

BLÍZKO NAŠICH
DOMOVŮ ROSTE

lékárna

Objevte
sílu přírody

maLý
BYLINKOVÝ
HERBÁŘ



Bez černý

/SAMBUCUS NIGRA/

Bez černý

/SAMBUCUS NIGRA/

Léčivé účinky bezu znali lidé již v době kamenné a dodnes se k této rostlině váže mnoho mýtů a legend.

Na tohle je expertem:

Čaj z bezových květů vyvolává pocení a je pomocníkem především při nachlazení. Znamé jsou také jeho odhlehující účinky při problémech s průduškami.

Jak s ním naložit?

Zůstalo vám trochu bezového čaje? Namočte do něj vatové tamponky a přiložte na unavená víčka. Pár minut relaxujte a ulevte svým přetíženým očím.

Věděli jste...?

Podle legendy byl na kříži z bezového dřeva ukřižován Ježíš, proto je černý bez symbolem smutku a smrti. Lidé však zároveň věřili, že v keři sídlí dobří duchové, proto si černý bez vysazovali k příbytkům, aby je tak chránil proti zlým silám.

A takto chutná:

květinově | obilně | medově



#1



Citronová tráva

/cymbopogon citratus/

Citronová tráva

/CYMBOPOGON CITRATUS/

Tropická tráva se odborně nazývá voňatka citronová. Pochází z jihovýchodu Asie, nicméně v posledních letech se zabydlela i v evropské kuchyni.



Na tohle je expertem:

Citronová tráva prý stimuluje smysly, i proto se někdy doporučuje jako vhodná alternativa kávy. Je pomocníkem při žaludečních a trávicích obtížích. Také může ulevit od bolestí hlavy a závratí.

Jak s ní naložit?

Vedle koření a čaje můžete voňatku využít k přípravě uvolňující koupele. Citronová tráva bývá také součástí vonných tyčinek a repelentů, neboť účinně odpuzuje hmyz. Využívá se v kosmetice a při výrobě parfémů.

Věděli jste...?

Citronová tráva si zachovává své výrazné aroma v sušeném stavu i při zmražení. Můžete si ji tak vychutnávat po celý rok. Vedle vietnamské a thajské kuchyně si bude ve formě čaje výborně rozumět třeba s jogurtovými dezerty.

A takto chutná:

sladce | výrazně citronově

#2



**Fenykl
obecný**
/foeniculum vulgare/

Fenykl obecný

/foeniculum vulgare/

Fenykl může narůst až do výšky dvou metrů a kvete od července do konce září. Plodem jsou žlutošedé nažky, které jsou známé svou přirozeně nasládlou vůní i chutí.



Na tohle je expertem:

Už staří Řekové považovali fenykl za nepostradatelného pomocníka při bolestech břicha a plynatosti. Těžká a hutná jídla jsou díky němu stravitelnější, poradí si i s nechutenstvím. Doporučuje se při kojení. Mimo to má odhlehující i dezinfekční účinky, které přijdou vhod během onemocnění dýchacích cest.

Jak s ním naložit?

Zelené části rostlinky a hlízy najdou své uplatnění v kuchyni, ze semínek si uvařte čaj, nebo jimi dochuťte chlebové těsto. Díky nasládlé chuti se semínka např. ve Francii a Itálii s oblibou přidávají i do sladkého pečiva.

Věděli jste...?

Slovo „Marathon“ ve staré řečtině znamená pláň fenyklu. Právě z tohoto města po vítězství Řeků roku 409 vyběhl posel s dobrou zprávou do 42 km vzdálených Atén.

A takto chutná:

kořeněně | nasládle

#3



Heřmáněk pravý

/MATRICARIA CHAMOMILLA/

Heřmánek pravý

/matricaria chamomilla/

Z typických bílých květů se žlutým středem se od května do září line krásná vůně. Heřmánek je nenáročnou bylinkou a navíc také všelékem.

Na tohle je expertem:

Snad neexistuje bolístka, se kterou by si heřmánek neporadil. Díky dezinfekčním a zklidňujícím účinkům se hodí k uvolnění dýchacích cest, bolesti hrdla i na problémy s kůží. U osob citlivých na heřmánek však může způsobit alergickou reakci.

Jak s ním naložit?

