pořádají se zde zahradnické kurzy, včetně kurzu bylinkářství a výroby bylinkové kosmetiky), kterou otevřela Nadace Partnerství v roce 2013. Jedná se o bývalé měšťanské zahrady na severním svahu vrchu Špilberk. Zahrady se rozkládají na téměř 1 ha půdy, najdete zde pěstební i odpočinkovou zónu, venkovní kuchyni a ovocný sad. Bylinky pěstují na vyvýšených záhonech. Je možné se objednat na komentovanou prohlídku zahrady (min. pro 10 účastníků).

Areál je volně přístupný od pondělí do pátku od 8 do 18 hodin, o víkendech od 10 do 18 hodin.

www.otevrenazahrada.cz



● Strahovský klášter

K zahradám Strahovského kláštera náleží zahrada Konventní a Opatská, Vyhlídka s vinicí a Velká strahovská zahrada. Konventní zahrada je pro veřejnost uzavřena, slouží k rozjímání obyvatelům kláštera. Opatská zahrada je využívána jako letní restaurace. Na Opatskou zahradu navazuje Vyhlídka s vinicí, vinice je osázená révou odrůdy Hibernál. Velká strahovská zahrada se zachovala jako ovocný sad s místy lesního porostu tvořeného převážně javory. V samotném klášteře si můžete prohlédnout obrazárnu a knihovnu.

www.strahovskyclaster.cz

● Klášterní zahrada Borovany

Areál kláštera tvoří budova kostela Navštívení Panny Marie, kaple Panny Marie Karmelské, budova fary s lapidáriem v křížové chodbě a tzv. zámek (bývalá prelatura kláštera), ke kterému přiléhají další hospodářské budovy. Klášter byl zrušen v 18. století. V roce 2010 proběhla rozsáhlá rekonstrukce, klášter je pro veřejnost přístupný, prohlídky jsou možné s průvodcem. V interiérech a přilehlé zahradě se konají kulturní i společenské akce. Borůvková zahrada s venkovní čítárnou byla otevřena v roce 2013. V zahradě je vysazeno 8 odrůd kanadských borůvek (Chandler, Duke, Jersey, Bluecrop, Pink Lemonade, Bluejay, Emblue, Berkeley). Na východní straně kláštera je bylinková zahrada, jsou zde vysázeny nejen bylinky, ale i jahody, brusinky a maliny.

www.borovansko.cz/borovansko/klaster



Bylinky kolem nás

(sběr v přírodě)

ZÁSADY SBĚRU

Sbíráme jen byliny, které dobře známe. Byliny a plody, které bezpečně neznáme či máme o jejich vzhledu pochybnosti, nesbíráme ani nepožíváme. Dojde-li například dětmi k náhodnému požití jedovatých rostlin nebo rostlin, u nichž máme pochybnosti o jejich účincích, neprodleně voláme lékaře a poradíme se, jak dále postupovat: zda se pokusit vyvolat zvracení či dopravit postiženého k lékaři. Důležité je podat lékaři informace, kolik rostlin nebo jejich částí postižený pozřel, kdy k pozření došlo, a obzvláště v případě malých dětí uvést jejich věk a přibližnou hmotnost. Vždy si vezmeme bylinu s sebou nebo alespoň pořídíme její fotografii.

● **Jedovaté rostliny, se kterými se můžeme setkat v přírodě**

Vraní oko čtyřlísté – Děti ho mohou zaměnit s borůvkou, roste ve vlhčích listnatých nebo smíšených lesích, výrazným znakem jsou 4 listy rostoucí v jediném přeslenu a jeden kulovitý tmavě modrý až černý plod. Plod má nepříjemnou chuť, což bývá dostatečným znakem, že při požití nešlo o borůvku. Hlavní jedovatou substancí jsou saponiny paristyfniin a paridin. Příznaky otravy jsou: průjem, bolest hlavy, zvracení.

Konvalinka vonná – K požití mohou lákat načervenalé plody. Příznaky otravy jsou: nevolnost, průjem, zvracení, v těžších případech nastupují křeče a srdeční slabost.

Rulík zlomocný – Otrávený pociťuje nejprve sucho v ústech, později se přidává rozostřené vidění, zrychlený puls, dostávají se halucinace, později se snižuje krevní tlak, dochází k poruchám dýchání, chladnou končetiny.



Bledule jarní – Jedovaté látky jsou v největším množství přítomné v cibuli, otrávený mívá průjem, nutkání na zvracení, zvýšenou tvorbu slin.

