

BAZALKA PRAVÁ

(OSCILUM BASILCUM)

Na jihu jako trvalka, u nás letnička. Aromatická po celou dobu vegetace. Podporuje tvorbu mateřského mléka.



Účinné látky:

silice, linalol

Sběr:

jaro – podzim, za oknem celoročně

Bazilikon znamená řecky „královský lék“. Je základem italské kuchyně. Léčebné účinky nebyly jednoznačně prokázány, ale pomáhá žaludku, tvorbě mléka a chutná jako žádná jiná.

BRUKEV ŘEPKA OLEJKA

(BRASSICA NAPUS L.)

Pěstuje se hlavně jako biopalivo. Zabírá 15 % orné půdy v ČR. Vyrábí se z ní jedlý olej.



Účinné látky:

glukosináty, sinapiny, kyselina eruková

Sběr:

květen – červen

Brukev řepka je stará kulturní plodina. Polovina jejího genomu pochází z brukve zelné a polovina z brukve řepáku. U nás se pěstuje už od středověku, přičemž velký rozmach zaznamenalo pěstování řepky po roce 1800. Je významným zdrojem olejů, které se svojí kvalitou blíží olivovému.

ČEKANKA OBECNÁ

(CICHORIUM INTYBUS)

Dříve považována za magickou rostlinu. Čistí krev, játra, slezinu i ledviny. Doporučuje se na citlivý žaludek.



Účinné látky:

intybin, inulin, cholin, minerální látky

Sběr:

kořen na podzim, květ za slunečného počasí

Čekanka má blahodárny vliv na látkovou výměnu – již ve starém Egyptě byla používána pro posílení žaludku a trávicích procesů. Zahřátý výluh z kořene ulevuje při depresích. Obklady utiší bolest kloubů. a čerstvá šťáva z kořene se masíruje do vlasů při jejich padání. Květy mají význam při léčbě očí. Ale teď zpátky k cikorce.

DOBROMYSL OBEČNÁ

(ORIGANUM VULGARE)

Oregano v zahrádce = dobromysl na louce. Trvalka původem ze středomoří. Pomáhá na nervy.



Účinné látky:

silice thymol a karvakrol

Sběr:

jaro – podzim

Silice v droze obsažená uvolňuje křeče při kašli, působí desinfekčně, usnadňuje odkašlávání, působí protizánětlivě na sliznice, upravuje trávení, zvyšuje vylučování žluče, uklidňuje. Dle J. A. Zentricha lze dobromysl také použít při žaludečních a střevních chorobách (zánětech), při žaludečních neurózách (uklidňuje), jako mírné antidepresivum či při poruchách spánku.

FAZOL OBECNÝ

(PHASEOLUS VULGARIS)

Patří mezi nejstarší kulturní plodiny světa. Syrové fazole mohou způsobit otravu. Napomáhá redukci váhy.



Účinné látky:

glukokinin, vápník, železo, draslík aj.

Sběr:

semena v září

Nejcennější látkou, kterou fazol obsahuje je tzv. rostlinný inzulín, kvůli němuž je společně s borůvkou základní složkou bylinných preparátů proti cukrovce. Mnoho studií také potvrzuje, že fazol obecný aktivuje enzym Alfa amylázu, který je zodpovědný za štěpení polysacharidů na nižší cukry. Tak pomáhá k redukci váhy

CHMEL OTÁČIVÝ

(HUMULUS LUPULUS L.)

Podporuje trávení, má tlumící účinky. Užívá se při nespavosti a neklidu. Pivu dodává hořkost a konzervaci.



Účinné látky:

chmelové silice, humulon, lupolon aj.

Sběr:

šišťice (hlávka) od srpna do září

Chmel otáčivý je prastarou a prospěšnou bylinou se sedativními účinky. Jde o liánu, z níž se používají šišťice, které obsahují chmelové pryskyřice, silice a polyfenoly. Pryskyřice jsou nositelem hořkosti, silice zase dodávají chmelové aroma. Polyfenoly jsou pak přirozené antioxidanty, které mají i příznivé účinky na zdraví.