Heřmánkový čaj s medem a citronem je klasika, nezastupitelnou roli však heřmánek hraje také v kosmetice. Vytvořte si zklidňující pleťovou vodu: přibližně dvě čajové lžičky levandule a heřmánku zalijte dvěma hrnkami horké vody, nechte dvě hodiny luhovat a poté scedte.

Věděli jste...?

Latinský název heřmánku, lidově nazývaného rumánek, marunka, kamilka či ormánek, vznikl ze slova „mater“, matka. Starostlivá rostlinka je opravdovým všelékem nejen pro lidi – pokud přidáte trochu heřmánkového čaje do vazy s vodou, vydrží vám kytičky déle čerstvé.

A takto chutná:

květinově | nasládle | bylinně

#4





Levandule lékařská

/Lavandula angustifolia/

Levandule lékařská

/LAVANDULA ANGUSTIFOLIA/

Levandule je neodmyslitelně spojená s levandulovými poli ve francouzské Provence, daří se jí ale v celé Evropě. Fialově kvetoucí polokeř patří k hluchavkovitým a jeho květy mají širokou paletu využití.

Na tohle je expertem:

Levandule je dobrým pomocníkem při relaxaci, má totiž uklidňující a harmonizující účinky. Dokáže pomoci při bolestech hlavy, pro klidné spaní a zároveň je známá i pro své hojivé a protizánětlivé účinky.

Jak s ní naložit?

Vychutnejte si šálek levandulového čaje a ulevte vnitřnímu napětí. Anebo se ponořte do uvolňující koupele. Éterický olej uklidní mysl a sušené květy v pytlíčku zase vyženou nezvané hosty z šatních skříní.

Věděli jste...?

Za starých časů lidé věřili, že levandule zahání zlé duchy. Svazeček fialových květů držely například ženy při porodu. Věřilo se, že tato bylinka dodává odvalu. Svě jméno dostala levandule z latinského „lavare“, což znamená mýt. Staří Římané ji prý přidávali do koupelí a dodnes je oblíbenou vůní kosmetiky a parfémů.

A takto chutná:

výrazně květinově | bylinně

#5





Lipový květ

/tɪlɪa spp./

Lipový květ

/tILIA spp./

Lipové květy jsou svou typicky nasládlou vůní lákadlem nejen pro včelky. Díky svým blahodárným účinkům jsou jedním z nejpoužívanějších přírodních léčebných prostředků. Nejčastěji se využívají květy lípy srdčité, případně velkolisté.



Na tohle je expertem:

Lipový čaj je osvědčeným bojovníkem proti nachlazení. Lípa podporuje pocení, snižuje horečku, může pomoci od kašle a zánětů v hrdle a na průduškách.

Jak s ním naložit?

Lipový čaj můžete klidně popíjet dlouhodobě. Božská chuť lipového nálevu se lžičkou medu vám vykouzlí úsměv na tváři. Květ lípy sbírejte těsně před plným rozkvětem spolu s podlouhlým listenem.

Věděli jste...?

Lípa je posvátným stromem Slovanů a národním stromem České republiky. Z lipového dřeva, v latině označovaného jako „lignum sanctum“ (svaté dřevo), bývají často vyřezávány oltáře.

A takto chutná:

květinově | medově | nasládle

#6



Kontryhel obecný

/ALCHEMILLA VULGARIS/

Kontryhel obecný

/ALCHEMILLA VULGARIS/

Kontryhel k nám přišel z Afriky a Asie, nicméně u nás se mu daří stejně dobře, a to především na vlhkých loukách.

Na listech, které tvarem připomínají dívčí „sukýnku“, se nad ránem objevují třpytivé perličky rosy.

Na tohle je expertem:

○ této ryze ženské bylince je známo, že může ulevit při menstruačních bolestech či přechodu.

Jak s ním naložit?

Kontryhel je nejčastěji podáván jako čaj či tinktura, můžete jej ale zařadit i do své kuchyně a využít jej v polévkách či salátech.

Věděli jste...?

Latinský název alchemilla napovídá, jak moc byla bylina ceněna už v období středověkých učenců a alchymistů. Ti po ránu sbírali krásné kapky rosy z lístků kontryhelu a používali je při výrobě kamene mudrců. V našich končinách se kontryhelu rovněž říká husí nožka, rosička nebo ženský plášť.