Jmelí bílé – Jedovaté jsou bílé plody, bobule, po požití může dojít k bolestem břicha a krvavému průjmu.

Černý bez – Čerstvé plody, které neprošly tepelnou úpravou nebo sušením, jsou mírně jedovaté. Potíže mohou způsobit i listy a kůra, obvykle však nebývají vážné. Projevují se zvracením, průjmem, případně malátností.

Vlčí mák – Zelené makovice obsahují mléčně zbarvenou tekutinu, po jejímž požití můžou následovat příznaky otravy projevující se zvracením a bolestmi břicha.

● Účinné látky v bylinách

Alkaloidy – Dusíkaté látky, bez barvy a bez zápachu, ve vodě málo rozpustné, většina jich je pro člověka toxická. Nejvíce alkaloidů obsahují rostliny v době před rozkvetem nebo v počátku kvetení, alkaloidy mohou být obsaženy v kořenech, semenech, kůře i listech.

Glykosidy – Organické sloučeniny obsahující cukernou a necukernou složku, jsou rozpustné v alkoholu i ve vodě.

Flavonoidy – Barviva rozpustná ve vodě.

Hořčiny – Hořké látky podporující trávení.

Kumariny – Aromatické látky, jejich vůně připomíná sušené seno.

Silice – Éterické oleje, těkavé, ve vodě nerozpustné, velmi aromatické látky.

Slizovité látky – Ve vodě bobtnají a mění se v lepkavou hmotu, chrání sliznice.

Třísloviny – Rozpouští se v lihu i ve vodě.



● **Kdy sbírat bylinky**

Byliny nebo jejich části, případně části dřevin sbíráme v době optimální pro sběr.

Kořeny – Zjednodušeně můžeme říci, že kořeny rostlin obsahují nejvíce účinných látek před dobou, kdy rostlina začne aktivně růst, nebo naopak až po ukončení růstu, odkvětu a dozrání plodů. Kořeny či oddenky zpravidla vyrýváme během předjaří, brzy na jaře nebo na podzim před příchodem prvních větších mrazíků.

Listy – Sbíráme téměř po celou dobu jejich vegetace, upřednostňujeme listy nebo výhonky mladší, v době před rozkvětem rostliny.

Nať – Tj. celá nadzemní část – stonek, listy a květy – se sbírá na počátku kvetení.

Květy – Sbíráme plně rozkvetlé.

Plody a semena – Sbíráme po jejich úplném dozrání, ve velmi teplých dnech raději po ránu po oschnutí rosy nebo navečer.

● **Jak sbírat bylinky**


Sbíráme za slunného nebo alespoň ne deštivého počasí. Rostliny by v době sběru neměly být vlhké, takové se hůře suší a jsou náchylné na plesnivění.

Vybíráme si místa sběru, vyhýbáme se příkopům u frekventovaných silnic, místům, kde je předpokládáné biologické znečištění (například stezky oblíbené pejskaři k venčení jejich mazlíků), pastvinám, na kterých se pase dobytek. Pastviny bývají zamořené parazity z výkalů hospodářských zvířat. Místa nevhodná pro sběr jsou také staré skládky, na kterých může být nebezpečný odpad, areály firem, kde se vyrábí či skladují chemikálie, místa s vysokou prašností. Čím čistější prostředí můžeme pro svůj sběr nalézt, tím lépe.

Při sběru respektujeme zákony, nesbíráme rostliny chráněné, netrháme rostliny v chráněných územích, rezervacích a národních parcích.

Sbíráme tak, abychom neohrozili populaci rostlin na místě sběru. Nikdy nevyrýváme kořeny všech rostlin na jednom stanovišti. Pokud na jednom místě





nemůžeme nasbírat tolik rostlin, kolik potřebujeme, najdeme si ještě jiné místo ke sběru tak, abychom na obou místech ponechali dost rostlin nebo jejich částí k regeneraci a dalšímu růstu a nejen sobě zachovali naleziště pro další sběračské sezóny.

Sbírat můžeme ručně, tenké bylinné stonky či květy snadno prsty uštípneme, na silnější lze použít obyčejné domácí nebo zahradnické nůžky nebo nůž, listy z větviček můžeme sdrhnout prsty. Je dobré si na sběr vzít tenké pracovní rukavice, obzvláště sbíráme-li žahavé rostliny (kopřivy) nebo silně barvicí plody (borůvky), při sbírání rostlin si nesaháme do očí, abychom si je nepodráždili.

