



ŠTEZKA BYLINKÁŘSTVÍ



Jméno



Stežka bylinkářství



Předmluva

V současné době se naše populace stále více vzdaluje od stylu života, který je nám přirozený. Obklopujeme se přístroji, které nám sice šetří čas, ale brání nám v přirozeném vývoji. Jsme zvyklí na digitální rychlost, přitom produktivnost civilizace klesá.

Každý den do sebe tlačíme velké množství chemie obsažené v nejběžnějších částech našeho života – v koupelně, v šatní skříni, pracích prostředcích a hlavně v kuchyni.

Všechny uměle zpracované produkty jako sladké sušenky, ochucená pití, barevné bonbony, kupované omáčky nebo kečupy v sobě obsahují přísady, které našemu tělu škodí a zaplavují ho látkami. Ty značně zatěžují organismus. Proto je v dnešní době tolik civilizačních chorob jako obezita, alergie a často problémy ústí v závažná onemocnění jako je cukrovka, Alzheimerova a Parkinsonova choroba, deprese, apod. To je jen pár nejvýznamnějších důsledků.

I menší problémy jako je třeba bolest hlavy lidé okamžitě řeší sáhnutím po lécích utišující bolest, při teplotě, která se dá vyléčit dostatkem spánku a pitím čaje, doktoři předepisují antibiotika jako bonbony, přičemž jejich časté používání narušuje přirozenou rovnováhu organismu. Jednodušší je dnes totiž zamést problém pod koberec, než hledat příčiny jejího vzniku.

Touto stezkou chceme poukázat na to, že ne vždy se musí u problémů sáhnout po drahých lécích, ale že v mnoha případech postačí bylinky, které můžou při správném užití zmírnit či úplně vyléčit spoustu nemocí, zánětů, vnitřních problémů a neduhů.

Říká se přece, že na každou chorobu roste bylinka. Mohli bychom se našich babiček ptát na to, jakou moc můžou léčivé byliny mít. Proto doufáme, že tato stezka nebude jen výčet nazpaměť naučených informací, ale odneseš si z ní alespoň kladný vztah k bylinkám, získáš nové poznatky a zanechá Ti to něco, co budeš moci předávat dál, a tím pomoci sobě nebo někomu blízkému.

Světlo Tvým krokům, Poutníku!



1. Všeobecná část

a) Sběr

Můžeš se rozhodnout, zda si budeš léčivé rostliny pořizovat ve specializované prodejně (pozor, liší se kvalita výrobců) nebo si je budeš sám sbírat. Pokud se rozhodneš pro sběr, je důležité bylinky nejprve znát. To znamená si s sebou vzít někoho staršího, kdo tomu rozumí nebo sbírat s popsányi obrázky bylinek.

a. 1) pravidla

Existuje několik zásad pro účinné sbírání bylinek. Které bys měl znát a dovedeš je všechny popsat zkoušejícímu:

- nikdy netrháme více rostlin než je nutné a vždy ponecháme na místě několik rostlinek, které zajistí přežití druhu pro další období
- rostliny nevytrháváme i s kořeny, pokud nepotřebujeme přímo je
- bylinky nesbíráme za deště nebo těsně po dešti, ani brzy ráno, kdy je ještě rosa, počkáme, až budou bylinky suché
- bylinky nesbíráme do igelitových sáčků, ale do košíků, kde se nepomačkají a nezapaří
- bylinky nesbíráme na chemicky ošetřovaných místech (polích a loukách), na březích vodních toků, které omývá znečištěná voda, v blízkosti továren a na krajích frekventovaných silnic
- většina bylin má specifické požadavky na dobu sběru, některé se sbírají ráno, některé odpoledne a jiné večer (viz a.2)
- je důležité, jakou část byliny sbíráme, každá se orientuje dle roční doby



- nesbíráme byliny, které jsou nažloutlé, plesnivé, nahnilé, zčernalé nebo napadené škůdci
- dle zkušeností mají nejlepší účinky čerstvě nasbírané byliny

a. 2) co, jak, kdy?

Popíšeš jaké části rostliny se sbírají, kdy a za jakých podmínek.

