

# Jak používat byliny





## Sběr

**L**éčivé rostliny sbírejte v době, kdy obsahují největší množství aktivních složek. Vyhněte se sběru bylin a rostlin na nedostatečně čistých a na znečištěných místech, kde je možná kontaminace toxickými látkami, jako jsou pesticidy, aflatoxiny, radioaktivní prvky, těžké kovy (například arsen, kadmium, olovo a rtuť). Dále se vyhněte sběru v blízkosti továren a průmyslových zón. Nesbírejte nic na okrajích silnic, ani kdyby tudy projíždělo málo aut, a už vůbec ne, kdyby tam byl vysoký provoz. Jedny z nejnebezpečnějších toxických látek, které se mohou v nasbíraných rostlinách

vytvořit, jsou mykotoxiny, které vznikají následkem nesprávného sušení a skladování. Aflatoxiny jsou většinou produkovány houbami a plísněmi a jsou velmi nebezpečné

pro játra. Pesticidy mohou způsobit akutní a chronickou otravu, která způsobuje poškození jater a mozku. Mohou se také usazovat v tukových tkáních a být karcinogenní. Respektujte vhodná období ke sběru rostlin, která se liší podle toho, jakou část rostliny chcete používat. Jednoleté rostliny se většinou sbírají v okamžiku, kdy dorostou. Kdežto dvouleté rostliny se sbírají až druhým rokem. Co se týká sběru stonků a kůry, měly by se sbírat v zimě před pučením, zatímco květy se sbírají jako poupata nebo před úplným rozkvetem. Plody se sbírají jakmile dozrají nebo těsně před tím. Sběr semen přichází v okamžiku dozrání plodu, ale listy je potřeba sebrat dříve než se objeví květy. Výjimkou je rulík zlomocný, jehož listy se sbírají po rozkvetu rostliny. U trvalých rostlin mějte na paměti, že obsah aktivních složek v rostlině vzrůstá s věkem rostliny. Například strom kastrovníku lékařského produkuje vynikající aktivní složku po čtyřicátém roce života. Kvalita aktivní složky tedy závisí na věku rostliny, ale také na dostupnosti světla, klimatu a teplotě.





## Bez černý

(*Sambucus nigra*)

**Čeled:** Pižmovkovité

**Místo výskytu:** vlhčí místa, od nížin po horské oblasti, do 1 000 m

**Sběr:** leden-únor (kůra), duben-červen (květy), červenec-srpen (plody a listy)

**Použití:** listy se používají čerstvé, květy a kůra se suší. Dobře vyzrálé plody se mohou používat čerstvé nebo sušené.

**Vlastnosti:** protizánětlivý, močopudný, zklidňující

účinky, působí jako projímadlo, podporuje pocení.

✚ **Vnitřní užití.** V podobě *vyluhu*, *odvaru* nebo *šťávy* z květů a plodů se používá k léčení horečky, zánětu průdušek a zánětu nosních dutin, podporuje pocení. *Bylinný čaj* z květů je účinný proti nachlazení, kašli, astmatu a revmatu. *Odvar* z plodů působí antisepticky na močové cesty a játra. *Odvar* z kůry se používá jako projímadlo.

✚ **Vnější užití.** *Zábal* z listů se aplikuje na místa postižená dnou a omrzlinami. *Odvar* z kůry léčí popáleniny. *Výluh* z květů se používá na obklady, jako *pletová voda* a k omývání, má tonizační a rozjasňující účinky na pokožku obličeje.

✘ **Pozor.** Užívání ve vysokých dávkách může vyvolat silné bolesti břicha.



## Blahovičník kulatoplodý

(*Eucalyptus globulus*)

**Čeled:** Myrtovité

**Místo výskytu:** pobřeží Středozemního moře

**Sběr:** po celý rok (listy)

**Použití:** listy se sbírají bez stopky v okamžiku potřeby. V případě, že je nechcete použít čerstvé, musíte je rychle usušit a uchovávat ve skleněné nádobě s hermetickým uzávěrem.

