

Obsah

Pár slov úvodem	15
-----------------------	----

Bylinky a jejich zpracování

Sbírejte bylinky sami	18
Důvěřujte bylinkám	18
Příprava na sběr	20
Sběr kořenů	20
Sběr kůry	21
Sběr listů, natí, květů a semen	21
Sušení a skladování bylin	22
Míchání směsí	23
Způsoby zpracování	24
Užívání čerstvých bylin a semen	24
Práškováná bylina	24
Macerát (výluh zastudena)	24
Urychlený macerát	24
Nálev	24
Odvar	24
Bylinářský čaj	25
Úprava podle Filatova	25
Tinktura (lihový výtažek)	26
Základní tinktury domácí a cestovní lékárničky	28
Lihovodný roztok (spojení čaje a tinktury)	32
Oxymel	32
Gemmotherapeutická tinktura	33

Další formy zpracování bylinek	34
Léčivé víno	34
Kvašená limonáda	35
Sirup vyrobený zastudena	35
Sirup vyrobený zatepla	36
Bylinkové máslo	37
Bylinková kuchyňská sůl	37
Octový macerát z bylin	37
Květový ocet	38
Rosa z rostlin	38
Květové esence	39
Přípravky k zevnímu použití	40
Bylinkový olej	40
Mast z oleje	40
Mast z tuku	41
Bylinná koupel	41
Bylinná napářka	42
Bylinná inhalace	43
Koupelová sůl	43
Koupelová sůl z čerstvých bylin	45
Obklad z čerstvých bylin	45
Masážní měšec	46
Jak podávat bylinky dětem	48
Jak podávat bylinky domácím zvířátkům	49
Bylinková první pomoc v přírodě	50
Jitrocel — přírodní náplast	50
Kostival — všelék pro svaly, šlachy a kosti	50
Řebříček — rostlina dřevorubců	50
Černoohlávek — rostlina vojáků	51
Devětsil — přírodní obklad	51
Bodnutí hmyzem	51



JARO

SEZNAMTE SE S JARNÍMI BYLINKAMI	56
Kopřiva dvoudomá (<i>Urtica dioica</i>)	57
Ptačinec prostřední (<i>Stellaria media</i>)	58
Sedmikráska obecná (<i>Bellis perennis</i>)	59
Bršlice kozí noha (<i>Aegopodium podagraria</i>)	60
Česnek medvědí (<i>Allium ursinum</i>)	61
Orsej jarní (<i>Ficaria verna</i>)	62
Kuklík městský (<i>Geum urbanum</i>)	63
Popenec břečťanovitý (<i>Glechoma hederacea</i>)	64
Lopuch (<i>Arctium</i>)	65
Violka vonná (<i>Viola odorata</i>)	66
Česnáček lékařský (<i>Alliaria petiolata</i>)	67
Pampeliška lékařská (<i>Taraxacum officinale</i>)	68
Olše lepkavá (<i>Alnus glutinosa</i>)	69
Vrba křehká (<i>Salix fragilis</i>)	70
Dub zimní/letní/červený (<i>Quercus petraea/robur/rubra</i>)	71
Bříza bělokorá (<i>Betula pendula</i>)	72
Zběhovec plazivý (<i>Ajuga reptans</i>)	73
Hloh obecný (<i>Crataegus laevigata</i>)	74
Pitulník žlutý (<i>Galeobdolon luteum</i>)	75
Bez černý (<i>Sambucus nigra</i>)	76
Květy ovocných stromů a keřů	77
RECEPTÁŘ	78
Tinktura z kuklíku městského	78
Čaj na čištění krve podle bylináře Pavla Váni	78
Oxymel z pampelišky	78
Pampeliškový „med“	78
Smrkový „med“	79
Smrkový med zastudena	79
Kuklíkové víno	80
Kapky do nosu z popence	80
Popencová mast Josefa A. Zentricha proti křečovým žilám	80
Bršlicová mast	81
„Limonáda“ z bršlice	81
Očistný nápoj z trnkových květů	81
Olej z trnkových květů na pokožku	81