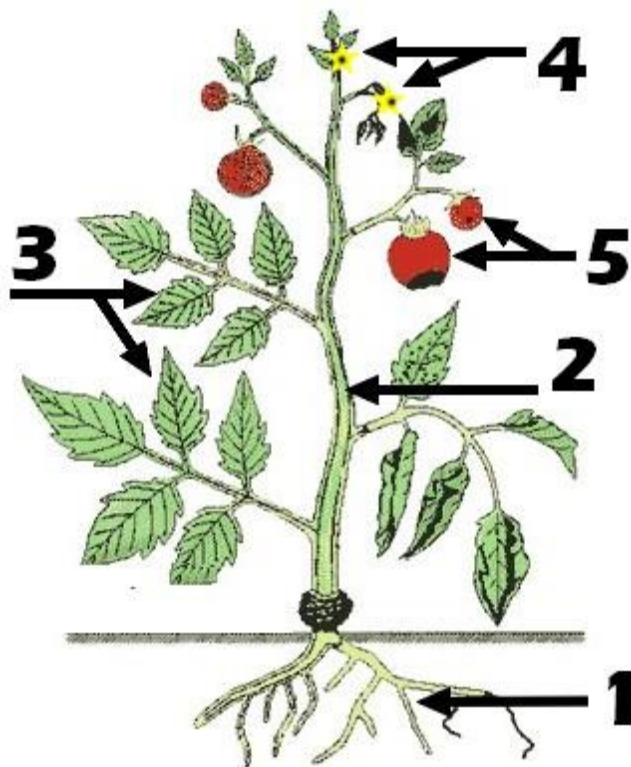
- **květ** - na začátku rozkvětu, za suchého počasí v poledních hodinách, kdy obsah účinných látek dosahuje maxima
- **list** - listy sbíráme těsně před rozkvětem nebo v době květu rostlin, denní doba sběru je u každé rostliny jiná
- **nať** - nať je označení pro celou nadzemní část rostlin (stonek, list a květy), sbírá se na počátku květu



- **kořen** - kořeny se sbírají na podzim nebo brzy z jara
- **kůra** - kůru můžeme sbírat buď na podzim po opadání listů, nebo brzy na jaře, kdy se nalévají pupeny a začínají rašit první lístečky, kůru sbíráme za vlhkého počasí nebo po dešti a sušíme ji umělým teplem, ke sběru využíváme především čerstvě padlých stromů a osekáných větví, minimalizujeme styk s kovem, který znehodnocuje třísloviny v kůře obsažené

a. 3) části rostlin

Umíš popsat části rostlin uvedené na obrázku nebo na jiné rostlině určené zkoušejícím.



- 1 – kořen
- 2 – stonek
- 3 – listy
- 4 – květy
- 5 - plody

b) Sušení

Dokážeš přibližně popsat pravidla pro sušení bylin, které jsou zde uvedena.

- průběh sušení rozhoduje o tom, zda usušená rostlina bude kvalitní nebo znehodnocená.
- před sušením bylinky neřežeme, nedrtíme ani nelámeme. Takto upravujeme bylinky až po usušení. Bylinky bychom měli sušit co nejrychleji, aby se obsah účinných látek co nejméně snížil, nesmíme však překročit optimální teplotu.

- pokud sušíme byliny přirozeným teplem, **sušíme je ve větrané suché místnosti ve stínu, rozložíme je na papír nebo nejlépe na síťové stojany do tenkých vrstev**, také je můžeme sušit zavěšené ve svazečcích na prádelní šňůře
- při sušení bylinky obracíme
- pokud bylinky při sušení zhnědnou nebo zčernají, jsou znehodnocené a nepoužitelné
- zda jsou bylinky usušené, poznáme podle toho, že se dobře lámou, nepružní a chrastí

c) Způsoby užití

Dokážeš popsat všechny způsoby zde uvedené.

NÁLEV	Bylina se přelije vodou a nechá se 15 – 20 minut louhovat.
MACERÁT (VÝLUH)	Výluh drogy za studena. Bylina se přelije studenou vodou a nechá se při pokojové teplotě 3-12h macerovat. Po scezení se může přihřát, aby nebyl studený.
ODVAR	Do studené vody přidáme bylinu. Přivedeme k varu a vaříme 5-15 minut podle druhu byliny. Po odstavení necháme ještě 15 minut louhovat, poté scedíme.
MAST	Jako základ masti použijeme vepřové sádlo nebo kokosový tuk. Masťové základy z lékárny, vazelína apod. nejsou vhodné, pokud od masti vyžadujeme vyšší vstřebatelnost pokožkou, tyto masťové základy a vazelína většinou zůstávají na povrchu pokožky, případně ucpávají póry. Vepřové sádlo nebo kokosový tuk tedy roztavíme ve vodní lázni, přidáme drobně nakrájené byliny, odstavíme a necháme do druhého dne.