**Vlastnosti:** antiseptický, ničí bakterie, usnadňuje vykašlávání, snižuje horečku, stimuluje.

✚ **Vnitřní užití.** V podobě *vyluhu* se používá k léčení chřipky a horečky.

✚ **Vnější užití.** Blahovičník se používá k *napařování* nebo *inhalaci* v případě postižení astmatem,

zánětu bronchiální sliznice, zánětu pohrudnice, zánětu průdušek, kašle a zánětu nosních dutin.

*Výluhem* s antiseptickým účinkem se omývají a dezinfikují boláky a poranění. *Výluh* se také používá k čištění, dezinfekci a ovonění rukou.

Mrst listů v teplé vodě uvolní unavené nohy. Působí proti pachu, čistí pleť nebo se přidává jako aroma do zubních past a mýdel.





## Borovice křeč

(*Pinus mugo*)

**Čeleď:** Borovicovité

**Místo výskytu:** středomořské vápencové horské oblasti do 2 700 m, v ČR se vyskytuje v horských oblastech, původně jen na Šumavě, v Krkonoších a Jizerských horách, jinde vysazen

**Sběr:** únor-březen (jehličí a pupeny), po celý rok (pryskyřice a kůra)

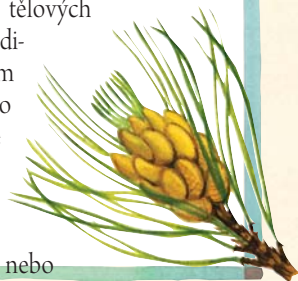
**Použití:** má tuhé zplstřelé jehlicovité listy a šišky kuželovitého tvaru, které dozrávají na podzim, od druhého roku jejich životu.

**Vlastnosti:** antiseptická, osvěžující vůně, močopudná, napomáhá vykašlávání. *Olej* má blahodárné účinky na tělo a metabolismus. *Destilací* jehličí a malých větviček se získává esenciální vonný *olej*, který usnadňuje vykašlávání. Používá se k vnitř-

nímu a vnějšímu užití proti nemocem dýchacího ústrojí, zánětu nosních dutin, onemocnění ledvin, astmatu, chřipce a celkovému oslabení.

✚ **Vnitřní užití.** *Sirup*, který se získává z pupenů se užívá proti chronické bronchitidě a kataru.

✚ **Vnější užití.** Výtažek z borovice v podobě masážní *masti* působí proti revmatickým bolestem. Přidává se do mýdel, pěn do koupele, čistících prostředků, tělových krémů a pleťových vodiček. Masáž s použitím masážní vody nebo masti na bázi borovice působí celkově blahodárně. Výtažek z borovice se může přidávat do koupele nebo používat v sauně.



## Borovice lesní

(*Pinus sylvestris*)

**Čeleď:** Borovicovité

**Místo výskytu:** od nížin horské oblasti do 2 100 m

**Sběr:** po celý rok (pryskyřice), únor-březen (kůra, jehličí, pupeny)

**Použití:** jehličí a mladé pupeny je lepší používat čerstvé. Pryskyřice se sbírá tak, že se seškrábne nožem mezi prasklinami kůry.

**Vlastnosti:** usnadňuje vykašlávání, antiseptická, močopudná, tonizuje.

✚ **Vnitřní užití.** *Sirup* nebo *výluh* z pupenů se používá k léčení onemocnění plic a dýchacího ústrojí, zánětu dýchacích cest, zánětu průdušek, chřipky, kašle a infekcí močového traktu.

✚ **Vnější užití.** *Výluh* z pupenů a jehličí se používá k *napařování* a při artritidě, revmatických bolestech, astmatu, stavech fyzické a psychické únavy. *Výluh* z pupenů a jehličí, přidáný do koupele, tonizuje, očistí a provoní pokožku. Esence se přidává do pánských kosmetických přípravků. Vařící voda s pupeny provoní a pročistí ovzduší.

✚ **Pozor.** *Olej* se na pokožce musí používat s rozvahou, protože může vyvolat senzibilizaci. Nedoporučuje se používat při výskytu respiračních afektivních křečí, protože může zhoršit situaci.

