

Bylinkopedie

Léčivé bylinky
a zázračné rostliny
z české přírody

 CPRESS

Bylinkopedie

Vyšlo také v tištěné verzi

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



kolektiv
Bylinkopedie – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

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





Bylinkopedie

KOLEKTIV AUTORŮ

CPRESS BRNO
2019

OBSAH

A

Agastache anýzová 8
Andělíka lékařská 10

B

Bazalka pravá 12
Benedikt lékařský 14
Bez černý 16
Brukev černá 18
Brusnice borůvka 20
Brusnice brusinka 22
Bukvice lékařská 24

Č

Čekanka obecná 26

D

Devětsil lékařský 28
Divizna velkokvětá 30
Dobromysl obecná 32
Dřišťál obecný 34

F

Fenykl obecný 36

H

Heřmánek pravý 38
Hloh obecný 40
Hluchavka bílá 42
Hořčice setá 44
Hořec žlutý 46

CH

Chmel otáčivý 48
Chrpa polní 50

J

Jahodník obecný 52
Jalovec obecný 54

Jaterník podléška 56
Jeřáb ptačí 58
Jetel luční 60
Jetel plazivý 62
Jitrocel kopinatý 64
Jmelí bílé 66

K

Kakost skvrnitý 68
Kakost smrdutý 70
Kerblík lesní 72
Kokoška pastuší tobolka 74
Komonice lékařská 76
Konopí seté 78
Kontryhel obecný 80
Kopr vonný 82
Kopřiva dvoudomá 84
Kosatec 86
Kostival lékařský 88
Kotvičník zemní 90
Kozlík lékařský 92
Kuklík městský 94

L

Lékořice lysá 96
Levandule lékařská 98
Libeček lékařský 100
Lichořeřišnice 102
Limonka chobotnatá 104
Lopuch větší 106

M

Majoránka zahradní 108
Mařinka vonná 110
Máta peprná 112
Mateřídouška obecná 114
Meduňka lékařská 116
Měsíček lékařský 118
Mochna husí 120

Mučenka pletní	122	Řimbaba obecná	184
Mydlíce lékařská	124		
O		S	
Ostropestřec mariánský	126	Saturejka zahradní	186
Ostružiník křovitý	128	Sedmikráska chudobka	188
Oves setý	130	Sléz lesní	190
		Sporýš lékařský	192
P		Srdečník obecný	194
Pampeliška (smetanka) lékařská	132	Stévie sladká	196
Pažitka pobřežní	134	Světlík lékařský	198
Pelyněk pravý	136	Svízel přitula	200
Penízek rolní	138		
Petržel	140	Š	
Pískavice řecké seno	142	Šalvěj lékařská	202
Pískožil křídlatý	144	Šanta kočičí	204
Pivoňka lékařská	146	Šípek (Růže šípková)	206
Plicník lékařský	148	Šišák	208
Podběl lékařský	150	Šťovík kyselý	210
Potočnice lékařská	152		
Proskurník lékařský	154	T	
Prvosenka jarní	156	Tolice vojtěška	212
Přeslička rolní	158	Trnka obecná	214
Puškvorec obecný	160	Třapatka nachová	216
Pýr plazivý	162	Třezalka tečkovaná	218
R		V	
Rakytník řešetlákový	164	Vachta trojlistá	220
Rdesno hadí kořen	166	Violka vonná	222
Reveň dlanitá	168	Vlaštovičník větší	224
Rmenec sličný	170	Vřes obecný	226
Rozchodnice růžová	172		
Rozrazil lékařský	174	Y	
Rýmovník	176	Yzop lékařský	228
Ř		Z	
Řebříček obecný	178	Zlatobýl kanadský	230
Řepík lékařský	180		
Řeřicha setá	182		