JAHODNÍK OBECNÝ

(FRAGARIA VESCA)

Jednička mezi antioxidanty. Čaj z listů čistí organismus. Posiluje metabolismus a imunitní systém.



Účinné látky:

třísloviny, flavonoidy, draslík, železo

Sběr:

květen – srpen

Dámy, jahodník jsou ideální nenásilná detoxikační nebo hubnoucí kúra, která vám bude zaručeně chutnat! Ovšem pozor, nejvíce služby odvádějí takzvané lesní jahody. Pomáhají také při chudokrevnosti, revmatismu, čistí krev, ledviny a močový měchýř. A když je osladíte a přidáte jogurt nebo smetanu, posílíte si nervy i srdce, a to i při srdečních záležitostech. Jahodník zaručeně okouzlí i děti.

JITROCEL KOPINATÝ

(PLANTAGO LANCEOLATA)

Zevně na hojení ran, spálenin a pohmožděnin. Odvar z listů čistí organismus. Jitrocelový sirup na kašel a odhlenění průdušek.



Účinné látky:

slizy, glykosid aukubin, xantofyl aj.

Sběr:

listy od května do srpna

Již antičtí lékaři používali jitrocel proti kašli, na opary, jako protijed na vzteklinu a další obtíže. V dnešní běžné domácnosti je jitrocel užitečný na hojení ran – ne nadarmo se mu lidově říká ranocel nebo hojílek. Jitrocelový sirup uleví dětem i dospělým při kašli a pomůže odhlenit. A slyšeli jste o psylliu?

KERBLÍK TŘEBULE

(ANTHRISCUS CEREFOLIUM)

Na jarní ozdravné kúry a v gastronomii. Detoxikuje játra, ledviny a žlučník. Chuť mezi estragonem, čechricí a petrželkou.



Účinné látky:

flavonoidy, hořčík, éterické oleje aj.

Sběr:

6 – 8 týdnů po výsevu

Kerblík třebule neboli třebule pravá je jednoletá rostlina z čeledi miříkovité. Roste divoce, ale i v ČR se vzácně pěstuje a někdy zplaňuje. Kerblík spolu s petrželí, pelyňkem kozalcem – estragonem a pažitkou tvoří jemnou směs (francouzsky „fines herbes“, německy „küchenkräuter“), používanou do omelet. Jinak jím kořeníme zeleniny, maso – především skopové, pečené kuře a grilované ryby.

KOPRETINA ŘIMBABA

(PYRETHRUM PARTHENIUM)

Přírodní analgetikum. Pomáhá proti migréně. Působí protirevmaticky.



Účinné látky:

pyrethrin, silice, parthenolid aj.

Sběr:

kvetoucí nať od června do srpna

Kopretina řimbaba pochází z jihovýchodní Evropy a jihozápadní Asie, odkud se dostala až k nám do Čech a na Moravu. Užívá se nejčastěji jako analgetikum. Obsahuje totiž látky, které zabraňují náhlému roztahování cév a uvolňování látek způsobujících bolest. Máte-li časté bolesti hlavy, zad, zubů nebo krční páteře, pořídte si ji jako trvalku domů do květináče, budete ji tak mít k dispozici po celý rok. Nejvýraznější jsou její účinky při bolestech hlavy a migréně. Říká se, že kopretina tlumí změny nálad a potlačuje menstruační bolesti. Pozor nesmí ji užívat těhotné ženy!

KOPŘIVA DVOUDOMÁ

(URTICA DIOICA)

Královna léčivých bylin. Podporuje tvorbu mléka kojícím matkám. Pročišťuje organismus.



Účinné látky:

chlorofyl, kyselina křemičitá, třísloviny aj.