A takto chutná:

bylinně | květinově | trpce



#7



Kopřiva dvouřadná

/URTICA SPP./

Kopřiva dvoudomá

/URTICA SPP./



Kdo by neznal kopřivu, nebo se o ni alespoň jednou „nepopálil“! Kvůli pálení a svědění na kůži je tato neobyčejná rostlinka často zatracována, avšak zcela neprávem. Patří k jedněm z našich nejvýznamnějších léčivek.

Na tohle je expertem:

Kopřiva je opravdovým všelékem. Říká se, že pomáhá při pocitu těžkých nohou a udržuje normální funkci cév. Ve formě kopřivového čaje je nezbytným společníkem během jarních očist.

Jak s ní naložit?

Vedle kopřivového čaje rozhodně stojí za vyzkoušení například špenát z mladých listů. Rostlinka se také využívá k výrobě pletové vody a zklidňujících pletových tinktur.

Věděli jste...?

Latinský název urtica je odvozen od „uro“, čili pálit. Kopřiva je u nás známá také jako žihlava nebo žihavka.

A takto chutná:

bylinně | špenátově | nasládle

#8



Maliník obecný

/RUBUS IDAEUS/

Maliník obecný

/RUBUS IDAEUS/



Určitě znáte jeho lahodné a zdravé červené plody. Od pradávna se však využívají také listy maliníku, a to především v léčitelství.

Na tohle je expertem:

Díky svým vlastnostem se hodí při bolestech břicha a k povzbuzení střevní peristaltiky. V kombinaci s heřmánkem se účinky maliníku ještě zvyšují.

Jak s ním naložit?

K přípravě nálevu je třeba zalít 1–2 čajové lžičky listů horkou vodou a nechat je pár minut luhovat. Silný nálev se používá jako kloktadlo při zánětech a drobných rankách v ústech.

Věděli jste...?

Na přelomu našeho letopočtu byla v Malé Asii nejznámější lokalitou sběračů malin hora Ida. Její název se přenesl i do přívlastku latinského pojmenování maliny. K léčebným účelům jsou nejlepší divoce rostoucí maliny, těm se nevyrovnají ani nejkrásnější pěstované.

A takto chutná:

bylinně | kyselkavě | nasládle

#9



Máta okrouhlolistá

/MENTHA ROTUNDIFOLIA/

Máta okrouhloлистá

/MENTHA ROTUNDIFOLIA/

Tato vysoká dáma sice neobsahuje tolik mentolu jako její příbuzná máta peprná, o to více jde ale vidět. Miluje totiž slunce a šplhá se za ním až do výšky 80 cm.

Na tohle je expertem:

Vedle chladivých účinků je máta okrouhloлистá (především v lidovém léčitelství) známým bojovníkem proti stresu. Posiluje nervy i duši a působí také proti křečím.

Jak s ní naložit?

Sušené lístky máty okrouhlolisté využijte během teplých dní jako osvěžující čaj. Svou typickou mentolovou vůní a chutí pohladí vaše chuťové buňky. Čerstvé lístky máty ozvláštní saláty i smoothies.

Věděli jste...?

Lidově se jí říká větrová bylina, a to kvůli vůni, podle které ji zaručeně poznáte. Díky šedavým chloupkům pokrývajícím lodyhu ji můžete najít také pod názvem máta huňatá.

A takto chutná:

nasládle | výrazně mátově

#10





**Máta
peprná**
/mentha x piperita/

Máta peprná

/MENTHA X PIPERITA/

Drobné lístky máty dobře poznáte podle nezaměnitelné mentolové vůně. Například v Maroku si den bez ochlazujícího a osvěžujícího mátového čaje nedokáží představit. U nás se tato bylina těší také velké oblibě.



Na tohle je expertem:

Lahodný mátový čaj může pomoci žaludku a trávicí soustavě. Je známo, že pomáhá při závratích, nespavosti či zánětech dýchacích cest. Prospěšný může být také při zánětech dásní a odstranění zápachu z úst. Mátové silice prý navíc posilují imunitní systém.

Jak s ní naložit?

Mátový čaj je skvělý teplý i studený, z ledově vychlazeného nálevu můžete připravit výtečný sorbet. Mátová koupel pomůže při svalovém napětí. Silný nálev můžete využít i jako kloktadlo při zánětu dásní či bolestech zubů.