LÉTO

SEZNAMTE SE S LETNÍMI BYLINKAMI	84
Lípa (<i>Tilia</i>)	85
Růže (<i>Rosa</i>)	86
Třezalka tečkovaná (<i>Hypericum perforatum</i>)	87
Tužebník jilmový (<i>Filipendula ulmaria</i>)	88
Dobromysl obecná (<i>Origanum vulgare</i>)	89
Mochna stříbrná (<i>Potentilla argentea</i>)	90
Mateřídouška (<i>Thymus</i>)	91
Jetel luční (<i>Trifolium pratense</i>)	92
Řepík lékařský (<i>Agrimonia eupatoria</i>)	93
Bukvice lékařská (<i>Betonica officinalis</i>)	94
Hvozdík kropenatý (<i>Dianthus deltoides</i>)	95
Pelyněk (<i>Artemisia</i>)	96
Přeslička rolní (<i>Equisetum arvense</i>)	97
Kontryhel obecný (<i>Alchemilla vulgaris</i>)	98
Meduňka lékařská (<i>Melissa officinalis</i>)	99
Jablečník obecný (<i>Marrubium vulgare</i>)	100
Jitrocel kopinatý (<i>Plantago lanceolata</i>)	101
Svízel syřištový (<i>Galium verum</i>)	102
Čechřice vonná (<i>Myrrhis odorata</i>)	103
RECEPTÁŘ	104
Janův olej	104
Ořechovka našich babiček	104
Svatojánské víno	104
Třešňový likér s rumem	105
Čaj ze stopek třešní	105
Olej z tužebníku pro přitažlivost	106
Vlaštovičnickový olej proti klíšťatům	106
Tinktura z vlaštovičnicku	106
Lesní čaj	107
Růžový čaj	107
Olej z lilie bělostné	107
Měsíčková mast	107

PODZIM

SEZNAMTE SE S PODZIMNÍMI BYLINKAMI	110
Chmel otáčivý (<i>Humulus lupulus</i>)	111
Lnice obecná – květel (<i>Linaria vulgaris</i>)	112
Kopřiva dvoudomá (<i>Urtica dioica</i>); semínka a kořeny	113
Řebříček obecný (<i>Achillea millefolium</i>)	114
Zlatobýl obecný (<i>Solidago virgaurea</i>)	115
Mochnovec křovitý (<i>Dasiphora fruticosa</i>)	116
Jeřáb ptačí (<i>Sorbus aucuparia</i>)	117
Turan roční (<i>Erigeron annuus</i>)	118
Temnoplodec černý (<i>Aronia melanocarpa</i>)	119
Líska obecná (<i>Corylus avellana</i>)	120
Rakytník řešetlákový (<i>Hippophae rhamnoides</i>)	121
Jírovec maďal (<i>Aesculus hippocastanum</i>)	122
Ořešák královský (<i>Juglans regia</i>)	123
Hloh obecný (<i>Crataegus laevigata</i>)	124
Šípky	125
Trnka obecná (<i>Prunus spinosa</i>)	126
RECEPTÁŘ	127
Rakytníkový sirup	127
Olej (mast) ze šípků nebo z rakytníku	127
Kaštanová tinktura	127
Čaj z pěťouru maloúborného	127
Tinktura z třapatkovky	127
Tinktura pro ženy v klimakteriu	129
Kopřivové semínko v medu	129
Kneippův královský čaj	129
Rusínské „bolístkové želé“	129
Muchomůrkové mazání	129