Sběr:

květen – září

Ačkoliv je kopřiva považována spíše za plevel, její léčivé účinky znaly již naše babičky. Přitom můžeme používat stonky, oddenek, listy i květy. Kopřiva je výborným zdrojem vápníku a železa, proto má v kuchyni podobné využití jako špenát. Významnou složkou je chlorofyl, který působí protizánětlivě, hojivě a zároveň povzbudivě na metabolismus. Kopřivový čaj zase udržuje správnou hladinu cukru v krvi, je proto vhodný při lehčích formách cukrovky. Extrakt z kopřivových kořenů pomáhá při padání vlasů, lze ho však použít i jako kloktadlo.

KOSTIVAL LÉKAŘSKÝ

(SYMPHYTUM OFFICINALE)

Pomáhá hojení pohmožděnin a zlomenin. Úleva od bolavých zad. Povoluje stáhnuté svaly.



Účinné látky:

alantoin, aminokyseliny, slizo

Sběr:

plod od června do září

V antickém Řecku a Římě se kořeny používaly na zacelení otevřených ran, ve středověku na hojení zlomenin. Kostival podporuje tvorbu hojivé tkáně a regenerační procesy, působí protizánětlivě a zpomaluje krvácení. Kostivalová mast uleví od bolavých zad a namožených svalů, které si často přivodíme stresem.

LEN SETÝ

(*LINUM USITATISSUM L.*)

Tradičně se užívá při zácpě. Prevence srdečních a cévních onemocnění. Obklady ze lnu uleví od bolesti.



Účinné látky:

vláknina, proteiny, minerály, vitamíny B a E

Sběr:

semena od srpna do září

Let setý byl odpradáвна velice důležitou plodinou. Stonek se zpracovával na vlákno k výrobě plátna, ze semen se lisoval lněný olej a sloužil i jako přídavek do potravin i jako léčivo. Lněné pokrutiny jako odpad při lisování se dávaly dobytku, pazdeří a koudel, odpad ze zpracování stonku a vláken, sloužil jako tepelná izolace

LEVANDULE LÉKAŘSKÁ

(LAVANDULA ANGUSTIFOLIA)

Základ cestovní lékárničky. Součást provensálského koření.
Odpuzuje hmyz.



Účinné látky:

silice, třísloviny, hořčiny aj.

Sběr:

kvetoucí nať od června do srpna

O léčebných účincích levandule věděli již za dob starého Říma, známý byl především její tlumivý účinek při nervozitě. Od té doby, co se rozšířila do celého světa, se levandule využívá nejen ve farmacii, kosmetice, ale i v kuchyni. Velmi prospěšná je při podrážděnosti, bolestech hlavy, nespavosti či nervozitě, ať už jako odvar, masážní olej nebo koupel. Věří se, že pokud si dáte pytlíček s levandulí v noci pod polštář, budete mít klidný spánek.

LIBEČEK LÉKAŘSKÝ

(LEVISTICUM OFFICINALE)

Afrodisiakum, koupel činí člověka přitažlivým. Upravuje metabolismus organismu. Kořeny, listy i semena se uplatňují v kuchyni.



Účinné látky:

silice, kumariny, pryskyřice, cukry

Sběr:

oddenek s kořeny a semena v říjnu, nať celou sezónu

Lidově české maggi, libčí, maggi kořen, mágovka nebo vopich. Jedná se o mohutnou, aromatickou trvalku, vysokou až dva metry a dožívající se až patnácti let. Ve středověku se hojně kultivoval v klášterních zahradách a byl oblíbenou ingrediencí likérů a dalších osvěžujících pití.

MÁK SETÝ

(PAPAVER SOMNIFERUM)

Vysoký obsah vápníku a hořčíku. Pomáhá zlepšit usínání a spánek. Tlumí bolest hlavy.



Účinné látky:

glycerid kyseliny linolové, stopové prvky aj.