Věděli jste...?

Latinský název máty má původ v řecké mytologii. Minthé byla vodní nymfa, do které se zamiloval bůh podsvětí Hádes. Jeho manželka ji proto proměnila v bylinu, která dodnes dobře roste především na vlhkých stanovištích.

A takto chutná:

výrazně mentolově | nasládle

#11



Meduňka lékařská

/melissa officinalis/

Meduňka lékařská

/meLissa officINALis/

Po citronu vonící mrazuvzdorná trvalka neroste ve volné přírodě, zato se ale objevuje téměř v každé zahrádce. Tato všestranná bylina chutná skvěle a perfektně se hodí do letní kuchyně.



Na tohle je expertem:

○ meduňce je známo, že dokáže zklidnit celý organismus. Může příznivě působit na duševní zdraví a nervovou soustavu. Říká se, že uvolňuje křeče a napětí.

Jak s ní naložit?

Uvařte si čaj, vyrobte sirup, přidejte pár čerstvých lístků do salátu či na dezert. Meduňka se také přidává do koupelí, aromaterapeutických směsí a obkladů pohmožděnin.

Věděli jste...?

Název meduňky pochází z řeckého „melissa“, včela. Patří k významným medonosným rostlinám a jako jednu z mála bylin ji mohou bez obav užívat i těhotné a kojící ženy.

A takto chutná:

nasládle | citronově | bylinně

#12



Měsíček lékařský

/caLENDUla officINALIS/

Měsíček lékařský

/caLENDuLa officINALIS/

Už naše babičky dobře znaly a hojně používaly tuto letničku s krásnými oranžovými květy. Je známá pro své blahodárné a univerzální účinky na celý organismus.



Na tohle je expertem:

O měsíčku je známo, že zklidňuje pokožku a využívá se především při jejích zánětech. Rovněž prý podporuje normální funkci jater i střev a celkově osvěžuje celý organismus.

Jak s ním naložit?

Bylinku můžete použít jak vnitřně, tak i zevně: připravte si čaj, tinkturu, nebo z něj vyrobte univerzální mast. Měsíčkem se dá v kuchyni dokonce i nahradit šafrán – přidejte pár květů do vařené rýže, zabarví ji dožluta a dodá pikantní chuť.

Věděli jste...?

Staří Egypťané používali měsíček jako omlazující prostředek. Ve velké úctě ho mají i hinduisté, kteří jím zdobí oltáře chrámů.

A takto chutná:

květinově | obilně | bylinně

#13



**Řebříček
obecný**

/achillea millefolium/

Řebříček obecný

/achillea millefolium/

Řebříček roste na loukách, stráních a podél cest. Patří k našim nejznámějším léčivým rostlinám. Lidově je nazýván husí jazýček, myší ocásek nebo zaječí chléb.

Na tohle je expertem:

Díky své nahořklé chuti může povzbudit vylučování žaludečních šťáv a napomoci při trávení a proti nechutenství. Známy je také pro své příznivé dezinfekční účinky, tišení kašle nebo menstruačních bolestí. Pozor, mírně snižuje tlak a ve větším množství může vyvolat příznaky otravy.

Jak s ním naložit?

Popíjejte čaj, inhalujte, naložte se do bylinné koupele, nebo si udělejte hojivou mastičku smícháním řebříčku, včelího vosku a kvalitního oleje.

Věděli jste...?

Svůj latinský název získal řebříček od bájného hrdiny Achilla, který si jím léčil rány utržené v trojské válce. I v české lidové moudrosti je řebříček známý jako Achillova bylina.

A takto chutná:

kořeněně | trpce

#14





Řecký horský čaj

/SIDERITIS SCARDICA/

Řecký horský čaj

/SIDERITIS SCARDICA/



Podle názvu by se mohlo zdát, že tato rostlina roste pouze v Řecku. Domovem bylinky podobající se šalvěji je však celá Evropa a daří se jí především v horských oblastech.

Na tohle je expertem:

Popíjení teplého nálevu může pomoci při nachlazení, ale také při problémech s trávením.

Jak s ním naložit?