**PROSPĚŠNÉ ÚČINKY
MNOHA ZÁSTUPCŮ ROST-
LINNÉ ŘÍŠE JSOU ZNÁMY
UŽ PO TISÍCILETÍ. SOU-
HRNNĚ JE OZNAČUJEME
JAKO BYLINKY, BEZ
OHLEDU NA TO, ZDA JDE
O STROMY NEBO KŘEH-
KOU ZELENĚ RAŠÍCÍ Z PŮDY
V JEJICH STÍNU. POUŽÍ-
VÁME JE K LÉČBĚ NEJ-
RŮZNĚJŠÍCH FYZICKÝCH
I DUŠEVNÍCH CHOROB
A OCEŇUJEME JEJICH
NEPOPIRATELNÉ PŘÍNOSY
V OBLASTI CELKOVÉHO
ZDRAVÍ A PSYCHICKÉ
I TĚLESNÉ POHODY.**

**MECHANISMUS JEJICH
PŮSOBENÍ LZE ROZDĚLIT
DO DVOU SKUPIN. BYLINKY
V TÉ PRVNÍ BÝVAJÍ PŘEDE-
PISOVÁNY TAK, ABY BYL
ZARUČEN JEJICH ÚČINEK
NA ORGANISMUS PŘESNĚ**

**ZACÍLENÝM ZPŮSOBEM.
TAKTO PŘÍMO PŮSOBÍ
NAPŘÍKLAD TŘEZALKA.
JINÍ PŘEDSTAVITELÉ
ZELENÉ LÉKÁRNY PODPO-
RUJÍ PŘIROZENÝ LÉČIVÝ
PROCES NEPŘÍMO – POSI-
LUJÍ ORGÁNY A TĚLNÍ
SYSTÉMY, DÍKY NIMŽ
SI NÁŠ ORGANISMUS
S NEŽÁDOUCÍMI STAVY
PORADÍ ZCELA SÁM.
NĚKDY TYTO BYLINKY
NAZÝVÁME TAKÉ POVZBU-
ZUJÍCÍMI A PATŘÍ SEM
TŘEBA ČERNÝ BEZ NEBO
ŠALVĚJ.**

**ZPŮSOBŮ VYUŽITÍ BLAHO-
DÁRNÝCH ÚČINKŮ BYLINEK
JE MNOHO, NE VŠECHNY
LZE VŠAK APLIKOVAT UNI-
VERZÁLNĚ. PROTO V TÉTO
KNIZE ROZEBÍRÁME
NEJENOM KONKRÉTNÍ
ZÁSTUPCE ROSTLINNÉ ŘÍŠE**

**VČETNĚ JEJICH ÚČINKŮ,
ALE DOPORUČUJEME
TAKÉ NEJVHODNĚJŠÍ
ZPŮSOBY JEJICH ZPRACO-
VÁNÍ. POZORNÝ ČTENÁŘ
SI VYBERE Z OKAMŽITĚ
APLIKOVATELNÝCH
RECEPTŮ (ZEJMÉNA
ČAJŮ A ODVARŮ), ALE
TAKÉ Z VELMI ÚČINNÝCH
RECEPTUR, VYŽADUJÍCÍCH
OVŠEM PEČLIVĚJŠÍ PŘÍ-
PRAVU (TINKTURY APOD.).**

**NAŠE KNIHA PŘEDSTAVUJE
ESENCI TOHO NEJLEPŠÍHO,
CO PRO VÁS UŽ NĚKOLIK
LET PŘIPRAVUJEME
NA INTERNETOVÉM POR-
TÁLU BYLINKOPEDIE.CZ.
LZE JI POUŽÍVAT JAKO
PRAKTICKÝ MANUÁL,
ŘEŠÍCÍ AKTUÁLNÍ ZDRA-
VOTNÍ OBTÍŽE, NEBO JAKO
PŮVABNÉHO A ČTIVÉHO
PRŮVODCE, JENŽ VÁM**

**UMOŽNÍ PRONIKNOUT
DO KOUZELNÉHO SVĚTA
BYLINEK MNOHEM HLOU-
BĚJI A DOZVĚDĚT SE TAK
MNOHO ZAJÍMAVÉHO.
V KAŽDÉM PŘÍPADĚ
DOUFÁME, ŽE VÁM NAŠE
ŘÁDKY BUDOU PŘINÁŠET
JEN A JEN RADOST.**

AUTOŘI BYLINKOPEDIE.CZ

Agastache anýzová

(*Agastache foeniculum*)

Anýzová agastache a její příbuzní nabízejí vůni, barvu, chuť a krásu v zahradě. Jejich vůně láká motýly a včely, takže zahradu si můžete zpestřit i jimi.