	<p>Druhý den znovu roztavíme ve vodní lázni, přidáme trochu včelího vosku, důkladně promícháme a přecedíme přes plátno. Rozlijeme do kelímků a necháváme v chladu.</p>
OBKLADY	<p>1. Na nemocné nebo bolestivé místo přiložíme plátno namočené v koncentrovanějším odvaru.</p> <p>2. Čerstvě utržené byliny rozklepeme či rozemeleme. Přiložíme na postižené místo a ovážeme.</p> <p>3. Rozemletá bylina se rozvaří v malém množství vody, přidáme malé množství mouky či škrobu k zahuštění. Tuto kašičku natřeme na plátno a ještě za tepla s ní ovážeme bolestivé místo.</p>
ŠŤÁVA	<p>Z čerstvé byliny se vymačká šťáva. Užívá se ihned nebo se uchová v lednici maximálně 2 – 3 dny. Poté se dají použít jen na přípravu koupele nebo na vnější užití. Některé šťávy, například bezinková, se musí před požitím tepelně upravit, jinak je nepoživatelná.</p>
TINKTURA	<p>Skleněnou nádobu naplníme po okraj bylinnou drogou a přelijeme lihem tak, aby droga nevyčnívala nad hladinu. Líh by měl mít minimálně 40%, doporučujeme ale kolem 60%. Některé drogy, především kořeny, semena, kůry, propolis, by se měli připravovat se samotným 80% lihem.</p> <p>Za občasného protřepání necháme macerovat alespoň 14 dní. Poté přecedíme, vymačkáme zbytky lihu z byliny a můžeme užívat. Uchováváme na tmavém místě.</p> <p>Takto připravená tinktura je silnější než běžně prodávané tinktury, proto doporučujeme užívat v polovičním dávkování, které je uvedeno u komerčních kapek.</p>

KOUPELE

Celková koupel - Příslušné byliny necháme přes noc vyluhovat ve studené vodě. Na jednu koupel potřebujeme kbelík (6 až 8 litrů) plný čerstvých bylin nebo 200 g bylin sušených. Druhého dne obsah kbelíku zahřejeme a výluh přilijeme do vody ke koupeli. Srdce koupajícího se musí zůstat nad vodou. Po koupeli se neotíráme, ale zabalíme se do osušky nebo županu a hodinu se potíme v posteli.

Sedací koupel: Pro sedací koupel vezmeme půl kbelíku čerstvých nebo asi 100 g sušených bylin a postupujeme stejně jako v případě celkové koupele. Voda musí sahat nad ledviny koupajícího se. Dbejte pokynů uvedených u jednotlivých bylin! Vodu z celkové i sedací koupele lze po ohřátí ještě dvakrát použít.



2. Léčivé rostliny

V této části je obsažena jen část ze všech druhů léčivých rostlin, jsou zde uvedené jen ty nejzákladnější a nejběžnější.

U každé zde uvedené byliny dokážeš popsat, jak vypadá, k čemu která část slouží a v jakém období se sbírá. Nalezneš ji buď v přírodě, nebo vyhledáš její obrázek v knize.

1) BEZ ČERNÝ (*Flos sambuci nigri*)

Existuje staré přísloví „ před heřmánkem smekni, před bezem klekni“.

Popis:

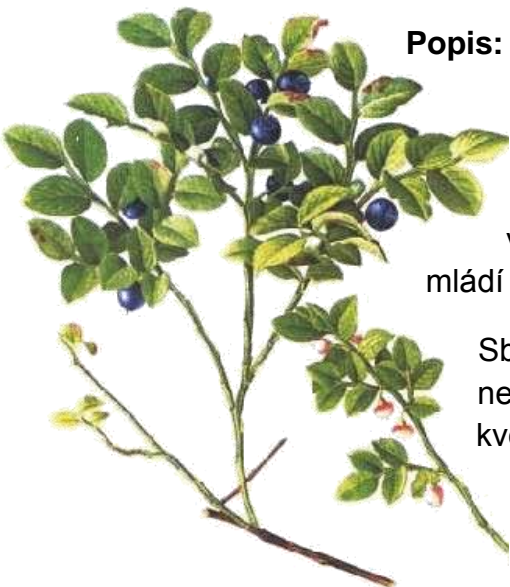
Bez je keř, může mít i stromovitý ráz a dorůst do výšky několika metrů. Má šedohnědou kůru. Na vrcholcích má silně aromatická chocholičnatá květenství složená z krémově bílých květů. Bez kvete v květnu a červnu. Plody dozrávají koncem léta, v srpnu a září. K léčivým účelům se sbírá hlavně květ.