Na sběr je pohodlný proutěný nebo látkový košík či plátěná taška, můžeme sbírat také do pevnějších papírových sáčků nebo dřevěných bedýnek. Snažíme se nepoužívat igelitové sáčky nebo tašky, v nouzi je alespoň necháme co nejvíce otevřené, aby se nám sesbírané rostliny nezapařily.

Sesbírané rostliny co nejdříve přeneseme domů a podle dalších svých plánů na uložení či zpracování je uskladníme. Nenecháváme sesbírané rostliny v uzavřeném rozpáleném autě, kde za slunečných dní teploty dosahují i více než 50 °C.



BYLINÁŘI A HERBÁŘE V ČESKÉ HISTORII A SOUČASNOSTI

Prvním českým herbářem je herbář rektora Karlovy univerzity, astronoma a lékaře **Křišťana z Prachatic** (asi 1370–1439), rukopis vznikl kolem roku 1400, dílo bylo psané latinsky, později přeloženo do češtiny. V díle je popis 346 rostlin a plodů, jsou seřazené podle abecedy. Křišťan byl odborník na léčení moru, jeho zájmy však byly nezvykle široké, od léčebného pouštění žilou až po roubování stromků.

K dalšímu studiu si můžete vyhledat knihu Zdeňky Tiché *Lékařské knížky Mistra Křišťana z Prachatic* (Avicenum, Praha 1975).


V roce 1517 nakladatelství Mikuláš Klaudyán vydává v Norimberku první tištěný český herbář autora **Jana Černého** nazvaný *Knieha lékařská, kteráž slove herbář aneb zelinář*. Jan Černý měl lékařskou praxi v Prostějově a Litomyšli. Kniha byla psána srozumitelně i pro laiky a až do doby českého překladu Mattioliho herbáře byla nejpoužívanější domácí lékařskou knihou; rostliny v něm uvedené mají názvy v češtině, němčině i latině a je doplněná o obrázky formou dřevorezu.

Kniha je dostupná i v novějším vydání, v roce 1981 ji vydalo Avicenum.

Stěžejním obsáhlým dílem, které ovlivnilo práci a studium renesančních i pozdějších herbalistů, je Mattioliho herbář.

Pietro Andrea Mattioli (1501–1578), rodák z italské Sieny, jeden z nejvýznamnějších renesančních lékařů pocházel z lékařské rodiny a stejně jako ostatní kolegové z oboru se zajímal o prostředky, které by mohly pomoci jeho pacientům. Inspiraci našel v díle antického učence Pedacia Dioskúrida z Anazarby, přeložil jej z řečtiny do latiny a dál pracoval na doplnění a rozšíření poznatků o bylinách. V roce 1554 dokončil svůj vlastní herbář, který mu vydal Vincent Valgaris, tiskař z Benátek. Mattioli se v témže roce přestěhoval do Prahy, kde působil jako osobní lékař arciknížete Ferdinanda Tyrolského a pokračoval ve své práci na Herbáři.

Roku 1562 v tiskařství u Melantricha byl vydán také český překlad Herbář, jinak Bylinář. Vzhledem k tomu, že se jednalo o rozsahem ojedinělé a na tisk velmi nákladné dílo, finanční podporu poskytla česká šlechta i město Praha.



Díky štědrým mecenášům bylo možné dílo přeložit do češtiny, tato práce byla zadána renesančnímu astronomovi, učenici, lékaři a alchymistovi Tadeáši Hájkovi z Hájku (1525–1600).

Mattioli si nechával zasílat rostliny, svou knihu i nadále aktualizoval, další jednotlivá vydání mají rozšířený obsah, od počátku však kromě textů obsahoval i ilustrace prováděné formou dřevorytového tisku. Měšťanské domácnosti jeho Herbář využívaly nejen k hledání informací o léčbě, ale byl inspirací i pro využití bylin v kuchyni, při vaření. Byliny jsou pro snazší vyhledávání seřazeny v abecedním rejstříku českém, řeckém, italském, francouzském i latinském, vyhledávání je možné i pomocí hesel, použití například „při mrtvici“, „proti vnitřním neduhům“, „lékařství očím potřebná“, „bolení zubů“, „proti smradu těla“, „proti malomocenství“.

V kapitole XXXVII nazvané „Lékařství proti neduhům hovadským“ najdeme veterinární léčiva pro koně, krávy, ovce, prasata, slepice, holuby, nezapomíná ani na včely a ryby. Informace jsou roztríděné podle hesel, např. „aby kůň dobře viděl“, „aby se kůň neschvátil“, „proti vředům dobytka“, „aby slepice mnoho vajec nesly“.