LÉČIVÉ ÚČINKY

- * Odvar z kořene se používá k léčbě kašle a respiračních onemocnění.
- * Podporuje pocení.
- * Podporuje trávicí systém.
- * Snižuje horečku.
- * Používá se k posílení slabého srdce.
- * Je vhodná k léčbě popálenin.
- * Listy se používají ve formě kadidla k léčbě deprese.
- * Má antibakteriální a protizánětlivé účinky.
- * Léčí průjem.

O AGASTACHE ANÝZOVÉ

Agastache existovaly dříve jen dva druhy, které byly komerčně dostupné – agastache anýzová (*Agastache foeniculum*) a asijský příbuzný známý jako korejská máta (*A. rugosa*). Dnes už existuje spousta druhů, které zahrádkáři objevují při vylepšování své zahrady.

Název Agastache je odvozen z řečtiny, kde *agan* znamená „velmi“ a *stachys* „špice“ – to odkazuje na špičaté koncové květinové hroty, které pokrývají rostlinu po většinu vegetačního období. Roste od začátku jara až do pozdního podzimu. Květy mají velikost od dvou centimetrů až do poloviny metru. Mají fialovou až růžovou barvu.

POUŽITÍ, NÁVODY A RECEPTY

Agastache anýzová je velmi známá mezi včelaři – obsahuje tolik pylu, že včely nemusí navštívit jinou rostlinu, pokud je agastache zrovna v květu. Med získaný z této rostliny má dobrou kvalitu, světlou barvu a mírně mátovou chuť.

♥ Tato bylina se používá také v kuchyni

Ozdobit jí můžeme různé pokrmy, jako jsou ovocné poháry, ledové nápoje nebo jakékoliv jiné jídlo, které bychom chtěli doplnit o chuť anýzu.

Zkuste nasekanými květinami posypat salát pro zajímavý chuťový akcent.

Květy, kořen a listy mohou být použity také na přípravu čaje se silnou chutí lékořice.

Pro svou krásnou barvu se květiny používají také do sušených květinových vazeb – v této souvislosti lze agastache využít i jako čerstvou květinu.



Andělíka lékařská

(*Archangelica officinalis*)

Andělíka je dvouletá rostlina, jejíž latinské jméno je odvozeno od slova archangelus, které v překladu znamená archanděl.

LÉČIVÉ ÚČINKY

- * Tlumí nadýmání.
- * Navozuje pozitivní náladu.
- * Pomáhá při dyspepsii.
- * Pomáhá při zalenění dýchacích cest.
- * Pomáhá při žaludeční neuróze.
- * Působí jako antirevmatikum.
- * Působí na nervovou soustavu.
- * Má protikřečový účinek.
- * Působí proti zánětu ústní dutiny.
- * Zpevňuje cévy.

O ANDĚLICE LÉKAŘSKÉ

Andělíka lékařská (též známá jako děhel lékařský) vyžaduje vlhčí půdu, která je bohatá na živiny. Stonek anděliky může dosahovat až 250 cm, což vyžaduje hluboké a silné kořeny. Květy jsou složeny z několika okolků, které se dále skládají z několika dalších okolků. Kvete od července do srpna.

Původní oblast, kde se tato rostlina začala vyskytovat, byla hlavně severozápadní část Evropy, Island a Skandinávie. Dříve se pěstovala hlavně jako léčivá rostlina (ve středověku byla používána jako účinná látka pro odstranění jedu z těla), ale časem zplaněla.

POUŽITÍ, NÁVODY A RECEPTY

Nejčastěji se s léčivými látkami anděliky setkáme v čajích. Další použití je ve formě prášků či balzámu.