Použití:

Čaj z květu černého bezu je prvotřídním lékem na všechny choroby z prochladnutí. Tedy **na nachlazení, angínu, bolest v krku. Vyvolává pocení.** Při vnějším použití je droga výbornou přísadou inhalačních směsí **proti rýmě a zánětu průdušek, ale i proti bolestem hlavy, obličeje, zubů a uší**, osvědčila se též na obklady při **křečových žilách.**



2) BORŮVKA ČERNÁ (*Folium myrtilli*)



Popis:

Borůvka tvoří hustě rozvětvené nízké keříky, 10 - 40 cm vysoké, s hustou sítí kořenů a podzemních výběžků. Má okrouhlé vejčité, a v mládí šťavnatě zelené.

Sbíráme zralé, tmavě zelené listy nebo celé vršky natí s listy před rozkvetem rostliny, kdy listy obsahují nejvíce účinných látek.

Použití:

Nálev ze sušených listů slouží jako podpurný prostředek při **zánětech močového ústrojí**, snižuje koncentraci glukózy v krvi, čímž se stává prvotřídním rostlinným lékem **proti cukrovce**. Silný odvar při vnějším použití je dobrý jako obklad na zanícené oči a jako kloktadlo.

Plod borůvky obsahuje až 7% tříslovin, které působí svíravě tedy **protiprůjmově**.

3) BŘÍZA BĚLOKORÁ (*Folium betulae*)

Popis:

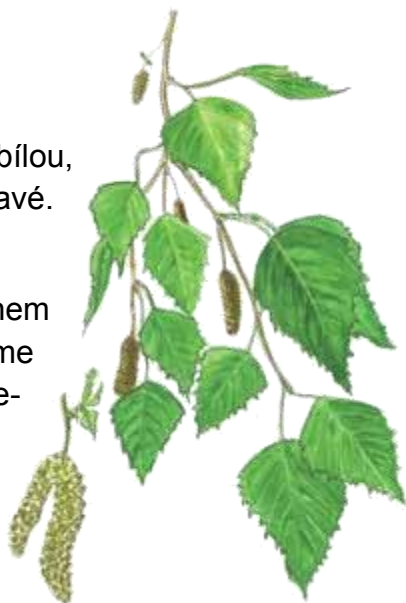
Bříza je štíhlý a 10 - 20 m vysoký strom s bílou, příčně rozpraskanou kůrou. Listy jsou lepkavé. Květy jsou jehnědy.

Sbíráme svěží zelené listy na jaře během dubna a června sdrhováním z větví. Sbíráme je vždy jenom z částí větví, abychom je nepoškodili a strom mohl i nadále dobře růst.

Použití:

Hlavní její léčivou vlastností je močopudnost. Je proto prvotřídním lékem na všechny **choroby ledvin a vylučovacího ústrojí**. Má značný obsah vitamínu C. Odvodňováním organismu a vyplavováním biologických zplodin pomáhá při **revmatismu, kloubních a srdečních onemocněních**. Dokáže odstranit z těla množství škodlivých látek a přitom nemá vedlejší účinky, takže ji můžeme dlouho užívat.

Bříza má důležité uplatnění i zevně. **Čistí a dezinfikuje vlasovou pokožku** a zároveň **podporuje růst vlasů**.



Basil

4) ČESNEK MEDVĚDÍ (*Allium ursinum*)

Jde o jednoho z prvních poslů jara, souvisí s očišťováním organismu, má v podstatě všechny vlastnosti našeho česneku, ale navíc má silné léčivé účinky.

Popis:

Jedná se o cca 10-45 cm vysokou bylinu s podzemní cibulí, cibule je podlouhlá, obalné šupiny jsou bělavé až žlutavé. Listy jsou kopinaté, podobné listům konvalinky, cca 10-20 cm dlouhé. Má silnou česnekovou vůni.



Sbíráme listy brzy na jaře, v březnu a dubnu, před rozkvetem rostliny. Kořen sbíráme na podzim. Usušené listy nemají účinek.

Použití:

Čerstvé listy se používají na důležité jarní **očišťování a odhlehování**, doporučuje se pro **snížení krevního tlaku, proti chřipkám, astmatu a chronickým průjmům**. Má dobré účinky na **žaludek a zanesená střeva, pročišťuje krev**.

5) DUB LETNÍ (*Quercus robur* L.)

Popis:

Dub letní je vysoký a statný strom, dosahuje výšky až 40 m. Koruna je rozložitá a nepravidelná. Má hrubě rozbrázděnou, rozpukanou a hnědou až černošedou kůru, mladá kůra je stříbřitě šedá a lesklá.

Sbíráme hladkou kůru z mladých větví během března a dubna před vyrašením listů. Hladkou a lesklou kůru o síle okolo 3 mm loupeme z čerstvě pokácených větví. Pupeny sbíráme od března do dubna z čerstvě pokácených stromků.