Byliny k léčbě jednotlivých onemocnění jsou dělené na „vnějšně“ a vnitřně užívané. V Herbáři jsou doporučovány jak běžně dostupné prostředky, např. hořčice s octem, tak i luxusní ingredience, jako je ambra či pižmo. Najdeme recepty na zpracování, např. „konfitování v medu“, „masti“, „pilule“, „sirupy“.

Význam pro velké rozšíření Herbáře měly jeho překlady do národních jazyků (čeština, němčina, polština). Díky tomu, že nebyl pouze v latině, jazyce odborníků, se informace z něj staly dostupné a hojně využívané laickou veřejností.

Knihy je dostupná jako e-book na books.google.cz, originál knihy je ve sbírce Národní knihovny České republiky **Herbář aneb Bylinář Wysoce včeného a wzneseného P. Doktora Petra Ondřege Mathiola**. Vydání je z roku 1596, tisk je takzvaným bratským pravopisem, některá písmena mají jinou platnost, např. ss čteme jako š, g čteme jako j, při troše soustředění je možné texty celkem snadno číst a rozumět jim.

Herbář vyšel v reedici v roce 1924, do moderní češtiny jej přeložil MUDr. Adolf Ambrož a vydalo nakladatelství B. Kočí, další reedice následovaly v letech 1928 a 1929. V roce 1992 nakladatelství OGAM připravilo reedici formou sešitového vydání pod názvem *Mattioliho herbář: Poznání o bylinách staletími ověřená*.

Adam Zalužanský ze Zalužan (1555–1613)

Pochází z Mnichova Hradiště, v zahraničí promoval jako doktor lékařství a na univerzitě v Praze dával lekce řeckého jazyka. Na zámku Kratochvíle v Jižních Čechách za podpory Petra Voka z Rožmberka prováděl v botanických sklenících svá pozorování rostlin. V roce 1592 vychází jeho stěžejní dílo *Methodi herbariae libri tres*. Starý latinský tisk z roku 1592 je dostupný ke studiu prezenčně v knihovně Národního muzea. Toto vydání je dostupné také jako e-book na books.google.cz.

V roce 1940 dílo k reedici připravil Karel Pejml: *Adami Zaluzianski a Zaluzian, Medicinae doctoris Methodi herbariae libri tres* vydala Česká akademie věd a umění.

Ignác Friedrich Tausch (1793–1848)

Učitel botaniky, působil v (již zaniklé) pražské zahradě Kanálka. Zabýval se rostlinnou morfologií, rostliny vyhledával po celých Čechách, nejčastěji na Šumavě a v Krkonoších. Jeho herbář obsahoval neuvěřitelných 19 000 taxonů o 50 000 položkách. Část herbáře po smrti autora odkoupil hrabě Josef Nostic a daroval jej zemskému muzeu, další část se stala majetkem univerzitní botanické zahrady na pražském Smíchově.

Filip Maxmilián Opiz (1787–1858)

Botanik, lesník. Založil na svou dobu jedinečný (v Evropě v té době neměl žádný vzor) Ústav pro výměnu herbářových položek (Pflanzentausch-Anstalt), ústav vydával věstník v německém jazyce. Věstník z roku 1828 pocházející ze sbírky knihovny Österreichische Nationalbibliothek je dostupný online na books.google.cz.

V rukopise se dochovalo jeho dílo *Botanisch Topografie Böhems*.

V současnosti jsou uznávanými odborníky-bylináři především **ing. Jiří Janča** (1924–2005), autor několika knih, terapeut alternativní medicíny (zabýval se akupunkturou, homeopatií, čínskými masážemi) a **Josef A. Zentrich** (napsal knihy *Přírodní a lidové léčitelství slovanských národů*, *Rady bylináře Zentricha*, *Věčně zelené naděje*, *Třetí cesta ke zdraví*). Ing. Janča a Josef A. Zentrich vydali společně sedmidílný *Herbář léčivých rostlin*.

Kuchyňské bylinky do květináče, do truhlíku i do zahrady



MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ (*Melissa officinalis*)

Vytrvalá bylina z čeledi hluchavkovitých, dorůstá výšky 70–150 cm, v našich podmínkách je však krátkověká, při pěstování ve volné půdě často vymrzá. Lodyha vzpřímeně až poléhavě rostoucí, listy jsou vstřícné, řapíkaté, vejčité, příjemně aromatické. Kvete od června do srpna bílými květy. Obsahuje silice, třísloviny, flavonoidy, hořčiny, sliz a minerální látky.