Zralá semena této rostliny se nejčastěji používají usušená jako koření. Lodyha se také suší za účelem využití jako koření či pro léčivé účinky. Pozor si musí dávat lidé, kteří jsou citliví na přítomnost látek vyvolávajících alergii, mohlo by to u nich vyvolat svědění či puchýře na rukou.

Nedoporučuje se používat anděliku pro její léčivé účinky při zánětech ledvin. Její dlouhodobé užívání by mohlo vyvolat záněty kůže.

Sběr kořenu anděliky se provádí od září do října. Kořen je vhodné rozpůlit a sušit ve stínu při teplotě 35 °C.

Čaj: Andělikový čaj připravíme z poloviny čajové lžičky nadrceného kořene anděliky a zalijeme vroucí vodou. Po vylouhování scedíme a pijeme jednou až dvakrát denně.

Víno: Na přípravu andělikového vína potřebujeme 5 lžic nasekaného kořene, který zalijeme červeným vínem a necháme v klidu při 20 °C louhovat. Víno během louhování občas protřepeme. Po 2 dnech víno přecedíme. Víno můžeme popíjet 3× denně před jídlem.



Bazalka pravá

(*Ocimum basilicum*)

Bazalka pravá je jednoletá bylina, která se běžně využívá v domácnosti jako koření, má však také vlastnosti, které se dají užít i v domácí lékárně.

LÉČIVÉ ÚČINKY

- * Podporuje trávení.
- * Uvolňuje křeče.
- * Má mírně antibiotické účinky.
- * Pomáhá při bolestech hlavy.
- * Uvolňuje stres.
- * Vhodná při nespavosti.

O BAZALCE PRAVÉ

Bazalka pravá je jednoletá bylina původně z Indie, do Evropy se dostala během novověku. Bylince se daří i v českých zemích a zcela bez problému ji lze pěstovat na zahradě. Na trhu lze získat mnoho vyšlechtěných odrůd nespočetných variant barev a aromat. Základem je však vždy velmi výrazné bazalkové aroma.

Bazalka obsahuje především silice (eugenol, ocim), třísloviny, flavonoidy, glykosidy, tanin, cinoel aj. Bazalková silice je ale velmi výrazná, a proto je vhodné, zejména u čerstvých listů, dbát opatrnosti při dávkování. Příliš velké množství účinných látek naopak spíše sliznice či nervová centra podráždí, než uklidní (jako u každé byliny s velkým obsahem silic).

POUŽITÍ, NÁVODY A RECEPTY

Užívá se jak čerstvá, tak sušená nať. Jako droga pro bylinný zápar se užívá jen v bylinných směsích s jinými bylinami.

Mnohem častější je její užití jako koření jídel. Čerstvá bazalka je jedním ze základních pilířů italské kuchyně (společně s rajčaty, mozzarelou, olivovým olejem a těstovinami).

Bylinný zápar: Sušenou či čerstvou bazalku spaříme v 250 ml vody. Vhodný proti kašli a pro lehké dezinfekční účinky. Doporučujeme výrazné aroma bazalky zjemnit jinými bylinami, např. meduňkou (která je vhodným doplňkem zejména při zmírňování bolestí hlavy).



Benedikt lékařský

(*Cnicus benedictus*)

Již ve středověku velmi ceněná léčivka bylina připomínající bodlák, která ovšem nepřátelsky pouze a jen vypadá.

LÉČIVÉ ÚČINKY

- * Posiluje srdce a cévy.
- * Pomáhá na bolesti trávicího traktu a žaludku.
- * Pomáhá při revmatismu a dně.
- * Zvyšuje vylučování kyseliny močové.
- * Pomáhá léčit bércové vředy a ekzémy.
- * Posiluje organismus.
- * Má protinádorové účinky.
- * Pomáhá léčit pásové opary.
- * Pomáhá při léčbě brucelózy.