Použití:

Kůra i listy patří mezi nejlepší rostlinné léky **na rány** zásluhou silně stahujícího účinku. Zevně se osvědčily do sedacích koupelí **při hemoroidech**, kde se příznivě projevuje i jejich schopnost **zastavovat krvácení**. Dobře rozvařená kůra nebo spařené listy se přikládají na **špatně se hojící rány, vředy, praskliny a křečové žíly**. Silný odvar slouží také k vyplachování při **zánětech ústní dutiny**, k masírování a natírání dásní **při parodontóze** (spolu s přesličkou), do koupelí při nadměrné potivosti nohou, při **omrzlinách, popáleninách** a na omývání nebo na obklady při zánětech očí.

6) HEŘMÁNEK PRAVÝ (*Chamomilla recutita*)

Heřmánek se přírodně vyskytuje stále méně v důsledku přehnaného umělého hnojení a ničení plevelu.

Popis:

Na vzpřímené a bohatě větvené lodyze vyrůstají silně vonící květy s bílými okvětními lístky a žlutým středem.

Sběr květů provádíme od května do srpna. Sbíráme nepřežralé květy, které poznáme podle toho, že okvětní lístky jsou rozprostřené rovně kolem středu květu, okvětní lístky nesmí být svěšené směrem k zemi. Květy i se stopkou stříháme nůžkami, stopka nesmí být delší než 2cm.

Heřmánek pravý rozeznáme od heřmánku římského tak, že rozřízneme podélně žlutý střed květu, který by měl být dutý.



Použití:

Léčebné uplatnění heřmánku je široké, známe ho jako univerzální lék téměř na všechny choroby s dezinfekčním a protizánětlivým působením. Léčí všechny vnitřní orgány, proto ho můžeme uplatnit při **žaludečních a střevních obtížích**, má celkově uklidňující účinek. Široké uplatnění má heřmánek také při vnějším použití. Silný nálev se doporučuje na **záněty, kožní ekzémy, ke kloktání, výplachům úst** apod.

Velmi užitečný je heřmánek jako součást inhalací při **chřipkách, rýmách, zánětech průdušek**.

7) JAHODNÍK OBECNÝ (*Fragaria vesca*)

Popis:

Jahodník má trojčetné a řapíkaté listy, jsou na rubu hedvábně stříbřitě chlupaté a světle šedozelené, svrchu pak světle zelené. Plodem je červená jahoda.

Sbíráme listy s řapíky od května do června pouze z planého jahodníku, pěstované druhy jsou bezcenné.

Použití:

Všestranně působí na celý organismus. Můžeme jej užívat neomezeně je zdravotně **preventivní** rostlinou. Každý kdo si chce zachovat zdraví, měl by častěji místo černého čaje nebo kávy vypít jahodový čaj samostatně nebo v kombinaci s plody šípku a listy borůvky, maliníku a ostružiníku. Plody obsahují značné množství vitaminů (A,B,C), působí mírně **močopudně**, **čistí krev**, **upravují trávení a stolici**.



8) JITROCEL KOPINATÝ (*Plantago lanceolata*)

Popis:

Je to trsnatá vytrvalá rostlina charakteristická typickou růžicí přízemních listů, ze které vyrůstá několik stvolů. Léčivé účinky má i jitrocel větší.

Sbíráme listy z nekvetoucích rostlin během června a srpna za suchého počasí kolem čtrnácté hodiny odpoledne.

Použití:

Je to nejlepší rostlinný lék (spolu s řebříčkem) na **rány**. Rostlina obsahuje látky ničící bakterie. Schopnosti jitrocele ničit bakterie se využívá i při omývání a **obkladech popálenin**. Čerstvou šťávou z listů natíráme zanícené oči, bolavá místa po **bodnutí hmyzem a popálení kopřivou**. Jitrocelový čaj je dobrý proti **kašli, zahlenění průdušek a plic**, léčí zkažený žaludek. Uplatňuje se i při jaterních a žlučkových obtížích, čistí močové cesty a krev.



9) KONTRYHEL OBECNÝ (*Alchemilla vulgaris*)

Popis:

Má dlouhý oddenek se zbytky odumřelých listů, ze kterého vyrůstá přízemní růžice dlanitě laločnatých a dlouze řapíkatých listů, listy jsou svrchu lysé, na spodní straně a řapících ochlupené.

Sbíráme kvetoucí nať i s přízemními listy od května do září nejlépe kolem deváté hodiny dopoledne za suchého počasí.



Použití:

Kontryhel jedinečně působí na všechny **ženské choroby** a těžkosti. Na prvním místě slouží ženám s **oslabenou nebo slabě vyvinutou menstruací**, protože ji velmi posiluje, zvyšuje pravděpodobnost početí a **pomáhá udržet plod**. Osvědčuje se i při těžkostech souvisejících s **klimakteriem** (přechod). Léčí všechna zánětlivá onemocnění v podbřišku, například častý zánět vaječníků.