ZIMA

ZIMNÍ LÉKY Z PŘÍRODY	132
Jmelí bílé (<i>Viscum album</i>)	133
Pryskyřice	134
Vlaštovičník větší (<i>Chelidonium majus</i>)	135
Zimní dřevokazné houby	136
Boltcovitka bezová čili Jidášovo ucho (<i>Auricularia auricula-judae</i>) ...	136
Hlíva ústříčná (<i>Pleurotus ostreatus</i>)	136
Penízovka sametonohá (<i>Flammulina velutipes</i>)	137
ZIMNÍ VITAMINY Z PŘÍRODY A ZAHRADY	138
Trnky	138
Šípky	138
Ostružiník (<i>Rubus</i>)	139
Hložítky	139
Ptačinec prostřední (<i>Stellaria media</i>)	139
Řeřišnice hořká (<i>Cardamine amara</i>)	140
Hluchavka (<i>Lamium</i>)	140
Sedmikráska obecná (<i>Bellis perennis</i>)	140
Svízel (<i>Galium</i>)	140
Netřesk střešní (<i>Sempervivum tectorum</i>)	141
Kadeřávek (<i>Brassica oleracea</i> var. <i>sabellica</i>)	141
Sléz (<i>Malva</i>)	142
Popenec břečťanovitý (<i>Glechoma hederacea</i>)	142
Kopřiva (<i>Urtica</i>)	142
Krvavec toten (<i>Sanguisorba officinalis</i>)	142
Kuklík městský (<i>Geum urbanum</i>)	143
Bršlice kozí noha (<i>Aegopodium podagraria</i>)	143
Jahodník (<i>Fragaria</i>)	143
Pampeliška lékařská (<i>Taraxacum officinale</i>)	143
Řebříček, řepík, máta, jitrocel a další	143
ZIMNÍ LÉKY Z KUCHYNĚ	144
Cibule	144
Česnek	144
Ořechy a ořechové skořápky	144
Badyán	145

Hřebíček	145
Kurkuma	146
Zázvor	146
Kardamom	146
Skořice	147
RECEPTÁŘ	148
Ořechový čaj proti nachlazení	148
Zimní větvičkový čaj	148
Větvičkový čaj z jasanu podle pátera Ferdy	148
Cibulový sirup na kašel	149
Zázvorový čaj proti nachlazení	149
Zázvorová koupel na zlepšení krevního oběhu podle J. Zentricha	150
Čaj na chřipku podle Anny Kopáčové	150
Napářka při suchém a dráždivém kašli podle Anny Kopáčové	150
Křenový med	150
Tinktura ze jmelí	151
Cibule v ponožkách	151
Cibulový nápoj	151
Posilující cibulový nápoj	152
Tradiční mast z pryskyřice	152
Jantarová tinktura podle Jiřího Janči	152
Zázvorový zábal na podporu ledvin	153
Recepty pro čas adventu a zimního slunovratu	153
Magické bylinky spojené se zimním slunovratem k výzdobě domova	153
Magický olej pro zimní slunovrat	153
Olej pro návrat Světla	153
Třezalkový slunovratový elixír	154
Ochranná směs s třezalkou	154
Oříškový likér pod stromeček podle Ivany Tischlerové	154
Nealkoholický „svařák“	155
Rumový punč	155
Pravý vánoční punč	155



Malý atlas léčivých květín vhodných do zahrádky

NENÍ KVĚTINA, ABY NA NĚCO NEBYLA	158
Léčivé trvalky s pestrými květy	159
Denivky (<i>Hemerocallis</i>)	159
Třapatkovky (<i>Echinacea</i>)	161
Monardy (<i>Monarda</i>)	162
Léčivé keře s pestrými květy	163
Drmek obecný (<i>Vitex agnus-castus</i>)	163
Mochnovec křovitý (<i>Dasiphora fruticosa</i>)	164
Ibišek syrský (<i>Hibiscus syriacus</i>)	165
Suchomilné rostliny a skalničky	166
Rozchodnice růžová (<i>Rhodiola rosea</i>)	166
Sporýš lékařský (<i>Verbena officinalis</i>)	167
Hvozdíky (<i>Dianthus</i>)	168
Stínomilné rostliny	169
Kakost oddenkatý (<i>Geranium macrorrhizum</i>)	169
Bergénie (<i>Bergenia</i>)	170
Bohyšky (<i>Hosta</i>)	171
Léčivé jednoletky a krátkověké trvalky	172
Měsíček lékařský (<i>Calendula officinalis</i>)	172
Sluncovka kalifornská (<i>Eschscholzia californica</i>)	172
Lichořeřišnice větší (<i>Tropaeolum majus</i>)	173
Slézy (<i>Malva</i>)	174
Pár slov na závěr	176
Poděkování	176



Bibliografie	177
On-line zdroje	177
Abecední rejstřík	178