

# Rukovět zahradkáře



2018

## Vážení přátelé,

je za námi třetí rok tohoto volebního období a zároveň rok, ve kterém **Český zahrádkářský svaz oslavil 60. výročí své novodobé historie**. Těší mě, že řada základních organizací i územních sdružení uspořádala své výstavy, soutěže, semináře i výroční schůze ve slavnostním duchu a přispěla tak k důstojnému průběhu oslav. Také velké výstavy pořádané přímo Ústředím, připomínaly po celý rok naše významné jubileum. Již v lednu jsme opět po několika letech připravili zahrádkářskou výstavu v atriu poslanecké sněmovny a přes Floru, Květy a Zahradu Čech jsme doputovali až do velkého finále.

Oslava 60. výročí ČZS vyvrcholily na výstavišti v Olomouci, kde jsme spojili tradiční výstavu Hortikomplex s výstavou k 60. výročí a mezinárodní přehlídkou ovoce **Europom 2017**. Především Europom považujeme za jakousi třetinu na dortu a jsme patřičně hrdí, že jsme od pořadatelů této prestižní události získali možnost ji v České republice uspořádat. Akcí podpořilo ministerstvo zemědělství a záštita udělená ministrem zemědělství Marianem Jurečkou její význam ještě umocnila. Tato mimořádná příležitost prohlédnout si pestrou paletu tradičních krajových odrůd z různých koutů Evropy přilákala do Olomouce nejen zahrádkáře, ale i šlechtitele a zájemce o záchranu našich krajových odrůd. Naším partnerem a spolupořadatelem se stal Svaz ochránců přírody, který se mimo jiné zabývá i těmito tématy.

Nebyla to jen přehlídka odrůd, ale i ochutnávky, poradna a přednášky. Děti si mohly vlastnoručně vyrobit čerstvý mošt nebo na unikátních rodokmenech zjistit, jak spletitá je cesta šlechtění nových odrůd. V pavilonu G, v expozici ČZS věnované 60. výročí jste kromě tradiční výstavy Hortikomplex měli možnost poznat činnost našich specializovaných základních organizací. Jistě zajímavá byla možnost cestovat časem a projít si celou historii ČZS. Od časů budování osad, přes období, kdy dominantu zahrad mnohdy tvořily bazény a grily, současný návrat ke kořenům, až po budoucnost tvořenou vertikálními plochami a počítačově řízenými systémy zvláhy a výživy. Poprvé zde byla představena ucelená galerie portrétů předsedů ČZS od roku 1957, která bude po výstavě instalována v budově Ústředí ČZS. V rámci sobotního dne Zahrádkáře bylo k 60. výročí předáno ocenění 60-ti významným osobnostem, které se zasloužily o propagaci a rozvoj zahrádkářského hnutí.

Ani v roce oslav jsme nezapomínali na běžnou agendu a činnosti, jejichž rozsah se trvale rozrůstá. Především Komise pro práci s mládeží je velmi aktivní a neustále hledá cesty, jak mezi dětmi rozšířit povědomí o zahrádkářství. Například jako novinku jsme v Praze na Žižkově uspořádali u příležitosti Dne

Země celodenní zážitkovou akcí pro děti z místních škol. Získali jsme tím velmi dobrý vztah s radnicí Prahy 3, kde sídlíme a otevřely se nám dveře pro získání podpory našich dalších akcí jako je finále Mladého zahrádkáře nebo floristické soutěže. Následně jsme získali možnost představit ČZS na dni volnočasových aktivit pro děti na Praze 3. Zároveň jsme se zúčastnili i programu pro děti v rámci prvních pražských dožínků pořádaných ministrem zemědělství na Letné. Práce s mládeží je nesmírně důležitá a jsem rád, že se nám na tomto poli tak daří.

Velké oblibě se těší odborné přednášky a semináře, především pravidelný seminář pro oblastní instruktory. V roce 2017 se uskutečnil opět v Lednici a jeho tématem bylo pěstování jadrovin. Jako vždy byl perfektně zajištěn odborným oddělením ČZS pod dohledem Pěstitelské komise ČZS. Přestože je vždy obsazen do posledního místečka, je na místě otázka, zda je naše práce se sborem odborných instruktorů dostatečná s ohledem na blížící se nevyhnutelnou generační obměnu. Před Pěstitelskou komisí, jako garantem odbornosti ČZS, stojí nelehký úkol. Připravit a realizovat novou koncepci práce s odbornými instruktory a odborným vzděláváním vůbec.

Generační obměna nás nečeká jen u odborných instruktorů. Jak jsem zmínil v úvodu, jsme v druhé polovině volebního období a brzy se přiblíží doba hledání kandidátů do výborů ZO, představenstev ÚS a vyšších organizačních struktur našeho svazu.

Rád bych využil příležitosti, kdy se tato Rukověť dostává do rukou každého člena ČZS a vyzval všechny, kterým není lhostejná budoucnost ČZS, aby se nebáli projevit a aktivně se zapojili do života Svazu. V roce 2018 nás čeká opět spousta práce. Jsou před dokončením některé dlouhodobé projekty, například nový webový portál pro zahrádkáře. Musíme se zamyslet jak dál se zahrádkářským zákonem, který bohužel opět neprošel poslaneckou sněmovnou. Pracujeme na návrhu úpravy Stanovy. V dohledu je již volební rok 2019, je třeba připravit Sněm.

Možná do té doby zvládneme další prospěšné změny. Rádi bychom napomohli vybudování nové zahrádkové osady. Je nevyhnutelné připravit se na digitalizaci členských průkazů a elektronickou distribuci členských známek. Vytvořit systém slev a výhod pro členy ČZS a realizovat mnoho a mnoho dalších nápadů. Samo vedení Svazu však nic nezmuže, pokud nebude mít oporu v aktivních členech. Pojďme společně rozvíjet náš Český zahrádkářský svaz, aby se dočkal nejen 70. výročí či 100. výročí, ale měl aktivní pokračovatele v mnoha generacích našich nástupců.

Přeji Vám i vašim blízkým do roku 2018 především mnoho zdraví, štěstí, životní pohodu a bohatou úrodu na zahrádkách.

Stanislav Kozlík, předseda ČZS

# ČASOPIS Zahrádkář



## Vážení přátelé,

Český zahrádkářský svaz vydává časopis Zahrádkář. Toto tradiční periodikum je na trhu bezmála padesát let. Mezi naučně populárními časopisy má své pevné místo a mezi těmi, které jsou zaměřené na zahradu, patří k nejčtenějším. Každý měsíc oslovuje bezmála čtvrt milionu čtenářů a počet jeho předplatitelů se blíží k padesáti tisícům. Časopis Zahrádkář přináší ověřené, seriózní informace. Jeho pravidelnými přispěvateli jsou především pracovníci výzkumných ústavů, šlechtitelé, vysokoškolská a středoškolská učitelé, pracovníci botanických zahrad a rovněž zkušení amatérští pěstitelé. Nepotřebujeme tedy přebírat příspěvky ani si je kompilací vytvářet v redakci. Redakčně zajišťujeme hlavně reportáže a rozhovory se zajímavými lidmi, abychom vám zajímavé informace a zkušenosti zprostředkovali. Snažíme se o to, aby náš časopis přinášel informace ze všech oborů zahrádkářské činnosti, která je mimořádně pestrá.

V roce 2005 jsme přidali k základnímu pěstitelskému obsahu pravidelnou přílohu Zahrádkářka, která je jakousi nadstavbou navazující na pěstování. Radíme zde co s úrodou ze zahrádky, inspirujeme v aranžování květin apod.

V roce 2007 jsme začali pravidelně dvakrát do roka vkládat speciální monotematickou přílohu nazvanou Knihovnička Zahrádkáře. V roce 2018 vyjde již 23. a 24. Za ta léta zde vyšla atraktivní témata jako například Jahody, Česnek, Drobné ovoce, Méně známé ovoce, Slivoně, Trávník v zahradě a mnohé dalších. V letošním roce se můžete těšit na Hrušně a Cibuli.

Velmi si vážíme našich předplatitelů. Zajišťujeme pro ně nejenom Knihovničky Zahrádkáře, ale také stolní týdenní kalendář nebo osivo

novinek a zajímavých odrůd od našich předních semenářských firem. První osivo jsme vkládali v únorovém čísle v roce 1996. Byla to tehdy úplná novinka - okurka nakládačka Blanka F1. Od té doby pravidelně každý rok přikládáme předplatitelům několik sáčků osiv. V loňském roce jich bylo poprvé šest a letos se nám podařilo opět vyjednat stejné množství. Bude to JABLINA F1 - hybridní paprika, kořenová petržel EFEZ, ředkev JAPANA F1, rajče tyčkové SONET F1, okurka nakládačka ALHAMBRA F1 a celoroční hlávkový salát CASSINI.

Časopis Zahrádkář může potěšit i Vaše blízké nejenom pod stromečkem, ale i při dalších příležitostech. K tomu slouží dárkový certifikát, který vám rádi zašleme, nebo si ho můžete vytisknout z našich webových stránek. Obdarovaný si pak na vás vzpomene pokaždé, když bude vyndávat časopis ze schránky. Pokud ještě nejste našimi předplatiteli, máte nyní ideální příležitost. Můžete si předplatit od kteréhokoliv čísla a ta chybějící, budete-li chtít, vám dopošleme. Časopis si můžete objednat prostřednictvím webových stránek [www.zahradkar.org](http://www.zahradkar.org); e-meskou na číslo 602 557 560 nebo telefonicky na číslo 222 780 739 (Po–Pá 9–15 h). Můžete rovněž poslat objednávkový lístek, který najdete na poslední straně Rukověti.

Přesto, že Zahrádkář je stálící na časopi-seckém trhu, každoročně jeho prodaný náklad klesá. Způsobuje to nejenom měnící se skladba čtenářské obce, ale také vliv internetu a dalších informačních zdrojů, nedostatek financí pro reklamní kampaně atd. Podpořte náš společný časopis a získávejte cenné rady a informace

*Pohodový rok 2018 vám přeje  
Jan Stanzel, šéfredaktor Zahrádkáře*

# Kalendárium užití a sběru léčivých rostlin

## LEDEN

V tomto měsíc je nejvíce oslaben močový měchýř. Nemáme-li žádný akutní problém, popijme preventivně čaj z mladých jahodníkových listů na posílení močového měchýře a ledvin: 2 čajové lžičky spaříme 0,25 l vody a 10 minut vyluhujeme. Popijíme 2–3 šálky během celého dne.

Podobně působí čaj z listů borůvky – stejná příprava i dávkování, ale nesmí se užívat dlouho.

Jako podpurný lék působí i celer a petržel (maximálně po jedné lžičce denně od každého druhu) – pokud možno v syrovém stavu – a libeček – v čaji nebo polévce. Petržel pomáhá neutralizovat karcinogeny a je potřebná pro udržení zásaditosti krve.

Čerstvé nebo sušené plody (bílé kuličky) pámelníku počíního mají vynikající účinek na všechny potíže močového měchýře. Užívají se maximálně 3 kuličky denně, vždy po jídle po dobu 14 dnů, potom 5 dní přestávka a dalších 14 dní opakovat. Dřevina je obvykle označována jako jedovatá, ale při zachování správného dávkování nejsou známy žádné toxické účinky (*Ing. Jiří Janča*).

Při potížích z nachlazení močového měchýře je účinná tato čajová směs: 2 velké hrsti kopřivových listů, po 1 hrsti plodů černého bezu (bezinek) a petrklíčů: 1 čajová lžička směsi na šálek vody, 3 min. se mírně povaří a pije se 1 šálek po doušcích několikrát denně.

Při zánětech močových cest a ledvin i jako posilující prostředek pro starší lidi je účinný odvar z oddenku pýru plazivého.

Šípkový čaj je močopudný, čistí močový měchýř a ledviny, působí proti písku v nich. A navíc nám dodá vitamin C! Účinný však bude pouze v tom případě, připravíme-li ho z drcených šípků, které macerujeme 8 hodin ve studené vodě, potom přihřejeme, ale nevaříme! Necháme 20 minut stát, pak přecedíme a osladíme medem.

Při akutních problémech velmi rychle pomůže urologický čaj zakoupený v lékárně (nejlépe sypaný). Obsahuje účinné a obtížněji dosažitelné byliny: medvědicí lékařskou a jehličí trnitou.

V tomto období jsou nepříznivě ovlivňovány také klouby. Je třeba je chránit před vlivy počasí a přetěžováním!

Prevence proti infekci může být sirup z cibule co nejvíce rozmělněná a prosypaná cukrem. Ponechá se na teplém místě, až pustí šťávu – sirup. Jako prevence se ho užívá 1 čajová lžička denně, při kašli 3–4 lžičky.

Užitečná bude i „zimní loučka“. Semena řeřichy zahradní namočíme na 24 hod. do vody a potom je rozprostřeme na vlhkou buničinu. Asi za 3 dny vyroste cca 3 cm vysoký pažit, který stříháme a používáme na chléb, brambory, do polévky nebo pomazánky. Doporučená denní dávka: 1 polévková lžice pro dospělé, 1–2 čajové lžičky pro děti. Je to lepší zdroj vitamínu C než citrusové ovoce, které bychom v tomto období měli vynechat, protože velmi ochlazuje organismus. Ten bychom měli naopak zahřívát. K tomu se nejlépe hodí čaj se zázvorem a skořicí, která posiluje imunitní systém.

Dostatečně se pohybujeme na čerstvém vzduchu. Nedostatek slunečního svitu nahrazujeme vitamínem D a dodáváme i hořčík – současně s vitamínem B<sub>6</sub>, který je důležitý pro udržování správné hladiny hořčíku v krvi. Je obsažen v pivovarském droždí a pšeničných klíčcích.

Pokud prochladneme, například v průvanu nebo od vlhkých nohou, snažíme se co nejdříve prohrát teplou koupelí a připravíme si nálev z černého bezu, který posiluje obranyschopnost těla: 1 vrchovatá lžička květů na šálek vařící vody a 10 min. vyluhovat. Pije se vlažný každé 3–4 hodiny.

V období zvýšeného nebezpečí infekcí popijíme čaj z lipového květu s medem: 1 čajová lžička na šálek vařící vody a 10 min. vyluhovat. Pije se vlažný každé 3–4 hodiny.

Oba čaje je nutno pít vlažné, horké vyvolávají pocení, a proto se užívají při potních kúrách.

Recept proti chřipce a rýmě: květ lípy a černého bezu, listy máty peprné – všeho stejně množství – 1 pol. lžice směsi (15 g) na 250 ml vařící vody, necháme 10 min. vyluhovat, pijeme 3–4x denně mezi jídly.

Majoránková mast při rýmě: 1 pol. lžice červeného vína se vaří 1 min. s 1 čajovou lžičkou

majoránky, přidá se 1 pol. lžice másla. Po rozpuštění se vše přecedí do nádoby, nechá vychladnout a uchovává se v ledničce. Mast se vtrá do nosu a jeho okolí.

Rýma, záněty čelních a čelistních dutin: inhalace bylinné směsi – 20 g sušené fenyklivé natě a 80 g sušených koprovných vrcholků: 1 pol. lžice této směsi se rozsype na plech a v troubě zahřeje na 250 stupňů. Jakmile byliny zčernají, otevřeme troubu a vdechujeme vzniklé výpary. Znatelné zlepšení by se mělo dostavit během 24 hod. V opačném případě je třeba hledat pomoc u lékaře.

Při chřipkových bolestech hlavy působí dobře čaj z listů jitrocele kopinatého nebo květů (i plodů) černého bezu.

Proti kašli, chraptu a kataru průdušek pomůže nálev z listů jitrocele kopinatého – 1 čajová lžička na šálek vody. K uvolnění hlenů při bronchitidě, suchém kašli a zánětech vedlejších dutin je účinný nálev z květů divizny velkokvěté: 1 čajová lžička na šálek vody. U dětí se osvědčilo „žluté mléko“: 0,5 l mléka přivedeme téměř k varu, odstavíme a vsepeme do něj hrst sušených diviznových květů. Pod pokličkou 15–20 min. vyluhujeme, potom scedíme přes plátno a přisladíme medem.

Snažíme se předcházet stresům a uklidňujeme se výluhem zastudena z kořene kozlíku lékařského: maximálně 2 čajové lžičky na 250 ml vody nebo si připravíme nálev z natí meduňky lékařské: 1 čajová lžička na šálek vody 2–3× denně. Komu je nepříjemný odér z kozlíku, může si připravit odvar z 5 usušeného kořene jirnice modré v 0,4 l studené vody, 5 min. povařit mírným varem, 15 min. vyluhovat a pít 3× denně po jídle. Stejně připravíme i odvar z natě: 1,5 čajové lžičky na 0,3 l vody, pijeme 3× denně před jídlem.

Droga má příznivé účinky i u těžkých bronchitid, při zánětech plic a jiných plicních onemocněních.

Také můžeme popíjet čaj z třezalky tečkované, která má protizánětlivé účinky, uplatní se v urologických a gynekologických směsích, v kosmetice, při zažívacích nervových poruchách. Má mírné euforické účinky, proto se osvědčuje při vegetativních poruchách a migréně. Navozuje vnitřní klid, a pokud ji chceme

užívat, pak právě v tomto období. Za přítomnosti slunce totiž vyvolává nejružnější alergické reakce, včetně světlolachosti – zvláště u lidí se světlou pleť. Nedoporučuje se současné slunění, ani horským sluncem, a nesmí být užívána zároveň s hormonální antikoncepcí - snižuje její účinek. Zvýšené dávky drogy mohou vyvolat vážné psychické následky! Používá se většinou ve směsích, samostatně jako nálev z 1 čajové lžičky na šálek vody 2–3× denně.

Koupele: nálev ze šalvěje lékařské slouží jako přísada při mytí vlasů nebo do osvěžujících koupelí či ke kloktání při zánětech horních cest dýchacích a při onemocnění v dutině ústní: 100 g drogy na 1 l vroucí vody.

Nálev z černého bezu je posilující a zklidňující přísadou do koupele: 2 hrsti květů na 1 l vařící vody. Můžeme si dopřát i koupel s nějakým kořením, nejlépe s bazalkou nebo fenyklem.

V tomto měsíci kontrolujeme zásoby a stav nasušených bylinek. Promyšlíme, které si letos nasbíráme, vysadíme nebo vysejeme a nakupujeme semena.

## ÚNOR

Ledviny jsou nejhroženějším orgánem tohoto měsíce. Souvisí s činností močového měchýře, takže je nutno podpořit oba tyto orgány. Podle čínské medicíny ledviny ovlivňují kosti a klouby. Jedná se například o bolesti kolen, ale i různé ekzémy. Říká se: „Neznáš-li příčinu, pamatuj na ledviny!“

Nemáme-li žádný problém s močovým ústrojím, popíjeme v tomto období preventivně čaj ze směsi bylin, které ledviny jen „hladí“. Je to březový list, přeslička a kopřiva – nat', vřes a rozrazil lékařský – kvetoucí nat', všeho stejným dílem a užíváme formou nálevu.

Další užitečnou bylinkou je řepík lékařský. Jako odvar nám pomůže při lehkých močových a ledvinových potížích i při zánětech. Příznivě působí také na játra, žaludek a dvanáctník i jako kloktadlo při ústních a krčních potížích, zánětech a problémech s hlasivkami, při angíně. Odstraňuje staré usazeniny kyseliny močové.

### **Kloktadlo**

2 hrsti řepíku vaříme v 1 l vody dokud se nevyvaří na třetinu.

Jedna z neúčinnějších bylin pro úpravu funkce ledvin je celík zlatobýl. Nedoporučuje se však samotný, ale ve směsi například s přesličkou, kopřivou, tužebníkem jilmovým, březovými listy, vrbovkou malokvětou. Ing. Jiří Janča doporučuje tolik dílů zlatobýlu, jako ostatních bylin dohromady. Je nenahraditelný, kromě výrazného močopudného účinku léčí zánětlivé a degenerační choroby močového ústrojí, snižuje množství bílkovin v moči, pomáhá při močových kamenech, prostatě, upravuje látkovou výměnu a nejrůznější kožní projevy. Pozor však na jeho pravost – záměnu s jinými druhy zlatobýlu nebo se starčky!

V tomto období má voda tendenci zůstat v těle, kde působí spíše záporně a měli bychom se jí zbavovat. K tomu nám pomohou další byliny s močovým a detoxikačním účinkem: tužebník jilmový – má mnohostranné použití. Jeho kvetoucí nať příznivě ovlivňuje látkovou výměnu, odvádí z organismu nadbytečnou tekutinu, příznivě ovlivňuje otoky, revmatismus, dnu, ledvinové a močové kameny, má celkové tonizující účinky a snižuje vnímání bolesti. Je výborným léčivem při chřipce a angíně, významně působí na hojení ran, proleženin, bércových vředů, působí na paradontózu, afty i průdušky.

Neúčinnější je tzv. pomalý nálev: 1 polévková lžice drogy se spaří 250 ml vody, 12 hod. se vyluhuje, užívá se 3–4× denně.

Běžný nálev: připravíme stejně, jen vyluhování trvá pouze 20 min.

Víno: 1 l přírodního vína a hrst květů 2 dny vyluhujeme, scedíme a užíváme 1 malý pohárek při jídle.

Odvar na vnější použití: hrst kvetoucí nati vaříme 3 min. v 1 l vody a 20 min. vyluhujeme.

Preslička rolní má rozsáhlé použití: působí na rozrušování ledvinových kamenů, doporučuje se 1× měsíčně k vyčištění ledvin při pití chlorované vody, čistí žaludek, odvádí z těla písek a těžké kovy. Nať se musí 5 min. povařit a 20 min. vyluhovat. Denně se smí pít nejvýše 8 lžic odvaru, v jedné dávce jen 2 lžice. Přeslička obsahuje kyselinu křemičitou. V organismu starších lidí klesá její potřebný obsah a je vhodné ho pomocí přesličkového odvaru doplňovat.

Vnější použití: k omývání vlasů a koupele při zánětech ledvin a močových cest.

Tyto byliny jsou nesmírně důležité, protože nyní je nejvíce ohrožena schopnost ledvin vylučovat zplodiny. A tím klesá obrana proti všem druhům nádorů!

Ve druhé polovině měsíce už má voda kladný vliv. Je zapotřebí vypít alespoň 2 l denně – ve všech podobách. Účinně nám pomáhá při pročišťování těla. K tomuto účelu je vhodný pýrový čaj, který důkladně propláchně ledviny. Mimo to má hojivé a bolest mímící účinky: 1–2 čajové lžičky oddenků pýru plazivého se přelijí šálkem vařící vody, 10 min. vyluhujeme a pijeme několik šálků denně.

Pozor! Lidé trpící hromaděním vody vlivem omezené činnosti srdce nebo ledvin by měli užívat následující byliny po poradě se svým lékařem: medvědice lékařská, celík zlatobýl (syn. zlatobýl obecný), přeslička rolní.

Dalšími bylinami na nejrůznější ledvinové problémy jsou: vřes obecný – čaj z kvetoucí nati působí zejména při zánětech močového měchýře a ledvinových pánviček. Flavonoidy zabraňují degeneraci buněk – stárnutí. Osvědčuje se i na obklady při kožních vyrážkách.

Vrbovka malokvětá je známou bylinou užívanou při zánětech prostaty, ledvin a močového měchýře, protože pročišťuje ledviny a močové cesty. Užívá se jako nálev z drobně nasekané usušené nati, ale lze ji přidávat i do směsi s celíkem zlatobýlem, kontryhelem a fenýklem.

Svízel syřišťový působí hlavně na oblast ledvin, zejména při alergiích, které jsou způsobeny jejich nedostatečnou funkcí. Při ledvinových kamenech pomáhá v kombinaci s celíkem zlatobýlem.

Cibule ovlivňuje hospodaření s vodou v organismu, což je při chorobách ledvin důležité. Osvědčuje se užívat cibulový sirup (viz leden).

Dýňová semena působí úspěšně při ledvinových nemocích i preventivně. Kromě toho obsahují mnoho zinku, který podporuje imunitu. Ta je v únoru velmi potřebná, protože období chřipky a nachlazení trvá. V kombinaci s nálevem z tužebníku jilmového je nejlepším prostředkem proti chřipkovým onemocněním trápatka nachová. Neúčinnější je ve formě tinktury přidané do nálevu: kořeny nebo okvětní lístky vyluhujeme v čistém lihu v poměru 1:4 po 3 týdny na slunném místě. Preventivně se užívá

1 polévková lžíce, léčebně 5 polévkových lžic denně. Významně působí i při angíně, zánětlivých onemocněních ledvin a všech zánětech.

V pupenech a mladých výhoncích jsou uloženy bioaktivní látky velice cenné jak pro rostliny, tak pro naše zdraví. Při sběru však musíme být k dřevinám šetrní, necháme je žít! Pupeny a mladé výhonky jsou neúčinnější v podobě tinktur:

**Bříza bradavičnatá** – je účinná při zánětech ledvinových pánviček a výskytu bílkoviny v moči. Protože ovlivňuje kosti a klouby, používáme tinkturu i při osteopenii, osteoporóze a revmatizmu.

**Buk lesní** – působí při ledvinových kolikách, kamencích a ledvinovém selhání. Vhodná je kombinace se svízelem syříšťovým a vrbovou malokvětou.

**Borovice lesní** regeneruje kosti a chrupavky. Doporučuje se kombinovat s listy nebo kořeny pampelišky, která regeneruje vazivové a pojivové tkáně.

V lednu jsme si promysleli, které léčivky si letos pořídíme, nakoupili semena a nyní je čas zamyslet se, jak bude naše bylinková zahrádka vypadat. A pokud už ji máme, lze ji rozšířit a vylepšit. Několik tipů pro inspiraci:

- Nejmenší zahrádka – klasický záhon, vyvýšený záhon, bylinková spirála
- Větší zahrádka – vyčleněný prostor rozdělený symetricky nebo volně na menší záhony
- Začlenění některých léčivek do trvalkových záhonů: kozlík, jirnice, třapatka, kontryhel, levandule, mateřídouška, rozrazil, oman aj.

Ať už zvolíme kteroukoliv variantu, vždy je důležité, aby naše bylinková zahrádka, nebo alespoň její část, byla poblíž kuchyně. Cestičky by nám měly umožnit, že se bez problémů dostaneme k bylinkám i za deště.

## BŘEZEN

Žlučník je nejohroženějším orgánem zejména v první polovině měsíce. Může být snadno podrážděn a je třeba ho uklidňovat. Jinak by mohlo dojít k zánětu žlučníku a žlučododů. Může dojít k dalším mechanickým potížím, jako je například „tenisový loket“ nebo bolest kyčlí, potíže se šlachami i očima – v této době jsou též ohroženy. Proto pozor na slunce!

Nejdůležitější bylinou pro oblast žlučníku a jater je ostropestřec mariánský. Užívá se 1 čajová lžička pomletého semene 4–5× denně před jídlem – nebo ve formě nálevu: 2 čajové lžičky rozdrčených semen na šálek vody a 20 min. vyluhovat.

Čaj se pije teplý a neslazený po doušcích – ráno nalačno 30 min. před obědem a večer před spaním 1 šálek. Lze ho kombinovat s mátou peprnou nebo do mátového čaje přidat asi 20 kapek tinktury z ostropestřce. Kúra se musí provádět 4–6 týdnů. Ostropestřec lze ještě kombinovat s pampeliškou, vlašovičником, řebříčkem nebo pelyňkem.

Pozor: semena ostropestřce nelze mít nadrcené do zásoby. Obsahují olej, který by oxidoval a tím drogu znehodnotil. Uchovávané ve vzduchotěsné nádobě co nejkratší dobu!

Další významnou bylinou je vlašovičnik větší. Léčí všechny žlučnickové potíže včetně kamenů, regeneruje játra, působí na slinivku a slezinu, rozpouští ledvinové kameny i oxaláty, vnitřně i zevně příznivě ovlivňuje všechny kožní problémy. Je účinný ve všech lékových formách. Nejjednodušší užívání je v tinktuře: léčebně 3× denně od 15 do 30 kapek do vody – před jídlem, preventivně 3× denně 15 kapek – do vody před jídlem.

Ing. Jiří Janča doporučoval jako vynikající lék na rozpouštění žlučnickových kamenů křenové víno: do litrové lahve se dá do jedné pětiny jemně nastrohaný čerstvý křen a zalije se doplňka nekonzervovaným červeným vínem. Nechá se 6 dní vyluhovat a potom se užívají 3 polévkové lžíce denně, vždy po jídle.

Ve druhé polovině měsíce jde spíš o sníženou tvorbu žluče a cholesterolu, pokleslou náladu, nevrlost, vnitřní neklid, nechutenství nebo tlaky v břiše po jídle. Žlučník je nutno posilovat: přísnou dietou, vlašovičnickovou tinkturou: od 22 do 25 kapek 3× denně před jídlem, užívat šťávu z čerstvých kopřiv, pít čaj obsahující nějakou posilující bylinu, například kořen omanu pravého.

Vylučování žluče a její tvorbu podporuje čaj z máty peprné: 1 vrchovatou čajovou lžičku přelijeme 250 ml vařící vody, 10 min. vyluhujeme a pijeme denně 2–3 šálky neslazené.

Také čekanka a česnek i česnek medvědí podporují vylučování žluče.

Kopřivová šťáva působí proti jarní únavě, dodává nám železo, vitamin C, vitamíny řady B, kyselinu křemičitou: listy (před rozkvětem rostliny) se otrhají, omyjí a rozmixují s trochou vody, přecedí přes sítko z umělé hmoty a šťáva se uloží do chladničky. Užívá se 3–5× denně 1 čajová lžička nalačno.

Malátnost a „jarní únavu“ si můžeme způsobit přemírou salátu, když se po zimě snažíme rychle dohnat nedostatek čerstvé zeleniny. Hlávkový salát zlepšuje zažívání, ulevuje při zácpě, je vhodný pro lidi, kteří mají nadváhu. Avšak zelená zelenina obsahuje chlorofyl s velkým obsahem hořčiku a ten, při jednostranném příjmu zelené zeleniny, začne vypuzovat kyselinu křemičitou. Ta je důležitá pro pevnost svalů, žilních stěn, pro kůži, nehty, vlasy. Jejím úbytek bychom měli vyrovnat pomocí čaje nebo polévky či špenátu z mladých kopřiv.

Čaj proti jarní únavě z kuchyňského koření: 1 lžička majoránky, 1 lžička kmínu, 1 bobkový list, 1 lžička tymiánu, 1 lžička fenyklu – směs zalijeme 750 ml studené vody, přivedeme k varu a 5 min. povaříme, po částečném zchladnutí scedíme.

Pro jarní čistící kúry jsou vhodné byliny zlepšující látkovou výměnu. Nejlépe ve směsi, například: list kopřivy (35 g), celík zlatobýl – nat (25 g), lopuch – kořen (15 g), vřes – květ (15 g), pampeliška – kořen a list (10 g): 1 čajová lžička směsi na šálek vody 2–3× denně. Také list břízy bílé je vhodným prostředkem a pomáhá při dně a revmatismu.