10)KOPŘIVA DVOUDOMÁ (*Urtica dioica*)

Patří mezi naše hlavní léčivé rostliny, říká se, že kdyby lidé věděli, jak léčivá je, tak by pěstovali jen kopřivu.

Popis:

Statná vytrvalá dvoudomá bylina dorůstající výšky 50–150 cm, výjimečně až 2 metrů. Lodyhy jsou přímé, nevětvené (pouze u vyšších rostlin se však v horní polovině větvit mohou).



Sbíráme listy nebo nať bez zdřevnatělé spodní části během června až října kolem druhé hodiny odpoledne za suchého počasí.

Použití:

Kopřiva výborně **čistí krev**, tím pomáhá při kožních onemocněních, **lupénce, akné a nečisté pleti**. Třítýdenní pitná kúra kopřivového čaje dokáže odstranit zdánlivě nevyléčitelné **vyrážky**. Bylina je močopudná a patří k prvořadým lékům všech **revmatiků**. Kopřiva má i jiné dobré vlastnosti. Je to osvědčený lék na vlasy.

Omývání vlasů silným odvarem **posiluje jejich růst a dává vlasům hebkost. Čaj změkčuje stolicí, posiluje pohyby střev, podporuje tvorbu mateřského mléka.** Je vhodná měsíční kúra pití čaje na lačno a před jídlem **proti dlouhodobé únavě**, ozdraví celý organismus. V běžných dávkách nemá kopřiva ani při delším užívání žádné nepříznivé účinky, proto ji pijeme preventivně jako prostředek pro udržení zdraví a krásy.

11) KOSTIVAL LÉKAŘSKÝ (*Symphytum officinale*)

Popis:

Kostival je statná vytrvalá bylina dosahující výšky až 100 cm. Oddenek je tlustý, černý a bohatě větvený. Lodyha i tmavozelené listy jsou porostlé štětinatými chlupy. Kostival má temně nachovofialové trubkovité květy, někdy světle fialové, růžové, modré, vzácněji bílé.



Sbíráme kořen na jaře během března a dubna a pak na podzim během října a listopadu.

Použití:

Kostival je nejlepší ze všech rostlin proti onemocnění kostí, používá především zevně. Výborně pomáhá při zlomeninách a vyvrtnutích, při zánětech kostí, vaziva a žil, při krevních podlitinách a sraženinách, při natržení svalu, zkrátka při všech bolestech kostí, svalů a kloubů. Jeho. Na všechna tato onemocnění je nejlepším rostlinným lékem obklad z kostivalu (nastrouhaný kořen rozvaříme

s troškou vepřového sádla) nebo časté natírání a masírování kostivalovou tinkturou. Kostival se osvědčuje i na hnisavé rány a jiná hlubší poranění.

12) LEVANDULE LÉKAŘSKÁ (*Lavandula officinalis*)

Popis:

Levandule tvoří 30 - 60 cm vysoký rozvětvený keřík s úzkými šedozelenými čárkovitými listy a přímými lodyhami. Listy jsou v mládí šedavě plstnaté, později zezelenají. Květy jsou drobné modrofialové a krásně voní.

Sbíráme kvetoucí nať nebo jenom samotné květy během července a srpna.

Použití:

Jméno levandule je odvozeno od slova umývat. Z její velmi široké škály uplatnění slouží v první řadě jako **uklidňující prostředek** při obtížích nervového původu. Čaj z levandule pomáhá při **nespavosti, nervové slabosti, návalech krve a bolestech hlavy**. Poradí si i s takovými nepříjemnostmi, jako jsou **nezastavitelná třesavka, migréna a hysterické stavy**. Další osvědčené použití levandule je při **astmatu, žaludečních kolikách a nadměrné plynatosti**.



13) LÍPA SRDČITÁ A VELKOLISTÁ (*Tilia cordata* Mill. *Tilia platyphyllos* Scop.)

Popis:

Lipové stromy jsou 15 - 25 m vysoké. Mají mohutnou a košatou korunu. Lípa srdčitá má srdčité listy, na líci tmavě zelené a na spodu šedozelené. Lípa velkolistá má větší listy, které jsou o něco tmavší na líci a bledě zelené na spodu. Lípy rozkvétají krémově bílými pětičetnými květy s kalichem, mají silnou medovou vůni.