Žlutý, jemně kořeněný nápoj s lehce citronovou chutí je znám pro své uklidňující účinky a doporučuje se ho popíjet před spaním. Babky kořenářky ze sušené bylinky vyráběly domácí tinkturu na podporu paměti, a to zalitím sušené bylinky 40% alkoholem, ve kterém nechaly bylinky luhovat v uzavíratelné sklenici po dobu 4–6 týdnů. Tinkturu poté uschovaly v tmavé skleničce.

Věděli jste...?

Oficiálně se bylinka nazývá hojník horský, nejraději má vyšší zeměpisné polohy, ale dařit se jí klidně může i ve vaší zahrádce.

A takto chutná:

květinově | kořeněně | citronově

#15



Sléz lesní

/malva sylvestris/

Sléz lesní

/malva sylvestris/

Sléz naleznete podél cest, na pastvinách a u plotů. Dorůstá až do výšky 1,5 m a poznáte ho podle jemných, hluboce vykrojených a většinou do nachova zbarvených květů. Lidově se mu říká homůlky, slíz nebo koláčky.



Na tohle je expertem:

Máte zase jednu knedlík v krku? Sléz vám může být nápomocen! Tato bylinka si poradí nejen při potížích horních cest dýchacích a kašli, ale také při vředových onemocněních žaludku a trávicí soustavy obecně.

Jak s ním naložit?

Vlažný čaj se používá jako účinné kloktadlo při zánětech v krku. Mladé lístky či květy ozvláští letní saláty.

Věděli jste...?

Pythagoras tvrdil, že odvar ze slézu tlumí nespoutanou vášně, což je nevyhnutelné pro každého, kdo chce dosáhnout moudrosti, svobody a zdraví. Proto ho jeho žáci pěstovali v zahradách a hojně užívali.

A takto chutná:

bylinně | trpce | nasládle

#16



Šalvěj lékařská

/salvia officinalis/

Šalvěj lékařská

/salvia officinalis/

Šalvěj je rostlinka z čeledi hluchavkovitých a jejím domovem je oblast Středozeří. Sametově měkké lístky zdobí v Evropě nejednu zahradu.

Na tohle je expertem:

Šalvěj je známá svými prohřívajícími a dezinfekčními účinky, proto je ideální bylinkou při bolestech v krku a zánětech v ústní dutině. Může pomoci při zažívání a regulaci pocení. Požvýkáním lístečku šalvěje si zajistíte svěží dech.

Jak s ní naložit?

Ve formě čaje udělá dobře při kašli a rýmě. Pletťová voda z nálevu je také skvělým bojovníkem proti problematické pleti. Na regenerační koupel si nachystejte litr podmáslí, pár kapek oleje z pšeničných klíčků a pár lístků šalvěje.

Věděli jste...?

Už staří Římané si této bylinky vážili a doporučovali pít nálev ze šalvěje. Ve středověku by vás pytlíček šalvěje pověšený u dveří zaručeně ochránil před čarodějnicemi.

A takto chutná:

bylinně | výrazně | kořeněně





Třezalka tečkovaná

/HYPERICUM PERFORATUM/

Třezalka tečkovaná

/HYPERICUM PERFORATUM/

Na některých polích je třezalka stále považována za plevel. Naštěstí přibývá sedláků, kteří ji pěstují jako léčivku. Přes léto tak můžeme i u nás zahlédnout zlatě zářící třezalková pole. Utrhnete-li lístek a podíváte se skrze něj proti slunci, zahlédnete drobné tečky, podle kterých dostala třezalka svůj název.



Na tohle je expertem:

○ třezalce se již dávno ví, že zahání smutek a špatnou náladu. Třezalkový čaj se tak hodí především během pošmourných zimních dní a ke zklidnění během stresujícího období. Nedoporučuje se však užívat více než 1 šálek za den, neboť u citlivých osob může způsobit fotosenzibilizaci. Může také snížit účinnost hormonální antikoncepce.

Jak s ní naložit?

Třezalku můžete popíjet v podobě teplého nebo vychlazeného nálevu. Na lehké popáleniny se používá třezalkový olej připravený z čerstvých květů.

Věděli jste...?

Třezalka se od pradávna sbírala na svatého Jana (24. 6.), kdy měla podle legend největší moc. Proto se jí dodnes říká svatojánská bylina nebo čarovník. Údajně dokázala přičarovat lásku, zejména mladé dívky ji sypaly do čaje vybraným chlapcům.