Přidáním feferonek do jídla se zrychlí metabolismus a spalování kalorií. Prospěšnou bylinou je i rozrazil lékařský. Ničí škodliviny vznikající při životních pochodech, používá se při závažicích potížích a zvýšené hladině cholesterolu v krvi, působí proti horečce a při nachlazení, má i určité protinádorové účinky. Užívá se v nálevu.

Všichni jistě oceníme čaj ke zlepšení paměti: připravíme odvar ze 2 polévkových lžic mladých jasanových výhonků, 1 pol. lžice výhonků šípkové růže a 750 ml vody – vaříme 8 min. Pijeme 3 týdny, vždy po jídle, po týdenním přerušení lze opakovat. Jasanové výhonky působí i proti zvýšenému množství kyseliny močové v krvi. A pamatujeme na dostatečný příjem hořčiku zároveň s vitamínem B<sub>6</sub>, který udržuje jeho hladinu v krvi.

Při nedostatku hořčiku slábně paměť! Jako antisklerotikum působí i pupeny a výhonky černého bezu.

Při jarních virózách – rýma, kašel, bolesti v krku, pálení očí – se osvědčil nálev ze směsi podrceného šípku, natí třapatky nachové a listu jitrocele kopinatého, všeho po 20 g: 3 pol. lžice směsi na 500 ml vody, 20 min. vyluhovat, popíjíme během dne.

Kosmetika: mrkev obnovuje pružnost kůže, zamezuje jejímu tvrdnutí. Čerstvě nastrohanou přiložíme na 20 min. na omytý obličej, po sejmutí vetřeme do kůže mastný nebo polomastný krém.

Řepík lékařský není vhodný k ošetření velmi suché a citlivé pleti – může vyvolat alergii – zčervenání, vyrážku!

Pro ostatní typy pleti lze připravit pleťovou masku: řepíkový nálev smícháme s kosmetickou rašelínou. Hmotu nanese na obličej, necháme působit 20 min. a po sejmutí omyjeme heřmánkovým čajem. Řepík hojí, čistí, stahuje, rašelina má regenerační účinky.

K ošetření trudovité a mastné pleti s rozšířenými póry připravíme pleťovou vodu: řepíkový nálev smícháme se zředěným líhem (zředěný lih = 10–50% - čím mastnější pleť, tím vyšší koncentraci snese). Organické kyseliny čistí póry a třísloviny je stahují. Droga působí dezinfekčně a odstraňuje drobné záněty.

V závislosti na počasí začínáme realizovat své představy o bylinkové zahrádce. Do misek vyséváme jednotlivé druhy bylinek, abychom si je předpěstovali k pozdější výsadbě do volné půdy nebo nádob. Například: dobromysl, pažitku, fenykl, bazalku, kerblík, yzop. Pokud se rozhodneme pro bylinkovou spirálu, je nejvyšší čas pro její stavbu. A také přípravu záhonů k osázení bylinkami.

### **V tomto měsíci sbíráme:**

- Bršlice – kozí noha – oddenek
- Bříza bělokorá – pupeny
- Čekanka obecná – kořen (umýt, rozřezat, sušit max. 50 °C)
- Česnek medvědí – list (před rozkvětem rostliny, zmrazit)
- Jirnice modrá – kořen (umýt, rozříznout, sušit max. 50 °C)
- Kopřiva vřodová – list (ne ze zastíněných prostorů, kolem 14. hod)



- Kozí brada luční – kořen (kolem 8. hodiny, rozříznout, sušit max. 50 °C)
- Kuklík městský – oddenek s kořenem (rozříznout, sušit max. 35 °C)
- Lékořice lysá – oddenek (od 6. do 10. roku)
- Lopuch větší – kořen (rychle omýt, rozpůlit, sušit max. 50 °C – před sušení ponořit na 3 min. do vroucí vody – účinnost)
- Mochna nátržník – oddenek (do 10. hodiny – drtí se až před použitím)
- Pampeliška lékařská – kořen (rychle omýt, sušit max. 50 °C, uzavřít!)
- Prvosenka jarní – květ (i p. vyšší má účinek? sušit max. 40 °C)
- Plicník lékařský – kvetoucí nať (sušit max. 30 °C)
- Sedmikráska chudobka – květ (sušit max. 30 °C)

## DUBĚN

Játra jsou neohroženějším orgánem tohoto měsíce. Může se to projevit potíženími s výměnou látkovou, zvýšením teploty, která signalizuje zánět, narušením žaludečních kyselin – kyselina solná je v přebytku, proto i pálením žáhy, nebo zhoršením stavu pokožky. Ohrožené jsou i svaly, dočasně slabé a snáze ovlivnitelné – kladně i záporně. Proto pozor při sportování. Velkou fyzickou zátěž raději vynecháme. Oči jsou přímo závislé na jaterní funkci a jejich ohrožení odpovídá stavu jater. Pozor na záněty: prach, slunce!

Každá změna ve funkci jater znamená vážné nebezpečí, proto vyloučíme vše, co játra nadmíru zatěžuje – především smažená a těžká jídla, alkohol. Dáváme přednost zelenině a ovoci, pijeme čaj podporující látkovou výměnu, který obohatíme alespoň jednou hořčinou (pelyněk). Výhodnější než hlávkový salát je kozlíček polníček nebo salát z pampeliškových listů, které mají vyšší poměr hořčin.

Pamatujeme na zvýšenou potřebu zinku (dýňová semínka) a vitamínu A, případně hořčičku (zároveň vitamínu B<sub>6</sub>).

Teplná úprava mrkve je nutná proto, abychom pomocí tuku a tepla získali vitamín A. Nastrouhanou mrkev lehce osmažíme na trošce rostlinného tuku. V úpravě nasladko jí můžeme ochutit třeba ovocem nebo naslano petrželkou, bazalkou, tymiánem.

Pokračujeme v pití čaje z ostropestřce mariánského jako v březnu. Působí regenerativně a na rozšířená, ztučnělá játra. Nemá vedlejší účinky ani při zvýšeném dávkování.

Ve druhé polovině měsíce jsou játra ohrožena spíše sníženou funkcí a únavou po předchozím období. Vyčerpala se a nyní působí potíže, například se žlučníkem, který má na ně přímou vazbu. Projevují se mírně sníženou teplotou, „zimomřivostí“, nechutenstvím, problémy se zažíváním a zvýšenou alergií – jedná se o snížení imunity.

Doplňujeme chybějící prvky, především zinek – je obsažen v rýži, sóje, celeru, černém kořenu, česneku, fazolích, křenu, paprice, zelí, lilku, hruškách, jeřabinách, v bazalce, divizně, libečku aj. A také jód, obsažený v celeru, fazolích, kukuřici, mrkvi, paprice, petrželi, rajčeti, estragonu, v mátě pepřné, meduňce aj.

Stále dodržujeme přísnou dietu, jíme žluté a červené ovoce, listovou zeleninu. Pijeme játra posilující, tedy hořký čaj například z kořene a listů pampelišky. Z jejich mladých listů můžeme připravovat salát. Starší listy jsou stejně účinné, jen jsou tužší a mají více hořčin. K přípravě salátu se mi osvědčily jen jejich konce (asi 1/3). Příprava: tři hrsti omytých listů natrháme a smícháme se 2 dl zakysané smetany nebo jogurtu, dvěma špetkami soli. Přidáme trochu citronové šťávy a můžeme dochutit čerstvou nebo mraženou nasekanou koprovou natí. Někdo ještě přidá lžičku medu nebo cukru.

Mladá, pevná poupata pampelišek můžeme nakládat do octa a potom je používat jako kapary, kterými lze ochucovat různé saláty.

Pampeliška odedávna sloužila k léčení jaterních nemocí. Vyráběl se z ní likér: 500 g květů, 2 dl šťávy z pampeliškových listů (příprava jako u kopřivové šťávy viz březen) a 150 g kořenů. Květy a kořeny nadrobno nakrájíme, přelijeme 0,5 l vířící vody a po vychladnutí přidáme 2 dl šťávy z listů a 0,5 l 40% alkoholu. Necháme 5 dní na teplém místě, potom scedíme a osladíme podle chuti. Užíváme po lžičkách jako lék.

Také nálev z čekankových kořenů zmírňuje potíže s játry: 2 čajové lžičky drogy na šálek vody, 10 minut vyluhovat. Denně pít 2 šálky. Nálev z žebříčku uvolňuje křeče a působí protizánětlivě při jaterních a žlučnických potížích.

Jedna čajová lžička nastříhané natě na šálek vody a 15 min. louhovat. Denně se pijí 3 šálky mírně teplého neslazeného čaje.

Při zvýšených hodnotách jaterních testů a krevních tuků užíváme čaj z 80 g drcených semen ostropestřce mariánského, po 35 g rozdrazilů lékařského, šalvějových a ořešákových listů a 25 g pampeliškových květů. 3 polévkové lžíce spaří 1 l vody a nechá se 10 minut louhovat. Uvedené množství se popijí během dne.

Činnost jater příznivě ovlivňuje grapefruit. Mimoto má i velký obsah antioxidantů, snižuje hladinu škodlivého cholesterolu v krvi a dokáže zvrátit postup arteriosklerózy. To ale pouze v případě, že ho pojdáme po jednotlivých dlcích jako pomeranč. Jen tak z něj využijeme rozpustnou vlákninu, kterou vylisovaná šťáva postrádá. Nikdy grapefruitovou šťávou nezapíjíme léky, ani ke grapefruitům nepřidáváme cukr. Kyseliny v těle způsobují jejich kvašení.

Játrům prospívá také chřest. Vylučuje z těla vodu, aniž by dráždil ledviny, podporuje výměnu látkovou. Výrazné účinky má ještě máta peprná, ředkev, křen a hořčice.

Světlík lékařský je jedna z nejlepších bylin, které pomáhají při akutních a chronických zánětech očí, světlýchost, příznacích únavy očí se slzením a pálením. Čaj působí přes obklady při očních zánětech, zvláště spojivek a očních víček, při poranění očí a hodí se na něj tyto byliny: nat' světlíku, listy proskurníku a šťovíku, hlízy fenyklu, květy černého bezu, chrpy a pampelišky, mrkvová kaše. Byliny z dezinfekčních důvodů krátce spaříme, zabalíme do gázy a položíme přes oči. Opakujeme po několik týdnů.

Při ošetřování tzv. ječného zrna se doporučuje připravit čaj ze světlíku, smíchaným na půl s heřmánkem a použít jako teplý obklad. Pravidelně užívaný čaj ze světlíku lékařského podporuje účinky obkladů: jednu lžičku pokrácené natě přelijeme šálkem studené vody, přivedeme do varu a dvě minuty louhujeme.

Je kostival lékařský léčivý nebo nebezpečný? Jeho kořen obsahuje pyrolyzidin, který je znám jako rakovinotvorná látka. Proto se nedoporučuje užívat dlouhodobě vnitřně, nikdy ne déle než jeden měsíc – pro vysoký obsah pyrolyzidinu a consolidinu, které narušují jaterní činnost.

Tyto látky jsou obsaženy i v dalších bylinách – podbělu, devětsilu, plicníku, barvínku, brutnáku, starčku. Kostival má nepochybně výrazné léčebné účinky, ale budme opatrní a použijeme ho vnitřně jen v nezbytně nutných případech, krátkodobě a v malých dávkách, například při zlomeninách, kdy se podává formou prášku na špičku nože. Pokud ho musíme přidávat do čaje, potom až chvíli po spaření, když teplota klesne přibližně na 90 °C.

Speciální úpravou lze zvýšit účinnost bylin: V rostlinách, které se dostanou do krajně nepříznivých podmínek, vzrůstá množství obranných, vysoce biologicky aktivních látek, které rostlina jinak neobsahuje. Prof. Filatov tyto vlastnosti rostlin objevil a úspěšně používal v očním lékařství, proto metoda nese jeho jméno.

Čerstvá bylina (nať nebo listy) se omyjí studenou vodou, lehce osuší a zabalí do tmavého papírového nebo textilního obalu. Uloží se na deset dní do chladničky v teplotě 4 °C, bez přístupu světla. Potom takto upravenou bylinu použijeme k přípravě některé z lékových forem, ale například i do salátů a pomazánek.

Kosmetika: nálev z lopuchu většího: 1 čajová lžička směsi kořene a listů na šálek vody – 2 až 3 šálky denně. Droga pomáhá vylučování moči, žluči, potu a zlepšuje látkovou výměnu, působí na rychlé odstraňování odpadních látek z těla a tím zlepšení regeneračních procesů v kůži – při kožních vyrážkách a ekzémech, při nadměrném maštění vlasů a chorobách vlasové pokožky. Je třeba si uvědomit, že péstění krásy začíná zevnitř.

Sedmikráska chudobka je významnou bylinkou při tzv. čištění krve, při trudovitosti a akné – přikládají se obklady ze spařené drogy na postižená místa.

### **V tomto měsíci sbíráme:**

- Bršlice kozí noha – list
- Černý bez list a mladá kůra
- Černý rybíz – list (v době květu)
- Česnek medvědí – list (před květem, zmrazit)
- Jehlice trnitá – kořen (kolem 14. hodiny, omýt, rozříznout, sušit na 50 °C.
- Jírovec (kaštan koňský) – květ (v plném květu, i růžové kvetoucí, sběr za sucha)
- Kerblík třebule – nať (zmrazit, sbírat pouze do rozkvětu)

- Kopřiva dvoudomá – list (ne ze zastíněných prostorů, kolem 14. hodiny)
- Pampeliška lékařská – kořen s natí (těsně před rozkvětem, kořen se rychle omyje, rozpůlí a suší na 50 °C, hotovou drogu uzavřít!)
- Prvosienka jarní – květ (i prvosenka vyšší, sušit na max. 40 °C)
- Popenec břečťanovitý – kvetoucí nat' (mezi 14–16 hodinou)
- Borovice lesní (sosna) – pupeny (těsně před rozvitím).

## KVĚTEN

V tomto měsíci lásky je neohroženějším orgánem srdce. Je třeba ho uklidňovat: snížíme fyzickou námahu, dbáme na dobrý stav krční a hrudní páteře. Její blokády totiž způsobují většínu tzv. srdečních potíží. Pijeme čaj s bylinami regulujícími srdeční činnost, jako je třeba buřina srdečník.

Srdeční choroby patří rozhodně do rukou lékaře, ale léčivými bylinami a domácími prostředky si můžeme pomoci při poruchách způsobených nezdravým způsobem života (stres, přepracovanost). To všechno se projeví na srdci, krevním oběhu: bušení srdce, neklid, rychlá únavnost.

Důležitou bylinou, která se běžně užívá při nervových poruchách a vyčerpání, srdečních problémech a vždy, když si nevíme rady, je kozlík lékařský. Užívá se kořen a doporučuje se zpracovávat ho čerstvý, protože sušením se část účinku ztrácí, jako u většiny bylin. 1–2 g suchého řezaného kořene použijeme na nálev, který pijeme 3× denně před jídlem. Nejlépe je připravit si tinkturu a užívat 3× denně 8 kapek před jídlem.

Čaj ke snížení krevního tlaku: po 20 g kořene kozlíku, listu pomerančovníku, květu heřmánku, po 10 g květu levandule, natí rozmarýny. Jednu pol. Lžící směsí na šálek vody, 10 min. louhovat. Pijeme 2× denně, jeden šálek poloteplého, nejlépe neslazeného čaje.

Prospěšná je žaludová kůra, která působí na srdeční problémy, ale především při snížené funkci srdce. Čerstvé žaludy se pomačkají, aby slupka praskla a žaludy rychleji uschly. Pak se usuší, rozemelou na prášek, který vzduchotěsně uzavřeme do nádoby. Užíváme 3× denně na špičku nože, po jídle, po dobu 30 dnů.

Ve druhé polovině května je srdce už dost vyčerpáno, potřebuje hodně posílit. Reaguje i na potíže jiných orgánů, hlavně krevního oběhu a páteře, látkové výměny – při nedostatku hořčičku. V oblasti psychiky to bývá sklon k panice.

Abychom přilíh nezatěžovali cévy, je třeba se hodně pohybovat, ale bez větší fyzické námahy. K posílení srdce dodáváme hořčičk a navazující látky (vit. B<sub>6</sub>), nejlépe v přírodní podobě: obilní klíčky, kakao, melasu, sóju, brambory, cibuli, fazole, mrkev, ředkev, kontryhel, kozlík, rozrazil, řebříček, řepík, tymián, majoránku, kerblík, dobromysl. Pijeme čaj pro podporu srdeční činnosti nebo užíváme tinkturu s tímto účinkem.

Buřina srdečník je velice cennou „srdeční“ bylinou. Její účinek je podobný jako u kozlíku, údajně je ale 3× silnější. Užívá se při bušení srdce, úzkosti, neklidu, nepravidelném krevním tlaku, při klimakteriu, zadržování vody v těle, střevních potížích: jedna lžička čajové drogy na šálek vody, 15 minut louhovat, pít 2 šálky denně.

Při bolestech u srdce a vysokém krevním tlaku připravíme nálev ze směsi po 30 g buřiny srdečníku (vrcholky natí), natí meduňky lékařské, květu hlohu a 10 g natí dobromysle obecné. Dává se jedna čajová lžička na šálek vody, pije se 2× a 3× denně.

Šišák bajkalský čistí organismus od balastních látek, snižuje krevní tlak, má protirakovinné a protialergické účinky, snižuje teplotu, působí močopudně a žlučopudně, tlumí srdeční arytmií, působí protirevmaticky a rychle odbourává škodlivý LDL cholesterol. Používá se při srdečních neurózách, dráždivosti centrální nervové soustavy a nespavosti, bolestech hlavy a šumění v uších. Účinné látky jsou obsaženy i v natí, ze které se připravuje nálev. 1,5 g jemně drcené drogy na šálek vody, pijeme 2× až 3× denně. Tříleté kořeny se užívají nejčastěji k přípravě tinktury: 100 g jemně utlučených kořenů se přelije 6000 ml 70 % lihu a týden se za občasného míchání nechá stát v uzavřené láhvi, chrání se před přímým světlem. Potom se přefiltruje přes hustou tkaninu. Zbytek drogy na filtru se promývá malými dávkami lihu tak, aby výsledného produktu bylo 500 ml. Užívá se 3× denně 20 kapek.

Významnou bylinou, která upravuje srdeční činnost je hloh obecný – květ a plod. Před jeho

užíváním je třeba se poradit s lékařem. Droga se užívá při srdeční nedostatečnosti, arytmií, vysokém krevním tlaku, nervových srdečních obtížích a poruchách z přetížení, sklerotických změnách věnčitých cév, pomáhá při stařeckých srdečních potížích, rozšiřuje koronární tepny, ovlivňuje jejich průtok a posiluje srdeční sval. Má pozitivní vliv na otoky srdečního a ledvinového původu. Nálev: 2 lžičky květů na šálek vody, 20 min. louhovat, pijeme 2× denně ráno a večer.

Recept na nálev při srdeční arytmií jako doplněk tradiční alopatické léčby: 1 díl máty peprné, 4 díly listu řebříčku. 1 pol. lžice směsi (15 g) na šálek vody, louhovat 15 minut. Pijeme polovinu šálku 3× denně, 30 minut před jídlem.

Proti bušení srdce pomáhá bazalkový olej, vtíraný do oblasti okolo srdce. Při srdeční neuróze působí zklidnění a podpoří usínání meduňkový čaj: 3 čajové lžičky listů na šálek vody, 10 min. louhovat, pijeme 3 šálky denně, neslazené.

Při neuróze, bušení srdce a nízkém krevním tlaku působí rozmarýnové víno: 10 až 20 g rozmarýnových lístků přelijeme 750 ml přírodního bílého vína, necháme 5 dnů louhovat. Užíváme 2–3× denně po likérové skleničce. Zákaz pro těhotné, pro vysoký obsah rozmarýnu!

Z rozmarýnu můžeme připravit i nálev, který má trochu slabší účinek: 1 čajová lžička na šálek vody, 20 min. louhovat, pijeme 2–3× denně.

Česnek medvědí, podobně jako česnek setý snižuje krevní tlak, upravuje srdeční činnost, zlepšuje prokrvení koronárních cév, podporuje výkonnost srdce.

Cibule, pažitka, pórek, šalotka ředí krev, působí příznivě na srdeční sval a játra, snižují hladinu škodlivého LDL cholesterolu.

Dýně a tykve působí proti infarktům, fazole ovlivňují hladinu cukru v krvi.

Ananas pomáhá rozpouštět krevní sraženiny.

Pšeničné klíčky obsahují hlavně železo, hořčík, zinek, chrom, lithium. Patří mezi nejlepší potraviny vůbec, měly by se užívat, když je tělo oslabeno nebo mu chybí nějaké látky. Získáme je následujícím způsobem:

1. den – do sklenice dáme odstátou vodu, do ní na sítku z umělé hmoty 2 lžice čerstvé pšenice.

2. den – totéž uděláme se druhou sklenicí, v první vyměníme vodu.

3. den – přidáme 3. sklenici, vyměňujeme vodu u předchozích.

4. den – zrna s klíčky z první sklenice (klíčky jsou cca 3 mm) rozmixujeme s trochou mléka nebo šťávy a jednou až 2 lžicemi ovesných vloček. Můžeme ještě dochutit. Jiří Janča doporučoval takto připravené klíčky jíst denně 2–3 týdny.

Štědrá příroda už nám nabízí dostatek zelených rostlin, ze kterých můžeme připravovat saláty. Kromě konců pampeliškových listů si natrháme i listky popence (těmi šetříme, mají výraznou chuť, jsou spíše kořením), mladé listy česneku medvědího, nať ptačince žabince, nejmladší listky kopřiv (dobrého nepálí, ostatní si je spaří), mladé, jakoby plisované listky bršlice kozí nohy (nesplést s jinými miříkovitými, ty mohou být jedovaté!, např. bolehlav), všechny bylinky na cedníku omyjeme, necháme okapat, přidáme jogurt, trochu zakysané smetany. Doplníme několika kapkami olivového oleje, ochutíme solí, popřípadě dalšími ingrediencemi dle vlastní fantazie.

Popíjením nálevu z kopřiv vyrovnáme úbytek křemíku v organizmu.

### V tomto měsíci sbíráme

- Bříza bělokorá – list (sušení max. při 40 °C)
- Bez černý – květ (sušit rychle, aby nezhnědl, do 35 °C) – mladá kůra
- Černý rybíz – list (během kvetení)
- Hluchavka bílá – květ (nepomačkat, sušit max. při 35 °C, uzavřít!)
- Jahodník obecný list – (v době kvetení, v 7 hod., max. 45 °C)
- Jitrocel kopinatý – list (nepomačkat, sbírat suchý, snadno se zapaří a hnědne, max. 40 °C)
- Jírovec (kaštan koňský) – květ (i růžové, v plném květu)
- Kerblík třebule – nať
- Kontryhel žlutozelený – kvetoucí nať a list (v 9 hod.)
- Kopr vonný – nať (má nižší účinek než nažky)
- Kopřiva dvoudomá – nať (vrcholky do 20 cm, kolem 14. hod., ne ze stíněných porostů, sušit do 50 °C, nebo obracet drolí se)
- Maceška, violka trojbarevná – kvetoucí nať (max. 50 °C)

- Maliník obecný – list (v době květu, kolem 10. hodiny, bez dlouhých řapíků, do 50 °C)
- Meduňka lékařská – list, nať (před květem, za sucha a chladna, odpoledne, sušit rychle, jinak hnědne, do 50 °C)
- Mochna husí – nať (na začátku kvetení, do 40 °C)
- Ostružiník křovitý – list (před kvetením, mezi 14.–16. hodinou, pro potravinové čaje nechat několik dní zavadnout, pak sušit)
- Pampeliška lékařská – kořen s natí (těsně před rozkvětem, další viz duben) – list (po rozkvětu, mezi 12.–14. hodinou)
- Popenec břecťanovitý – kvetoucí nať (max. 30 °C)
- Rozmarýna lékařská – list (v době květu, max. 45 °C)
- Rozrazil lékařský – kvetoucí nať (lze sušit i na slunci, neobracet, drolí se, uchovávat v uzavřených nádobách).

## ČERVEN

Tenké střevo je nejohroženějším orgánem tohoto měsíce. Bývá podrážděné a je ho třeba uklidňovat. Jeho součástí je dvanáctník, který se podílí na vstřebávání potřebných látek do organismu. Potíže se projevují bolestmi v horní části břicha a nechutenstvím, někdy až k vyložené neschopnosti udržet potravu. Pokud se dostaví, začneme okamžitě s dietou a kontrolujeme stav slinivky – pokud není v pořádku, okamžitě se to projeví na sliznicích.

Pijeme čaje ze sliznatých bylin – proskurníku, slézu, divizny, při výraznějších potížích užíváme i protizánětlivou tinkturu z kopretiny římbaby, 3× denně 4 kapky do 200 ml vody, před jídlem. V jiné podobě se tuto bylinu pro její razantní účinky nedoporučuje užívat!

Proti průjmu působí starý domácí prostředek, který dobře pomáhá zvláště u malých dětí a starších osob: jedno neoloupané jablko nastroháme a vzniklou hmotu necháme několik minut oxidovat. Teprve, když je celá veskrze nahnědlá, začneme ji konzumovat. Můžeme užívat i nadrobno rozsekaný česnek, který desinfikuje střevo, omezuje růst škodlivých střevních bakterií a působí i proti střevním parazitům. Pomáhá také neslázená šťáva z černého rybízu bohatá na vitamíny, železo, minerální látky, které při průjmu ztrácíme. I čekanka působí protiprůjmově.

Proti zácpě je vynikajícím prostředkem kysané zelí (ne sterilizované ve sladkokyselém nálevu). Denně pojídáme 200–300 g, délka léčebné kúry se řídí podle potřeby. Osvědčil se i nálev z černého bezu: spaříme 2 lžice květů nebo sušených plodů, šálkem vody a 10 min. louhujeme. Denně pijeme 3 šálky. Pomáhají také sušené švestky a fíky, které večer přelijeme vlažnou vodou. Ráno nalačno vodu vypijeme a plody sníme. Účinek se dostaví nejdéle do 2–3 hodin. Také špenát má vysoce projímavý účinek. Je doporučován při anémii, nesmí se konzumovat při dně a revmatizmu.

Ve druhé polovině měsíce je tenké střevo oslabené. Jeho obrovský lymfatický systém je rozhodující pro zachování zdraví a proto je třeba ho posilovat, především vhodnou stravou. Nejen s ohledem na její složení, ale i na její konzistenci. Peristaltiku střev podpoříme například strouhanými jablky, nebo bylinným čajem obsahujícím sliznaté byliny.

Zde je třeba se zmínit o heřmánku, který peristaltiku střev zpomaluje. Jeho dlouhodobým užíváním si můžeme přivodit chronickou zácpu. Vůbec tedy není nevinným kojeneckým čajíčkem.

Nálev z jablečnicku obecného posiluje střevo a žaludek, pomáhá při neurotických srdečních potížích a katarrech horních cest dýchacích. Jedna čajová lžička se užívá v denní dávce 1–3 šálky. Cibule posiluje činnost hladkého svalstva střev, fazole mající vysoký obsah vlákniny mají tentýž účinek. Stejně tak kapusta, květák a brokolice, která navíc působí proti rakovině.

Kmín má příznivý vliv na vývoj střevní mikroflóry, potlačuje škodlivé bakterie, pomáhá při nadýmání. Doporučuje se po 20 g drceného kmínu a koriandru postupně užívat 1× denně v dávce na špičku nože po jídle.

Nálev ze satirejky zahradní je účinný proti dávení, závratí a bolestem břicha. Saturejka se přidává při vaření k luštěninám, aby nepůsobily nadýmání.

V tomto měsíci zrají jahody, které působí protivirově a mají i protirakovinné účinky. Dorůstají nám léčivky a koření. Z jejich natí si můžeme připravit na letní saláty bylinný olej podle bylináře Pavla: jemně nasekáme po 30 g listů máty pepné, vrcholků nati estragonu, listů šalvěje, meduňky, petržele, routy zahradní a

kvetoucího yzopu. Bylinky promícháme, přelijeme 1 l olivového oleje, zahřejeme na 80 °C. Uložíme na 12 hod. na chladné místo, poté vylisujeme, rozdělíme do menších lahvíček, uchováváme v chladnu a temnu. Tento olej lze také použít na masáž chodidel, které předchází koupeli nohou v odvaru máty peprné. Osvěží a odnímá únavu po dlouhém stání nebo namáhavém pochodu.

Z natí meduňky lékařské připravíme sirup: sklenici (4 l) naplníme do 1/3 až 1/2 umytou meduňkovou natí (nebo jen listy). Přidáme 50 g kyseliny citronové, a doplníme studenou vodou až po hrdlo. Ponecháme 48 hod. při pokojové teplotě, za občasného míchání. Poté meduňku vyjmeme, obsah láhve přecedíme, přidáme 2,5 kg krystalového cukru. Po jeho rozpuštění plníme do vypařených lahví a uchováváme v chladu.

Stejným způsobem připravíme sirup z máty peprné, květů černého bezu. Květy mají být neomoklé, sbírané za začátku květu, když jsou plné pylu. Proto je neomyváme, jen je rozložíme, aby z nich vylezl v květech schovaný hmyz. Použijeme 32–34 květenství. Všechny sirupy jsou výborné do vody i čaje.

Z ořezaného zimostrázu (z listů) lze připravit odvar, který pomáhá při špatném prokrvování nohou, hlavně chodidel. 100 g listů na litr vody vaříme 10 minut mírným varem, necháme zchladnout, přecedíme. Používáme na koupele, obklady. Odvar snižuje i teplotu, zejména u chorob spojených se zimnicí a při horečnatých zánětech žlučových a močových cest. Také mírně snižuje krevní tlak. Doporučují se 2–4 šálky nálevu denně.

Tymiánová horká koupel rukou nebo nohou má trvat 10–15 minut, provádí se obden jako součást kúry nejméně 7x, nejčastěji 12x. Potom následuje 7 dnů pauza a ještě 4 koupele na doléčení. Mají silný protirevmatický účinek, celkově zlepšují metabolismus, výborně místně prokrvují a pomáhají při únavě rukou a nohou.

Pletěvé masky – výživná z jahodové dřevě: rozmačkané z-ahradní jahody, mléko, rozmačkané vařené brambory – kašovitou hmotu necháme po nanesení působit 30 minut a potom omyjeme obličej vlažným heřmánkovým výluhem (50 g na 500 ml vody) nebo vlažnou vodou.

Kvasnicová s mrkví: do mléka rozdrobíme kvasnice, přidáme strouhanou mrkev pokapanou olivovým olejem, až vznikne kašovitá hmota. Po nanesení necháme působit 20 minut a potom omyjeme obličej teplou vodou.