Sbíráme květ s podpůrným listenem v období květu od června do července

Použití:

Čaj z lipového květu je vyhlášený a všeobecně známý lék proti **chřipce** a s ní souvisejícími onemocněními. Jeho hlavní léčebnou vlastností je silný **potopudný účinek a schopnost snižovat hořčku**. Má i **odhlehující účinky**, proto se přidává lipový květ do čajových směsí na **průdušky a proti kašli**. Zředí krev, tím preventivně působí i **proti zánětu žil, angíně pectoris a infarktu**.

14) MÁTA PEPRNÁ((Herba menthae piperine)

Popis:

Máta je rostlina vysoká 50 - 80 cm na koncových lichořeslenech vyrůstají světle fialové nebo narůžovělé květy, které tvoří květenství. Listy jsou tmavě zelené a stejně jako lodyhy i nafialovělé. Rostlina vydává silnou mentolovou vůni.



Sbíráme nať nebo pouze list těsně před rozkvetem od června do srpna

Použití:

Máta značně povzbuzuje a posiluje organismus. **Zvyšuje tělesnou kondici**, údajně pomáhá i při **frigiditě a impotenci** (spolu se saturejkou), Posiluje celou **nervovou soustavu**. Především se léčebně uplatňuje u všech druhů **žaludečních obtíží**. **Zastavuje zvracení, uvolňuje křeče žaludku, léčí choroby střev, zlepšuje chuť k jídlu, tiší bolesti při žlučových kamenech, zlepšuje vylučování žluči a odstraňuje plynatost**. Hlavní obsahovou složkou máty je mentol, který vyvolává pocit chladu a znecitlivuje, proto se máta při vnějším použití osvědčuje k výplachům a kloktání při **bolestech zubů a dásní**; zároveň zpřiměňuje a čistí dech.

15) MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ (*Herba melissae*)

Popis:

Meduňka je rostlina, vysoká 40 - 60 cm. Má chlupatou, vysokou lodyhu, která je bohatě větvená a olistěná. Listy řídce chlupaté, svrchu sytě, na rubu světleji zelené. V úžlabí listů má drobné bílé, žlutavé, namodralé až starorůžové květy.

Sbíráme nať nebo pouze list těsně před rozkvetem během června a července.

Použití:

Meduňka **uklidňuje celý organismus**. Léčí také všechny orgány těla, postižené **vlivem stresu chorobnými změnami**. Uvolňuje křečovitě stažení způsobené nervovým vypětím, **uklidňuje bušení srdce, dýchací a zažívací orgány**. **Tiší záchvaty kašle u dětí** (spolu s mateřídouškou), **uvolňuje křeče žaludku a zaražené větry, pomůže proti zvracení v těhotenství**. Je výborným **uspávacím prostředkem**. Šálek nálevu z meduňky, oslazený medem, nahradí tabletku na spaní a přitom všeobecně prospívá.



16) MĚSÍČEK LÉKAŘSKÝ (*Calendula officinalis*)

Popis:

Měsíček je letnička, dorůstá do výšky 50 – 80 cm. Květenství se skládá ze zeleného kalichu, obvodových jazýčkovitých květů temně oranžové nebo žluté barvy. Jsou-li květy měsíčku ráno po sedmé hodině zavřené, bude ten den pravděpodobně pršet. Lodyha a listy jsou šťavnaté a na omak lepkavé.



Sbíráme tmavě oranžové květy buď celé s kalichem nebo jenom obvodové jazýčky od poloviny června do konce srpna, někdy i počátkem září, podle počasí.

Použití:

Hlavní léčebné použití měsíčku je zevní, osvědčuje se **na těžko se hojící rány a vředy**, většinou ve formě masti. Velmi dobře pomáhá při **drobných poraněních, bolestech okolo nehtů, proleženínách a plísňích nohou**. Doporučuje se jeho použití i do sedacích koupelí při **zánětu tlustého střeva a v kosmetice**, kde se využívá jeho schopnosti zjemňovat pleť. Patří mezi nejlepší rostliny, pokud jde **o prevenci rakoviny a podporu její léčby**, především rakoviny žaludku, jater, tlustého střeva, dělohy, kůže a prsu. Pro ženy je významný tím, že **tlumí bolesti v době menstruace**.

17) ŠALVĚJ LÉKAŘSKÁ (*Salvia officinalis*)

Popis:

Šalvěj je vytrvalý polokeřík vysoký 30 – 70 cm, ve spodní části dřevnatý. Má plstnaté šedozelené, podlouhle a jemně vroubkované listy. Květy jsou fialové.

Sbíráme listy nebo celé vršky těsně před rozkvětem od června do července.