O BENEDIKTU LÉKAŘSKÉM

U nás ve volné přírodě benedikt nenajdeme, pěstuje se k léčebným účelům, a to výhradně ze semen na záhonech. Původně pochází ze středomoří, daří se mu v Jižní Africe a Americe. Tato až 60 cm vysoká, statná letnička kvete žlutě od června do srpna. Ostnaté listy sbíráme v rukavicích, abychom zamezili případným drobným poraněním. Při sběru a hlavně při sušení dbáme také na to, abychom příliš nevdechovali rozprášenou bylinu, neboť dráždí sliznici.

Málokdo ví, jak široké využití tato na první pohled nepřiliš vábná rostlina má. Již ve středověku byla známá svými protiná-

dorovými účinky – práškem z rozmačkané byliny se posypávaly rány. I dnes je tato všestranná bylina považována za jeden z nejúčinnějších přírodních produktů sloužících k léčbě všech druhů rakoviny. Jako jediná bylina pomáhá při léčbě vzácné choroby zvané brucelóza.

POUŽITÍ, NÁVODY A RECEPTY

Používá se převážně ve formě odvaru, šťávy nebo čaje. Vzhledem ke svým antivirovým účinkům je vhodné používat silný odvar z benediktu lékařského k omývání bolavých míst při pásovém oparu. Šťávu z benediktu lze přikládat na rány například po operaci rakoviny prsu.

Silnější čaj z benediktu může při vnitřním užívání vyvolat zvracení, proto pozor na předávkování. Benedikt lékařský se nedoporučuje těhotným ženám a osobám s plicními chorobami.

Čaj: 3 lžičky drceného benediktu přelijeme čtvrt litrem vařící vody a necháme cca 10 minut v přikryté nádobě odstát. Pijeme vlažný v množství jeden šálek denně.



Bez černý

(*Sambucus nigra*)

Sambucus nigra neboli bez černý je mezi lidmi velmi známá a oblíbená bylina, která je hojně využívána v kuchyni, farmacii a léčitelství.

LÉČIVÉ ÚČINKY

- * *Pomáhá při bolestech kloubů.*
- * *Pomáhá při revmatismu.*
- * *Čistí krev.*
- * *Působí močopudně.*
- * *Snižuje horečku.*
- * *Podporuje pocení.*
- * *Působí analgeticky.*

O BEZU ČERNÉM

Černý bez je listnatý opadavý keř dorůstající do výšky několika metrů. Vyskytuje se na loukách, zahradách, na okrajích luk, lesů. Dalo by se říci, že se může nacházet a daří se mu prakticky všude, kde je půda bohatá na dusík. Tento všudypřítomný keř zkrášluje své okolí dvakrát do roka. Poprvé na jaře, kdy jeho větve zdobí žlutobílé, intenzivně vonící květy, a podruhé na podzim, když květy nahradí plody – bezinky, které jsou sytě černé, peckovité a plné šťávy.

V oblasti léčitelství má černý bez velký význam. Již naši předci věděli, jaký poklad se v černém bezu ukrývá. V dávných dobách byla tato rostlina považována za všelék, používal se k léčení velké škály neduhů. K přípravě léčebných přípravků se využívá list, květ i plod.

POUŽITÍ, NÁVODY A RECEPTY

Z plodů lze připravit výborné čaje, sirupy, šťávy, můžeme je přidat do marmelád, ovocných dření, kompotů. Velmi oblíbené a chutné je všeobecně dobře známé bezinkové víno či bezinkový likér.

Nejčastěji je černý bez používán v kuchyni.

Výborné jsou **řízky z mladých květů**

černého bezu. Tento způsob přípravy není příliš rozšířen, což je obrovská škoda, neboť jde, pro někoho možná překvapivě, o velkou pochoutku, kterou znaly a připravovaly už naše babičky.

Čaj ze sušených květů je skvělým lékem na prochlazení. Ničí bakterie, vyvolává pocení, má močopudné účinky. Zevně lze květ použít jako přísadu do směsí určených k inhalování, proti bolestem hlavy, uší, zubů.