Vlasové koupele – jemné, pružné, lesklé vlasy s medovou vůní získáme po koupeli v nálevu z 50 g sušeného nebo čerstvého lipového květu a 1 l vody, po 30 min. vyluhování. Pro zlepšení stavu, lesku a pružnosti vlasů je vhodný nálev z kopřivy dvoudomé: jemně nakrájené kopřivy přelijeme 500 ml vroucí vody. Po vychladnutí přidáme 500 ml 4% octa, přihřejeme na koupelovou teplotu. Tímto nálevem vlasy promýváme každý den večer po dobu 10 dnů.

### V tomto měsíci sbíráme

- Bazalka pravá – kvetoucí nať (asi 30 cm od vrcholu, max. 35 °C)
- Borůvka černá – list (sdrhnutý, max. 40 °C)
- Bukvice lékařská – nať (na začátku kvetení)
- Pelyněk černobýl – kvetoucí nať
- Čekanka obecná – nať a list (před rozkvětem)
- Černý bez – květ (viz květen)
- Divizna velkokvětá – květ (dopoledne, nepomačkat, bez kalichu, sušit na slunci nebo max. 35 °C, vzduchotěsně uzavřít)
- Dobromysl obecná – kvetoucí nať (kvetoucí vrcholky, silnější lodyhy odstranit, sběr před polednem)
- Estragon či kozalec – nať (okolo 14 hodiny)
- Heřmánek pravý – květ (krátce po rozvítí, stopky do 2 cm, sklizeň každý 3. až 5. den, max. 40 °C)
- Hluchavka bílá – květ (viz květen)
- Jablečník obecný – kvetoucí nať (horní část natě, okolo 13. hod., trochu píchá, maximálně 45 °C)
- Jasan ztepilý – list (jednotlivé lístky z licho-zpeřených listů)
- Jestřábina lékařská – kvetoucí nať (okolo 14. hod, nepomačkat, max. 50 °C)
- Jitrocel kopinatý – list (viz květen)
- Komonice lékařská – kvetoucí nať (žlutá kvetoucí nať nebo odrhnuté květy, max. 35 °C)
- Kopr vonný – nať (viz květen)
- Libeček lékařský – nať (zmrazit!)
- Lípa obecná, srdčitá – květ (na začátku kvetení, 14. – 16. hod., sušit ve stínu!, max. 35 °C)

- Maceška, violka trojbarevná – kvetoucí nať (max. 35 °C)
- Maliník obecný – list (viz květen)
- Máta peprná – kvetoucí nať, list (na počátku květu, kolem 10 hod.)
- Mateřídouška úzkolistá – nať (krátce před rozkvětem, jen kvetoucí bylinné části, 12. až 14. hod., neobracet, nesušit na slunci, do 35 °C)
- Měsíček lékařský – květ (s kalichem i bez, za sucha, okolo poledne, rychle sušit, max. 60 až 70 °C, vzduchotěsně uzavřít, do temna, jen oranžový květ!)
- Mochna husí – nať (na začátku kvetení)
- Mochna stříbrná – kvetoucí nať (13. – 14. hod.)
- Ostružiník křovitý – list (viz květen)
- Popenec břečťanovitý – kvetoucí nať (mezi 14. – 16. hod., max. 30 °C)
- Šrucha zelná, portulák – čerstvá nať nebo listy (těsně před rozkvětem, poledne)
- Proskurník lékařský – květ (těsně před rozvitím, za sucha, 10. – 14. hod., – list (těsně před rozkvětem okolo 8. hod.)
- Přeslička rolní – nať (pozor na záměnu s přesličkou lesní a bažinnou!, den předsušit na slunci, poté max. 60 °C, nedosušená plesniví)
- Rozrazil lékařský – nať (viz květen)
- Růže – okvětní plátky tmavočervených odrůd
- Řebříček obecný – nať nebo květ (sušit max. 35 °C)
- Řepík lékařský – kvetoucí nať (s přizemními listy, lodyhy max. 3 mm, nesmí obsahovat zralé plody, max. 40 °C)
- Srdečník obecný – kvetoucí nať (14. – 16. hod., kvetoucí olíštěné vršky, po usušení píchají, max. 45 °C)
- Svízel syříšťový – kvetoucí nať (usušení ve stínu nebo na slunci, max. 40 °C)
- Šalvěj lékařská – list nebo nať (krátce před květem, za sucha, vlhké hnědnou, po usušení sdrhnout, max. 35 °C)
- Tužebník jilmový – květ nebo kvetoucí nať (ne dlouhé stonky, květy se sdrhnou, max. 40 °C)
- Topolovka růžová – květ (sdrhnout, sušit max. 40 °C, nej kvalitnější černofialový květ, růžový má slabší účinek)
- Třezalka tečkovaná – kvetoucí nať (hned po rozkvětu, ráno, když oschne rosa, 20–30 cm,

pozor na záměnu, lodyha má elipsovité průřezy, hranatá má menší účinky, max. 35 °C, vzduchotěsně uzavřít)

- Tymián obecný kvetoucí nať, krátce před rozkvětem, za sucha, max. 35 °C)
- Vrbka úzkolistá – list
- Vrbovka malokvětá – kvetoucí nať (těsně před rozkvětem).

## ČERVENEC

V tomto období je nejhroženějším systémem krevní oběh. Potíže se projevují například změnami srdečního rytmu, tepu, ztěžknutím končetin.

Upravíme režim „volného času“ nepřeháníme cvičení a jiné fyzicky namáhavé činnosti. Upravíme stravu, aby obsahovala dostatek vitamínů, minerálních látek, a stopových prvků. Pijeme čaje s bylinkami upravujícími krevní oběh – například buřina srdečník, nebo vřes. Ukliďňování krevního oběhu znamená ukliďňovat činnost jater a žláz s vnitřní sekrecí, které regulují i krevní oběh.

Většina zahrádkářů ani neví, jak cennou a všestranně prospěšnou bylinu má na zahradě. Vzpomene si na ní jen při nakládání okurek, nebo když jí potřebuje do omáčky.

Ano je to kopr vonný, který by neměl chybět v žádné zahradce. Snižuje krevní tlak, zlepšuje prokrvení srdce, to znamená, že léčí anginu pectoris a působí preventivně proti ischemické chorobě srdeční po infarktu myokardu, proti nadýmání, střevním kolikám, likviduje střevní parazity. Podporuje laktaci a kojenci potom netrpí bolením břicha. Dezinfikuje močové cesty, je účinný při duševním rozrušení a neklidu. Při škytavce se doporučuje žvýkat rozdrcené nažky, 2x až 4x denně na špičku nože, nebo jako nálev z plodů nebo natě. Příznivě ovlivňuje i cestovní nevolnost. Před cestou nebo při začátku bolení hlavy pijeme jeden šálek nálevu z plodů nebo 2 šálky nálevu z nati (nať obsahuje ve srovnání s nažkami méně účinných látek).

Kopr také upravuje činnost slinivky a podporuje látkovou výměnu, má vysokou koncentraci minerálů, jeho nažky ve směsi s natí nadrobno posekané mohou v pokrmech nahradit sůl. Nať lze používat téměř do všech vaječných a rybích jídel, salátů, polévek, pomazánek a ingrediencí typu „adžika“ (paprika, česnek, kopr).

Bylinář Pavel Váňa doporučoval následující bylinkové pomazánky k celozrnnému chlebu nebo vařeným bramborám: 5 g kopru a meduňky se jemně nasekané vmísí do 100 g tvarohu, přidá se špetka soli, lžice sladké smetany a dobře se promíchá (vhodná je i zakysaná smetana). Další se skládá z 2 g pažitky, 1 g meduňky, 5 g kerbliku, a několika plátků salátové okurky. Bylinky se jemně nasekají, smísí s třeným máslem (Lučinou, tvarohem). Salátovou okurku doporučuji místo brutnákového listu, který obsahuje jedovatý alkaloid pyrolizidin, poškozující játra).

Nepostradatelnou drogou jsou suché plody jívovce, „koňského kaštanu“, které ovlivňují oběhovou rychlost a žilní odtok krve, posilují arterie a brání tvorbě otoků. Odstraňují periferní poruchy prokrvení, cévní poruchy, podporují činnost nadledvinek. Ing. Jiří Janča doporučuje užívat „kaštany“ formou tinktury ze suchých plodů s dávkováním 35 kapek 3× denně před jídlem. Ze suchých nadrcených plodů se připravuje i nálev: 1,5 čajové lžičky na sklenku vody 3× denně. Užívá se i květ, který je stejně účinný a neobsahuje saponiny.

Jablečnick obecný svými hořčinami povzbuzuje srdeční činnost, cévní systém a upravuje krevní oběh, podporuje větší tvorbu krvinek v kostní dřeni. Nálev ze lžičky drogy na šálek vody užíváme 1× až 3× denně.

Ve druhé polovině měsíce mohou vznikat potíže ze snížené funkce krevního oběhu. Projevují se mravenčením končetin, křečemi svalů a podobně – pokud jejich příčinou není blok páteře. Jsou-li křeče dolních končetin cévního původu, pomáhá nálev ze směsi mochny husí a pohanky po 50 g, užívá se 1 pol. lžice na 250 ml vody, 20 min. louhovat, pít 3× denně.

K úpravě cholesterolu a krevního tlaku slouží směs 200 g tužebníku jilmového a po 100 g květu a listu hlohu, kořene a listu pampelišky, listu artyčoku: 1 pol. lžice na 250 ml vody, 20 min louhovat, pít 3× denně.

Na zlepšení stavu srdečního svalu a cévního systému slouží směs 300 g tužebníku jilmového, 200 g nati pohanky, 100 g listu a kořene pampelišky. 1 pol. lžice na 250 ml vody, 20 min louhovat, pít 3× denně.

Krevní oběh posilujeme především stravou a denním režimem, přijímáme dostatek tekutin. Upravujeme krev pomocí kopřivové šťávy (viz. březen), hořčin a tinktur z bylin, dbáme na dostatečný příjem hořčíku a navazujících látek (vit. B<sub>6</sub>, který udržuje jeho správnou hladinu v krvi). Popijíme čaj, ve kterém by neměly chybět celík zlatobýl, komonice lékařská a květ jívovce.

Měsíček lékařský je rostlina fytoncidní, dá se použít - nevíme-li si rady - jako čaj, tinktura, mast, olej na obklady, omývání i koupele. Působí příznivě na poruchy krevního oběhu, upravuje činnost srdečního svalu, při problémech se žlučníkem, játry, při zažívacích problémech, potížích zraku, nemocech slinivky břišní a gynekologických onemocněních. Má i protirakovinný účinek. Zevně působí protizánětlivě, antibakteriálně, hlavně při nehojících se hnisavých ranách (proleženiny, bérkové vředy), urychluje tvorbu tkáně. Nálev na zevní použití se dělá ze dvou lžic drogy na 1 l vody, vnitřně se užívá 3× denně nálev z jedné čajové lžičky na šálek vody – snižuje krevní tlak a mírně zpomaluje srdeční činnost. Měsíčkový olej: úbory napěchujeme do průhledné láhve se širokým hrdlem. Převážeme ji a postavíme na okno, na slunce. Za několik dní začne samovolně z květů vytékat olejovitá oranžová tekutina, která se usazuje na dně. Používá se na rozpraskané ruce, opruzeniny, na zhojené, ale dosud citlivé popáleniny a omrzliny.

Pohanka obsahuje důležité rutiny a hořčík. Nejvíce je ho v kvetoucí nati. Nálev působí preventivně při chorobách srdečních a cévních, na snížení krevního tlaku a po infarktu.

Máta pepelná tiší křeče, zažívací systém, srdce, plíce, působí při nervových potížích, průduškových, plicních, zubních a dásňových bolestech. Při normálním tlaku užíváme nejvýše 2 šálky nálevu denně, při nízkém ho nesmíme používat vůbec. Užívat lze nejdéle 3 týdny, 2 týdny vynechat a poté opakovat.

Nálev z vřesu obecného se pije při nemocech cévních, při infarktu, zúžení cév a nervových potížích. Cibule příznivě ovlivňuje krvetvorbu a lepší okysličování krve v plicích, zbytnělou štítnou žlázou a látkovou výměnou cukrů. Také česnek pomáhá při nemocech krevního oběhu. Zelený čaj působí proti srážení krve a chrání cévy.



Pokud přeženeme pobyt na slunci tak, že dojde ke spálení kůže, doporučují se obklady ze zelí nebo jitrocele: čerstvé listy 1–2 minuty blanšírujeme (z desinfekčních důvodů) a poté necháme vychladnout na tělesnou teplotu. Nasekané je v tenké vrstvě zabalíme do gázy a přiložíme na postižená místa. V lese na nás zase číhá nebezpečí v podobě klíšat. Doporučuje se mu předcházet tím, že den před vycházkou užijeme vždy půl tablety vitamínu B<sub>1</sub> – ráno a večer.

Pražský léčitel Josef Filip zveřejnil před lety předpis na osvědčený vlašovičnickový olej proti klíšatům: omytou nať nastříhat do zavařovací sklenice, zalít jedlým olejem, uzavřít víčkem a nechat 8–10 dnů na okně, na slunci. Potom slít do menších skleniček (50 ml stačí pro tři osoby na celé léto). Před vycházkou do přírody doporučujeme tímto olejem namazat ruce, nohy až po kolena a třeba i krk. Léty ověřené, včetně ochrany psa, potřeného na hlavě i zespodu.

Na zahradě teď dozrává mnoho plodů, které můžeme použít na zkrášlení: jako pleťové masky a bylinky k přípravě koupelí. Osvěžující masky z ovocných dření – meruněk jahod, rajčat, banánů: dřeň smícháme s vaječným bílkem (2 lžice dřeně na jeden bílek) a směs zahustíme pšeničnou moukou. Necháme působit 15–20 minut a potom omyjeme obličej vlažnou vodou.

Šťáva z čerstvých rajčat čistí a krasílí pleť: rajčata nakrájíme na tenké plátky, rozmačkáme je a zakápneme několika kapkami citronové šťávy. Důkladně omyté obličej natřeme mastným krémem, pokryjeme tenkou vrstvou suché vaty a přes ni položíme vatou nasáklou rozmačkanou dřeň. Po 15 minutách masku sejmem, znovu natřeme obličej krémem a očistíme vatovým tamponem namočeným do rajčatové šťávy. Masky se osvědčují při povadlé, ochablé a unavené pleti.

Přísady do koupelí: heřmánek, řebříček, šalvěj, řepík, levandule – těsně před koupelí si připravíme nálev (nebo odvar – z listů přesličky, břízy) 2 l nálevu nebo odvaru z 500 g drogy. Výluh z řebříčku obecného se doporučuje přidat do koupele při špatně se hojících ekzémeh.

Meduňka lékařská je vhodná pro posilující koupele do přípravků pro mastnou pleť a vlasy i do všech bylinných masek v úměrném množství.

## V tomto měsíci sbíráme

- Borůvka černá – list (viz červenec)
- Bukvice lékařská – nať (na začátku květu)
- Celík zlatobýl – nať nebo květ (mezi 14. a 16. hodinou, nať pouze s poupaty, stonky do 3 mm tloušťky, jen rostliny vyrostlé ve stínu). Nesprávným sběrem můžeme ztratit až 60 % účinnosti.
- Čechřice vonná – nať (jen konečky nati)
- Čekanka obecná – nať, list (před rozkvetem)
- Divizna velkokvětá – květ (viz červen)
- Dobromysl obecná – kvetoucí nať (vrcholky, bez silnějších lodyh, před polednem)
- Estragon, kozalec – nať (vrcholky okolo 14. hodiny)
- Heřmánek pravý – květ (viz červen)
- Hluchavka bílá – květ (viz červen)
- Jablečník obecný – kvetoucí nať (viz červen)
- Jasan ztepilý – list (viz červen)
- Jestřábina lékařská – kvetoucí nať (okolo 14. hodiny, max. 50 °C)
- Jitrocel kopinatý – list (viz červen)
- Kontryhel žlutozelený – kvetoucí nať a list (okolo 9. hodiny)
- Kopr vonný – nať (slabší účinek než mají plody, zmrázit)
- Levandule pravá – květ (před úplným rozkvetem, max. 40 °C, suché zdrhnout)
- Libeček lékařský – nať, listopad
- Majoránka zahradní – nať (okolo 10. hodiny, těsně před rozkvetem, do 40 °C)
- Máta peprná – list, nať (na počátku kvetení, okolo 10. hodiny, za sucha, max. 35 °C)
- Meduňka lékařská – nať, list (viz červen)
- Měsíček lékařský – květ (viz červen)
- Proskurník lékařský – květ (viz červen)
- Přeslička rolní – nať (viz červen)
- Rozmaryna lékařská – list (v době květu, do 45 °C)
- Rozrazil lékařský – nať (na počátku kvetení, sušení ve stínu i na slunci)
- Růže – okvětní plátky tmavočervených odrůd
- Řepík lékařský – kvetoucí nať (viz červen)
- Saturejka zahradní – nať (na začátku kvetení, okolo 8. hodiny, max. 35 °C, do vzduchotěsné nádoby)
- Srdečník obecný – nať (viz červen)
- Světlík lékařský – kvetoucí nať (max. 35 °C)
- Svízel syříšťový – kvetoucí nať (viz červen)
- Šalvěj lékařská – list (viz červen)

- Třapatka nachová (echinacea) – květ a list
- Tužebník jilmový – květ, kvetoucí nať (ne dlouhé stonky, max. 40 °C)
- Topolovka růžová – květ (viz červen)
- Tymián obecný – nať (krátce před květem, za sucha, max. 35 °C)
- Vrbovka úzkolistá – listopad
- Vrbovka malokvětá – nať (před rozkvětem)
- Yzop lékařský – kvetoucí nať (bez spodní části, na začátku kvetení, max. 35 °C).

## SRPEN

Tělesné teplo je v srpnu nejhroženějším systémem. Trvalé přetěžování funkce jater a látkové výměny zvyšuje tělesnou teplotu, kterou bychom měli snižovat. Potíže signalizují přetížení organismu, narušení jeho rovnováhy, například infekcí nejasného původu celkovým oslabením. Je třeba celkově zregenerovat organismus: dietou upravenou pro zlepšení funkce jater – celkově šetřící, pít čajův obsahujících hořčiny, dodávání hořčičku a vitamínu B<sub>6</sub>.

Při nadměrném pocení užíváme nálev ze směsi: kozlík lékařský kořen 40 g, yzop nať 30 g, 1 čajová lžička na šálek vody 2× denně. Nálev k prevenci nočního pocení, především v klimakteriu: směs ze 40 g yzopu, po 30 g šalvěje a kozlíku (kořen). Jedna čajová lžička na šálek, pije se chladný, před spaním.

Kozlík lékařský – nálev z jedné čajové lžičky drcených kořenů a šálku vody, pít 2× až 3× denně, při neklidu, nervovém podráždění, pocitech vyčerpanosti, strachu, srdečních neurózách a nespavosti. Nezhoršuje schopnost koordinace, pozornost.

Nálev ze směsi bylin, kozlíku, meduňky a máty po 30 g, 10 g plodů fenýklu se pije 2× až 3× denně. Používá se jedna lžička na šálek vody. Uklidňuje zažívací ústrojí, zlepšuje spánek, celkově uklidňuje.

Pro ty, komu vadí oděr kozlíku je vhodná podobně účinkující směs jirnice modré (kořen), dobromysli, meduňky (nať), hlohu (květ), po 25 g, která se pije 2× denně odpoledne a večer v množství jedné lžičky na šálek vody.

K odstranění psychologického napětí a ke zlepšení spánku: kozlík (kořen) 30 g, chmel (šišťice), levandule (květ), dobromysl (nať) po 20 g a 10 g jirnice (kořen).

Droga z levandule se nesmí používat ve vysokých dávkách a dlouho!

Meduňka lékařská se užívá samostatně ve formě nálevu z jedné čajové lžičky na šálek vody 3× denně k uklidnění, zlepšení spánku, snížení krevního tlaku, při bušení a bolestech kolem srdce, současně se zhoršeným zažíváním.

Při nespavosti se osvědčily heřmánkové nebo levandulové koupele. Čaj z vrvky úzkolisté se doporučuje jako příprava ke spánku starších lidí: jedna polévková lžice drogy na šálek vody, 5 minut louhovat. Šálek neslazeného, co nejteplejšího čaje vypít asi 30 minut před spaním.

Vrbovka úzkolistou si lidé často pletou s vrbovkou malokvětou. První je statná rostlina, nejčastěji roste na lesních pasekách a v živné půdě dorůstá až 1,5 m výšky. Její tmavorůžové květenství upoutává už na dálku. Druhá je naopak nenápadná, s mnohem menšími světle růžovými kvítky, vysoké asi 20 cm, zato však užitečná bylina. V zahradách a na volných prostranstvích roste jako plevel. Uplatňuje se v ledvinových směsích a především je velice účinná při veškerých problémech s prostatou. Muži by jí měli občas používat preventivně, aby předešli pozdějším obtížím.

Při bolení hlavy pomáhá nálev z některé z těchto bylin: chmel, zázvor (čerstvý, strouhaný), heřmánek, levandule, meduňka, máta, rozmarýna. Jedna čajová lžička drogy na šálek vody, 5 minut louhovat a pít podle potřeby 1–2 šálky denně po doušcích.

Ve druhé polovině je organismus oslabený, potíže jsou spíše s poklesem tělesné teploty. Dodržujeme stejnou dietu jako v červenci, kúru s kopřivovou šťávou (viz březem), stravu doplňujeme hořčičkem, vitamínem B<sub>6</sub>, vápníkem, jódem, vitamínem E – nejlépe z přírodních zdrojů.

Vápník nejpřijatelnější pro lidský organismus lze získat z nálevů sedmikrásky choudobky a řepiku lékařského. V případě jeho zvýšené potřeby při osteoporóze je třeba ho rychle dodat i jinak. Dobře omyjeme šest vajec, vyklepneme pro jinou potřebu a jejich skořápky (bez obsahu) roztlučeme a zalijeme šťávou ze dvou citronů. Uložíme na 7–8 dnů do chladničky a občas promícháme. Potom rozmixujeme, přidáme 0,5 l 40 % alkoholu a 2 lžice medu. Užíváme po lžičkách, 2× až 4 x denně.

Jód obsahuje brusinka, rakytník, vlašské ořechy, celer, fazole, kukuřice, mrkev, paprika, petržel, rajče, pelyněk estragon, máta peprná, meduňka lékařská, pýr plazivý, řebříček obecný, tymián, yzop, zázvor.

Lykopen obsažený v rajčatech má antioxidační a protirakovinné účinky. Maximum se ho získá pouze z tepelně upravených rajčat. Lykopen obsahuje i meloun vodní (lubenice).

Lichořejšnice větší nyní bohatě kvete červenými, oranžovými a žlutými květy. Celá rostlina je jedlá s chutí ředkvičky a posiluje imunitu. Pomysleme na to, že záhy přijde sychravý podzim... Ale zatím vládně slunečná pohoda, kterou si můžeme přínést až na stůl v podobě másla s lichořejšnicí. Omyjeme 10–15 různobarevných květů, asi 5 listů, usušíme je a nadrobno nasekáme, vmícháme do 250 g utřeného másla, můžeme trochu přisolit. Vytvarujeme z něho váleček, zabalíme do alobalu nebo potravinářské fólie a dáme ztuhnout do chladničky. Chutná na celozrnném chlebu nebo s grilovaným masem, rybami či zeleninou.

Čaj k ochraně ženského zdraví je směsí s převahou listů a nati kontryhelu, nati řebříčku, květů hluchavky bílé a měsíčku lékařského – ve formě nálevu. Tato kombinace bylin je vhodná i pro koupele, kdy se zalije studenou vodou a po 2–3 hodinách se přelije horkou vodou. Nikdy se nevaří, pouze spařuje.

Kontryhel podporuje výměnu látkovou a tím přispívá k pročištění pleti. Nálev z listů urychluje hojení zánětů pokožky: 4 čajové lžičky listů na šálek vody, 15 minut se louhuje.

Jako gynekologikum se většinou používá ve směsi s řebříčkem, hluchavkou a měsíčkem, jako sedativum ve směsi s kozlíkem a chmelem, prohlubuje spánek a mírní klimakterické potíže, příznivě ovlivňuje zpevnění svalstva proti výhřezům vnitřních orgánů (děloha, tlusté střevo, prevence kýly). Může se užívat i dlouhodobě.

Nálev k omývání špatně se hojících a hnisavých ran ze směsi nati řepíku a květu heřmánku – po 50 g. 3 polévkové lžičky na 1 l vody. Pro obklady nebo koupele hnisavých ran a nehojících se vyrábějí se užívá teplý odvar ze 40 g nati řepíku lékařského na 0,5 l vody.

Při kousnutí hmyzem rozmícháme v trošce vody 30 kapek šalvějové tinktury a přikládáme

jako obklady. Také oprané a rozdrcené listy jitrocele kopinatého přiložené na rány urychlují jejich hojení. Ošetřují se jimi i otoky, například i po bodnutí hmyzem.

Kosmetika: čerstvá šťáva z rajských jablíček má výrazně tonizující účinek na ochablou pleť, šťáva z čerstvě nastrohaných okurek je vhodná pro zvláště choulostivou pleť. Starou a unavenou pokožku potíráme několika kapkami šalvějové tinktury rozmíchané v polévkové lžici vody. Do bylinných pleťových masek se mohou přidávat čerstvě rozdrcené listy jitrocele kopinatého.

Maska pro osvěžení a napnutí pleti: 2 rovné polévkové lžičky tvarohu, čtvrtina salátové okurky i se slupkou – nastrohanou okurku smícháme s tvarohem, natřeme na obličej a krk, necháme 20 minut působit a potom omyjeme studenou vodou.

Dřeň broskví jako pleťová maska napíná, osvěžuje, čistí a stahuje póry, vyhlazuje vrásky, přispívá ke zdravé barvě pleti.

#### **Osvědčené recepty pro krásu:**

**Čistící:** pokožka se vyčistí a změkne omýváním obličeje řebříčkovým čajem. Napíná se při pravidelném omývání kopřivovým čajem. Nečistě kožní partie se vyčistí nálevem ze sedmikráska (květy i listy). Obklad kysaným zelím po dobu 15 minut pomáhá proti mastné pokožce.

**Osvěžující a uhlazující:** polovina rozmačkané meruňky přimíchané do pleťového krému oživuje pokožku a zvyšuje její lesk. 2–3 jahody rozmačkané a přidané do krému zchlazují a uklidňují pokožku. Avokádo rozmačkané a přimíchané do krému činí pokožku hladkou a hebkou. Tentýž účinek získáme po potírání kousky syrových brambor.

#### **V tomto měsíci sbíráme**

- Borůvka černá – list
- Bělotrn kulatohlavý – semena
- Bukvice lékařská – kvetoucí nať (na počátku rozkvětu)
- Divizna velkokvětá – květ (viz červen)
- Dobromysl obecná – kvetoucí nať (poledne, bez silnějších lodyh)
- Estragon, kozalec – nať (viz červenec)
- Fazol obecný – lusk (bez semen, při jejich úplné zralosti)
- Heřmánek pravý – květ (viz červen)
- Hluchavka bílá – květ (viz červen)

- Chmel obecný – šišťice (viz červen)
- Jablečnick obecný – kvetoucí nať (viz červen)
- Jasan ztepilý – list (viz červenec)
- Jeřáb obecný – plody, listy, mladé větvičky
- Jestřabina lékařská – kvetoucí nať
- Jitrocel kopinatý – list (viz červen)
- Kerblík třebule – semena
- Kokoška pastuší tobolka – kvetoucí nať (max. 60 °C)
- Komonice lékařská – kvetoucí nať (viz červen)
- Koriandr setý – semena (před úplnou zralostí)
- Libeček lékařský – nať
- Lichořeřišnice větší – listy a květy (plody nechat doschnout a poté vyloužit semena)
- Maceška, violka trojbarevná – kvetoucí nať (viz. červen)
- Máta peprná – kvetoucí nať (viz červenec)
- Ostropestřec mariánský – semena (krátce před dozráním se odřezávají květenství, nechají se dozrát, po vymláčení se semena zbaví chmýří)
- Pohanka obecná – kvetoucí nať
- Proskurník lékařský – květ (viz červen)
- Přeslička rolní – nať (viz červen)
- Rozmarýna lékařská – list (v době květu, max. 35 °C)
- Rozrazil lékařský – nať (viz červenec)
- Růže – okvětní lístky tmavočervených odrůd
- Řebříček obecný – nať (v době květu, max. 35 °C)
- Řepík lékařský – kvetoucí nať (viz červenec)
- Saturejka zahradní – nať (viz červenec)
- Srdečník obecný – kvetoucí nať (viz červen)
- Světlík lékařský – kvetoucí nať (max. 35 °C)
- Třapatka nachová (Echinacea) – květ a listopad
- Tužebník jilmový – kvetoucí nať (viz červenec)
- Topolovka růžová – květ (viz červenec)
- Vřes obecný – nať v době květu, asi polovina její délky, sušit ve svazečcích, ne uměle)
- Yzop lékařský – kvetoucí nať (na počátku květu, bez dolní dřevnaté části, max. 35 °C).

## ZÁŘÍ

Nejohroženějším orgánem první poloviny měsíce je slezina a částečně i slinivka. Je neustále zatěžována, neboť velmi citlivě reaguje na všechny mimořádné procesy v těle. Potíže se

projevují především malou odolností proti infekcím a podobným vlivům, například nachlazení. Je ohroženo také vazivo, takže i drobné poranění může vyústit v zánět nebo těžší poruchu. Proto musíme věnovat pozornost i sebemenšímu zranění. Ohroženy jsou i rty a sliznice úst.

Je třeba posilovat celý organizmus, pít čaje s bylinkami obsahujícími lithium – fazol obecný, měsíček lékařský, okvětní lístky růží, všechny druhy mochen, kromě husí. Je vhodné užívat vlaštovičnickovou tinkturu, 3× denně 10 kapek. Také mumio, po 14 dnů, 2× denně 0,2 g rozpuštěné ve vodě. Při nutnosti delšího užívání musíme udělat 10ti denní přestávku. Celkové smí kúra trvat jen dva měsíce v roce. Mumio je balzám z hor nad 2000 m nad mořem. Obsahuje polovinu prvků Mendělejevovy soustavy a velmi posiluje organizmus. Jeho původ není dosud plně objasněn, přesto, že se o něm zmiňoval již Aristoteles. Dávkování při prevenci: 0,2 g, rozpuštět ve vodě.

Jako důležitou pro toto období doporučoval Ing. Jiří Janča bělotrn kulatohlavý, méně známou bylinu, jejíž semena regulují činnost nervového systému. Bělotrn posiluje mozková centra a tím zlepšuje zrak, sluch a paměť, obnovuje činnost drobných nervů. Zralé semeno pomeleme na prášek a užíváme 2 g denně – rozdělené na vícekrát, nebo tinkturu z mletých semen po sedm dní 1× denně 5 kapek – ráno a po zbyvajících dobu až do dvou měsíců 3× denně 7 kapek po jídle.