Sběr:

semeno od srpna do září

Léčebné i omamné účinky máku jsou známé od starověku. Naše praprabičky ho podávaly svým dětem, aby spaly a nezlobily. Ve farmacii se uplatňuje zejména na tlášení bolesti. Ovšem pole zaplavená bílými, lehce fialovými květy by vás měla inspirovat jinak – mák je zásadotvorný, posiluje nervy a obsahuje 12krát více vápníku než mléko. Zralá semena a olej bychom měli zařadit do jídelníčku všichni, nejen nastávající maminky a děti. A opravdu platí – pokud nemůžete usnout, uvařte si před spaním odvar z mletého máku.

MÁTA PEPRNÁ

(MENTHA PIPERITA)

Existuje přes 500 druhů máty. Mentol uklidňuje trávicí trakt. Pomáhá v inhalačních směsích.



Účinné látky:

mentol, menthon, menthuran aj.

Sběr:

nať před květem od června do září

Mát rozeznáváme mnoho odrůd. Obvykle se uvádí asi 6 druhů a přes 600 odrůd. Nejčastější je máta klasnatá a máta vodní, jejíž kříženec se jmenuje máta peprná. Ta má nejvíce mentolu a ten uklidňuje trávicí trakt a bolavý žaludek. Nálev z máty peprné pomáhá při úzkostech a nespavosti. Používá se při poruchách nespavosti, průduškových potížích, chřipce, nachlazení a astmatu.

MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ

(MELISSA OFFICINALIS)

Úleva při stresu, depresi a pro lepší spánek. Melissa pochází z řeckého slova včela. Potěšení srdce a elixír života.



Účinné látky:

silice (citral, citronelal aj.), třísloviny aj.

Sběr:

nať a listy od června do září

Pravidelné pití meduňky prý prodlužuje život. O princovi z Glamorganu, který žil ve 13. století se traduje, že se díky pravidelnému pití meduňkového čaje dožil 109 let. Meduňka je dobrá na nervy, můžete ji používat k napařování obličeje. Pomáhá také k odkašlávání a při poruše trávení, způsobené strachem nebo depresí.

PELYNĚK PRAVÝ

(ARTEMISIA ABSINTHIUM L.)

Součást kontroverzního destilátu absintu. Pomáhá při potížích trávicího traktu. Má protiparazitické účinky.



Účinné látky:

thujon, absinthin, hořčiny aj.

Sběr:

červen – srpen

Rostlina tak hořká, že se stala synonymem hořkosti. Ve starověku byla zasvěcena bohyni lovu a měsíce Artemis. Vyrábí se z ní nejkontroverznější alkoholický nápoj Absinth. Pelyněk podporuje tvorbu žluči, tudíž je skvělý při potížích trávicího traktu. Ale pozor, nesmí se užívat dlouhodobě a těhotné a kojící ženy vůbec.

POPENEC BŘEČŤANOVITÝ

(GLECHOMA HEDERACEA)

Rozpouští hleny, napomáhá při kašli. Podporuje trávení, ideální k mletým masům. Velmi chutný bylinkový čaj.



Účinné látky:

hořčin glechomin, silice, třísloviny

Sběr:

listy a květ v dubnu a květnu

Tahle kytička patří mezi nejběžnější u nás. Je podobná modré hluchavce, ale poznáte ji podle typické vůně a chuti. Sušená je ideálním kořením k masům, a také jeden z nejlepších bylinných čajů. Některé zdroje uvádějí, že pravidelné a dlouhodobé pití tohoto čaje zlepšuje senné rýmy a alergie. Popenec uvolňuje hleny, napomáhá odkašlávat. Sbírejte ho. Všímejte si ho. Hlavně na jaře.

ŘEBÍČEK OBECNÝ

(*ACHILLEA MILLEFOLIUM*)

Působí protizánětlivě a tlumí nadýmání. Podporuje látkovou výměnu a chuť k jídlu. Součást likéru Becherovka.