Sirup: Litř přebraných, sytě černých, zralých bobulí černého bezu pozvolna vaříme 15 minut ve čtvrt litru vody. Po uvaření hmotu propasírujeme přes síto. Do litru takto připravené tekutiny přidáme půl kilogramu nejlépe hnědého cukru a vaříme dalších 10 minut. Vroucí šťávu nalijeme do lahví, které jsme předtím řádně vymyli a nahřáli, a těsně uzavřeme. Necháme pozvolna vychladnout, nejlépe v teple, třeba pod peřinou. Sirup užíváme v dávce 3× denně 50 ml neředěný. Nápoj zapijíme doušky vody, neboť je velmi sladký.



Brukev černá

(*Brassica nigra*)

Brukev černá, též známá jako černohořčice setá, je jednoletá bylinka s lodyhou o velikosti 50 až 100 cm. Listy rostliny jsou řapíkaté a nepravidelně roztroušené.

LÉČIVÉ ÚČINKY

- * *Napomáhá při revmatických bolestech a ischiasu.*
- * *Podporuje činnost slinných žláz a střevní peristaltiky.*
- * *Zvyšuje žaludeční sekreci.*
- * *Příznivě ovlivňuje srdeční činnost.*
- * *Zvyšuje krevní tlak.*
- * *Rozšiřuje cévy.*
- * *Má antibakteriální účinek.*

O BRUKVI ČERNÉ

V České republice se brukev černá objevuje na slunném stanovišti, polích, rumištích i na pustých místech a podél cest v nížinách až po podhůří. Původní druh pochází ze Středomoří, odkud se postupně zdomáčňováním rozšířil po celé Evropě, Malé Asii a v Africe na jih až do Etiopie.

Obojaké květy jsou dvoučetné, bisymetrické a krátce stopkaté s volnými obaly v barvě žlutozelené a žluté. Plody rostliny mají čtyřhranný tvar, každý se skládá ze dvou šesulí, ve kterém se ukrývají kulovitá semena v temně červeno-hnědé barvě, jemné síťnaté důlkaté po 4 až 10 kusech v každém z obou pouzder šesule.

POUŽITÍ, NÁVODY A RECEPTY

Do dnešních dnů se používají účinky hořčičné silice při revmatických bolestech a ischiasu jako náplast a dezinfekce v podobě mazání.

Tato rostlina se hojně pěstuje pro svou skvělou chuť, ze které se vyrábí nejrůznější kuchyňské hořčice s výraznou či méně výraznou chutí. Moderní kuchyně pak používá hořčici ochucenou o nejrůznější byliny a další rozemleté koření.

Bylina je bez zápachu, chutná hořce. V Evropě se pěstuje ve většině států. Význačnou složkou bylinky je hořčičný glykosinalát sinigrin. Léčivé účinky se z byliny uvolňují drcením semen. Semena dále obsahují až 37 % oleje, složeného z mastných kyselin a glycerinů, kyseliny erukové, linolové a olejové. Používá se také v kuchyni jako stolní hořčice a celosvětově uznávané koření.

Náplast: Jako přírodní náplast se používají hořčičné silice, které se aplikují na postiženou oblast revmatu.

Domácí hořčice: Pro výrobu domácí hořčice, která pravidelnou konzumací blahodárně působí na kardiovaskulární systém, se používají semena tří druhů hořčice, přičemž v ostřejších hořčicích převažuje černá.



Brusnice borůvka

(*Vaccinium myrtillus*)

Borůvka je léčivá rostlina, která se může vyskytovat ve větším porostu zvaném borůvčí. Modrý plod borůvky má výraznou chuť a schopnost barvit do modra.