Sbíráme list (*Folium melissae*) nebo celou nať (*Herba melissae*) těsně před rozkvětem. Meduňka se sklízí, když doroste do výšky 30–40 cm, nať stříháme 10–15 cm nad zemí, znovu nám ještě v sezóně obrazí. Meduňku můžeme sklízet až 3× za sezónu. Sušíme zavěšené svazky natě na dobře větraném místě. Usušenou drogu uchováváme v dobře uzavřených obalech.

Meduňka uklidňuje při nervozitě a stresu, pomáhá od bolestí hlavy a při migrénách. Uvolňuje křeče a svalové napětí, zmírňuje nadýmání. Zklidňuje bušení srdce, zpomaluje tep, pomáhá proti zvracení v těhotenství a má lehce sedativní účinky, pomáhá při potížích s usínáním a neklidným spánkem. Dříve než se rozhodnete sáhnout po „prášku na spaní“, zkuste vypít šálek čaje z meduňky.

Čaj z meduňky na dobrou noc a proti stresu

1 lžičku drogy zalijeme 0,25 l vroucí vody, louhujeme 10 minut. Slijeme, můžeme dochutit medem a citrónem. Pijeme 1 šálek hodinu až dvě hodiny před spaním.

● Meduňka v zahradě

Pro meduňku připravíme osluněné stanoviště, můžeme ji vysadit i na plné slunce. Bude jí před větrem vyhovovat chráněné místo a propustná půda s dostatkem živin. Semena vyséváme v březnu do pařeniště, mladé rostlinky přepikýrujeme a v květnu vysadíme na záhon. Meduňku můžeme množit i dělením větších trsů. Před holomrazou chráníme meduňku chvojím nebo vrstvou listů, kterou nahneme na rostlinu před příchodem zimy, zimní pokrývku v předjaří včas odstraníme.

ŠALVĚJ LÉKAŘSKÁ (*Salvia officinalis*)



Lidově nazývaná babské ucho (vzpomenete si na oblíbený film Dívka na koštěti s Petrou Černockou, která jako Saxána měla sehnat babské ucho? Zaslíbení bylináři vědí, že bylo třeba sehnat šalvěj!), můžete se setkat i s názvy cigánovy gatě nebo vlčí chvost.

Vytrvalá bylina z čeledi hluchavkovitých, dorůstá výšky 30–70 cm. Lodyha je přímá, šedé barvy, plstnatá. Listy na líci jsou lysé, na spodní straně

plstnaté, 2–8 cm dlouhé, vstřícné, s řapíkem, podlouhle vejčité. Kvete od května do července, světle fialové květy jsou uspořádané v lichopřeslenech, plodem je tvrdka.

Obsahuje třísloviny, flavonoidy, silice, hořčiny, saponiny, kyseliny, látky podobné hormonu estrogeneru, pryskyřice, vitamíny skupiny B, vitamín P a další látky.

Sbíráme list (*Folium salviae*) a nať (*Herba salviae*) v květnu až červnu. Sušíme rozložené v tenkých vrstvách nebo v sušičce potravin na nízkou teplotu max. 30 °C. Správně usušená nať si zachovává světle zelenou až šedozelenou barvu. Droga má hořkou a svíravou chuť a kořeněné aroma.

Šalvěj snižuje nadměrné pocení způsobované hormonálními změnami v pubertě a klimakteriu, působí protizánětlivě a využívá se při poraněních v dutině ústní, krvácení z dásní, při zánětech nosohltanu. Zklidňuje podrážděná stěva, tlumí křeče a účinkuje proti plynatosti. Kloktání odvaru ze šalvěje zmírňuje bolesti krku při angíně. Šalvěj snižuje produkci mateřského mléka.

Rozemnuté čerstvé listy můžeme přiložit na místo po hmyzím bodnutí.



Thujon obsažený v šalvěji (je obsažen i v pelyňku) může ve vysokých dávkách působit toxicky, je schopen navozovat stavy podobné omámení, zimnici, nekontrolovatelný třes, nevolnost a zvracení. Do vody se thujon uvolňuje pomaleji než v alkoholu, pití čaje v doporučených dávkách je bezpečné. Dospělý by neměl užít více než 15 g drogy denně. Šalvěj by neměly užívat těhotné a kojící ženy. Není vhodná k dlouhodobému užívání. Není třeba mít obavu z použití šalvěje jako kuchyňského koření. Pokrm dochucený šalvějí v obvyklém množství je bezpečný pro děti i dospělé.