Téměř všechny léčivé rostliny doporučené pro léčbu sleziny můžeme použít i při léčbě a preventivní péči o slinivku. Přednost budou mít vždy byliny sliznaté, jako sléz maurský nebo proskurník lékařský. Slinivka spolu se slezinou jsou neohroženější orgány druhé poloviny září. Funkce slinivky je nejen v oblasti trávení, látkové výměny, ale i jako udržovatele všech sliznic. Jejich sebemenší porucha signalizuje poruchu funkce slinivky. Je tedy nutno ji léčit třeba i při potížích s nosohltanem nebo se střevem. Jednoduchá prevence je, když asi 15 minut před každým jídlem sníme malý kousek nekyselého zeleniny: mrkve, červené řepy, celeru, kořene petržele, cibulové natě.

Typickým příkladem disfunkce je nadýmání – nedostatečná funkce slinivky, nemoc, kterou musíme léčit. Omezíme živočišné tuky, cukr a

vyloučíme alkohol. V maximální míře užíváme jakýkoliv prostředek z lékořice lysé. Také tinktury s rostlinnými hormony, například z lékořice, jírovce či jeřábu a z těchto účinkem podobných bylin užíváme i čaje – nálevy nebo odvary. Vlastovičnickovou tinkturu 3× denně 20 kapek do vody, před jídlem. Jestliže jídlo nedostatečně rozkoušeme a nedostatečně prosliníme, pak zatěžujeme a dráždíme slinivku.

Kořen pampelišky lékařské stimuluje slinivku břišní a vylučování žluče. Pampeliška je důležitá pro trávení bílkovin, je vhodné ji používat jako naťovou zeleninu – čerstvou nebo sušenou.

Měsíček lékařský je účinný při nemocech slinivky, špatném zažívání, u zánětlivých stavů a gynekologických onemocnění. Působí protirakovinně, příznivě ovlivňuje poruchy krevního oběhu, upravuje činnost srdečního svalu a nemoci jater.

Čaj uklidňující zažívací trakt, žaludek, střeva a slinivku: směs máty pepmé, šalvěje, levandule, majoránky – vše po 25 g. Nálev z jedné polévkové lžice na šálek vody pijeme 1× až 3× denně.

Šalvěj lékařská slouží k dezinfekci ústní dutiny – při zánětech dásní, krku a angině užíváme ke kloktání čajový odvar. Vnitřně se nesmí používat dlouho a ve vyšších dávkách. Obsahuje thujon, který poškozuje centrální nervovou soustavu.

Listy lesního jahodníku a jitrocele jsou mohutné biogenní stimulatory. Usušíme je, roztlučeme na prášek a denně užíváme jednu čajovou lžičku. Okurky obsahují steroly a povzbuzují vylučování cholesterolu. Rozmarýna povzbuzuje tvorbu detoxikačních enzymů, napomáhá očistě organismu. Luštěniny brzdí činnost škodlivých enzymů. Česnek pomáhá blokovat účinek určitých karcinogenů.

Heřmánek pravý je účinný při všech zánětlivých procesech kůže a sliznice, při bércových vředech, zánětech sliznice dutiny ústní, zánětu očních víček, středního ucha, tiší křeče a hojí střevní katar.

### **Čaj k léčbě cukrovky č. 1**

3 díly kuklíku městského (kořen), 1 díl ostružiníku (list), 2 díly zelených usušených fazolových lusků, 1 díl borůvkových listů, 3 díly mochny husí (nať). Pije se 3× denně vrchovatá čajová lžička spařená 250 ml vody, po 3 minutovém louhování.

### **Čaj k léčbě cukrovky č. 2**

List borůvky, lusk fazolu, celík zlatobýl (kvetoucí nať) ve stejném množství. Špetka čajové směsi se vhodí do 250 ml studené vody a 3 minuty povaří. Po částečném zchlazení se přecedí a pije teplé, neslazené, 3× denně: dopoledne místo svačiny, odpoledne místo svačiny a před spaním.

Kosmetika pro uchování mladistvé pleti – pleťová voda z třapatky nachové (kořeny nebo květy se macerují v čistém alkoholu v poměru 1:4, po 14 dnech se naředí destilovanou vodou na poměr 1:5 a potom používá k ošetřování pleti. Také pomáhá léčit i těžce se hojící rány.

Petržel zahradní podporuje vyměšování a čistí pleť. Při zvýšené citlivosti a nečisté vrđdkovité pleti se doporučuje pít 3× denně šálek nálevu (10 g kořenů na 100 ml vody), užívat maximálně dva týdny.

Při přímém styku s pokožkou může petrželová silice způsobit záněty, otoky a vyrážky, proto petržel nepoužíváme na pleťové masky. Jen v malém množství se může přidávat do bylinných koupelových směsí. Je to močopudná droga s protirevmatickými účinky. Při větším množství a častém používání však poškozuje ledviny – zvláště při užívání nálevů ze semen.

### **V tomto měsíci sbíráme**

- Borůvka černá – list
- Běloutr kulatohlavý – semena
- Bukvice lékařská – nať (do začátku rozkvětu)
- Čekanka obecná – kořen (omýt, osušit rozřezat, max. 50 °C)
- Černý bez – plody (bezinky)
- Divizna velkokvětá – květ (viz předchozí měsíce)
- Estragon, kozalec – nať (vrcholky, okolo 14. hodiny)
- Fazol obecný – lusky bez semen (plně zralá semena)
- Hluchavka bílá – květ (viz předchozí měsíce)
- Chmel obecný – šišťice (před dozráním, max. 40 °C)
- Jeřáb obecný – plody, listy, větvičky
- Jírovec, kaštan koňský – plody (max. 60 °C)
- Klanopraška čínská – plody, listy
- Kokoška pastuší tobolka – kvetoucí nať (max. 60 °C)
- Kopr vonný – zralá semena

- Kozí brada luční – kořen
- Libeček lékařský – nať
- Lichořejšnice větší – semena (vylouští se z obalů)
- Meduňka lékařská – list a nať (viz předchozí měsíce)
- Měsíček lékařský – květ (viz předchozí měsíce)
- Mochna nátržník – oddenek (do 10. hodin, očistit, sušit možno na slunci, drtí se až před použitím, jinak ztrácí účinnosti)
- Mochna stříbrná – kvetoucí nať (mezi 13. až 14. hodinou)
- Pámelník pořiční – plody (bílé kuličky, před sušením propíchat)
- Přeslička rolní – nať (viz předchozí měsíce)
- Pýr plazivý – oddenek (okolo 10. hodiny, omýt zbavit vedlejších kořínků, rozřezat a sušit, nejlépe na slunci, uchovávat v uzavřených nádobách, jinak vlhne)
- Rozrazil lékařský – nať (viz předchozí měsíce)
- Růže – okvětní lístky tmavočervených odrůd
- Řebříček obecný – nať (v době květu, sušit max. 35 °C)
- Saturejka zahradní – kvetoucí nať (ráno okolo osmé, max. 35 °C, uzavřít)
- Srdečník obecný – kvetoucí nať (viz předchozí měsíce)
- Šípková růže – plody (šípký, za sucha, jakmile začínou zrát, sušit max. na 60–80 °C, sušení bez zahřátí znehodnocuje drogu)
- Topolovka růžová – květy (viz předchozí měsíce)
- Vrbovka malokvětá – nať (na počátku květu)
- Třapatka nachová (Echinacea) – list a květ
- Výřev obecný – květ (viz předchozí měsíce)
- Yzop lékařský – nať (viz červenec)
- Plody dubu – žaludy (pomačkat aby praskly a lépe se sušily)

## ŘÍJEN

Žaludek je nejhroženějším orgánem tohoto měsíce. Je odolný, takže potíže jsou minimální a projevují se až v pozdějším stádiu postižení – žaludečními vředy, bolestmi na levé straně hrudníku, tlaky v horní části břicha těsně po jídle. Většinou se s bolestmi žaludku zaměňují potíže se žlučníkem.

Konzumujeme lehká jídla, abychom žaludek zatěžovali co nejméně. Sledujeme všechny

odchylky od normálního stavu zažívání, zejména v horní části břicha.

Při pálení žáhy se doporučuje 2× až 4× denně šálek odvaru z kořene kozí brady luční – čajová lžička na šálek vody, asi půl minuty povařit. Již Matthioli psal, že: „Kozí brada prospívá neduživým játrům, zahání žáhu a palčivost žaludku.“ Jako účinný prostředek se také používala čerstvá šťáva z nati portuláku (šruchy zelné): 3 lžičky denně nebo 2 šálky odvaru z 15–25 g čerstvé byliny na 500 ml vody či jako nálevu z drogy – usušené šruchy – v obvyklých dávkách.

Sléz maurský obsahuje hodně slizu a třísloviny. Proto se uplatní při zánětech všech sliznic (dýchací cesty, žaludek, střeva), které nejen uklidňuje, ale i hojí. Nepůsobí dráždivě. Droga nesmí přijít do styku s teplem, proto se upravuje macerací, tj. vyluhováním zastudena. Dvě čajové lžičky květu na dvě sklenice vody a maceruje se 24 hodin. Listová droga ve formě nálevu: dvě čajové lžičky na šálek vody 2× denně nebo macerát ze 2 lžiček na 250 ml vody, maceruje se 3 hodiny. Užívá se při akutních zánětech žaludku, žaludečních a dvanáctníkových vředech a zánětlivých procesech ve střevech, kde má droga podobný účinek jako živočišné uhlí.

Směs květů a listů obsahuje slizy, které léčí defekty sliznic a kůže, urychlují procesy hojení. Používají se při zánětech ústní dutiny, hltanu, horních cest dýchacích, při zánětech s omezeným odkašláváním, při suchém kašli.

Při žaludečních vředech: bílé zelí (minimálně 1 kg) se nastrouhá, rozmixuje, šťáva se vylisuje a uchovává v chladničce do 5 °C. Užívá se denně 100 až 200 g šťávy, do každé dávky je vhodné přidat 50 g šťávy z celeru. Užívá se dva týdny.

Zelný salát příznivě působí při žaludečních vředech. Zelí obsahuje tzv. vitamin U (Ulcus – vřed), má antioxidační a protirakovinové účinky. Ze zelí se dělají obklady na bolavé klouby.

Papriky – feferonky pomáhají předcházet žaludečním vředům, brambory dobře ovlivňují jejich léčbu a pro vysoký obsah draslíku jsou zároveň vhodným lékem na vysoký krevní tlak.

Trávení napomáhá ananas. Rovněž tak koriandr, který je fytoncidní, omezuje růst bakterií, povzbuzuje činnost zažívacího traktu, střední peristaltiku a uvolňuje křeče. Působí proti nadýmání, žaludečním křečím a nevolnosti.

Řepík lékařský ve formě nálevu z jedné polévkové lžice na 250 ml vody zvyšuje tvorbu žluče a vylučování žaludeční šťávy, mírní záněty žaludku a střev, zlepšuje činnost jater.

Meduňka lékařská pomáhá při žaludečních potížích a nadýmání, uklidňuje nervovou soustavu, snižuje krevní tlak.

Majoránka také působí při žaludečních a nervových potížích, používá se do směsí na odkašlávání.

Čekanka obecná se používá při nedostatečnosti žaludku a střev, když se tvoří málo nebo úplně chybějí žaludeční šťávy a kyseliny. Odvar ze 4 g kořene se vaří 15 minut, užívá se 1× až 2× denně, teplé, 30–60 minut před jídlem.

Saturejka zahradní podporuje vylučování žaludečních šťáv, uvolňuje křeče v zažívacím ústrojí a působí mikrobiálně při přemnožení nežádoucích mikroorganismů ve střevech, zároveň dezinfikuje dýchací cesty. Nálev z jedné lžičky drogy na šálek vody, 2× až 3× denně (u diabetiků 2 lžičky na šálek vody). V kuchyni se používá jako koření, především u pokrmů z luštěnin, protože výrazně snižuje nadýmání.

Libeček lékařský – kořen – obsahuje silice podporující vylučování tekutin a chloridů, napomáhá tvorbě žaludečních šťáv a trávení. Nálev z jedné lžice směsi (jalovec – plod 50 g, libeček – kořen 15 g, jehlice trnitá – kořen 15 g, lékořice lysá – kořen 10 g) na 250 ml vody denně 2–3 šálky.

Proti žaludečním křečím působí směs anýzu, kmínu a fenyklu po 10 g, máty peprné 50 g, meduňky 30 g. 2 čajové lžičky směsi povaříme 2 minuty, dalších dvacet louhujeme, pijeme 3× denně šálek.

Ve druhé polovině měsíce je žaludek ohrožen především přebytkem kyselin. Proto je třeba posilovat sliznice a trávení, doplňovat vitamin B<sub>2</sub> a vynechat veškeré kyselé pochutiny. Banán působí proti překyselení, vředům a uklidňuje žaludek.

Tužebníků jilmový upravuje překyselení žaludku a střevní potíže, hojí žaludeční vředy.

Bukvice lékařská vyrovnává žaludeční kyseliny, léčí žaludeční a dvanáctníkové vředy, příznivě působí na nervovou soustavu a prohlubuje spánek. Je významným protistmatikem a zpomaluje rakovinné procesy.

Nezlobme se! Zlost (i starosti) negativně ovlivňují činnost žlučníku, sleziny a jater, podporují tvorbu kaménků, zpomalují činnost žaludku. Pročišťovací proces těla ochabuje, vytváří se více kyselin.

Směs proti hněvu: květy měsíčku a kvetoucí nať řepíku, ve stejném poměru, 2 čajové lžičky na šálek vody, povaříme 2 minuty, louhujeme dalších 20 minut. Pijeme zvolna po doušcích.

Ubývá světla, přibývá chladu a s tím i trudomyslnosti a sklíčenosti. Mysleme na to, že v pupenech je už zase připraveno nové jaro a zvolna vypijme šálek meduňkového čaje s medem a citrónovou šťávou. A pro zatvrzelé pesimisty: Do ohřátého mléka si přidají lžičku medu a špetku skořice, zamíchají a pomalu popijejí.

Odolnost proti nachlazení v zimě můžeme získat kombinací koupelí a pití čaje ze směsi tří hrstí plodů jeřabin (i planých), listů a větviček připravíme odvar: jedna polévková lžice na 1 l vody, 7 minut vařit.

Koupele připravíme podobně, stejnou směs vaříme 10 minut, scedíme a vlijeme do lázně, ponoříme se do ní až po krk, opakujeme v následujících dnech minimálně 5×.

V tomto období se také doporučují koupele s levandulí, která působí na pokožku, nervy a dýchání – plíce. Na koupel povaříme 25 g drogy v 1 l vody mírným varem, 7 – maximálně 10 minut. Doporučuje se kombinovat koupel s nálevem z jedné čajové lžičky na 250 ml vody, pijeme ráno po jídle.

Pelyněk brotan je též vhodný do posilujících bylinných koupelí, samostatně nebo ve směsi. Prokrvuje pokožku, má dezinfekční a protizánětlivý účinek proti plísňovým onemocněním. 500 g drogy spaříme 2 l vody, necháme pod pokličkou 30 minut louhovat a přidáme do lázně. Koupele max. 2× týdně.

Bříza bílá – její listy mají dezinfekční účinek a proto se používají jako přísada do koupelí: 100 g drogy na 1 l vody, 20 minut louhovat. Čistí a uvolňuje ucpané póry a podporuje regenerační schopnosti kůže.

Celík zlatobýl dobře působí na mastnou pleť s rozšířenými póry. Nálev z 50 g drogy na 10 ml vody se doporučuje kombinovat se silným čajovým výluhem v poměru 1:1. Koupele s přidáním zlatobýlu zlepšují činnost ochablých svalů a kůže

(jeden měsíc opakovat každý třetí den). Doporučují se i ke zlepšení pohyblivosti po úrazech.

Chlad a podzimní práce se začínají projevovat i na našich rukách. K jejich ošetření pomohou uvařené brambory rozetřené s mlékem na kaši. Přidáme pšeničnou mouku a hustou hmotu nanese na kůži. Necháme působit asi 10 minut, pak ruce omyjeme teplou vodou a natřeme polomastným krémem.

### **V tomto měsíci sbíráme**

(+ více informací v předchozích měsících)

- Bršlice koží noha – oddenek
- Čekanka obecná – kořen+
- Jehlice trnitá – kořen+
- Jírovec, kaštan koňský – plod+
- Kokoška pastuší tobolka – kvetoucí nať+
- Koží brada luční – kořen+
- Kozlík lékařský – kořen (ve druhém roce kvetení, omýt, rychle sušit, max. 35 °C, vzduchotěsně uzavřít)
- Kuklík městský – oddenek s kořeny (omýt, sušit, max. 35 °C)
- Lékořice lysá – oddenek (od šestého do desátého roku)
- Libeček lékařský – kořen (rychle omýt, rozpůlit, sušit max. 40 °C, vzduchotěsně uzavřít před vlhkostí, hmyzem)
- Lichořeřišnice větší – semena+
- Lopuch větší – kořen (rychle omýt, rozpůlit, sušit max. 50 °C, před sušením namočit na 3 minuty do vroucí vody)
- Mochna husí – kořen
- Mochna nátržník – oddenek+
- Mochna stříbrná – kvetoucí nať (sklizeň mezi 13 a 14 hodinou)
- Oman pravý – kořen (2. až 3. rok, rychle omýt, sušit ve stínu, max. 40 °C)
- Pámelník poříční – plody+
- Pampeliška lékařská – kořen (rychle omýt, sušit max. 50 °C, vzduchotěsně uzavřít)
- Proskurník lékařský – kořen (silnější než 1 cm, sušit max. 40 – 45 °C)
- Přeslička rolní – nať+
- Pýr plazivý – oddenek+
- Třapatka nachová (Echinacea) – kořen a list
- Růže – okvětní lístky tmavočervených odrůd
- Řebříček obecný – nať+
- Růže šípková – plod+
- Šišák bajkalský – kořen (tříletý)
- Plody dubu – žaludy+

## **LISTOPAD**

Nejohroženějším orgánem tohoto měsíce jsou plíce. Je třeba hlídat celý organizmus. Potíže bývají zaviněny spíše blokadou páteře. Plíce nejvíce ovlivňují pokožku a proto je i ona v této době ohrožena. Více než jindy hrozí infekční onemocnění. Proto se doporučuje strava jako při potížích se sliznicemi, úprava krční a horní části hrudní páteře, třeba jógou nebo reflexní masáží, omezení pobytu v prostředí s negativním vlivem na pokožku, obohacovat stravu přidáním zinku, vitamínu A a křemíku v jakémkoliv podobě.

Prvosenka jarní (též p. vyšší) má vysoký obsah saponinů, které léčí záněty dýchacích cest i plicní problémy, jako například rozedmu nebo bronchitidu. Užívá se jako nálev, 10 g drogy na 0,5 l vody. Pije se vícekrát během dopoledne.

Papriky a feferonky zlepšují stav dýchacích cest, pomáhají předcházet rozedmě plic a bronchitidě.

Cibule, pažitka, pórek a šalotka působí příznivě proti astmatu a bronchitidě. Sirup z cibule (viz leden) který mohou užívat i děti, pomáhá při onemocněních dýchacích cest, tlumí dráždění ke kašli, usnadňuje vykašlávání.

Lipový květ se přidává do průduškových čajů, navozuje spánek u malých dětí.

Bukvice lékařská je významná protiastmatická bylina, zpomaluje i rakovinové procesy.

Máta peprná příznivě ovlivňuje plicní orgány, srdce, zažívací systém, nervovém potíže a snižuje krevní tlak.

Koriandr působí dobře na dýchací cesty, podporuje vykašlávání, účinné jsou inhalace z vařícího se rozdrčeného koriandru. Zevně se používá k ošetřování hnisavých ran a vředů, je součástí mazání při kloubních onemocněních, revmatizmu.

Česnek medvědí zlepšuje stav dýchacích orgánů, celkově působí kladně na náladu a duševní pohodu, čistí krev, odstraňuje z těla jedy, snižuje krevní tlak.

Yzop lékařský je účinný při zánětlivých onemocněních dýchacích cest, na podporu odkašlávání a při chronických onemocněních dýchacích cest. Nadměrné dávky však mohou způsobit křeče! Doporučuje se nálev z jedné čajové lžičky drogy na šálek vody, 2–3× denně.



Jitrocel kopinatý tlumí dráždění ke kašli, uplatňuje se při zánětech horních cest dýchacích, Pro mírný účinek mohou drogu užívat i děti – v podobě nálevu z čajové lžičky řezaných listů na šálek vody, pije se 3 x denně.

Popenec břecřtanovitý čistí zahleněné průdušky a plíce, tiší kašel, podporuje dobrou funkci žaludku a střev, obsahuje spoustu vitamínu C. Velmi pomáhá při léčení dětí, kterým připravíme popencové mléko: hrst drogy svaříme s 0,5 l mléka a při plicních potížích podáváme večer před spaním (dětem poloviční dávku). Nálev: 2 čajové lžičky popence spaříme 250 ml vody a 20 minut louhujeme. Pijeme 3 x denně. Jako náplast se používá při bolestech a celulitidě: rozdrčené květy a listy se přikládají přímo na pokožku nebo se smíchají s moukou.

Proskurník lékařský dokonale tlumí kašel, užívá se při chorobách plic a průdušek, močových cest, ledvin, trávicího ústrojí, včetně těžkých průjemových onemocnění. Macerát se dělá ze dvou lžiček drogy na sklenici vody, maceruje se osm hodin, pije přihřátý, 3x denně mezi jídly. Pozor! Poněkud zpomaluje vstřebávání jiných účinných látek, například vitamínů.

Topolovka růžová tlumí dráždění sliznic (ústa, žaludek, střeva, dýchací cesty), působí jemně, proto je vhodná i pro děti. Užívá se přihřátý macerát 4x denně po 125 ml (příprava jako u proskurníku).

Ve druhé polovině měsíce se začnou projevovat potíže v nedostatečnosti plic, většinou špatným dýcháním a zřejmým narušením sliznic. Pijeme čaje podporující výměnu látkovou, jejichž součástí musí být přeslička či jiná křemičitá bylina. Posilujeme organismus pohybem v čistém prostředí. Postupně se ochlazuje, nastává období infekčních onemocnění. Proto užíváme prostředky pro zvýšení imunity, například nálev z třapatky nachové. Jedna čajová lžička jemně řezaných květenství (celých úborů) nebo jedna lžička hrubě tlučených kořenů na šálek vody, pijeme 2x až 3x denně. Tinkтуру užíváme při zánětech, anginách, chřipkách, nálev z listů jako kosmetikum.

Maralí kořen – parcha saflorová – používá se nejčastěji ve formě lihového extraktu: 1 díl kořene a 1 díl 60% lihu. Zvyšuje odolnost organismu vůči vlivům vnějšího prostředí, stresovým fak-

torům, stimuluje centrální nervovou soustavu, zlepšuje fyzické a psychické schopnosti, odstraňuje únavu v rekonvalescenci a při zvýšené fyzické a psychické zátěži. Nať má stejné použití jako kořen, navíc zlepšuje trávení a chuť k jídlu (má výrazně hořkou chuť). Směs parcha (list, nať), klanopraška (list), divizna (květ) po 60 g se užívá v nálevu (1 lžička na šálek vody), 2–3x denně.

Rozrazil lékařský – prostředek proti horečkám a při nachlazení, léčení zvýšené hladiny cholesterolu, zažívacích potíží, napomáhá vylučování škodlivin. Užívá se nálev z kvetoucí nati.

Tužebník jilmový – květ i nať ovlivňuje příznivě průdušky, působí protizánětlivě, odstraňuje bolesti při horečnatých stavech a revmatických chorobách. Napomáhají pocení a vylučování moči. Jsou účinné při léčbě chřipky, angíny, revmatických bolestí, u kterých není zvýšená teplota, při horším vylučování kyseliny močové - dnových bolestí a tvorbě močových kamenů, i jako kloktadlo při paradontóze a aftech. Užívá se nálev z jedné lžičky drcených květů na šálek vody, 3x denně.

Nálev ke zvýšení pocení při virových onemocněních spojených s bolestmi ve svalcích a kloubech z 1 čajové lžičky směsi (po 20 g květu tužebníku, černého bezu a vřesu, listu černého rybízu, kopřivy) na šálek vody, 3x denně.

Řepík lékařský – nálev se používá jako kloktadlo při ústních a krčních potížích, zánětech a nepříjemnostech a hlasivkami a při angíně. Teplý odvar ze 40 g nati na 500 ml vody.

Šalvějový čaj se rovněž dobře uplatní jako kloktadlo. 2 polévkové lžice listů a květů přelijeme 1 l studené vody, necháme krátce povařit a 15 minut louhujeme. Zevně se používá nálev z jedné polévkové lžice na 250 ml vody – k omývání a na obklady při hnisavých ranách a nehojících se kožních defektech.

Tymiánový čaj pomáhá při krčních zánětech a proti úpornému kašli: 1-2 čajové lžičky drogy se ve 250 ml vody uvede do varu a poté se 10 minut louhuje. Pije se vlažné, po šálku denně 3x až 4x. Neužívat déle než jeden týden! Nenastalo-li zlepšení pokračujeme s jinou bylinou, například mateřídouškou, která je méně toxická. Pozor! Tymián užívaný 6–8 týdnů zhorší činnost štítné žlázy!

Při zánětu krku a hrtanu se osvědčil česnek s citronem. Dva rozdrcené stroužky česneku se smíchají se šťávou z citronu a dvěma lžicemi olivového oleje. Užíváme 3× denně po lžičce.

### Léčebná kosmetika

Lopuch větší – nálev z 20 g sušeného mletého kořene nebo listů na 250 ml vody, vyluhovat 20 minut, přecedit a použít k vlasovým koupelím při nadměrném vypadávání vlasů, tvorbě lupů nebo k omývání obličeje ráno a večer – při tvrdosti a mastič se pokožce. Pomáhá při mezi-prsních mykózách na nohou, při plísňovém onemocnění kůže jako přísada do koupele v poměru 1:5. Pleťová maska: nastrohaný čerstvý kořen lopuchu výborně čistí pokožku.

Libeček lékařský – kořen se používá jako přísada do prokrvujících koupelí mírně dráždivých kůži a do koupelí nohou k odstranění plísňových onemocnění mezi prsty. Máta peprná je důležitou přísadou do koupelí a pleťových masek, vzhledem k dezinfekčním a tišícím účinkům mátové silice a především mentolu.

Přeslička rolní se doporučuje k omývání unavené, stárnoucí pleti a to vždy na noc, po dobu alespoň jednoho týdne. Po koupeli vklepeme do pokožky výživný krém. Ráno se rovněž můžeme omýt vlažným přesličkovým nálevem: 20 g drogy přelijeme 100 ml vody, 20 minut louhujeme. Po této kůře se stáhnou póry a kůže se vypne.

Osvědčená koupel v období klimakteria: olistěné mladé větvičky břízy, dubu, vrby, smrku, nať přesličky přelijeme 2 l studené vody, 15 minut povaříme mírným varem, přikryté necháme vychladnout, scedíme, vlijeme do lázně. Koupel má trvat maximálně 15–20 minut.

### V tomto měsíci sbíráme

(+ více informací v předchozích měsících)

- Čekanka obecná – kořen (omýt, rozříznout, sušit, max. 50 °C)
- Jehlice trnitá – kořen (omýt, rozříznout, sušit, max. 50 °C)
- Jirnice modrá – kořen
- Kuklík městský – oddenek +
- Lopuch větší – kořen+
- Kokoška pastuší tobolka – kvetoucí nať+
- Opan pravý – kořen+
- Pampeliška lékařská – kořen+
- Řebříček obecný – nať+

- Třapatka nachová (Ecinacea) – kořen
- Plody dubu – žaludy+.

### PROSINEC

Tlusté střevo je nejohroženějším orgánem tohoto měsíce. Dvojnásob je to varovné v době nastupující zimy, kdy konzumujeme kaloričtější pokrmy a svátky jsou doslova zatěžkávající zkouškou. Porucha tlustého střeva se projevuje buď jen nepatrnými příznaky, nebo silně akutními projevy. Proto musíme rychle reagovat na příznaky. Zahájíme dietou šetrnou ke sliznicím, pijeme čaj se sliznatými bylinami, slézem, proskurníkem. Doplňujeme vápník, nejlépe z přírodních zdrojů jako jsou rýže, sója, brambor, fazole, rajče, bazalka, černý bez, libeček, měsíček, přeslička, kontryhel, černý rybíz, hrušky.

Majoránka zahradní mírně povzbuzuje tvorbu žaludečních kyselin, působí protizánětlivě, léčí nadměrné kvasné a hnilobné procesy ve střevech. Má dobrý účinek u starých lidí a dětí. Užívá se nálev z jedné čajové lžičky na šálek vody, pije se vlažný, 2× denně. Při snížené sekreci žaludeční šťávy, ochablosti žaludeční svaloviny a snížené pohyblivosti střev, velké plynatosti a nežádoucích kvasných procesech ve střevech je účinný nálev z jedné čajové lžičky směsi na šálek vody, 3–4× denně. Směs tvoří nať majoránky, saturejky a yzopu, plod kmínu, vše po 25 g.

Dobromysl obecná se užívá hlavně při nachlazení, rýmě, kašli, při nemocech horních cest dýchacích, zánětech v ústech, při zažívacích potížích a nechutenství. Většinou se míchá s jinými bylinami. Zevně se používá na obklady a koupele. Nálev z jedné čajové lžičky na 250 ml vody, 3× denně před jídlem. Česnek se používá při žaludečních a střevních katarrech, infekcích střev.

Čechřice vonná podporuje vykašlávání hlenů, trávení a působí jako povzbuzující a posilující prostředek. Používá se nať. Zpracovávají se jen její konečky, nejlépe v červenci. Drogu podáváme formou nálevu v obvyklých dávkách. Plod podporuje laktaci. Nezralé nažky výrazně ořechové chuti můžeme přidávat do salátů, jemně nakrájenými listy, vonícími po anýzu, lze doplňovat ovocné saláty.

Homeopatickou tinkturou lze dosáhnout mimořádných výsledků při léčbě zánětu ischia-

tického nervu a při potížích páteře v křížové a bederní oblasti (Ing. Jiří Janča, Herbář léčivých rostlin – 6).

Zázvor působí jako lék na nevolnost, zejména při cestování, také na zahlenění, nastuzení, bolení břicha, průjmu, revmatizmu, nervových potížích, působí proti srážení krve, zabíjí bakterie salmonely a stafylokoka, působí proti rakovině. Užívá se zároveň s česnekem, odnímá mu charakteristický zápach.

Na nechutenství měly babičky osvědčený recept. Mezi jednotlivými jídly občas sníst kyselou okurku.