Použití:

Šalvěj má silný **antibakteriální** účinek, osvědčený při všech **chorobách ústní dutiny a hrdla**. Výborně se uplatňuje při **zánětu dásní a parodontóze**, u níž je přímo nenahraditelná. Dobře poslouží k omývání a obkladům u kožních chorob a akné. Šalvěj je výborná bylinka i pro vnitřní použití. Čaj odstraňuje **noční pocení, pomáhá při pracovní přetíženosti a nervozitě, využívá se ke snižování nadměrné tvorby mateřského mléka, pomáhá při slabé a nepravidelné menstruaci**. Droga tvoří také osvědčenou přísadu do čajových směsí při různých druzích rakoviny.



ŠALVĚJ LÉKAŘSKÁ

3. Praktická část

1) Ověření znalostí

Po splnění druhé části se tě může na jakékoliv oddílové akci kdekoli z vedoucích zeptat na 5 nemocí, chorob nebo neduhů a ty musíš správně určit, jakou bylinou by ses ji pokoušel léčit.

2) Popíjení

Po dobu dvou týdnů budeš každý den pít (nejlépe ráno, na lačno) bylinný čaj. Pro každodenní konzumaci se hodí například nálev z lipového květu, ostružinových, jahodových lístků, heřmánku nebo kopřivy. Prohlásíš to na svou čest.

3)Poznávání

Po splnění druhé části se tě může vedoucí na jakékoliv oddílové akci zeptat na název tří bylin, které rostou někde v blízkosti, a znáš je z druhé části. Ty musíš bylinu správně pojmenovat a popsat, k čemu slouží (alespoň jedna léčivá schopnost).

4) Bezinková šťáva

Uděláš množství bezinkové šťávy podle svého uvážení a přineseš na ochutnávku na jakoukoliv oddílovou akci.

Co Potřebuješ?

Počty jsou jednoduché:

1l vody = 1kg cukru = 3-5 citronů = cca 25 květů

Nejlepší je dělat šťávu cca ze 100 květů, nezapomeň ale, že Čím více bezu dáš do bezové šťávy, tím více bude její chuť silnější. Základ bezové šťávy je totiž pyl z rozkvetlých kvítků bezu.



Záleží tedy i na správném načasování květů bezu černého, pokud to bude těsně před opadáním lístků, nebude šťáva tak dobrá.

Návod na přípravu ze 100 květů:

Květy černého bezu necháme spolu 24 hodin vyluhovat v 6 litrech vody. Poté přecedíme. Do scezené šťávy přidáme šťávu z citronů a 4 kg cukru. Necháme dobře rozpustit a za studena plníme do lahví.



Milý Poutníče, snad si z této stezky neodneseš jen pár podepsaných řádků, ale i nový náhled na přírodu, která je schopna poskytnout takovéto dary. Budeš však bylinek užívat s rozmyslem a budeš se snažit pomoci sobě a okolí svými znalostmi Bylinkám zdar!

Splněná část	Podpis vedoucího	Datum
1. Všeobecná část		
a) Sběr		
a. 1) Pravidla		
a. 2) Co, jak, kdy?		
a. 3) Části rostlin		
b) Sušení		
c) Způsoby užití		
2. Léčivé rostliny		
1) Bez		
2) Borůvka		
3) Bříza		
4) Česnek		
5) Dub		
6) Heřmánek		
7) Jahodník		
8) Jitrocel		
9) Kontryhel		
10) Kopřiva		
11) Kostival		
12) Levandule		
13) Lípa		
14) Máta		
15) Meduňka		
16) Měsíček		
17) Šalvěj		
3. Praktická část		
1) Ověření znalostí		
2) Popíjení		
3) Poznávání		
4) Bezinková šťáva		



STEZKA BYLINKÁŘSTVÍ

Vydána jakožto 22. publikace TON - Tajného oddílového nakladatelství

Autorka: Bára

2015

Stezka je sestavena z metodik ZDrSem (www.zdrsem.cz), Českého červeného kříže (www.cck.cz), Semináře IPRK: Metodika záchranářského výcviku (www.iprk.cz) a e-learningu Everesta (elearning.everesta.cz)

Kontakt na oddíl:

Libuše (Bláťa) Latrová, telefon: 728 312 480

mail: oddilpoutnici@gmail.com

Oddílové stránky: <http://poutnici.desitka.cz/>

Fotogalerie: <http://poutnicipraha.rajce.idnes.cz/>

Facebook: <http://www.facebook.com/oddil.poutnici/>

YouTube: <http://www.youtube.com/oddilpoutnici>

Aktivity oddílu Poutníci podporují Mladí ochránci přírody z prostředků MŠMT a MHMP. Více o naší organizaci se dozvíte na tulaci.eu a na www.emop.cz