LÉČIVÉ ÚČINKY

- * *Působí jako prevence proti rakovině.*
- * *Pomáhá při regeneraci oční sítnice.*
- * *Působí při zánětech ústní dutiny.*
- * *Pomáhá při léčbě lupénky, ekzému a opařenin.*
- * *Má pozitivní účinek na ledviny a močové cesty.*
- * *Snižuje hladinu cukru a cholesterolu v krvi.*
- * *Zpevňuje stolici.*
- * *Dezinfikuje střeva.*

O BRUSNICI BORŮVCE

Brusnice borůvka je nízký keřík, který dosahuje výšky až 50 cm. Tento keřík má opadavé listy s krátkými řapíky. Květenství této rostliny je mezi dubnem a červnem. Borůvka se v hustých porostech vyskytuje hojně v horských smrčínách či na pasekách nebo v rašeliništích. Další názvy pro borůvku jsou borůvnice, černá jahoda či čičoretká.

Plodem brusnice borůvky jsou borůvky, což jsou modročerné bobule, které dozrávají od června do září. Borůvka je zdrojem vitamínu A a vitamínu C a B. Díky přítomnosti těchto vitamínů jsou plody borůvky považovány za jeden z nejzdravějších druhů ovoce.

Pozor, netrhejte borůvky z keříků, které mají listy bělavě zabarvené. Tyto keříky

jsou napadeny nejčastěji červci, kteří tyto rostliny značně ničí.

POUŽITÍ, NÁVODY A RECEPTY

Borůvky se často používají v cukrářství na výrobu dortů či v potravinářství pro výrobu knedlíků, koláčů nebo buchet. Listy borůvky mají podobné účinky jako plody. Sklízíme je počátkem léta a po usušení je možné je použít jako příměs v čaji, který je vhodný při žaludečních či střevních potížích.

Winternitzův výtažek: Používá se na potírání ekzému či špatně hojících se ran nebo opařenin. Na jeho přípravu je zapotřebí 1 lžice sušených plodů a 0,25 l vařící vody. Tyto dvě příměsi smícháme a necháme vychladnout.

Čaj: Na čaj proti průjmům je zapotřebí 2 lžiček sušených plodů, které zalijeme 0,25 l studené převařené vody a necháme přes noc vylouhovat. Doporučené dávkování je 2 šálky čaje denně.

Víno: Na borůvkové víno potřebujeme 5 l borůvek, které nasypeme do láhve. Svaříme 1,5 kg cukru s trochou vody. Po vzniku husté tekutiny přidáme hřebíček, skořici a necháme vychladnout. Poté nalijeme roztok na borůvky a láhev dobře uzavřeme. Po 3 měsících je možné víno pít.



Brusnice brusinka

(*Vaccinium vitis-idaea*)

Brusnice brusinka je stálezelený keřík menšího vzrůstu, který se vyskytuje prakticky po celém světě. Brusinka je velice oblíbená díky svému širokému využití v lékařství.

LÉČIVÉ ÚČINKY

- * Působí jako antioxidant.
- * Posiluje imunitu.
- * Potlačuje únavu.
- * Pomáhá při zánětu střev a průjmech.
- * Pomáhá jako prevence zubního kazu.
- * Účinkuje při zánětů močových cest.
- * Pomáhá jako prevence zánětu ledvin.
- * Působí proti horečce.

O BRUSNICI BRUSINCE

Brusnice brusinka je plazivý keřík o výšce 20 cm. Brusinka roste v kyselých a minerálně chudých půdách např. na vřesovištích, svazích kopců a hor. Tradičními a velkými lokalitami pro brusinku jsou Sibiř, Sachalin, Kamčatka. Nadzemní stonek má zdřevnatělý. Listy jsou zbarveny tmavozeleně a lesknou se, vyskytují se celoročně. Brusinka kvete od května do července, barva květu je bílá až narůžovělá. Brusinka má několik lidových názvů: kalina, kalinka, červená borůvka. Na našem území je brusinka chráněná.

Plodem jsou brusinky, bobule červené barvy o průměru 5 až 8 mm. Jsou jedlé, kyselé a nahořklé. Brusinka obsahuje množství antioxidantů, flavonoidů, tříslovin, kyselin, vitamínu A, B5, C, E a minerálů: hořčík, železo, vápník, draslík, fosfor, sodík, chrom, jód. Pro léčebné účely se využívá list, který je nejlepší sbírat na konci léta,

kdy obsahuje nejvíce léčivých látek. Plody se sbírají v srpnu.