Ve druhé polovině měsíce dochází k porušení chemizmu sliznic tlustého střeva a jeho peristaltiky. Je třeba upravit stravu, vyloučit ostrá jídla, omezit koření, zařadit česnekovou kúru proti infekci, pomocí strouhaných jablek obnovit peristaltiku, obohatit stravu potravinami obsahujícími selen: celer, česnek, křen, zelí, hrušky, jeřábiny, černý bez, hluchavka, jitrocel, kontryhel, kopřiva, mochna husí, popenec, rozrazil, růže, řebříček, vrbovka malokvětá.

S nastupujícím chladem se ohlašují problémy pohybového aparátu. Pampeliška lékařská je starým známým prostředkem na artritické potíže: 2–3 kořeny se povaří asi 1 hodinu v 1 l vody. Před každým jídlem vypijeme 1 sklenici tohoto vývaru.

Bršlicové obklady: čerstvé listy se rozmačkají na kašovitou hmotu. Ta se přiloží na bolavá místa a obalí obvazem. Obklad obnovujeme po dvou hodinách. Lze použít i zmrazené listy. Čaj z bršlice pro osoby trpící dnou: jedna vrchovatá lžička usušených listů se spaří 250 ml vody a nechá 10 minut louhovat. Pijeme 3 šálky denně po dobu nejvýše dvou týdnů.

Čaj z březových listů zmírňuje revmatické bolesti a podporuje výměnu látkovou. Nálev (2 vrchovaté čajové lžičky na 250 ml vody, nechat 10 minut louhovat) popijíme denně, 2 až 3 šálky, maximálně čtyři týdny.

Čaj z kopřiv se osvědčil u nemocných dnou a svalovým revmatizmem: jedna vrchovatá čajová lžička natě na 250 ml vody, 10 minut louhovat. Pijeme denně 3 šálky neslazeného čaje, po dobu čtyř týdnů.

Čaj z květů černého bezu pomáhá při chronických revmatických potížích: jedna vrchovatá

čajová lžička natě na 250 ml vody, 10 minut louhovat. Pijeme denně 3 šálky neslazeného, vlažného čaje, po dobu čtyř týdnů.

Koupeľ z přesličky zmírňuje bolesti způsobené dnou a revmatizmem. 100 g nati se spaří 2 l vody, po hodině se přivede k varu, po částečném zchladnutí se scedí do vody 38 °C teplé, koupeľ 10–15 minut, poté 1 hodinu odpočívat.

## Zelenina při revmatizmu a dně

Celer slouží k vyplavování solí usazených v kloubech a tkáních.

Červená řepa obsahuje cenná antokyanová barviva, která mají nesporný význam v prevenci nádorových onemocnění (též rybíz, bezinky, třešně, višně). Máme jich sníst 2–3 kg ročně, abychom si vytvořili v těle zásobu těchto látek a organismus neměl problémy s obranyschopností.

Petržel je důležitá k udržení zásaditosti krve, denně jednu čajovou lžičku.

Protirevmatický čaj z 200 g tužebníku jilmového, 100 g macešky violky trojbarevné, 100 g květu černého bezu, 50 g pampeliškového kořene se užívá 3× denně v množství jedné čajové lžičky směsi na 250 g vody.

Bolesti zubů příznivě ovlivní kapustový obklad. Z listů kapusty vyřízneme silná střední žebra, zbylé části válečkem na nudle rozválíme. Změklou hmotu dáme na plátěnou utěrku, kterou tlačíme na tvář v místě bolavého zubu. Po 30 minutách nemá po působení kapustových enzymů už bolet.

Vředy otoky, zatvrdlá místa pomohou zahojit listy hlávkového zelí. Pro vysoký obsah enzymů je nelze klást na otevřené rány. Čerstvé listy ze středu hlávky se rozsekají najemno, zabalí do gázy, položí na postižené místo a zafixuje obinadlem. Postupně „vytáhnou“ hnis a změkčí rány. Zelíný zábal několikrát denně vyměňujeme, dokud se bolestivé místo nezahojí.

Bylinné obkládky lze upravit téměř ze všech léčivých bylin a kterýkoliv jejich odvar můžeme nechat působit přímo na pokožku. K tomu použijeme dvě polévkové lžíce sušených bylin, které se spaří 500 ml vody a nechají 10–15 minut louhovat. Pak se scedí a pořádně vymačkají. V teplém nálevu namočený bavlněný ubrousek položíme na 5–15 minut na předem omytý obličej. Po sejmutí přiložíme na 3–5 minut vyždí-

maný ubrousek předem namočený do studené vody, což je důležité pro stažení pórů. Pokožku potom osušíme a netřeme pleťovým krémem.

Byliny pro nečistou a mastnou pokožku: heřmánek, lipový květ, měsíček, přeslička, řebříček, sedmikráska, šalvěj, třezalka, tymián.

Byliny pro ochablou pokožku s červenými žilkami: březové listy, přeslička, tymián, chmel.

Byliny pro unavenou, špatně prokrvanou pokožku: břečťan, chrpa, přeslička, rozmarýn, tymián.

Byliny pro suchou pokožku: heřmánek, levandule, lipový, květ, měsíček okvětní lístky růže.

Pleťová maska pro radikální vylepšení pleti: černý bez, lipový květ, heřmánek ve stejném množství přelijeme vroucí vodou, aby vznikla kašovitá směs. Směs zabalíme do gázy a přiložíme na dobře umytý obličej, mírným tlakem vytvarujeme. Po 20 minutách sejmemo, obličej teplou vodou omyjeme a do pokožky vklepeme polomastný krém.

**Tak ať jsme všechny krásné a nejen o Vánocích!**

V tomto měsíci úklidu a předvánočních příprav jistě nezapomeneme na sváteční aranžmá. Kromě těch klasických můžeme vytvořit i voňavá z nasušených bylinek. Jako základ použijeme saturejku horskou i zahradní, šalvěj lékařskou nebo pelyněk brotan. Doplňme květy levandule, vratiče, řebříčků, jemnou stáci, semeníky černuchy..., podle fantazie a barevného ladění. Ve větších kompozicích uplatníme suchá květenství hortenzií, růže nebo jiřinky – pomponky, doplněné drobnějšími květy řebříčku a stalice, naranžovanými třeba do košíčku.

Kromě purpury mohou být provonět i naše bylinky v podobě potpourri. Budeme popíjet bylinkové čaje a jako správní hospodáři si o Vánocích prohlédneme i naši zahrádku. Zamyslíme se nad tím, co se nám letos povedlo a co je třeba v příštím roce napravit a vylepšit. Tak krásnou sváteční pohodu a ať se dílo daří!

*Mgr. Miroslava Dostálová, ÚS Hradec Králové*



### **A ještě malé připomenutí**

Máme-li směs drog s odlišnými nároky na přípravu, musíme podle toho postupovat. Například směs plodů šípku, nati třapatky nachové a listů jitrocele: plody šípku připravíme formou výluhu – macerátu, nať třapatky a listy jitrocele jako nálev. Poté se slíjí dohromady.

#### **Dávkování:**

- Pro nálev používáme obvykle 1 čajovou lžičku na 0,25 l vody, nebo 1 polévkovou lžici na 1 l vody.
- Mírně navršená čajová lžička představuje 1,5–2 g (listy, květy, nať), 3–5 g (kořeny, semena).
- Šálek představuje množství 100 ml vody (1 dl), sklenice pak 150 ml vody (1,5 dl).
- Pro koupele obvykle používáme dávkování na hrsti: malá hrst = cca 30 g, velká hrst cca 70 g.

Chemické složky z léčivých rostlin pronikají při koupeli velmi rychle pokožkou (osmóza). Některé dokonce působí dříve než při vnitřním užití. Nevýhodou je velké množství potřebných bylin a vody. Proto se dělají i částečné koupele předloktí nebo nohou, kde je mnoho receptorů, kterými se účinné látky rychle vstřebávají.

*(Rukověť zahrádkáře 2016, str. 35)*

## Jahodník jako léčivá rostlina

Jahodníkové listy (sbírané z porostů v přírodě z rostlin jahodníku obecného *Fragaria vesca*) jsou známé. K nejvýznamnějším účinným látkám patří třísloviny, flavonoidy (rutin a quercetin), slizové látky, vitamin C (kyselina askorbová) a sliče s citronovou vůní. Jako léčivá droga se sbírají mladé listy s krátkou částí řapíku. Mají trpkou a nahořklou chuť, v nálevu jsou slabě slizovité. Droga má svíravý a slabě protizánětlivý účinek. Proto se užívají například při střevních chřipkách či průjmech, rovněž také při nemocech ledvin a močových cest. V kombinaci s listy maliníku a ostružiníku se používá jako náhražka pravého čaje (používá se buď přirozeně usušené, nebo i fermentované listy). Zevně se dá použít jako kloktadlo při zánětech ústní dutiny. „Lesní jahody“ - souplodí s nažkami na povrchu - obsahují větší množství kyseliny salicylové a další organické kyseliny a rovněž cukry, vitamin C, aromatické látky, pektiny a třísloviny.

Hodnotné jsou i plody zahradních jahod. Plody jahodníku odvodňují, snižují krevní tlak, posilují pokožku, kosti, vlasy. 3–5 denní kúra pomůže i revmatikům, lidem trpícím dnou. Z půdy do nich rostlina ukládá významné množství železa, manganu. Působí proti zánětům, škodlivým bakteriím v našem těle, odvádějí z těla těžké kovy, plody jsou vhodné proti průjmům, plynatosti i zácpě. Důležitá jsou i barviva – antioxidanty. Plodům jahod se díky obsahu kyseliny ellagové přičítají i protirakovinné účinky. Jahody (obvykle málo vyzrálé plody) mohou vyvolat alergickou reakci (kopřivka na těle, puchýřky na sliznicích), nejsou vhodné pro osoby citlivé na salicyláty. U lidí, kteří mají problémy se záněty střevního traktu, mohou vadit i nažky, které jsou na povrchu plodů. Kupujeme-li jahody, jsou ošetřeny různými pesticidními látkami. Celostní medicína doporučuje před konzumací jahody pořádně propláchnout v citronem okyselené vodě.

### Odrůdy jahodníku MORAVOSEED CZ a.s.

Společnost MORAVOSEED CZ a.s. mají pěstitele spojení převážně se šlechtěním, výrobou a prodejem rozmanitého sortimentu zeleninových osiv. V současnosti společnost udržuje přes 400 odrůd zeleniny, které kromě České republiky

dodává do více než 30 zemí světa malým i profesionálním pěstitelům.

MORAVOSEED CZ a.s. je také udržovatelem dvou právně chráněných odrůd velkoplodých jahodníků, jejichž sadba je dostupná výhradně přes licenční prodejce jahodníkové sadby.

První odrůdou je jahodník **PRIMA** registrovaný v roce 2001. Jedná se o ranou neremontantní, tedy jednoploidní odrůdu jahodníku, která byla vyšlechtěna křížením odrůd Jewel a Atlanta. Odrůda je díky své ranosti pravidelně zařazována do jahodníkových výsadb pro prodloužení sběrné sezóny. Sklizeň jahodníku PRIMA začíná podle pěstební oblasti na počátku června a končí v první polovině července. Rostliny mají střední vzrůst a řídkou hustotu olistění, což příznivě omezuje šíření plísňe šedé na plodech a díky přístupu slunce na plody podporuje rychlejší dozrávání. Plody jsou středně velké, středně pevné, kulovité s nevýraznou vnitřní dutinou a příjemnou sladkou chutí. Plody tohoto jahodníku jsou vhodné ke všem způsobům zpracování a díky nepřezrávání je vhodná i pro zahrádkáře, kteří na své zahrádky dojíždějí na víkendy.

Nedávnou novinkou je středně raná, neremontantní odrůda jahodníku **POLY**. Keřiky této odrůdy jsou silně vzrůstné, vitální s hustějším olistěním a velkými listy. Plody jsou velké, kuželovitého tvaru a tmavě červené barvy. Právě velikost a výrazná leskle červená barva, která je rovnoměrná po celém povrchu plodu i dužniny, jsou hlavními charakteristickými vlastnostmi této odrůdy. Plody navíc nemají dutinu, mají výbornou chuť a jsou vhodné ke všem způsobům zpracování.

Kombinací výsadby odrůdy PRIMA, která se řadí mezi nejranější odrůdy u nás a středně ranou POLY, získá pěstitel kvalitní sklizeň jahod, která bude začínat od počátku června až do poloviny července. V posledních letech díky teplejšímu počasí v zimě a následně i během jara jahodník PRIMA dozrával v některých oblastech už v polovině května.

V nabídce jahodníků nalezneme také odrůdu měsíčního jahodníku **RUJANA**. Jedná se o klasickou stáleplodící odrůdu drobnoplodého jahodníku (*Fragaria vesca* var. *semperflorens*) s bohatou násadou silně aromatických plodů. Měsíční jahodník pěstujeme ze semena a první



*Klasická stáloplodící měsíční odrůda Rujana*

sklizeň z časného předpěstování můžeme očekávat již v prvním roce na podzim. Jahodník RUJANA lze také úspěšně pěstovat v truhlících nebo květináčích.

**Podmínky pro pěstování jahod** jsou většinou pěstitelů známé, a proto jen uvedme, že je potřeba dbát na správný spon podle vzrůstu jednotlivých odrůd. Volba vhodného stanoviště s ohledem na oslunění a typ půdy. Důležitá je také kontrola hodnoty pH u půdy, protože jahodník má raději půdy s mírně kyselejší reakcí. Velmi důležité je i pravidelné hnojení speciálními hnojivy pro jahody. Použití mulčovacích folií nebo textilií nám udržuje lepší vlhkostní poměry v půdě, bezplevelný stav a současně podporuje rychlejší dozrávání, ale naopak jsou také dobrou skrýší pro slimáky. Po sklizni jahod můžeme provést seřezání starých listů a ponechání jen srdéčka keříků, čímž podpoříme jeho zesílení a v případě porostu napadeného houbovými chorobami, omezíme jejich výskyt v příštím roce.

**Sklizeň jahod** by měla být pravidelná většinou v 2–4 denních intervalech. Plody jahodníku po utržení již dále nedozrávají, proto je důležité sklízet plně vyzrálé jahody, které opatrně ukládáme, aby nedošlo k jejich mechanickému poškození, a uložíme na chladné místo. I při dodržení těchto zásad sklizeň zpracováváme plody co nejdříve, protože jahody vydrží maximálně 3–5 dní v chladničce, nejdéle při teplotě 1–2 °C.

Přejeme bohatou úrodu nejen jahod, ale i dalšího ovoce a zeleniny z vlastních zahrad.

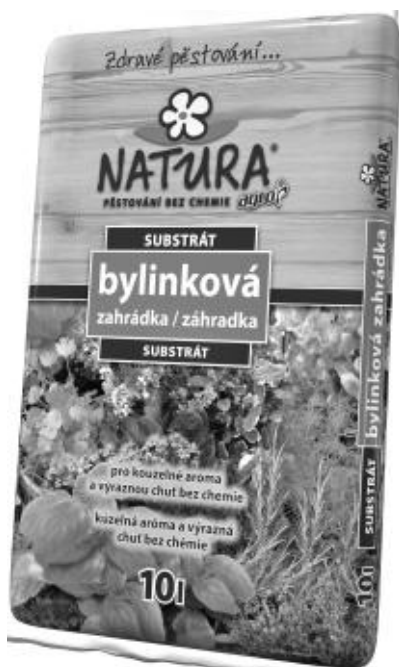
*Radek Aust, [www.moravoseed.cz](http://www.moravoseed.cz)*

## Pěstování bylinek přírodní cestou

Ať máte zahrádku, balkón, terasu nebo jen okenní parapet, zde všude si můžete vytvořit voňavou bylinkovou zahrádku. Není totiž nad čerstvé bylinky z vlastní zahrádky, které vytváří kouzelné dekorace a jejich vůně a chuť je pohlažením na duši!

### Výsadba jako základ

Bylinky potřebují pro svůj vitální růst vzdušný a dobře propustný substrát. Mezi osvědčené patří **NATURA Substrát bylinková zahrádka**, jenž byl vyvinut speciálně pro ně. Je dokonce vhodný pro pěstování bylinek v BIO kvalitě. Semínka vysejte přímo do substrátu; stejně tak postupujte, pokud jste si koupili předpěstované sazenice. Před výsadbou vytvořte na dně květináče drenážní vrstvu z keramzitu, nebo zakryjte odtokový otvor kamínky. Do nádoby nasypete do 2/3 substrát, rostlinu zasadte, doplňte substrátem a lehce přitlačte ke kořenovému balu. Při výsadbě na záhony odeberte nevhodnou půdu a nahraďte ji substrátem. Protože substrát obsahuje star-



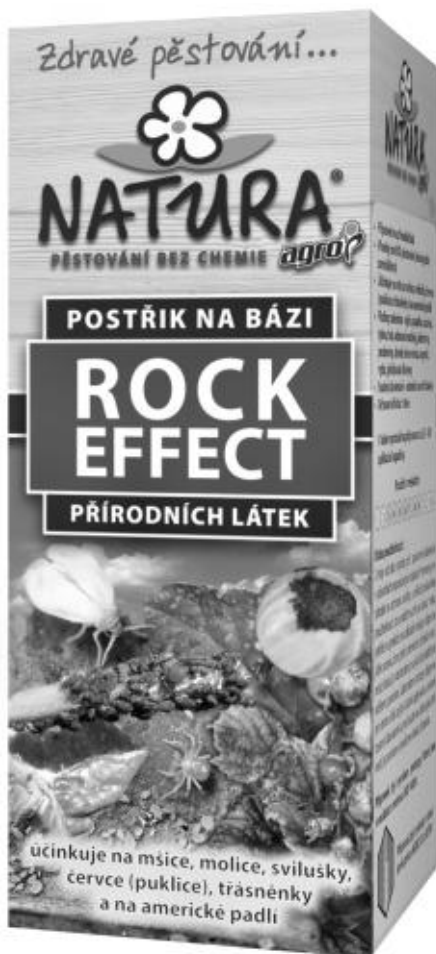
tovací dávku ekologického hnojiva, nemusíte první 3 týdny přihnojovat, postačí pouze závlaha. **POZOR!** Bylinky nemají rády přemokření, tak se závlahou opatrně.

### Kvalitní výživa

S přihnojováním začněte nejdříve 4 týdny od přesazení. Pěstujete-li z osiva, rostliny by měly být již dostatečně vzrostlé. Pokud pěstujete v nádobě, nejpohodlnější je aplikovat hnojivé tyčinky NATURA Big Beat. Vyživují 3-4 měsíce a díky botanickému pesticidu po celou dobu preventivně chrání před škůdci (nemají ochrannou lhůtu) a na konci své životnosti se rozpadnou na látky běžně se vyskytující v přírodě. Máte-li v oblibě kapalná hnojiva, aplikujte přírodní



ekologické hnojivo NATURA Bylinková zahrádka v intervalu 1x za 14 dní. Tato hnojiva rostliny posílí a postarají se o vytvoření jejich bohatého kořenového systému, přičemž správný zdroj živin navíc zvýrazní aroma a chuť bylinek.



### Přírodní ochrana proti savým škůdcům

Pokud jste začali aplikovat tyčinky Big Beat hned na počátku, s velkou pravděpodobností bylinky preventivně ochráníte! Jestliže bylinky napadnou svlušky, mšice či jiní saví škůdci, ošetřujte je výhradně přírodní cestou bez chemie. Přírodní výtažky ze semen indického stromu *Pongamia pinnata* v přírodním ekologickém přípravku NATURA Rock Effect obsahuje látky, které škůdce zlikvidují a vůči dalšímu napadení jsou rostliny ochráněny protipožerovým efektem.

Tím, že bylinky konzumujete a nechcete, aby v nich zůstávala škodlivá rezidua, je přírodní způsob pěstování, hnojení a ochrany rostlin tou nejlepší volbou.

Jiří Janeček, Agro CS, [www.agronatura.cz](http://www.agronatura.cz)

## Bylinky význam - použití - pěstování

*Jsou voňavé, zdravé, výborně chutnají,  
a navíc pomáhají při trávení*

*Popularita LAKR (léčivých a aromatických rostlin) stále narůstá. Je to dáno mimo jiné zvyšující se oblibou domácích bylinkových čajů či vzrůstající spotřebou zeleniny, kterou je samozřejmě třeba dochutit. Význam LAKR pro lidskou výživu je nedocenitelný. Bylinky nejsou jen ochucovadlo, do jídel se přidávají od nepaměti právě proto, že pomáhají trávicí soustavě při trávení mastných a těžkých jídel. Různé dipy, pesta a omáčky si můžeme vyrobit sami z toho, co si vypěstujeme na zahradě nebo za kuchyňským oknem a nemusíme se uchýlovat k hotovým kořenícím směsím.*

### **Několik doporučení:**

- *pokud propíchneme výhonkem rozmarýnu kousky kuřecího nebo vepřového masa, pokrm se provoní a servírování vypadá velmi efektně.*
- *směs kerblíku, tymiánu a oregana je výborná na ryby, rybám stačí na grilu kratší čas, takže se bylinky nespálí.*
- *listový koriandr zjemní každou rybu a dodá velmi zajímavou chuť*
- *bazalku přidáváme do různých salátů, hlavně k rajčatům. Zkuste ji přidat také k čerstvým jahodám. Je to sice netradiční kombinace, ale o to chutnější.*
- *saturejka nebo rozmarýn jsou výborné na drůbež*
- *oregano se hodí na hovězí maso*
- *šalvěj výborně ochutí vepřové maso*
- *máta, meduňka a stévie se výborně hodí ke sladkým dezertům*
- *stévii můžeme využít i na doslazení zdravých sladkostí bez cukru*

Nabídka těchto léčivých a aromatických rostlin množených osivem je u SEMO a.s. poměrně široká.

První z nich je **ROZMARÝN** (*Rosmarinus officinalis* L.) - bylinka našich babiček. Stává se stále více oblíbenou rostlinou a kromě toho, že má léčivé účinky, používá se jako dochucovadlo mnoha jídel. V našich podmínkách při venkov-

ním pěstování často nepřežije mrazy, proto je nutné ho na zimu schovávat. Rozmarýn je mnoholetý, stálezelený, bohatě větvený keř. Osivo rozmarýnu vyséváme od ledna do května. Klíčí dlouho a nevyrovnaně, obvykle 20–28 dní. Sejeme do hloubky cca 0,5 cm a udržujeme, pokud možno, trvalou teplotu okolo 22 °C. Zpočátku roste velmi pomalu. Jakkmile je to možné, vzešlé rostlinky přepikýrujeme do květináčů o průměru 8–10 cm.

Středomořský rozmarýn patří k nejstarším bylinkám využívaných člověkem. V naší tradici je spojen s láskou a svatbou. Snítky rozmarýnu zdobily pírká ženichů, svobodná děvčata sázela jejich větvičky – ta, které zakořenila a vykvetla, se měla dostat následujícího roku pod čepec.

Rozmarýn podporuje zažívání, zlepšuje krevní oběh, posiluje nervy a zlepšuje paměť. Zevně se používá proti svalové únavě i revmatismu, proti křečím, prokrvuje pokožku a má anti-septické vlastnosti. Rozmarýnový olej se přidává do koupele nebo do aromalamp. Těhotné ženy by jej ale vnitřně měly užívat velmi opatrně, ve vyšších dávkách příliš stimuluje stahy dělohy a může způsobit poškození plodu.

V kuchyni se rozmarýn uplatní jako koření, často se nakládá do octa nebo olivového oleje. Je ovšem radno používat jej střídmě, jenom tak vynikne jeho vůně. Dodá nezaměnitelnou chuť a aroma divočině, grilovanému masu i omáčkám.

Rozmarýn je vytrvalý keř, který snáší velmi mírné mrazy. Nesvědčí mu ale chlad v kombinaci s vlhkem. Rozmarýnu se nejlépe daří v lehké písčité půdě na plném slunci. V našich podmínkách je nejlépe přezimovat rostliny v krytých prostorech za stejných podmínek jako přezimujete fuchsie nebo muškáty.

„Ty jsi má levandulová....“zní v jedné nádherné české písni. A **LEVANDULE LÉKAŘSKÁ** (*Lavandula angustifolia* Mill.) je opravdu všestrannou léčivou rostlinou, která je schopna nabídnout nejen krásný vzhled a vůni, ale také spoustu pozitivních léčivých účinků. Pochází ze Středomoří. Její název je odvozen z latinského lavare, což znamená umývat se. Už před naším letopočtem jí Římané a Řekové používali na čištění ran a připisovali jí blahodárné účinky při bolesti hlavy.



Levandule patří mezi tradiční byliny francouzské Provence, ale najdete ji také na mnohých českých zahrádkách. Je léčivá, krásně voní a při správném pěstování se vám v červenci odmění záplavou drobných voňavých kvítků.

Pokud chcete levanduli nasušit, pusťte se do její sklizně těsně předtím, než se květy naplní rozvinou, jinak by začaly brzy opadávat. Sklízíte celé stonky i s květenstvím, srovnejte je do větších snopů, svažte pevně několikrát provázkem a zavěste na suché místo, kde proudí čerstvý vzduch a nechte je uschnout. Uříznuté zbytky stébel a květů nevyhazujte – stačí je nastříhat, nasypat do malých textilních sáčků a pověsit do šatníku nebo vložit do prádla. Krásně ho provoní a navíc ze skříní a prádelníků odeženou moly. Pokud chcete z levandule splétat věnečky, srdíčka a další dekorace, udělejte to z čerstvě sklizené levandule, sušená se bude lámat.

Pěstování levandule z osiva je v počátcích tak trochu „piplačka“. Osivo levandule vysévejte v lednu až únoru do kvalitního výsevního substrátu. Výsevní misku je dobré zakrýt kouskem fólie a zeminu udržovat stále vlhkou a při teplotě 20 až 25 °C. Levandule klíčí 3 až 4 týdny. Po vzejití ji pak přepikýrujte do sadbovačů nebo květináčů. V květnu ji pak vysadte na slunečné místo ve sponu přibližně 30–40 cm. Levandule vyžaduje slunečné stanoviště chráněné před chladem a větrem a nesnáší přemokření. Nejcitlivější na mráz je v průběhu první zimy, je vhodné ji chránit mulčováním. Na podzim ostříhejte přerostlé větvičky keříků a další řez proveďte na jaře za teplého počasí tak, aby na každé větvi byly tři zdravé páry listů s pupeny. Pokud nebudete levanduli pravidelně stříhat, zůstanou vám na zahradě nevzhledné vytáhlé dřevnaté keře, které budou málo kvést. Naopak seříznuté keříky se rozkošatí, zahustí a krásně pokvetou.

Babka, celníček, hojílek, myší ocas, myší ouško, volský jazyk, beraní jazyk, psí jazyk nebo taky ranocel, to všechno jsou lidové názvy pro **JITROCEL KOPINATÝ** (*Plantago lanceolata*) – pro někoho plevel, pro jiného ceněná bylina. Jitrocel je léčivá rostlina, která se používá na problémy s dýchacími cestami. Čaj z jitrocele

odhlehleje a usnadňuje dýchání. Rostlina je také lehce projímavá.

Pěstování jitrocele není nijak náročné. Je to velmi přizpůsobivá plodina, nejvíce mu vyhovuje slunné místo, ale příliš suché a sluncem expozované místo naopak snižuje výnos. Dobře snáší i zastínění. Preferuje hlubší, humózní, vlhké půdy, ale dobře se mu daří také v půdách lehčích. Jitrocel vyséváme v dubnu do řádků 20 až 30 cm. Je dobré ho přihnojovat fosforečnými hnojivy a během vegetace také dusíkem. Přihnojení dusíkem zpožďuje kvetení, což je velmi žádoucí. Rostlina na jednom stanovišti vydrží řadu let, nevymrzá.

V roce výsevu sklízíme třikrát, jakmile listy dorostou do sklizňové zralosti. Od druhého roku pěstování sklízíme listy jitrocele před kvetením rostlin několikrát do roka v období květen až srpen. Sušení listů jitrocele je složité, protože sebrané listy jsou náchylné ke zčernání a znehodnocení účinné drogy (dojde k hydrolytickému rozkladu glykosidu aukubinu). Z toho důvodu se nedoporučuje sbírat listy polámané či zapažené. Pokud jsou listy správně usušené, měly by být lámavé a mít hnědozelenou až olivovou barvu. Pro správné sušení se doporučuje sušit ve vrstvách o maximální tloušťce 5 cm ve stínu, ale dá se předsušit i na slunci. Při sušení za umělé teploty se doporučuje sušit do 40 °C. Droga má mírně nahořklou svíravou chuť a je bez zápachu. Během vegetace sklízíme 3–4× a z m<sup>2</sup> můžeme sklídit až 0,4 kg suché drogy (listů). Účinná látka je náchylná ke kontaminaci a zničení, je proto třeba vyvarovat se nevhodného skladování.

Pro své pozitivní účinky se jitrocel využívá převážně k výrobě čajových směsí, které mají působit protizánětlivě a na trávení. Díky jeho schopnosti odhlenit dutiny se z jitrocele vaří odvary při problémech s dýchacími cestami. V lidovém léčitelství se využívá jako látka omezující potíže způsobené astmatem a záněty průdušek. Pro své léčebné účinky je znám již od antiky, kdy byl využíván jako látka působící proti kašli, na opary a při kožních infekcích.

Jitrocel kopinatý poskytuje včelám velké množství kvalitního pylu.

**BAZALKY** (*Ocimum basilicum* L.) - nejvoňavější z voňavých, lahodná, nenáročná. Patří

k bylinkovým stálícím v každé zahradě. Dají se použít od předkrmu až po dezert, protože mají nespočetnou paletu vůní a chutí. To jsou bazalky, kterých jsou desítky. Můžete si vybrat takovou, která bude vyhovovat vašemu plánovanému použití i vašim chuťovým preferencím.

#### MAMMOLO GENOVESE, POKEMON

Listy: široké, zelené

Aroma a chuť: výrazně aromatická

Použití: vhodná do květináčů i na balkóny, do salátů i na pizzu

#### DARK GREEN

Listy: tmavozelené, ostré

Aroma a chuť: výrazně silné aroma

Použití: vynikne v kombinaci s rajčaty a česnekem, vhodná do omáček

#### LETTUCE LEAF

Listy: široké, oválné, světlezelené

Aroma a chuť: typicky bazalková, jemná

Použití: vhodná k těstovinovým pokrmům

#### LIME

Listy: menší hladké, světle zelené barvy

Aroma a chuť: výrazné citrónové aroma

Použití: k rybám, do bylinkových octů

#### CINAMONETTE

Listy: olivově zelené

Aroma a chuť: jemná bazalková vůně s tóny skořice a anýzu

Použití: odrůda vhodná do dezertů a nápojů

#### PURPLE OPAAL

Listy: purpurové se zvlněným povrchem

Aroma a chuť: výrazná

Použití: vhodná do rýže i do bylinkových octů

#### PURPLE RUFFLES

Listy: lesklé, tmavopurpurové se zubatým okrajem

Aroma a chuť: výrazná

Použití: listy jsou dekorativní, použijte je na ozdobení pokrmů

#### SIAM QUEEN

Listy: tmavozelené s purpurovými listeny

Aroma a chuť: typická bazalková, aromatická

Použití: listy mají atraktivní tvar, jsou vhodné na ozdobu i do salátů, rostlina je kompaktní i bez zaštipování

#### MÁNES

Listy: drobnolistá odrůda

Aroma a chuť: velmi výrazná, kořenitá

Použití: vhodná jako balkónová rostlina, do salátů i na pizzu

#### COMPAKT

Listy: drobnolistá odrůda

Aroma a chuť: výrazná, kořenitá

Použití: vhodná jako balkónová rostlina, do salátů i na pizzu

Nejlepší bazalka je samozřejmě čerstvá. Proto se rostliny bazalek objevují v truhlících, mísách a bedýnkách na oknech, balkonech a terasách stále častěji, bazalka pak kromě kulinářské funkce plní i funkci okrasnou. Pro pěstování v květináči je vhodné zvolit některou z kompaktních, méně vzrůstných odrůd, jako například MAMMOLO GENOVESE, POKEMON, SIAM QUEEN nebo drobnolisté odrůdy MÁNES či COMPAKT.