Účinné látky:

glykosidická hořčina, silice, alkaloidy aj.

Sběr:

červen – září

Při vnitřním užívání řebříček posiluje činnost našeho trávicího ústrojí. Zlepšuje produkci žaludečních šťáv a povzbuzuje chuť k jídlu. Lze z něj také udělat hojivou mast na rány.

SMETANKA LÉKAŘSKÁ

(TARAXACUM OFFICINALE)

Všestranné využití v lékárně i v kuchyni. Mírně nahořklá chuť. Existuje 250 druhů pampelišek.



Účinné látky:

vitamín A, B, C, D, hořčiny, minerály

Sběr:

březen – říjen

Pampeliška je sice pro zahrádkáře mor v trávníku, ale věneček z pampelišek bude vždy evokovat zdraví z přírody. Vysoký obsah minerálních látek a vitamínů jí zaručuje již od 11. století všestranné využití v lékárně i v kuchyni: z mladých listů salát, z kořene kávu, z květů med, z listů víno nebo odvary. Podporuje psychickou rovnováhu a zbavuje únavy a vyčerpanosti. Sbírat můžete již od března.

TŘEZALKA TEČKOVANÁ

(HYPERICUM PERFORATUM)

Rostlinné antidepresivum. Jánův olej na pohmožděniný a bolesti svalů. Ideální také do koupele.



Účinné látky:

silice, glykosid hyperosid, třísloviny aj.

Sběr:

květen - září

Třezalka pomáhá adolescentům při akné a studentům zlepšuje soustředění. Doporučuje se pít před zkouškou nebo písemkou! Nám starším uleví hlavně třezalkový olej, a to při revmatu, vykloubeninách, pomůže pohmožděninám a naraženým končetinám. Třezalkový čaj funguje také jako antidepresivum.

TYMIÁN OBEČNÝ

(*THYMUS VULGARIS L.*)

Pochází ze středomoří. Velmi blízký mateřídoušce.
Protizánětlivý, podporující imunitní systém.



Účinné látky:

silice thymol, třísloviny

Sběr:

jaro – podzim

Je ušlechtilým příbuzným naší domácí mateřídoušky. Jeho nať má silné antibiotické účinky a pomáhá při kašli a dalších respiračních obtížích, při tvorbě krvinek a stimuluje krevní oběh.

VLAŠTOVIČNÍK VĚTŠÍ

(CHELIDONIUM MAJUS)

Použití na šedý zákal zevně. Proti kuřím okům, bradavicím a lišejím. Ve větším množství působí jako narkotikum.



Účinné látky:

chelidonin, flavonoidy, organické kyseliny aj.

Sběr:

květen – září

Odvar z vlaštovičníku se používal odedávna na postřik proti mšicím a jinému hmyzu a čerstvou šťávou z vlaštovičníku se potíraly bradavice. Při správném užívání působí vlaštovičník na potíže s trávením, žlučnickové obtíže či onemocnění jater. Pozor, rostlina je jedovatá.

VRATIČ OBECNÝ

(TANACETUM VULGARE)

Použití na šedý zákal zevně. Proti kuřím okům, bradavicím a lišejím. Ve větším množství působí jako narkotikum.



Účinné látky:

hořčiny, třísloviny, pryskyřice, inulin, flavonové glykosidy

Sběr:

květ od června do září, list od dubna do června

Již od dob starého Řecka byl vratič využíván pro své abortivní a baktericidní účinky. Slouží k vypuzování parazitů, likvidaci vší, blech, štěnic a obtížného hmyzu u lidí i zvířat a jako přírodní antibiotikum a antirevmatikum. Pro problematické dávkování se dnes vnitřně neužívá, ale do bylinných postřiků na ochranu rostlin je ideální. Svazek vratiče je také možné zavěsit do místnosti, aby odpuzoval létající hmyz.