POUŽITÍ, NÁVODY A RECEPTY

Brusinky se zpracovávají v potravinářství snad ve všech podobách, jako příloha k divočině, na vaření marmelád a kompotů nebo k doplnění dalších jídel. Listy rostliny se využívají ve formě nálevu ze sušených listů, např. urologické čaje.

Zavařenina: Omyté brusinky vložíme do nádoby. Přidáme cukr a kyselinu citronovou. Začneme zavařovat, poté směs plníme do sterilizovaných horkých skleniček, zavičkujeme a otočíme dnem vzhůru. Po 10 minutách otočíme zpět a necháme vychladnout.

Svařák: Budete potřebovat 0,5 litru červeného vína a brusinkové šťávy. Brusinkovou šťávu s kořením na svažené víno necháte projít varem. Na poslední chvíli se přidá víno a vše se nechá lehce povařit. Odstraníme koření a do horkého svařáku přidáme hrst brusinek a plátky mandlí.



Bukvice lékařská

(*Betonica officinalis*)

Druhů bukvice je hned několik, ovšem jen bukvice lékařská (též čistec lékařský) roste na území České republiky, a tak můžeme snadno využít jejich léčivých účinků.

LÉČIVÉ ÚČINKY

- * Pomáhá při nespavosti.
- * Má pozitivní účinky na lehkou epilepsii.
- * Má účinky proti rozrušení, lehké neuróze či depresi.
- * Snižuje krevní tlak.
- * Může pomoci proti nádorům a revmatu.
- * Pomáhá při silném kašli.
- * Pozitivně působí při léčbě ledvin.

O BUKVICI LÉKAŘSKÉ

Bukvice lékařská (*Stachys officinalis* či čistec lékařský – *Betonica officinalis*) dorůstá výšky až 80 cm. Lodyha bukvice je čtyřhranná a často při delším stáří rostliny dřevnatí. Současně je lodyha nevětvená, přímá a na jejím povrchu jsou krátké štětinky, které dávají rostlině přízvisko „chlupatá bylina“. Bukvice patří mezi vytrvalé rostliny, které vyhledávají pro svůj růst zásadité půdy. Koruna rostliny je růžová. Květenství rostliny je připisováno měsícům červen, srpen a září.

Původní výskyt rostliny je z Velké Británie a ze střední Evropy, odkud se dále rozšířila do Skandinávie a do Severní Afriky. Další výskyty jsou i na Uralu a Kavkazu. Roztroušeně se vyskytuje v teplomilných doubravách či v podhůří nížin. Rostlina se v Evropě vyskytuje v poměrně hojném počtu. Není tomu tak ale v Irsku, a proto tam je chráněná zákonem.

POUŽITÍ, NÁVODY A RECEPTY

Rostlina je sbírána pro svou nať, která obsahuje velký podíl léčivých látek. Sběr je doporučen na začátku květenství rostliny, což je červen. Přípravky z bukvice je možné použít při chorobách trávicího ústrojí, při potížích se žaludečními šťávami, při zánětech urogenitálního traktu nebo jako antiastmatikum. Při nespavosti je doporučeno si naplnit polštář až kilogramem nařezané rostliny, což by mělo pomoci při neklidném spaní či při divokých snech. Šťávu z rostliny je možné použít na nehojící se boláky či na léčbu vředů.

Čaj: Na čaj z bukvice lékařské je potřeba 1 lžička sušené nadrcené natě, kterou zalijeme v šálku vroucí vodou. Necháme 10 minut louhovat a poté přecedíme. Čaj popijíme po menších doušcích. Přípravu čaje je možné rozdělit až do 3 denních fází.

Obklad: Listy rostliny se využívají pro léčbu otevřených ran. Je zapotřebí je nechat ve vlažné vodě po 10 minut namáčet a poté přiložit na ránu. Rána se dezinfikuje a umožní se vytvoření nové tkáně.