Vyséváme do vlhkého zahradnického substrátu (ne výsevniho), přibližně 5–8 semen na květináč do hloubky 0,5–1 cm. Po vzejití vybereme nejsilnější rostlinky, v květináči o průměru 10 cm ponecháme 3 rostlinky, v květináči o průměru 14 cm pak maximálně 5 rostlinek.

Vonná bylinka a chutné koření, ale také léčitelská perla - to je **ANÝZ VONNÝ**, synonymum bedrník anýz (*Pimpinella anisum*). V lidovém léčitelství byl anýz již od starověku považován za všestrannou rostlinu. Naši předkové mu dokonce přisuzovali schopnost udržovat mladistvý vzhled a zvyšovat plodnost. Napomáhá při léčbě dýchací soustavy, neboť redukuje průduškový hlen a usnadňuje vykašlávání, pomáhá při léčbě astmatu i při nespavosti. Podporuje také trávení a odstraňuje plynatost a nechutenství. Je vhodný i pro kojící maminky, protože účinky anýzu se přenášejí do mateřského mléka a pomáhají tak kojencům od bolestí břicha. Anýz se doporučuje i kuřákům, zejména při odnaučování od kouření. Žvýkání jeho semen rovněž zabraňuje zápachu z úst.

Anýz je 30–50 cm vysoká jednoletka, kvete od června do srpna. Všechny části rostliny aromaticky voní. Anýz můžeme pěstovat jak na zahradě, tak v květináči doma na okně. Pěstujeme ho ze semen dvěma způsoby: předpěstováním v pařeništi a výsevem přímo na záhon. Při předpěstování v pařeništi anýz vyséváme v březnu a dubnu, později sazenice přesadíme. Semena přímo na záhon vyséváme, když pomírou mrazy a teplota vzduchu dosáhne delší dobu

7–8 °C. Vyséváme do hloubky 1–2 cm a do řádků asi 35 cm od sebe, anýz vyklíčí za 17 až 22 dní. V řádku jej pak protrháváme na vzdálenost 25–30 cm. Anýz roste pomalu, nejprve vytváří růžici přizemních listů, později nať. Ideálním stanovištěm je slunné místo dobře chráněné před větrem. Během vegetace rostliny pravidelně zaléváme. Anýz sklízíme v červenci až září, kdy prostřední část okolíku zežloutne a plody se zbarví šedozeleně. Seřízíme celou rostlinu, kterou necháme zavěšenu ve svazcích 2–3 týdny dozrát. Poté vytřeseeme (vydrolíme) semena, vyčistíme je, vytrídíme a v tenkých vrstvách je ještě dosušíme. Při umělém sušení nesmí teplota překročit 35 °C, jinak by se ztrácela silice. Uskladňujeme je v dobře uzavřených nádobách, které chrání semena před vlhkostí. Při teplotě do 25 °C, v dobře uzavřeném obalu, v temnu a suchu vydrží plod anýzu nejméně 2 roky.

**Anýzový čaj** je výborným prostředkem na zlepšení trávení. Na jeho přípravu použijeme 2 polévkové lžičce drceného anýzu, který přelijeme 0,5 l horké vody a 10–15 minut jej necháme vyluhovat, poté scedíme. Při zácpě se doporučuje vypít ráno a večer šálek po malých doušcích. V trávicím traktu působí spasmolyticky.

Anýz je jedním z nejstarších koření na světě. Jeho semena používáme celá nebo drcená. Anýzem dochucujeme například polévky, omáčky, vepřové maso, vařené a pečené ryby, brambory, saláty a další pokrmy. V kuchyni je známý jako chlebové semínko. Jako koření se používá nejenom na chléb, sušenky a pečivo, ale díky nasládlé chuti i do perníků nebo cukroví. Uplatnění najde i v nálevech při nakládání okurek a červeného zelí. Nejvíce jeho vlastnosti využívají tradiční čínská a indická kuchyně. Velmi známý je také likér anýzovka, podávaný jako prostředek na lepší trávení po jídle.

### **KERBLÍK** je zajímavým kořením

Voňavý kerblík, vůni připomínající anýz, patří do kuchyně stejně tak jako mnohá jiná bylinka. Díky tomu, že je jeho pěstování nenáročné, si jej můžeme snadno vypěstovat na vlastní zahrádce. Jedná se o jednoletku, která se vyznačuje krásnou vůní a výraznou chutí. Upřednostňuje vlhčí stanoviště a polostín. S petrželkou, estra-

gonem a dalšími bylinkami získáme dokonalou chuť francouzské kuchyně, která je nezaměnitelná s ničím jiným.

**Kerblík třebule** (*Anthriscus cerefolium* L.) je pěstitelsky nenáročná rostlina, vyséváme přímo na stanoviště a sklízíme nať před kvetením. Vyséváme do řádků 25 cm, v řádku 2 cm. Výsev můžeme v průběhu roku několikrát opakovat.

Můžeme ho také poměrně snadno pěstovat v truhlících. Do truhlíku vyséváme jednotlivá semínka do sponu 1×1 cm a můžeme umístit i do polostínu, který mu vyhovuje. Substrát udržujeme stále vlhký. Sklízet můžeme, jakmile rostliny dosáhnou minimálně 6 centimetrů.

Listy kerblíku jsou velice jemným kořením, mají aroma připomínající anýz a petržel. Používají se k ochucování polévek a masa, především skopového, na pečené kuře a grilované ryby. Výborná je také kerblíková polévka, připravovaná z hovězího vývaru, smetany a vaječných žloutků. Kerblík se také přidává do tvarohových pomazánek. Samotný kerblík je skvělý ve smetanových polévkách a také v omáčkách, v nichž hraje smetana hlavní roli. Vynikající je i s dušenou mrkví, restovaou na másle. Lístky lze použít i mražené nebo naložené do octa.

**MÁTA**, to je bylinka mnoha tváří. Máty (*Mentha* sp.) můžeme pěstovat mnoho druhů, kříženců a kultivarů rozmanitého vzhledu, vůně i chuti. Jedno však mají společné – osvěžují a prospívají zdraví, především trávení. Máta peprná (*Mentha x piperita*) a máta vodní (*M. aquatica*) mají nejvýraznější, pepermintovou vůni. Vyváženou mátovou vůní je obdařena **máta klasnatá** (*M. spicata*) a její varieta se zvlněnými listy máta kadeřavá (*M. spicata* var. *crispa*).

**MÁTA HYBRIDA** (*Mentha hybrida*) je syntetická populace množena osivem, vzniklá křížením mezi mátou peprnou, která se množí se jen vegetativně, a dalším druhem. Máta je trvalka s rozvětvenými oddenky, ze kterých vyrůstají početné stonky. Je nenáročná na pěstování, velice rychle se rozrůstá. Sklízíme listy před kvetením a sušíme ve stínu při teplotě do 25 °C. Skladujeme v suchu a temnu, dobře uzavřené. Obsahuje mentol, který má široké použití při aromatizaci pochutin. Čaj má protizánětlivé, antiseptické a uklidňující účinky.

**MÁTA KLASNATÁ** (*Mentha spicata* L.) je otužilá vytrvalá bylina rozkvétající v létě drobnými nafialovělými květy. Na záhonu je rozpínavá. Má velmi delikátní vůni a chuť, najde proto při vaření velké uplatnění. Výborně se s ní dá nahradit bazalka v době, kdy je nedostupná, hodí se do všech jídel s rajčaty. Dodává svěží chuť letním nápojům, koktejlům, ovocným i zeleninovým salátům. Patří do bylinkových máseľ, k vaječným pokrmům a jemně zelenině, do mletých mas či k luštěninám. Má protizánětlivé účinky, používá se proti kožním vyrážkám a revma. Pomáhá při bolestech hlavy a ospalosti.

Všechny máty vyžadují dostatek vláhy a stinné či polostinné stanoviště. Při dostatečné závlaze však většina z nich prospívá i na slunci. Obvykle se máta sama rozrůstá do šířky tak bujně, že může vytlačit i sousední rostliny.

Nálev z čerstvé nebo sušené natě máty je osvěžující, upravuje trávení a pomáhá při nachlazení. Mátu však můžeme využít i jako čerstvé koření. Je výborná do jogurtových zálievek na salát (především okurkový), do tvarohových pomazánek i ovocných a čokoládových dezertů. Je výtečným doplňkem k různým koktejlům, tvoří základ mojita, kde se kombinuje s třtinovým rumem, cukrem, limetkou a ledem. V orientální kuchyni slouží i jako koření do masitých pokrmů, hodí se například k jehněčímu.

Máta se používá k léčbě revmatismu, žlučnickových kamenů, při bolestech nervů, nevolnostech a průjemech. **Neměla by se však užívat během těhotenství.**

**LIBEČEK LÉKAŘSKÝ** (*Levisticum officinale* Koch.) MAGNUS

Tradice pěstování libečku v Evropě sahá hluboko do minulosti. Byl často k nalezení i v klášterních bylinných zahradách, kde ho používali na výrobu bylinných likérů, jako koření, ale i jako lék. Jeho chuť je výrazná a léčivé účinky téměř zázračné.

**LIBEČEK** je trvalka, kterou pěstujeme jako léčivku i na koření. Libeček vyséváme v březnu do truhlíků, jen velmi jemně zaspeme, přitlačíme a podle potřeby jemně zaléváme. Truhlíky umístíme ve skleníku při teplotě 15–18 °C. Semena zpočátku klíčí pomalu. Rostlinky po vzejití přepichujeme, nejlépe do sadbovačů,

vysazujeme v květnu. Libeček má rád hluboké, vlhké půdy, snáší polostín.

Sbíráme nať i semena. Rostlina kvete v červenci až srpnu a pokud sbíráme nať, neměla by rostlina kvést. Usušené listy skladujeme v tmavé nádobě, aby si zachovaly zelenou barvu.

Libeček je vynikajícím kořením. V kuchyni je ceněn pro svou vůni a chuť, která je často přirovnávána k chuti maggi. Čerstvé i sušené listy jsou skvělým kořením na dochucení polévek a omáček, do pomazánek, masových pokrmů nebo luštěnin, hodí se i do salátů nebo např. na vařené brambory či bramborovou kaši. Jeho aroma je výrazné, takže ho do pokrmů přidávejte poměrně málo. Semena libečku mají o něco sladší chuť než listy. Používají se jak k dochucování jídel, tak na výrobu bylinných likérů, kterým dodávají nasládlé kořenitou chuť. Vhodné jsou i do salátů nebo na vařené brambory, v některých krajích se používají i jako koření k dochucení masa.

Jako bylinka má příznivý vliv na naše zažívání. Zlepšuje trávení a stimuluje produkci trávicích šťáv. Může pomoci lidem trpícím nechutenstvím, nedostatečností žaludku a žlučníku. Je také účinným pomocníkem proti plynatosti, za tímto účelem můžeme přidávat jeho listy či semena do pokrmů nebo si po jídle připravit slabší čaj z listů a semen, popřípadě z kořene. Vědci také objevili, že libeček je velice efektivní v boji proti bakteriím, jako jsou *Escherichia Coli* a *Salmonella*. Čaj z libečku má výrazné močopudné, a tím také čisticí, účinky. Zbavuje naše tělo usazených toxických látek, čistí krev. Detoxikační působení se může projevit i lehce zvýšeným pocením po jeho konzumaci. Často se přidává do bylinných směsí proti potížím s močením, ledvinami a prostatou. Je vysoce močopudný, přispívá k častějšímu močení, a tím i k vylučování ledvinových kamenů. Těhotné ženy by se mu však měly raději vyhnout. Zklidňující efekt libečku pomáhá přirozeně bojovat proti symptomům alergií. Quercetin, sloučenina obsažená v libečku, tlumí uvolnění histaminu a zmenšuje podráždění způsobená přecitlivělostí vůči některým složkám přírody.

**PELYNĚK KOZALEC** neboli ESTRAGON, ale také **DRAČÍ KOŘEN** se lidově nazývá pelyněk

dračí nebo také hadí kořen. Sušené listy, používané jako koření, se označují také názvem Estragon.

Má původ ve střední a jihozápadní Asii (Turecko, Arménie), kde se také jako koření hojně používá. Jeho nahořklou kořenitou chuť však najdete i v italské, španělské, řecké či francouzské kuchyni. Je například základní ingrediencí proslulé dijónské hořčice.

PELYNĚK KOZALEC (*Artemisia dracunculus* L.) je trvalka s úzkými listy. Pěstujeme ho v chráněných slunečných polohách na dobře propustné půdě. Vyséváme v březnu, dubnu, sazenice pak vysazujeme v květnu a červnu. Přes zimu je potřeba rostlinu chránit nastlanou slámou, aby nevymrzla. Sbíráme listy, někdy i nať, ještě před vykvetením rostliny. Nejsilnější účinek mají čerstvé nebo mražené.

Listy estragonu jsou vhodné jako koření, přidávají se do polévek, omáček, k rybám, masům, do pomazánek i vegetariánských jídel. Dále do nálevů na okurky, aromatizování octů, do salátových záливоk.

Estragon je také léčivou rostlinou, využíval se proti střevním parazitům, jako odvar léčil nespavost. Podporuje trávení, především tvorbu žluče, podporuje látkovou výměnu, léčí dráždivý tračník, Crohnovu nemoc, je vhodný při cévních poruchách a vápenatění tepen, pomáhá při roztroušené skleróze, hubí choroboplodné bakterie, posiluje cévní stěny, léčí křečové žíly.

Připravíme nálev z 1–2 lžičky listů pelyňku na šálek, necháme 10 minut vyluhovat. Pijeme maximálně 3 šálky denně.

Estragon nedáváme dětem mladším dvou let, těhotným ani kojícím matkám, lidem nad 65 let pouze poloviční dávku.

Estragonový ocet: základem je vinný nebo jablečný ocet. Na 0,5 l octa použijeme 10 snítek pelyňku. Omyté snítky necháme okapat a promneme v dlaní, aby se uvolnilo jejich aroma. Estragon dáme do sklenice, zalejeme octem a necháme při pokojové teplotě 2 týdny vyluhovat. Poté slijeme a uchováváme v chladu a temnu. Jako dekoraci do něj můžeme vložit novou snítku pelyňku. Ocet se používá jako pikantní dochucovadlo omáček a polévek, také jako salátová záливоčka či marináda.

**DIVIZNA** (*Verbascum densiflorum* Bertol.) je známou léčivkou. Diviznu můžeme docela často spatřit na místech, jakými jsou rumišťe, příkopy, skládky a svahy podél komunikací. Běžně se však vyskytuje i na kamenitých stráních a loukách či v prosluněných částech lesa a na jeho okrajích. A samozřejmě je také často pěstovanou bylinkou v našich zahrádkách. Pro léčebné účely se využívá výhradně její květ, a to při průduškových onemocněních a nemocech z nachlazení. Léčí kašel a má protizánětlivé účinky. Čaj z květů divizny prospívá činnosti jater a sleziny, působí i močopudně. Díky svým protizánětlivým účinkům se divizna využívá i zevně, jako obklad na případné oděrky, při revmatických bolestech a bérčových vředech.

V minulosti byla divizna využívána k barvení látek a výrobě knotů do loučí.

Čaj se musí pečlivě cedit, protože květy jsou pokryty jemnými chloupky, které nepříjemně dráždí sliznici.

Divizna má ráda slunná místa chráněná před větrem. V místech s rizikem holomrazů je vhodné ji namulčovat chvojími nebo netkanou textilií. Vyséváme ji počátkem dubna velmi řídkce, při hustém výsevu rostliny po vzejití padají. Přepíchujeme do sadbovačů. Vysazujeme ji do sponu 60×60 cm, případně i jako solitéry - pak nám plní i dekoráční účel.

Velké žluté květy jsou svou vůní, a hlavně nektarem, silně atraktivní pro včely.

Květy sklízíme, až když už není rosa. V opačném případě nám květy při sušení zčernají a ztrácí kvalitu. Dobře usušená droga má citronově žlutou barvu, je bez zbytků kalichů, aromatická, s medovou vůní.

**TŘEZALKA** (*Hypericum perforatum*) – metla na nespavost, úzkost a stres.

Na den sv. Jana, který je symbolem posvátných sil světla a tepla, září třezalka nádherou svých skvostných květů. Historicky se tradovalo, že sbírána o Svatojánské noci má nejsilnější až magický účinek.

Čaj z třezalky se sedativními a uklidňujícími účinky je doporučován při nespavosti, problémech s usínáním, při nadměrném stresu a žaludečních neurózách. Třezalka působí dokon-

ce při dlouhodobé skleslosti, „bezdůvodně“ špatné náladě, pocitech úzkosti i při léčbě lehčí deprese způsobené především v zimním období nedostatkem sluníčka. V období klimakteria u žen může třezalka po poradě s odborníkem nahradit některé léky pro stabilizaci projevů hormonálních výkyvů.

Pro dosažení uklidňujících účinků je třeba třezalku užívat pravidelně po delší období, účinky se zpravidla projevují po 2–3 týdnech užívání.

Na čaj a přísadu do koupele sbíráme kvetoucí nat' v červnu až v červenci, pro přípravu oleje sbíráme pouze květy.

Příprava čaje: 1 čajová lžička na 1/4 l vody, spaříme a krátce vyluhujeme.

Janův olej: Květy, natrhané po slunečním dni, volně naplníme do láhve až po hrdlo a zalijeme jemným olivovým olejem. Květy musí být v oleji ponořené. Dobře uzavřenou láhev postavíme na 4 týdny na slunce nebo na teplé místo, olej se po čase zbarví do červena. Olej pak přefiltrujeme přes hadřík, zbytek vylisujeme a uschováme v tmavých lahvičkách.

Třezalku vyséváme od února do dubna na povrch substrátu. Nezasypáváme, světlo podporuje klíčení. Rostliny pak přesazujeme do prokypřené půdy v dubnu až červnu do sponu 30×30 cm.

**UPOZORNĚNÍ:** produkty z třezalky, jako třezalkový olej a silné výluhy, mohou mít i negativní účinky, zejména přecitlivělost ke slunci, mohou způsobovat světlolachost, pigmentové skvrny a u některých silně citlivých jedinců může dlouhodobé užívání způsobovat předrážděnost. Nadměrná konzumace čaje může také eliminovat účinky hormonální antikoncepce.

### **KOPR VONNÝ (*Anethum graveolens* L.)**

Česká kuchyně kopr miluje. Pěstovaly ho už naše babičky, zdobil okraje záhonů a později i sklenice se sterilizovanými okurkami – nakládačkami. Koprová omáčka s vejcem, koprová polévka nebo hovézí maso s koprem, to jsou tradiční delikatesy české kuchyně, které není třeba představovat. Kopr se výborně doplňuje s chutí ryb (např. lososem) a dokonce léčí. Už od nepaměti byl součástí lidového léčitelství, používal se při dýchacích těžkostech i při migré-

nách. Římané si jím prý natírali končetiny, aby byli odolnější při boji.

Rostlina je bohatá na vitamin C i minerály. Je dobrým zdrojem vápníku, hořčíku a železa. Jako mnohé další bylinky se do jídel přidává jako koření proto, aby ulehčil trávení. Pomáhá při poruchách trávicího traktu, zvyšuje chuť k jídlu a pomáhá při nízké tvorbě mateřského mléka. Využívá se i jako přírodní pomoc při dětské kolice. Žvýkání koprových semen osvěžuje dech. Užívání kopru podporuje imunitu, upokojuje nervový systém, zbavuje tělo nadbytečných tekutin.

**HANÁK®** je výnosná odrůda se špičkovou kvalitou listů a s jemnou kořenitou chutí. Rostlina je středně vysoká, v plném růstu 80–100 cm, středně olistěná s jasně zeleným listem. Vegetační doba je 65–75 dní. Má výhodný poměr listů k celkové hmotě rostliny. Zpočátku roste velmi intenzivně a je velmi odolný vůči poléhání. Tuto odrůdu nabízíme také v BIO kvalitě.

**COMPACT** je kompaktní odrůda určená pro pěstování v truhlících či jiných nádobách. Vyniká jemnou kořenitou chutí a bohatou zelenou hmotou. Rostlina je nízká, v plném růstu 30–40 cm vysoká, bohatě olistěná s tmavě zeleným listem. Sklízíme celé rostliny, když dorostou výšky 15 až 20 cm.

**MAMUT** je velmi vzrůstná odrůda kopru s vysokým výnosem zelené hmoty. List je tmavě zelený s výrazně kořeněnou vůní a chutí. Vhodný na sušení i mražení.

Kopr je nenáročný, vyhovují mu hlinité a mírně vlhké půdy. Seje se ho brzy na jaře přímo na připravený záhon do hloubky 2–3 cm a do řádků vzdálených 12 cm. Vyklíčí přibližně za 2 týdny. Z porostu odstraňujeme plevel a půdu kypříme. Nat' dlouhou 15–30 cm sbíráme už za 4–6 týdnů po vzejtí po dobu dvou týdnů, kdy je nejkvalitnější. Pro podzimní sklizeň je červenec optimální měsíc na výsev kopru.

**TIPY:**

- Přidávejte ho až před koncem vaření nebo pečení, protože delší úpravou a ve velkém množství dodává pokrmu nepříjemně hořkou chuť.
- Čerstvý kopr vydrží dlouho čerstvý v lednici, zabalený v mokrém ubrousku se stonky namočenými ve vodě.

- Pro použití v zimním období nasekanou nať ukládáme do soli, sladkokyselého nálevu nebo ji sušíme či mrazíme. Sklizenou nať lze dobře sušit ve stínu, při umělem dosušení nesmí teploty překročit 35 °C.

**MĚSÍČEK LÉKAŘSKÝ** už jen pohled na oranžové květy přivodí dobrou náladu.

Měsíček lékařský (*Calendula officinalis*) se u nás pěstuje odnepaměti. Dříve bychom jen těžko hledali zahrádku, kterou by svými květy nezdobil. Ty ale nejsou jen pastvou pro oko.

Hlavní léčebné využití měsíčku je zevně - na těžce se hojící rány a vředy, většinou ve formě obkladů či mastí. Velmi dobře pomáhá při drobných poraněních a bolestech kolem nehtů. Květní lupínky rozvařené v masti působí na křečové žíly, krevní podlitiny, otoky, proleženiny, zapařeniny, plísňe na nohou, omrzliny a trhliny na prsních bradavkách po kojení, přičemž dítěti nijak neškodí. Měsíček je výborný i do sedacích koupelí při zánětu tlustého střeva.

Při vnitřním užívání ve formě čaje je měsíček výborný na nemoci jater a žlučníku, záněty močového měchýře a močových cest. Pravidelné pití čaje z této bylinky je vhodným lékem proti některým bakteriím, virům a kvasinkám škodícím v zažívacím ústrojí.

Odrůda **PLAMEN PLUS** vyniká velkými, plnými, jasně oranžovými úbory.

Na jaře od dubna do června vyséváme měsíček lékařský přímo ven na stanoviště. Vhodná teplota ke klíčení je 15–18 °C, klíčení trvá 10–14 dní, první květy se objeví asi 10 týdnů po výsevu.

Květy měsíčku lékařského sbíráme celé, jen „čerstvě“ rozkvetlé. Odkvetlé květy, které již opadávají, nesklízíme, znehodnotili bychom si tím nasušenou drogu. Sušíme pomalu ve stínu při teplotě do 35 °C, na slunci by květy ztratily barvu. Po usušení květy mírně vydrolíme, kalichy a stopky hned odstraníme. Získáme tím kvalitní drogu do čajových směsí nebo i na jednodruhový čaj.

Domácí měsíčková mast: Na 3 plné hrsti okvětních lístků měsíčku lékařského (mírně zavadlých) potřebujeme 250 g vyškvařeného vepřového sádla bez škvarků. Sádlo rozežře-

jeme, dáme do něj 2/3 měsíčku a necháme vzkypět, promícháme. Sejmeme a necháme dva dny v chladu, pak sádlo znovu rozežřejeme a přidáme zbytek měsíčku a promícháme. Sejmeme a necháme 1–2 dny v chladu. Nakonec opět rozežřejeme a přecedíme přes sítko, aby mast byla hladká. Komu bylina v masti nevdává, může ji tam nechat. Nalijeme do neprůhledných nádobek, dobře uzavřeme a uložíme ve tmě a chladu.

**YZOP LÉKAŘSKÝ** (*Hyssopus officinalis* L.) je opomíjenou užitečnou bylinou, která dodá výtečnou chuť pokrmům, je užitečnou ozdobou zahrady a zejména - je prospěšný našemu zdraví. Yzop je zmiňován již v bibli, kde je v knize žalmů psáno: „Zbav mě hříchu, očisti yzopem, a budu čistý.“ I Hildegarda z Bingenu měla yzop v oblibě, doporučovala jej k čištění plic. Proti smutku (depresím) pak radila vařit kuře v yzopu a víně. V 17. století se drčeným yzopem sypaly podlahy proti zápachu a k pročištění vzduchu. Na listech yzopu roste mikroorganismus produkující penicilin, proto je vhodný k léčbě zánětů a na rány.

Jeho vonné silice mají antiseptický účinek. Jako léčivka napomáhá k léčbě průdušek, při zahlenění, při léčení poruch zažívání, nadýmání, zvyšuje obranyschopnost organismu a chuť k jídlu. Má antiseptické účinky i v močovém ústrojí a pomáhá také při menstruačních bolestech.

Yzop léčí křečové žíly a hemeroidy, neboť diosmin, což je látka, kterou v hojné míře obsahuje, zpevňuje cévní stěny.

Kloktadlo z yzopu je účinným prostředkem, který desinfikuje dýchací cesty při zánětu hrtanu a mandlí. Ve formě obkladů a zábalů pomáhá při modřinách, spáleninách, bodnutí hmyzem a drobnějších poraněních. Obklad připravený z nálevu této byliny působí proti oparům.

Jako koření má yzop kořenitě kafrovou vůni a hořkou chuť a používá se jako aromatická přísada do polévek, omáček a majonéz, k dochucení salátů, karbanátků, paštik, ke grilovaným masům, ke skopovému a k rybám.

Pro předpěstování sazenic ho vyséváme v březnu, sazenice pak vysazujeme v květnu až červnu do sponu 50×30 cm. Vyžaduje lehčí vápenitě půdy a slunné chráněné polohy.

Používá se kvetoucí nať, nejlépe čerstvá. Kvetoucí nať stříháme na počátku kvetení (v červenci a srpnu). Dřevnaté části se ke sběru již nehodí. Sušíme ho volně rozložený nebo zavěšený ve svazečcích na suchém, stinném, dobře větraném místě. Při umělém sušení nesmí teplota přesáhnout 35 °C. Yzop můžeme sklízet i dvakrát za rok.

Pro využití jako koření do pokrmů můžeme nasekaný yzop i zmrazit, lístky chutnají stejně jako čerstvé. Jde o jednoduchou konzervaci, při které si bylinka zachová svou původní barvu a pronikavé aroma.

Stejně jako šalvěj se yzop nesmí užívat v těhotenství.

### **Yzopový sirup podle J. A. Zentricha**

30 g květů yzopu vhodíme do 1,25 l vroucí vody. Necháme vařit půl minuty a luhujeme přikryté 4 hodiny. Jemně přefiltrujeme a přidáme 0,5 kg cukru. Na mírném ohni za stálého míchání svaříme v konzistenci sirupu, kterým naplníme sklenice. Skladujeme v chladu a temnu. Dospělí užívají 5 až 6 polévkových lžic, děti poloviční dávku. Sirup uvolňuje hleny a podporuje jejich vykašlávání.

**TŘAPATKA NACHOVÁ** (*Echinacea purpurea*) je krásná trvalka a především bylinka se silným kořenem a až 15 cm velkými růžovými květy s pichlavým středem. Je to původní indiánská léčivá bylina z prérií Severní Ameriky. K nám se dostala spolu s dalšími rostlinami, jako jsou slunečnice, brambory, rajčata a tykve až v 16. století po objevení Ameriky. Indiáni ji používali proti bolestem hlavy a krku a při tradičních potních kúrách na pročištění. Používali ji také spolu s česnekem při chřipkách a nachlazení a pro posílení imunity.

Hlavní působení třapatky je antibakteriální a antivirové. Značně zvyšuje imunitu a využívá se proto při chřipce a nemocech z nachlazení. Tlumí také vnímání bolesti a působí jako afrodisiakum. Třapatka je nejučinnější ve formě lihové tinktury nebo lihovodného roztoku (čaj + 1 lžička tinktury ze stejné byliny). Tinkturu můžeme užívat jako prevenci při hrozící chřipkové epidemii. Kupovaná tinktura není nejlevnější, pokud máme tedy možnost rostlinu pěstovat, můžeme si ji připravit snadno sami.

### **Domácí tinktura**

100 g kořenů nebo 113 g květů naložíme do čisté zavařovací sklenice do 500 ml domácí pálenky nebo čistého 60% líhu. Louhujeme uzavřené při pokojové teplotě za občasného protřepání sedm dní. Pak scedíme a přefiltrujeme přes čisté pláténko do skleněných lahvíček a dobře uzavřeme. Preventivně užíváme lžičku ráno nalačno. Pokud hrozí chřipková epidemie, užíváme lžičku ráno a lžičku večer. Pokud onemocníme, dávku zvýšíme na lžičku každé 3 hodiny první 3 dny nemoci, potom až do uzdravení 3× denně 1 lžičku a doplňujeme po jídání či cucáním česneku.

Porost třapatky nachové zakládáme nejlépe z předpěstované sadby. Vyséváme v únoru až březnu, výsev jemně zasypeme a udržujeme mírně vlhký. Při teplotě okolo 20 °C vzhází za 15 až 20 dní. Předpěstované sazenice vysazujeme v květnu a červnu. Listy a květy můžeme sbírat již druhým rokem, sklizeň kořenů se doporučuje na podzim z minimálně tříletých rostlin.

Kvetoucí porosty třapatky jsou velkým lákadlem pro motýly, včely a čmeláky, kteří je hojně navštěvují.