A takto chutná:

kořeněně | trpce | senně

#18



Tymián obecný

/thymus vulgaris/

Tymián obecný

/THYMUS VULGARIS/

Ze Středomoří pocházející tymián je blízkým příbuzným mateřídoušky. Využití u nás nachází především jako koření v kuchyni.

Na tohle je expertem:

O tymiánu se říká, že je výrazně antibiotický a výborně dezinfikuje dýchací cesty a trávicí trakt. Nedoporučuje se však užívat dlouhodobě.

Jak s ním naložit?


Uvařte si čaj, připravte si tymiánovou koupel nebo inhalujte. Tymián je nezbytnou součástí provensálského koření a hodí se především do obtížněji stravitelných pokrmů.

Věděli jste...?

Tymián hubí bakterie a plísně, proto ho už staří Egypťané používali při balzamování a v jižních přímořských oblastech se dodnes používá ke konzervaci ryb. Tymiánu existuje mnoho druhů, které se liší svou vůní. Podle složení silice pak můžeme rozpoznat tymián citronový, pomerančový a mnoho dalších.

A takto chutná:

kořeněně | trpce



#19



Verbena citronová

/aLoysia CITRODORA/

Verbena citronová

/aLoysia CitroDora/

Verbena, nebo také aloisie citronová, pochází z Jižní Ameriky a do Evropy se dostala během 17. století díky Španělům a Portugalcům, kteří si zamilovali její vůni.



Na tohle je expertem:

Nálev z verbeny je znám pro své uklidňující účinky. Může ulevit při nechutenství, podpořit trávení a je také dobrým společníkem během nachlazení. Nálev z verbeny je znám pro své uklidňující účinky.

Jak s ní naložit?

Vedle čaje můžete verbenu použít také do pudinků, sušenek a salátů. Při naložení do olivového oleje mu předá své výrazné citronové aroma. Účinně odhání komáry, je vhodné ji umístit do blízkosti posezení, nebo se dá využít jako vykuřovadlo.

Věděli jste...?

Své jméno získala aloisie citronová na počest tehdejší královny Španělska, Marie Luisy.

A takto chutná:

citronově | květinově | bylinně

#20



Vrbovka malokvětá

/epiLOBIUM parviflorum/



Vrbovka malokvětá

/epiLOBIUM parviflorum/

Drobnokvětá vrbovka se řadí k pupalkovitým a najdeme ji na slunných místech po celé Evropě. Vrbovek existuje dohromady asi 200 druhů, léčivé účinky jsou však prokázány jen u druhu s nejmenšími květy, jak již sám název prozrazuje.

Na tohle je expertem:

Čaj z vrbovky by mohly ocenit ženy se slabým pánevním dnem. Dobrým pomocníkem je i při problémech s močovým ústrojím a prostatou.

Jak s ní naložit?

Ze sušené nati lze připravit odvar zalitím horkou vodou. Pokud máte k dispozici čerstvé mladé lístky, můžete jimi například osvěžit salát.

Věděli jste...?

Evropskou bylinku díky skvělým účinkům na prostatu zpopularizovala rakouská bylinkářka Maria Treben. Bohužel v dnešní době tato bylinka trošku neprávem upadla v zapomnění.

A takto chutná:

bylinně | travnatě | obilně

#21

Vyberte si bylinku

Při nachlazení

bez černý, fenykl, heřmánek,
lipový květ, máta peprná,
řebříček, sléz, šalvěj, tymián

Na ženské potíže

heřmánek, kontryhel, list maliníku,
meduňka, řebříček

Na pokožku

heřmánek, levandule, měsíček

Pro osvěžení

citronová tráva, máta okrouhlostá,
máta peprná

Na ledviny a močové cesty

kopřiva, vrbovka malokvětá

Pro očistu

bez černý, kopřiva, lipový květ, měsíček

Pro klidnou mysl

citronová tráva, heřmánek, levandule,
lipový květ, máta okrouhlostá, meduňka,
měsíček, řecký horský čaj, třezalka, verbena

Na zažívání

citronová tráva, fenykl, heřmánek,
kopřiva, list maliníku, máta peprná,
meduňka, řebříček, řecký horský čaj,
sléz, šalvěj, tymián, verbena



Historické ilustrace:
Universitätsbibliothek Wien,
Royal Botanic Gardens, Kew