**BRUTNÁK LÉKAŘSKÝ** (*Borago officinalis*) je bylinka, léčivka i salátová zelenina, dalo by se říci: „tři v jednom“.

Brutnák je známý od středověku jako kuchyňská zelenina do zeleninových salátů. Lze jej podávat dušený na másle, přidává se do nakládaných okurek a zeleniny, majonézy, studených omáček. Jeho využití v kuchyni je velmi rozmanité.

**Brutnák** je statná, rychle rostoucí medonosná bylinka s řídké srostlými listy a blankytně modrými květy. Brutnák je velmi atraktivní pro včely, na pěstování není náročný. Vyséváme přímo do půdy v dubnu.

Brutnák příznivě působí k posílení nervového systému. Je vhodným prostředkem při léčbě srdečních chorob, horečkách, revmatických bolestech a při zánětech ledvin. Jako léčivka působí protizánětlivě při příznacích revmatismu a při nemocech z nachlazení. Vnitřně v nálevu působí jako diuretikum, „pročišťuje krev“ a snižuje dráždivost. Je vhodným prostředkem při srdečních chorobách, „návalech horka“, horečnatých sta-



vech, revmatických bolestech, ženských nervových potíží a při zánětu ledvin.

Příprava čaje: Přelijte 2–3 g sušeného květu nebo 10 g sušeného listu 1 sklenicí vroucí vody a nechte v uzavřené nádobě vyluhovat. Během dne vypijte 1 sklenici cukrem oslazeného čaje, léčbu provádějte 3–4 týdny.

Mladé listy brutnáku, bohaté na vitamín C a minerálními látky, jsou výrazné chuti připomínající okurky. Pokrájené mladé listy přidáváme do bramborového salátu, krémové polévky, do těstovin nebo je smícháme s bílým jogurtem a strouhaným parmazánem a použijeme jako dip k opečené housce.

Brutnákové květy promění obyčejný salát v opravdový skvost. Zkrášlí krajíc chleba se sýrem, zmrzlinový pohár a zamražené v kostkách ledu i osvěžující letní koktejl. Plně otevřené květy sbíráme po celé léto. Dlouho nevydrží, brzy vadnou, k pokrmům je proto přidáváme úplně nakonec.

## **MAJORÁNKA** (*Majorana hortensis*)

Majoránka patří mezi naše tradiční domácí koření. Například pro naši typickou polévku česnečku je spolu s česnekem nepostradatelná. A to nemluvíme o domácích jitrnicích, samozřejmě součástí domácí zabijačky. Bez majoránky to prostě nejde. Kdo okusil vůni a aroma doma vypěstované a usušené majoránky, zjistil, že její vůně je „tak trochu“ jiná, více voňavá, než běžně prodávané koření. Je to dané také vstupní surovinou – pěstovanou odrůdou. Odrůdy, jako jsou Marcelka nebo Marietta, jsou nižšího vzrůstu, méně výnosné, ale o to více aromatické.

Majoránka pochází ze Středomoří, je blízce příbuznou oregánu – dobromysli, tymiánu a mateřídouše. Majoránka je posilující a povzbuzující bylinka. Zlepšuje zažívání, povzbuzuje činnost žlučníku, působí mírně spasmolyticky – uvolňuje křeče hladkého svalstva. Působí desinfekčně a protizánětlivě - využívá se při zánětech nosní sliznice a horních cest dýchacích. V lidovém léčitelství se ve formě nálevu používá ke zklidnění nervů, při migrénách a nachlazení.

Majoránka vyžaduje teplejší slunné polohy a hlinitopísčité a hlinité, živné a humózní půdy. Nesnáší přímé organické hnojení.

Pěstujeme ji nejlépe z předpěstovaných sazenic březnových výsevů. Semena vyséváme

jen velmi mělce, opatrně zasypeme zeminou a půdu udržujeme dostatečně vlhkou. Vysazujeme ji až po 15. květnu. 2–3 rostliny do hnízda ve sponu 20×15 cm. Majoránka je choulostivá na pozdní jarní mraziky. Můžeme ji pěstovat i z přímého výsevu v dubnu. Její pěstování může být někdy problematické, nebezpečný je půdní škraloup po silných deštích. Počáteční pomalý růst klade vyšší nároky na péči, zvláště za sucha je potřeba přiměřená zálaha. První sklizeň provádíme na počátku kvetení za suchého počasí, nejlépe dopoledne, druhá a případně třetí je vždy přibližně za čtyři až pět týdnů.

MARIETTA je odrůda středního až nižšího vzrůstu s dobrým výnosem sušené drogy a vysokým obsahem silic. Při pěstování v květináči, kdy má omezený kořenový prostor, překvapí nízkým vzrůstem.

**DOBROMYSL** je pod označením OREGANO hojně využívána v italské kuchyni, např. pizzu si bez ní nedokážeme představit. Dávejte ji všude tam, kam byste dali majoránku. Vhodná je ale i na těstoviny, zeleninové saláty, sýry, rajčatové pokrmy, masa - i skopové a jehněčí a také ryby.

**Dobromysl obecná** (*Origanum vulgare*), vytrvalá bylina z čeledi hluchavkovité, byla v dávných dobách opředena pověstmi - chránila člověka před čarodějnicemi a zlými duchy, sekáčům se přidávala do jídla, protože údajně chránila před uštknutím jedovatými hady. Hippokrates doporučoval dobromysl na posílení nervů, abatyše Hildegarda při malomocenství a Mattioli ke zvýšení tvorby žluče a proti křečím. Dnes se používá v lékařství pro své protizánětlivé a aseptické účinky, uvolňuje svalové křeče a působí jako antidepresivum. Podle přírodních lékařů je vhodným specifickým lékem pro uklidnění. Uvařte si z dobromysli odpolední čaj, celkově vás zklidní a navodí příjemnou atmosféru, vždyť dobromysl, to je vlastně dobrá mysl. Zevně se uplatňuje jako protizánětlivé kloktadlo, k inhalacím, do posilujících koupelí a jako prostředek proti lišejí a jiným kožním infekcím.

Tato bylina je však hlavně využívána v kuchyni jako koření pod názvem oregano, kterým se dochucují jídla ve francouzské a italské kuchyni.

**Dobromysl řecká** (*Origanum heracleoticum*), tzv. „zimní majoránka“, je vytrvalá rostlina vhod-

ná na skalky, suché zídky nebo do volných trvalkových výsadeb. Tvoří kompaktní, vzpřímené nebo poléhavé keřky vysoké cca 30 cm. Má ráda písčitohlinitou alkalickou půdu. Nejvíce jí vyhovuje slunné a chráněné stanoviště, ale snáší i polostín a stín. Je velmi aromatická.

Dobromysl (oregano) a dobromysl řecká rostou po výsevu a vzejití zpočátku pomalu. Vyséváme je počátkem března do výsevního substrátu naširoko, velmi jemně zasypeme a přitlačíme. Dobře klíčí při teplotě nad 20 °C. Po vzejití přepichujeme buď do sadbovačů nebo do truhlíků na vzdálenost 5×5 cm. Předpěstované sazenice vysazujeme v květnu až červnu do sponu 50×40–50 cm, na zimu je seřežeme na výšku 5–7 cm.

Dobromysl je také důležitou medonosnou rostlinou.

Sbírá se kvetoucí nať, nejlépe při slunečném počasí v červenci a srpnu. Doporučuje se však i sběr krátce před květem. Suší se ve svazečcích ve stínu nebo umělým teplem při teplotách do 40 °C. Správně usušená droga je tmavozelená, voní příjemně a chutná hořce kořeně, na jazyku zanechává stahující pocit.

**JABLEČNÍK OBECNÝ** (*Marrubium vulgare* L.) - bylinka se silou blesku

V germánské mytologii symbolizuje jablečnick rostlinnou bytost zasaženou bleskem boha Donara namísto člověka, který ztratil víru v boha. Od té doby má v sobě jablečnick sílu blesku, která je v jeho květech. Jablečnick se přiřazuje k planetě Merkur (posel bohů, bůh komunikace a spojení) a prvku země. Je zasvěcen bohu Horovi (nebeský bůh) a Donarovi (bůh hromu). Znamením jeho spojení s Horem je jeho anglický název: „Horehound“.

Jablečnicku je přisuzováno zvláštní spojení se skřítky, elfy, rusalkami a vilami, které mají údajně slabost pro bílé kvítky. Jako Donar chrání před jednáním v rozporu se svědomím.

A pro uvolnění síly blesku – jako symbolu pro rychlé vnuknutí – je třeba rozdrtit semena jablečnicku a nosit je v bílém váčku kolem krku.

Tolik mýtů. Užítí jablečnicku v léčitelství je velmi rozmanité. Přítomný marrubiin působí příznivě na dýchací cesty (při zahlenění, chronickém zá-

nětu průdušek, kašli). Používá se při srdečních neurózách (arytmie, zrychlený a nepravidelný tep), má blahodárný vliv na trávicí ústrojí (podporuje trávení, má mírně projímavé účinky, působí svíravě a proti nadýmání), při chorobách žlučníku (ovlivňuje tvorbu žluči) a vedle toho i podporuje činnost jater a sleziny a pravděpodobně i rozšiřuje cévy, čehož lze využít při léčbě vysokého krevního tlaku.

Vnitřně se podává nejčastěji ve formě nálevu (2 čajové lžičky drogy se vsypou do 1/4 l vroucí vody, luhuje se asi 5 minut a pijí se 3 šálky denně.). Zevně se používá ve formě obkladů nebo koupelí při špatně se hojících hnisavých ranách (má protizánětlivé účinky).

Jablečnick je vytrvalá 50–60 cm vysoká bylina, v horní části rozvětvená. Listy jsou na líci měkce chlupaté, na rubu šedé až bílé plstnaté, na okraji vroubkované. Květy jsou malé 3–5 mm dlouhé, bílé. Jablečnick kvete v červnu až září, je medonosný.

### Pěstování

Jablečnick má rád půdy lehké, propustné. Daří se mu na slunných pozemcích a vyhovuje mu lépe sušší podnebí. Vyséváme ho březnu, při klíčení musí mít jablečnick dostatek vody. Při teplotě 15–20°C vyklíčí do 14–18 dnů. Rostlinky přepichujeme do truhlíčků na 3×3 cm. Předpěstované sazenice vysazujeme v květnu na vzdálenost 40–50 cm do řádků širokých 50 cm. Můžeme také vysévat přímo, v květnu do sponu 50×20 až 50 cm, po vzejití vyjednotíme.

### Sklizení a sušení

Jablečnick je nevhodnější sklízet těsně před květem, při výšce natě 35–40 cm, kvetoucí nať má nižší hodnotu. Nať v malém ořezáváme, ponecháme strniště 5–10 cm, jinak špatně obrůstá.

### HEŘMÁNEK PRAVÝ (*Chamomilla recutita*)

Starí Egyptané spojovali květy heřmánku se sluncem, používali je na snižování horečky. Dioskoridés, řecký lékař, a Plinius, římský přírodovědec, doporučovali heřmánek při bolestech hlavy, na potíže s ledvinami, s močovým měchýřem a játry. Germáni poznali léčivý účinek heřmánku na počátku své historie, používali ho na trávicí problémy, při léčbě menstruačních křečí a k vyvolání menstruace.

Užití heřmánku je mimořádně široké a všestranné. Má sedativní účinek na psychiku, používá se na léčbu žaludečních a střevních chorob, výplachy očí, při zánětech apod. V podstatě se dá říci, že neexistuje oblast, kde by heřmánek nemohl více či méně pomoci. Má uklidňující a hojivé účinky, je účinný při revmatických onemocněních, žaludečních a střevních kolikách jako spasmolytikum (látka uvolňující křeče hladkého svalstva), působí protizánětlivě, zabraňuje množení choroboplodných zárodků. Zevně se používá jako kloktadlo při zánětu horních cest dýchacích a bolestech zubů, jako oční kapky při zánětu spojivek, jako obklady při kožních onemocněních, při hemoroidech a zánětu prsní žlázy, jako koupel při nadměrném pocení nohou nebo jako inhalace při rýmě. Heřmánek se hojně využívá i v kosmetice.

Heřmánek vyséváme brzy na jaře na pečlivě připravený záhonek. Ale velmi úspěšné je také setí na podzim, kdy semínka klíčí za optimálních podmínek brzy na jaře a založíme si tím perfektní porost. Osivo nezapravujeme.

Sběr: Heřmánek se sbírá v době plného květu, optimálně dopoledne kolem desáté hodiny. Vybírejte si jen nepřežralé květy, okvětní lístky nesmějí být svěšené směrem k zemi. Květy i s kouskem stopky (max. 2 cm) opatrně ustříhnete a sušte rozprostřené v tmavé, dobře větrané místnosti. Heřmánek se nikdy při sušení neobrací, protože květy se velmi lehce rozpadají a pak ztrácejí hodnotu. Usušený heřmánek skladujte ve skleněných nádobách s uzavíratelným víčkem, aby bylina nenavlhla.

### **Příprava nálevu pro vnitřní použití:**

Lžičku sušených heřmánkových květů zalejeme 250 ml vroucí vody. Necháme 15 minut vyluhovat a poté scedíme. Heřmánkový čaj se pije teplý, třikrát denně po jídle. Přípravuje se vždy čerstvý, bezprostředně před použitím.

### **Blízcí příbuzní - kultivovaný tymián a divoká mateřídouška**

Čerstvé i sušené listy **TYMIÁNU** (*Thymus vulgaris*) byly známy jako koření i lék už od starověku, staří Římané podávali tymián pro svůj posilující účinek zápasícím gladiátorům, ve starověkém Egyptě používali silice tymiánu k balzamování mumii.

Tymián je 20–35 cm vysoký polokeř s drobnými čárkovitě kopinatými lístky na okraji ohnuté dolů, s krátkými řapíky. V červnu a červenci kvete nachově zbarvenými květy, které jsou velmi atraktivní pro včely. Takový tymiánový med z Malty je vyhlášený.

K sušení se sklízí nať od začátku květu až do plného květu. Nať odřezáváme 5–8 cm nad zemí. Z ponechaných dřevnatých částí rostlina pak znovu obráží.

Tymián je charakteristický svojí silně pikantní až lehce hořkou chutí, která připomíná kafr nebo hřebíček. Má vyšší obsah silice, v níž jsou látky se silným dezinfekčním účinkem (thymol, karvakrol, cymen), které působí proti bakteriím, plísním, střevním prvokům a parazitům.

Silice, třísloviny a hořčiny tymiánu pomáhají při dýchacích potížích, uvolňují křeče a hlen, potlačují kašel, astma a bronchitidu (součást různých sirupů na kašláni), pomáhají i při revmatismu, podporují trávení, obecně působí protizánětlivě.

Tymián se používá do mnoha různých pokrmů - vhodný je do sýrů, masných pokrmů, do salátů, omáček, na pizzu, ke zvěřině, přidává se při uzení masa. Vynikající je králik pečený na tymiánu.

**MATEŘIDOUŠKA** (*Thymus serpyllum*, *T. praecox*) je divoká sestra tymiánu s jemnější lodyhou. Je vytrvalou bylinkou podobnou tymiánu. Má drobné vejčité lístky s krátkými řapíky. V červnu až v červenci se porosty mateřídoušky ozdobí nachovými až bledě růžovými kvítky. Celá rostlina je silně aromatická, zvláště za slunného počasí. Mateřídoušce se daří téměř všude, ale nejvíce jí vyhovuje sušší písčité stanoviště na slunci. Je odolná proti vymrzání, nevyžaduje zvláštní péči a na jednom místě vydrží mnoho let. Velmi pěkně se vyjímá ve skalce nebo suché zídce. Má příjemnou vůni a mírně nahořklou chuť.

Používá se jako koření do pokrmů, zejména sušená. Jako bylinka se mateřídouška používá do čajových směsí proti nachlazení, velmi dobře působí při suchém kašli i při chřipce, kterou kašel provází. Používá se na zánětlivá onemocnění kůže a na špatně se hojící rány. V poslední době se začala používat i v aromaterapii.

K sušení se sklízí nať před rozkvetem nebo v plném květu. Suší se snadno, je odolná proti zapaření.

Tymián i mateřídoušku vyséváme začátkem března do výsevního substrátu, sejeme řidce, semínka přitlačíme do země, přepichujeme sadbovačů. Doporučujeme sazeničky ponechat asi 10 dnů po přepichování ve skleníku nebo teplém pařeništi, kde je teplota 15–20 °C. Pak po zakotvení teplotu snížíme na 10–15 °C, za prudkého slunce rostlinky stíníme. Ven vysazujeme až po 20. květnu.

Do podzimu rostliny velmi dobře narostou, první rok nať nesklízíme, maximálně lehce probírkou. Druhým rokem na jaře okopáváme. Koncem května, v červnu začínají kvést, jsou pylonosné a medonosné a hojně navštěvovány včelami. Od druhého roku pěstování je můžeme sklízet.

*Ing. Jan Prášil, SEMO Smržice*

## **Klíšťata v přírodě, na chatě, chalupě, v zahradě**

Každoročně s blížícím se jarem a oteplením přichází sezóna klíšťat. Najdeme je všude, v lesích, u řeky, v městských parcích, v zahradách, ve vysoké trávě i na nízkých křovinách. Díky ptákům, hlodavcům a spárkaté zvěři, kterými jsou přenašeni, se s nimi setkáváme i v horských oblastech nad 1000 m nadmořské výšky. Vyskytují se v celém mírném pásu Evropy, Asie i Severní Ameriky. Česká republika patří ve výskytu klíšťat a počtu nakažených klíšťovou encefalitidou k nadprůměru a počet osob nakažených Lymskou boreliózou dosahuje ročně několik tisíc osob a má stoupající tendenci. Na tomto dlouhodobém nárůstu nemocných se podílí i mírné zimy posledních let. Klíšťata mají ve svém životním cyklu období – diapauzu, kdy se zpomalí jejich životní pochody a přečkají zalezlá v půdě, nebo na drobných hlodavcích. Aktivita klíšťat začíná již při 5 °C a protahuje se do pozdních podzimních měsíců, trvající téměř tři čtvrtě roku. Rovněž stále více lidí včetně těch starších žije aktivním životem v přírodě, většinu roku přebývá na zahrádkách, chatách či chalu-

pách. Klíště se vyvíjí ve třech vývojových stádiích – larva, nymfa a dospělě klíště. Larva se přisává na drobné savce nebo ptáky, nymfa žije na psech, kočkách, hlodavcích, liškách a nasátá odpadá a mění se v dospělě klíště. Podle statistických údajů u nás onemocnělo v roce 2016 na klíšťovou encefalitidu 567 lidí a nakažených Lymskou boreliózou bylo evidováno několik tisíc. Z oblastí největšího výskytu klíšťat lze jmenovat Plzeňský, Jihočeský, Jihomoravský, Středočeský, Olomoucký, Zlínský a Moravskoslezský kraj.

### **Nebezpečnost klíšťat**

Nejnebezpečnější jsou klíšťata po dešti, kdy je vlhko a dusno. V suchém a horkém létě jim vysoké teploty vadí a zalézají do půdy. Zvláště opatrní bychom měli být, když zaprší a pak následují dva až tři horké dny. Zarostlé okraje zahrad, hustý porost při okrajích potoka či řeky, zapomenuté kouty se spadáným listím jsou místa, která klíšťata přitahuje. Častým místem k přisátí klíštěte bývá jemná a vlhká pokožka v oblasti podpaží, oblasti břicha, pupku, třísel, na krku, za ušima. Klíště je přenašečem několika závažných onemocnění, především klíšťové encefalitidy a Lymské boreliózy. K tomu abychom některou z těchto chorob onemocněli, stačí jedině nakažené klíště. Odborné studie uvádí, že zhruba každé sté klíště infekci roznáší. Klíšťata se nakazí od postižených hlodavců, na kterých často během zimních měsíců přežívají, ale také od ptáků, kterým díky jejich imunitnímu systému neškodí. Pokud je infikovaná samice klíštěte, pak larvy vylíhlé z jejich vajíček mohou tuto infekci přenášet. Virus encefalitidy přenese klíště do těla již během 2 hodin, nakažení boreliózou trvá déle, 12 a více hodin.

### **Klíšťová encefalitida**

Je infekčním virovým onemocněním, způsobující nehnisavý zánět mozkových blan či zánět mozku. Onemocnění bývá dvoufázové, kdy počáteční stav se podobá chřipce s lehkými bolestmi hlavy a zvýšenou teplotou. Ve druhé fázi má těžší průběh spojený s prudkými bolestmi hlavy, vysokými teplotami, dezorientací, poruchami pohybu. V těžkých případech má pacient dlouhodobější či doživotní následky v podobě ochrnutí, poruch soustředění či sníženého intelektuálního

výkonu. Někdy může být encefalitida i smrtelná. Při troše smůly a váhání se započítím léčby se může nemocný s následky, jako je bolest hlavy, únava nebo nervové potíže potýkat po zbytek života. Vysoký počet případů s těžkými následky byl prokázán ve věkových skupinách nad 50 let. Změnou života těchto lidí, častému pobytu v přírodě, ale také podcenění očkování proti klíšťové encefalitidě jsou možnosti nákazy vystaveni mnohem častěji. Podle údajů posledních let je u nás proočkováno kolem 15 % populace, ve srovnání se sousedním Rakouskem, kde je proočkováno téměř 90 % obyvatel. Virem klíšťové encefalitidy se můžete nakazit i pitím tepelně neošetřeného mléka krav, ovcí, koz nebo mléčných produktů vyrobených z mléka tepelně neošetřeného. Ze své praxe si vzpomínám na početnou rodinu a její příbuzenstvo, které se nakazilo pitím neošetřeného kozího mléka, a všichni skončili v nemocnici s různými projevy tohoto onemocnění.

### **Lymská borelióza**

Je infekčním onemocněním vyvolaným bakteriemi rodu *Borrelia* patřící mezi velmi odolné mikroorganismy. Příznaky tohoto onemocnění se projevují ve třech stádiích. První dvě časná stádia jsou pozorována v prvních týdnech po naze. Častým příznakem je několik cm široké zarudnutí okolo místa s blednoucím středem v okolí přisátí klíštěte. Postižený může mít teplotu, bolesti svalů, cítí se unaven. Druhé stadium vznikající rozšířením borrelií v organismu se projevuje zánětem mozkových blan nebo nervů. Pozdní – třetí stadium se projevuje postižením velkých kloubů – kolen, ramen, zápěstí, kůže, s výraznou únavou, poruchami spánku, paměti a depresí. V počátečních stádiích je účinná léčba antibiotiky. Vakcína proti borelióze dosud neexistuje, zatím je otestována a používá se jen u zvířat.

### **Ochrana před klíšťaty**

Riziko přenosu infekce z infikovaného klíštěte roste s dobou jeho přisátí. *Borreliie* žijící ve střevech klíštěte jsou spolu s jeho slinami uvolňovány za několik hodin po přisátí, ale nakazit se můžeme již za mnohem kratší dobu. Hlavní prevencí je vyhnout se místům s vysokou aktivitou klíšťat. Jestliže se do takových míst vydáme

a musíme-li tam pracovat, nebo při pobytu v přírodě či na zahrádce je vhodné nosit dlouhé kalhoty, mikiny, trika světlejší barvy, holínky a chránit si hlavu. Využijte dostupných a účinných repelentů s vhodnou účinnou látkou a koncentrací. Postříkajme několikrát opakujeme. Po aplikaci jsou účinné zpravidla 4–6 hodin, takže jsou na procházku v přírodě či práci a odpočinku na zahrádce dostatečnou ochranou. Repelenty jsou účinné podle toho, jak se potíme, protože pocením se jejich účinnost snižuje. Ne všechny je však možné nanášet na kůži nebo aplikovat u dětí. Od jara do podzimu platí novodobá „**lesní moudrost**“, že kdo se před procházkou či pobytu v zahrádce pořádně obleče, má větší pravděpodobnost, že ze sebe večer nebude obírat klíšťata. Včasnou kontrolou můžeme předejít možné naze. Proto je důležité nepodcenit důkladnou kontrolu těla. Po návratu z procházky či zahrádky, pořádně se prohlédnout, osprchovat se a převléknout se do jiného oděvu. Klíště jde v prvních hodinách po přichycení jednodušeji odstranit. Doporučuje se užívat vitamin B (B komplex, Pangamin), který prostupuje póry v pokožce těla a jehož přítomnost v potu člověka nesnášejí klíšťata, stejně jako komáři, muchničky a další havěť. Při návratu z procházky, či ze zahrádky nezapomeňte prohlédnout a ošetřit i své společníky a domácí miláčky – pejska a kočku, protože i oni, podobně jako vy si je mohou přinést a nakazit se.

### **Jak se správně zbavit klíštěte**

1. Najdete-li na sobě klíště, nepolevujte ho olejem, nepotírejte ho krémy ani zubní pastou. Klíště se začne dusit a rychleji vyloučí sliny i obsah střeva s možnými zárodky do místa zakousnutí.
2. Postříkejte nebo pokapejte místo, kde je klíště zakousnuté desinfekčním prostředkem s obsahem alkoholu, jodu, případně nějakou dostupnou lihovinou.
3. Klíště vytahujte pinzetou s kulatým nebo tupým okrajem. Nemáte-li pinzetu po ruce, použijte vlhký hadřík, starý ručník nebo igelitový sáček, k dostání jsou dnes speciální klíšťky k vytahování klíšťat, nebo speciální karta se zářezy. Nevytahujte je holou rukou.
4. Klíště vytáhněte lehkým vikláním ze strany na stranu. Nekruťte s ním po směru ani proti

směru hodinových ručiček. Kroucením můžete klíště přetrhnout a část ho zůstane v kůži. Klíště není do kůže zašroubované, ale zakousnuté. Po vytažení ranku znovu desinfikujte.

5. Vytažené klíště smočte v kapce dezinfekčního prostředku, zabalte do papíru a spalte. S každým klíštětem, které bylo prisáté, je třeba zacházet jako s potenciálním infekčním materiálem, proto jej nemačkejte, nesplachujte do toalety, nevyhazujte do odpadkového koše. Je známo, že je schopné přežít praní v pračce, kratší dobu v mrazáku a neutopí se.

## Bylinky nám pomáhají

Již pěknou řádku let je **vlaštovičnickový olej** užíván jako účinný prostředek proti klíšťatům lidmi pracujícími každodenně venku, v přírodě. Mají s ním dlouholeté, dobré zkušenosti a ošetřují s ním i své čtyřnohé pomocníky.

Vlaštovičnick větší se v lidové medicíně užíval a dodnes užívá k ošetření stařeckých bradavic s velmi dobrými účinky. Je vytrvalou rostlinou dosahující výšky až 1 metru. Roste na vlhčích půdách, rumišťích, podél cest a plotů. Je rostlinou rozšířenou po celé Evropě. Nať na lomu roní jedovatou, oranžovou šťávu, květy jsou drobné, žluté barvy, plodem jsou šešule. Vhodným obdobím pro sběr natě k přípravě vlaštovičnickového oleje je květen až do poloviny června. Celé natrhané rostliny se nastříhají na malé kousky, napěchují se do skleniček a zalijí se slunečnicovým olejem tak, aby byla celá natě s lístky ponořena. Sklenici uzavřeme víčkem a postavíme na 14 dnů na slunné místo. Po 14 dnech olej slejeme, zbytky oleje z natě a lístků přes gázu vymačkáme a nalejeme do malých skleniček s uzávěrem.

Takto připraveným olejem si natřeme ruce po lokty a nohy po kolena při práci v místech, kde se klíšťata vyskytují. Psům, kočkám vetřete pár kapek na hlavu, břicho a na boky. Podobně dobré zkušenosti jsou s levandulí, rozmarýnem nebo hřebíčkem v oleji nebo v lihovém roztoku.

Nepříjemné následky boreliózy se mohou objevovat i několik let po léčbě antibiotiky. Obvykle přetrvává bolestivost a otoky kloubů, ale i necitlivost, brnění či vystřelující bolest. K tomu se přidávají krátkodobé výpadky paměti, de-

prese, únava, nepravidelný srdeční rytmus, špatná funkce štítné žlázy a mnohé další. S následky boreliózy pomáhají i bylinky, ve formě bylinné terapie, která pomáhá následky onemocnění léčit. Byliny dokážou celkově harmonizovat organismus a zároveň další orgány nezatěžují, takže je dobré ke klasické léčbě přidat i alternativní léčbu bylinami. Vhodnou bylinnou kúrou při začínající léčbě boreliózy je užívání tinktury z pupenů **topolů**. Mají výtečné analgetické účinky při kloubním revmatismu. Vnitřně se doporučuje k léčbě svalových křečví v kombinaci s hořčíkem.

Správnou a vhodnou volbou pro doléčení je **třezalka tečkovaná** a to pro své silné protizánětlivé účinky. Umí tlumit bolestivé stavy. Spolu s **pelyňkem černobýlem** působí příznivě na slinivku břišní a játra. Macerací květu třezalky ve slunečnicovém oleji získáme masážní a hojivý červený olej vhodný při problémech s pohybovým ústrojím a páteří. Jedním z kroků při léčbě boreliózy přírodní cestou je očista střev a tím posílení imunity vyváženou stravou. K detoxikaci organismu pomáhá tinktura z nakrájených a povařených **zelených ořechů** jehož odvar se vypije. Jako součást léčby je vhodný pelyněk a penizovka.

*MVDr. Stanislav Kubesa, místopředseda ČZS*

## Základní představení bezu černého

**Bez černý** (*Sambucus nigra* L.) patřil po dlouhou dobu spolu s dalšími druhy rodu bezů do čeledi zimolezovitých (*Loniceraceae*). Teprve relativně nedávno byla změněna botanická taxonomie a bez byl společně např. s kalinou zařazen do čeledi pižmovkovitých (*Adoxaceae*).

Několik druhů bezů nebo nověji podruhů - subspecií bezu černého v různých částech světa je využitelných k produkci ovoce v poměrně široké oblasti světa od mírného podnebného pásma severní zemské polokoule po oblasti horských rovníkových tropů až po oblasti na jižní polokouli. Z důvodu složení obsahových látek v plodech se, až na výjimky, plody bezů používají pro potravinářství plody jako zdroj ovoce pro

zpracování. Čerstvé plody lze konzumovat právě díky obsahovým látkám v podstatě jen výjimečně například v případě bezu peruánského (*Sambucus peruviana*). Z druhů bezů, kterým vyhovují pro kultivaci podmínky České republiky lze však prakticky využít pouze domácí bez černý nebo jeho některé poddruhy, například úzce příbuzný druh bez černý - kanadský (*Sambucus nigra*, subsp. *Canadensis*).

Bez černý patří mezi rostliny mírného podnebného pásma, zasahující i do subtropických oblastí. Jedná se o rychleji rostoucí opadavé keře, vzácněji stromy. Bez černý je přirozeně rozšířen po území větší části evropského kontinentu, díky svým poddruhům je původní i na americkém kontinentu a v Asii. Areál výskytu bezu černého zasahuje částečně i do severní Afriky a západní Asie. Mezní hranice rozšíření sahají na severu po jižní Finsko, na jihu je tvoří horské oblasti severní Afriky, Kanárských ostrovů, Madeiry či Kapverd, na východě je to západ Íránu, Jordánsko, sever Iráku a kavkazský Ázerbájdžán. Pro zajímavost s bezem černým je možné se setkat např. i v blízkovýchodním Jeruzalémě nebo v Alpách do 1200 m n. m. Bez černý - kanadský v podobných klimatických podmínkách v podstatě svým rozšířením substituuje bez černý v Kanadě a USA. Bez černý je původně rozšířen nebo zdomácněl ve všech evropských zemích. Roste též v mimoevropských částech světa, kam byl introdukovan a kde mu vyhovují pěstební podmínky. Například v USA, Kanadě, Chile, Argentině, Austrálii, Novém Zélandu, Jihoafrické republice, Japonsku, Číně či Indii. V některých případech byl i zařazen v těchto lokalitách do seznamů invazivních druhů nepůvodní flóry.

Z hlediska botanického popisu se jedná o dřevinu s velkou plasticitou z hlediska stanovištního. Přirozeně preferuje teplejší oblasti s dostatečnou délkou vegetačního období a oslunění. Lze se s ním setkat ale i na stanovištích v plném zástínu, kdy tvoří například keřové patro v lesních kulturách, ale v těchto podmínkách je vesměs neuspokojivá plodnost. Půdy mu vyhovují nejlépe humózní, dobře zásobené živinami, zejména dusíkem, spíše neutrální nebo kyselější chemické reakce. Bez černý patří do skupiny silně nitrofilních rostlin, a proto pro vysokou plodnost je vyšší obsah dusíku v půdě

nezbytný. I přesto se s ním můžeme setkat i na půdách chudých, zdevastovaných lidskou činností s výjimkou trvale zamokřených stanovišť a vysoce zásaditých půd. Pro cílené pěstování ovoce – bezinek je ale množství srážek a jejich rozložení v době vegetace podstatné. Bez černý má bohatě větvený kořenový systém, který je však obvykle mělký. Samotné kořeny mají oproti jiným ovocným dřevinám značný obsah vody a například při manipulaci s prostokořennými sazenicemi při přesazování je nutné na tento ohled brát zřetel. Při nízkých teplotách jsou kořeny z tohoto důvodu křehké a snadno lámavé. Pro zdárný růst a plodnost potřebuje minimální roční srážkový úhrn v našich podmínkách 500 mm s těžištěm jejich výskytu během vegetace. Výnosy a násada květů jsou omezo­vány dlouhodobými suchy ovlivňujícími půdní zásobu vody. Díky charakteru kořenového systému má bez černý naproti tomu rychlou schopnost příjmu vody a živin. Pouze extrémní srážky v době květu mohou být příčinou sprchávání květů podobně jako velmi intenzivní srážky a vysoká vzdušná vlhkost v kombinaci s vyššími teplotami v době zralosti mnohou negativně ovlivnit kvalitu plodů napadením plísněmi. Bez černý je též citlivý na delší dobu zaplavení půdního krytu, kdy dochází k zadušování kořenové soustavy. Místa se stagnující vodou tedy nejsou vhodná, ale například stanoviště s občasným krátkodobým zaplavením (tzv. náplavová stanoviště) toleruje. Větším problémem několika posledních let jsou dlouhodobá sucha, kdy je i vizuálně patrné strádání rostlin vyschnutím půdního profilu a nedostatečným zásobením vodou vzhledem k potřebám bezů. Z tohoto důvodu se například v oblastech přecházejícím do stepního typu klimatu mírného pásma (příkladem jižní části Ukrajiny, Moldavsko) setkáme s bezem černým v naprosté většině případů jen poblíž vodních toků a nikoliv v otevřené krajině. V našich podmínkách není bez černý v podstatě poškozován zimními mrazy ve dřevě. Kritická hranice vzniku mrazového poškození nadzemní části bezu černého v době vegetačního klidu je v teplotním rozpětí 35 až 40 °C pod bodem mrazu. Fenologická fáze kvetení u černého bezu podle lokality a genotypu v Česku přichází spíše v druhé polovině května a první dekádě června na základě potřebné sumy efektivních teplot od

počátku vegetačního období. V podstatě tak dochází k eliminaci mrazového poškození obou-pohlavních květů. Takováto újma je zaznamenávána spíše lokálně a výjimečně. Někdy se též vyskytují alternující květy v druhé polovině vegetace, což není neobvyklý stav obzvláště, když dojde ke ztrátě dřevní hmoty nebo generativních orgánů rostlin během vegetace (řez; sklizeň květů) a dojde tak poté ke tvorbě nových výhonů případně květů v následném období téhož vegetačního cyklu. Opylování není závislé na včelách, které květy bezu nevyhledávají. Květy jinak navštěvuje četné spektrum hmyzu, zejména mouchy. Přes vyskytující se samosprašnost je pro dobré opylení je vhodné vysazovat minimálně dvě odrůdy, genotypy. Násada květů je pravidelná, nejkvalitnější v případě dostatečných přírůstků nových silných výhonů z předchozího roku. Fenofázi kvetení předchází olistění. Zelené části rostlin na počátku vegetace vizuálně netrpí poklesy teplot pod bod mrazu. Pupy bezu černého raší poměrně brzy, někdy již koncem února. Vývoj plodů je rychlý a doba potřebná k plnému dozrání je variabilní podle genotypu a dosažení potřebné efektivní sumy teplot. V našich podmínkách přichází sklizňová zralost od konce července až po první polovinu října především v závislosti na nadmořské výšce. K letnímu ani zimnímu okusu bezu černého nedochází. Problematické může být pouze poškození kořenů hraboši v zimním období. Na přístupných stanovištích dochází příležitostně k výtluku kmenů mladých dřevin srnčí zvěří v jarních měsících do počátku léta. Zvláště při pozdějším zrání působí škody na úrodě ptáci zejména hejna špačků. Z hmyzích škůdců lze uvést zejména mšici bezovou (*Aphis sambuci*), která se vyskytuje na bezu černém pravidelně. Kontaminace vajíčky této mšice bývá nežádoucí problematika hlavně v době sklizně květů. Pro vitalitu bezu černého není její výskyt problémový ze stránky sání, ale jako vektoru přenosu virových onemocnění. Viry jsou na bezech poměrně často přítomné, zvláště CMV, ArMV, CLRV a TMV. Na dřevinách se též vyskytují jako škůdci někteří roztoci, zejména pak svilušky. Plísňové a houbové patogeny (zejména z rodů *Alternaria* a *Fusarium*) postihují zejména starší jedince. Z hnilob napadajících plody je nejzávažnější plíseň šedá (*Botrytis cinerea*) a

antraknóza jahodníku (*Colletotrichum acutatum*). Posledně jmenovaný patogen se vyskytuje v populacích bezu poměrně často a zpravidla nepůsobí závažné škody. Pouze v případech, kdy je dostatečně vysoká populační hustota bezu a nastanou obzvláště příznivé klimatické podmínky (humidní horké letní počasí), tak může dojít k masivnímu napadení dozrávajících či zralých plodů se značnými škodami na úrodě. Nemoci komplexního původu může být symptom vadnutí okolíků – hlavní a vedlejší osy květenství, kdy dochází k nedozrání části peckoviček v plodenství a celkové nerovnoměrnosti v dozrání plodenství napadené rostliny. Podobně jako u většiny ovocných druhů pěstovaných v monokultuře se na zdravotním stavu negativně projevují rozsáhlé kumulované plochy výsadeb. Bez černý patří mezi rostliny s vynikající regenerační schopností a vysokou snadnou výtěžností vegetativního množení dřevitými i bylinnými řízků.

### Projekt výzkumu bezu černého

V roce 2008 byl ze strany VŠÚO Holovousy, s.r.o. podán projekt do veřejné soutěže Národní agentury pro zemědělský výzkum, který si prioritně kladl za cíl vyzkoušení kulturních odrůd bezu černého v České republice s následným doporučením vhodných odrůd pro potenciální zájemce z řad ovocnářské veřejnosti.

Tento projekt QH 92223 pod názvem: Výzkum odrůd bezu černého pro využití v ovocnářské praxi byl vybrán k jeho řešení na dobu tří let v intervalu roků 2009–2011.

Vzhledem k tomu, že národní české odrůdy zatím v případě bezu v té době neexistovaly a dosud nejsou, stejně jako Státní registr odrůd neobsahoval odrůdy tohoto druhu, výzkum se zaměřil na dvě původně československé odrůdy vyselektované v době tehdejší federace na pracovišti Výzkumného ústavu ovocných a okrasných plodin v Bojniciích a odrůd původně zahraniční proveniencí ze zemí, které jsou nám klimaticky a přírodními podmínkami blízké a kde se tyto odrůdy pěstují na komerční bázi již stabilně a dlouhodobě. Srovnávací studie byla výjimečná i z hlediska rozsahu, neboť nebyla zjištěna v zahraničí zatím rozsahově podobná práce co do různosti zdrojů původu. Vedlejším přínosem bylo následně založení udržovací sbírkové genofondové kolekce odrůd bezu



černého v prostorách VŠÚO Holovousy, s.r.o. Do této kolekce v následných letech byly zařazeny i nově uznané a registrované první české odrůdy tohoto druhu – ‘Madelaine’ a ‘Matěj’.

Do výzkumu bylo zařazeno 17 odrůd. Během průběhu projektu byly dále introdukovány další odrůdy, které však nemohly být zařazeny z důvodu provádění srovnávacího výzkumu probíhajícího od roku 2009. Nashromážděné odrůdy pocházely z Německa, Slovenska, Rakouska a Dánska. Tedy ze zemí, kde se spolu s Polskem, Maďarskem, Švýcarskem, Kanadou a USA vyskytují větší plochy bezu černého v tržním ovocnářství.

Bez černý patří mezi nemnoho ovocných druhů s původním zastoupením v České republice. V minulosti již byly založené jeho výsadby, ale neudržely se kontinuálně do současnosti. Tento neúspěch však nebyl dán neuspokojivými výsledky při jeho kultivaci, ale spíše s tehdejší odbytovou realizací a ekonomickou transformací v ovocnářství na konci 20. století.

V současnosti je o produkty z bezu černého na evropských, severoamerických a některých dalších zámořských trzích zvyšující se zájem. Je to dáno především obsahem zdraví prospěšných látek, které se v jeho plodech a květech vyskytují. Dále pak globalizací obchodních toků, možnostmi zpracování v zahraničí, dostupností zpracovatelských technologií a širokou škálou výrobků, které se z bezinek a bezových květů nechají vyrábět. V USA jsou bezinky řazeny některými výrobci potravin, nápojů a potravinových doplňků pod marketingový název „Superfruit“. Tímto termínem jsou označovány povětšinou zatím méně masově rozšířené druhy ovoce se značným potenciálem z hlediska zdravotního, nutričního a s tím souvisejících možností prosazení v růstu produkce. Těž farmaceutický přípravek „Sambucol“ vyráběný na bázi výtažků z bezu černého se řadí mezi nejúčinnější přípravky pro prevenci a léčbu chřipkových onemocnění. Právě zvyšující se celosvětový zájem o tento ovocný druh vyústil v uspořádání prvního mezinárodního symposia v americkém státu Missouri v roce 2014, zaměřeného výhradně na bez černý.

V rámci řešení projektu MZe ČR 206553/2011-17253 "Národní program konzervace a

využívání genetických zdrojů rostlin a agrobiodiversity" je udržována genofondová sbírka odrůd bezu černého. Výzkum bezu černého pokračuje ve Výzkumném a šlechtitelském ústavu ovocnářském Holovousy s.r.o. i nadále v rámci projektu NPU I - LO 1608.

### **Využitelnost bezu černého**

Bez černý je z hospodářského významu využitelný po mnoha stránkách. Předně se jedná o využití pro sklizeň plodů. Ovoce – bezinky zrající v plodenstvích o průměru až 30 cm jsou po stránce botanické peckovice, avšak pomologicky se zařazují mezi drobné ovoce. Velikost jednotlivých plodů je 2–8 mm, převážně kulovitého tvaru, které obsahují několik (zpravidla 2 až 3) velice drobných semen - peciček. Z tohoto důvodu a přihlédnutím k pravidelné plodnosti a množství plodů má tedy bez černý velmi vysokou přirozenou generativní reprodukční schopnost. Na rozdíl od zelených částí rostliny obsahují plody zanedbatelné množství alkaloidů – sambunigrinu a cholinu. Přesto tyto alkaloidy znemožňují konzumaci čerstvých plodů člověkem, ztrácí se tepelným zpracováním, sušením nebo kvašením. Nejčastěji mimo albinových forem, které mají plody po dozrání žlutozelené, jsou plody tmavě fialové až černé barvy díky vysokému obsahu antokyanových barviv ve slupce i šťávě. Plody obsahují malé množství kyselin a do 8 % cukrů, zejména invertní cukry sambuciózu, glukózu a fruktózu. Vitaminově jsou plody bezinek bohatší na vitamin C a z minerálních látek obsahují více fosforu a draslíku. Vysoký je antioxidační potenciál bezinek. Bezinky jsou po staletí využívány zejména pro potřeby potravinářství a farmacie. Mezi nevýhody tohoto ovoce patří krátká skladovatelnost v čerstvém stavu. Bezinky patří mezi měkké ovoce. Mechanicky nepoškozené plody při teplotě 20 °C vydrží maximálně 2 dny. V případě užití klasického systému chlazení při 0 °C a 95–100% vlhkosti se jejich trvanlivost prodlužuje přibližně na 1 až 2 týdny. Plody mají značný tetický a nutriční význam. Množstevní zastoupení obsahových látek a aroma chuti výrobků z plodů jsou diferencovány podle odrůd či genotypů. Nejčastější upotřebením plodů je v potravinářství směřováno k výrobě přírodních barviv. Bezinky vynikají výtěžností šťávy a koncentrací barviv. Dalším

významným výchozím produktem zpracování bezinek jsou ovocné šťávy, které se většinou neprodávají jako jednodruhové, ale jsou míchány například s jablečným moštem. Získaná šťáva je průmyslově přepracována na koncentrát. Rovněž se též nechá zpracovávat kvašením na ovocná vína, případně použít k výrobě likérů. V Maďarsku je tradiční destilace bezinkového kvasu na výrobu ovocné pálenky, kdy se jedná o poměrně drahý destilát, neboť k výrobě jednoho litru je třeba cca 50 kg bezinek. Často jsou bezinky obsažené v různé formě v potravinářských výrobcích označovaných jako výrobky z lesního ovoce. Zvláště jedná-li se o výrobky s obsahem borůvek. Bezinky se dále používají nebo jsou komponovány do ovocných směsí při výrobě džemů, ovocných čatní, povidel, želé, sirupů, kompotů a jako ovocná složka mléčných výrobků, například jogurtů. Rozsáhlý sortiment výrobků je vyráběn v Severní Americe včetně ovocných piv s bezinkovou šťávou a potravinových doplňků. Podobně již řadu let jsou v případě našich výrobců nabízena piva ochucená bezinkovou šťávou nebo aromatem bezových květů. V Dánsku se tradičně zpracovávají nezralé plody v solném nálevu jako období kapar. V mnoha zemích jsou v tržní síti přítomné potravinářské výrobky s nepřehlédnutelným označením, že byly vyrobeny plně nebo částečně z bezinek. Sušené plody jsou u nás vykupovány pro potřeby farmacie, ale v menším množství než sušený bezový květ. Rovněž v současnosti, ale již mizivě má upotřebení jako léčivá droga též kořen a kůra bezu černého. Z bezu černého farmacie vyrábí účinné látky proti onemocnění sklerózu, zánětem trojklaného nervu a také patří mezi nejúčinnější preventivní či akutní léky proti chřipce a nachlazení. Nejčastějším způsobem užití je pak forma čajových směsí. Bezový květ je nejen v české gastronomii výjimečný pro užití k přípravě smažených obalovaných květenství – kosmatic a výrobu lehce kvašených i nealkoholických nápojů. Z pohledu kulinářského některé národy využívají bezinky tradičně k přípravě polévek a to ve Skandinávii a Německu, kde je znám tento pokrm pod názvem „Fliederbeersuppe“). V sousedním Rakousku jsou k dostání běžně i koncentrované sirupy z bezového květu. Mnohé potravinářské společnosti, včetně nadnárodních

koncernů uvádějí postupně na trh nápojové výrobky s aromatem květu bezu černého. Specifikem země, kde jsou kapacitně velké provozy na zpracování bezinek (např. Maďarsko), je také výroba oleje získaného lisováním ze semen, které jsou v podstatě jinak odpadní složkou. Komerčně je uváděn na trh pod anglickým označením „Elderberry Seed Oil“. Tento olej nachází největší míru uplatnění v pleťové kosmetice. V době svého kvetení patří bez černý mezi nejvýraznější vonné a estetické prvky v krajině. Přestože je vůně květů velice intenzivní, tak pyl z květů je řazen jen mezi slabé alergenů. Pro potřeby farmacie lze též využít odpadních zelených částí ořezu bezu pro izolaci lékařsky významných alkaloidů, především rutinu. Z materiální produkce lze ještě poznamenat využití dřeva bezu. Ve středu kmenů či větví je patrný charakteristický dutý dřevový kanálek, čehož se využívá při tradičním užití bezového dřeva k výrobě některých duchových hudebních nástrojů (fujary). Pomineme-li další ze směru využití - palivové, tak potenciál dřeva bezu spočívá v donaci dřeva jako pěstebního materiálu pro kultivaci houby Jídásovo ucho. Boltcovitka – ucho Jídásovo (*Auricularia auricula-judae*) patří mezi tradiční využívané houby s kulinářským a farmaceutickým využitím. Jedním z nejlepších pěstebních podkladů při kultivaci této houby je právě dřevo bezu černého. V přírodních porostech plodnice této houby v našich podmínkách nacházíme zvláště v závěru podzimu a na počátku zimního období. Další možné mimoprodukční funkce skýtají v okrasném zahradnictví vyšlechťené četné, značně variabilní kultivary bezů. Rovněž bezy slouží pro rychlé ozeleňování v krajinářství, bezy jsou domovem a jejich plody krmivem mnoha ptáčích druhů.

## **Pěstování a výzkum bezu černého v zahraničí**

Globální produkce bezinek ani výměry pěstebních ploch bezu nejsou statisticky podchyteny. Počátky selekce přírodních genotypů a pěstování bezu černého v kultuře včetně agrotechniky jsou lokalizovány do Rakouska a Dánska 50.–60. let 20. století. Většina odrůd bezu černého v současnosti používaná pro ovocnářské účely pochází z těchto zemí. Postupně se černý bez stal v Rakousku standardní ovocnou

plodinou, která v současnosti zaujímá přibližně 10% podíl výměry všech sadů. Výměry mají ustálený trend. V roce 2009 to bylo znatelných 1200 ha, ze kterých bylo sklizeno necelých 10000 tun bezinek, přičemž sklizeň květů není evidována. Největší zázemí kultivace bezu v Rakousku je ve spolkové zemi Štýrsko, přes 4/5 ploch. Pěstuje se však mimo Vídňě i ve všech ostatních spolkových zemích. Rozvinutý je výzkum na vědeckých pracovištích v Haideggu i Klosteneuburgu. Významná je školkařská výroba a odrůdy bezu černého patří mezi obvyklý sortiment prodeje ovocných školek. Školkařské výpěstky se vyvázejí i do zahraničí, například do Maďarska a Itálie. Maďarsko je další významnou zemí z hlediska pěstování bezu. Výměry bezu černého přesahují 1500 ha. Roční produkce pak osciluje v množství 8–10 tisíc tun. Část sklizně je určena pro místní trh, většina je ale exportována do Německa a Rakouska. Kromě zahraničních odrůd jsou v sortimentu i některé zdejší. Většina výsadeb je na vlhčím západě země, tržní sady bývají nezřídka s instalovanou umělou závlahou. Tradici bezových sadů má od roku 1979 i Německo, kde však převažují sady v bioprodukcí. Ty jsou na ploše cca 200 ha situovány zejména ve spolkových zemích Severní Porýní – Westfálsko a Bavorsko. Výzkumem se zde zabývá zvláště pracoviště v Erfurtu. V Dánsku je pěstování složitější z důvodu pozdějších termínů zrání, které často kolidují se sklizní jablek. Zajímavá je situace na Slovensku, kde jsou registrovány a zároveň tržně pěstovány 4 odrůdy. V roce 2010 zde bylo 74 ha bezu u 8 pěstitelů. Kromě jednoho z nich mají všichni výměry 10 ha a více, přičemž největší přesahuje 22 ha. Sady se nachází napříč celé jižní poloviny země v nadmořských výškách od 250 m jižní poloviny země. Nejvíce jich je v bývalých okresech Galanta, Nitra a Dunajská Streda. Počátek pěstování bezu černého na Slovensku je datován do 80. let minulého století, kdy se bezu začalo věnovat výzkumné pracoviště v Bojnicích. V sousedním Polsku je počátek komerčního pěstování bezu černého nedávného data. Již dříve bylo pracováno v oblasti severovýchodního Polska na projektu komparace zdejších genotypů bezů s dánskými odrůdami. Před několika lety byly vysázeny první sady na severu země a hlavně v okolí města Białystok, přes 150 ha.

Bezinky jsou hlavně mrazené vyváženy do Německa a Velké Británie. Výsadby bezu černého v Evropě jsou dále i ve Švýcarsku, Itálii, Francii, Rumunsku, Španělsku či Portugalsku. Mimo Evropu se odrůdy úzce příbuzného bezu černého - kanadského pěstují na významných plochách v Kanadě (provincie Quebec, Ontario, New Brunswick, Newfoundland a Nové Skotsko) a zejména USA (státy Oregon, Ohio, New York, Missouri a Oklahoma). V USA začal výzkum bezu jako perspektivní uvoňené plodiny již v roce 1920. Šlechtění bezů (*Sambucus nigra*, subsp. *Caerulea*) se věnoval i Luther Burbank, z hlediska ovocnářské historie dnes již ikonická legenda tohoto ovocného šlechtitelství. Komerční výsadby bezu černého byly německými přistěhovalci založeny i v Argentině. Komplexní výzkum bezů je v současnosti řešen zejména v Rakousku, Maďarsku, Německu, USA a Kanadě. Dílčí programy, zaměřené na výběr genotypů z volně rostoucích populací či se zaměřením na účinné látky je praktikován v mnoha zemích světa. V početných zemích světa jsou stále rozšířeny přírodní sběry plodů a květů.

### **Pěstování bezu černého v ČR**

Bez černý, ač původní ovocný druh, se na území České republiky donedávna téměř nepěstoval. V souvislosti s výzkumem bezu černého několik let před změnou politického systému a rozdělením Československa bylo potenciální pěstování směřováno hlavně na Slovensko. V tehdejší Listině povolených odrůd byly zapsány dvě odrůdy z Bojnic. V maloobchodě se v pozdější době nechala pořídit i dosud v Evropě nejrozšířenější rakouská odrůda Haschberg. Pro četné rozšíření bezu černého v přírodě kulturní odrůdy nebyly vysazovány ani ve větším množství našimi zahrádkáři. V dřívějších dobách byla kryta potřeba pro tuzemský průmysl i domácí zpracování sběry květů a plodů v přírodních lokalitách. Část výkupu byla postoupena i vývozu. První skutečná výsadba u nás mimo Slovensko na ploše 6 ha na střední Moravě těsně před rokem 1990 a neměla dlouhého trvání vzhledem k době změn v zemědělství a zpracovatelském průmyslu. Na jaře 2010 byla vysázena po delší době první výsadba podnikem s ovocnářským a vinohradnickým zaměřením o rozloze 9 ha nedaleko jihomoravských Hustopečí ve

stromkovém pěstitelském tvaru v ekologickém systému pěstování. Následně byly založené i další výsadby na jihu a severu Moravy a zároveň i v Čechách. Mezi tržními pěstiteli ovoce se tak bez černý již etabloval mezi plodiny, které se cíleně pěstují pro sklizeň ovoce a zároveň jsou tendence vzniku nových výsadeb. Jedna z tržních výsadeb se od hlavního směru sklizně odchyluje a byla založena výhradně ke sklizni květů dnes již renomovaným tuzemským výrobcem nealkoholických sirupů. Významné jsou dosud obzvláště bezového květu a bezinek sklizené z přírodních zdrojů pro tuzemské zpracovatele a k užití v domácnostech. Rovněž je nadále realizován export a to i z cíleně založených výsadeb. Bezinky v různých formách polotovarů nebo v obsahu finálních výrobků se do ČR také větší míře dováží.

### **Výskyt, podmínky, systémy pěstování a odrůdová skladba**

Po stránce přírodní jsou v ČR vhodné podmínky pro pěstování bezu černého na většině území. V našich podmínkách od nejnižších poloh po místa s nadmořskou výškou do 1000 m (například se vyskytuje v těchto výškách téměř pod vrcholem severočeského Ještědu). Přirozená hojnost výskytu této dřeviny u nás se projevila i v místopisných názvech sídel, které jsou odvozené od bezu, např. obce Bezno či Bezník. S přibývajícím nadmořskou výškou a kyselejšími půdami u nás v lesních porostech bezu černého ubývá a je převážen výskytem bezu hroznatého (*Sambucus racemosa*), který vystupuje následně i do poloh, kde se již s ohledem na nadmořskou výšku bez černý již nevyskytuje. Bez hroznatý, který je charakteristický červenou barvou plodů, byl vždy nepochybně méně využíván pro sklizeň ovoce než bez černý, ačkoliv krajově bylo v minulosti jeho využití docela běžné. V současnosti v tomto ohledu patří bez hroznatý mezi nejvíce opomíjené druhy. Hospodářsky je míra výnosů bezu černého odvislá nejen na agrotechnice, odrůdové skladbě ale i na lokalitě pěstování. Ideálními jsou půdy s živně, zvláště dusíkem dobře zásobené, kypřé, strukturně těžší s neutrální nebo slabě kyselou půdní reakcí s pH 5,5–6,5. Stanoviště by mělo být plně osluněné, vyhovují pozemky rovinné nebo lépe se slabým odklonem s eliminací trvale

větrných poloh. Srážkový režim je žádoucí vyrovnaný během vegetace, s celoročním průměrem nad 600 mm, lépe však 700 mm. Maximální přípustná hladina podpovrchových vztlínajících dočasných spodních vod je 60 cm, trvalých pak 150 cm. V případě nedostatečnosti lze zásobení vodou suplovat doplňkovou závlahou pro zabezpečení vysokého výnosu. Obecně jsou považovány vhodné k tržnímu pěstování bezu černého všechny lokality s vynecháním extrémních stanovišť vyjmenovaných v kapitole Základní představení bezu černého až do nadmořské výšky 600 m. Předvýsadbová příprava spočívá v eliminaci plevelů, dostatečně hlubším zpracováním půdy na 40 cm, použitím vhodného zeleného hnojení – hořčice, zapravením přiměřené zásoby statkových hnojiv (cca 70 t/ha) a vlastní povrchovou přípravou pozemku před vlastní výsadbou. Životnost sadu je počítána na 25 až 30 let. V přírodních podmínkách se bezy díky regeneračním schopnostem a absenci vnějších zásahů dožívají na vhodných stanovištích i déle. Pro vlastní výsadbu lze použít buď v zimě odebírané dřevité řízků sázené v předjaří sázené v konečném sponu přímo na stanoviště budoucího sadu. Druhou možností je výsadba nejlépe jednoletých stromů – špičáků vypěstovaných vegetativním způsobem, množených pomocí polovyzrálých bylinných řízků či řízků dřevitých. Termín výsadby prostokofenné sadby může být v druhé polovině podzimu nebo brzy z jara, Každopádně musí být dostatečně nasycena půda vláhou, neboť řídké dřevo přesazovaných mladých bezu rychle vysychá. Lze použít i kontejnerovanou sadbu s balem přičemž v této formě se vyskytují rovněž sazenice získané pomocí laboratorních metod meristémového množení. Doporučovaný způsob pěstování je v řezem udržovaném keři nebo jednokmenném tvaru. Pro tento účel se ponechá jen jeden kmen, kdy se v prvním roce zapěstuje jeden výhon, ostatní se mechanicky odstraňují vylamováním v bylinné zralosti v průběhu vegetace, včetně odstraňování obrostu ze zapěstovaného kmenu. Korunka se zakládá se výšce 100–130 cm prvním rokem zastřížením terminálu po dosáhnutí požadované výšky. Na konci výhonu se ponechává 4 až 6 pupenů na konci vegetace. Z těchto oček vznikne v následném roce základní kostra koruny. Z té vyrůstají nové

výhony, které se ponechávají jen po dobu jednoho roku a následně se vyberou nově vzniklé výhony v počtu 8 až 15 kusů, nezkracované, tvarované nejlépe do kulatého tvaru koruny. V dalších letech se uplatňuje princip cyklické výměny nyní již dvouletého odplozeného dřeva za stejný počet nových jednoletých výhonů. V praxi je řez poté podobný řezu révy vinné. V Německu se používají stromky s počtem ramen tvořících základ koruny 4 až 6, v Rakousku 3 až 4 a v Maďarsku 1 až 4. Nadále je potřeba mechanicky nebo chemicky odstraňovat výhony vznikající od kořenového systému nebo tvořící se na kmeni. Díky apikální dominanci jednoho zvěstovávaného keře nežádoucí výmladná schopnost klesá, až mizí. V tomto systému se pak přirozeně udržuje výška stromu do 3 m maximálně, spíše jen do 2,5 m a je tak snadná sklizeň ze země, neboť delší větve obtěžkané plody se přirozeně ohýbají směrem k zemi. Možné je i pěstování ve tvaru více-kmenných keřů v extenzivní formě, ale rozhodně není vhodné pro intenzivní systémy sadů. V keřové formě dochází k značnému růstu dřevní hmoty a tím potřebě většího sponu, dále je časově náročnější a pracnější sklizeň v případě, že nejsou dostatečně pravidelně obměňovány starší části keřů za nové výhony. Rovněž při hlubším zastínění nedochází k optimálnímu vyzrání plodů na keři v krátkém termínu a je tak nutné sklízet několikrát probírkami. Základní spon při volbě stromové výsadby je volen v případě bezu černého spon v rozmezí 4,5 až 5,0 m vzdálenosti řad a 3,0 až 4,0 m vzdálenosti stromů v řadě. Podle potřeby lze použít spony 5×4 m, 3×6 m nebo 5,5×3,5 m. Při započtení 10 % manipulačních ploch okrajů se tak počítá s finálním obsazením 500 až 650 jedinců na hektar. První významnější sklizeň poskytují stromy ve třech letech věku a plná plodnost nastává pátým rokem. Výnosový potenciál je v běžných podmínkách a odrůdách na 20 kg bezinek z jednoho stromu. Odrůdy bezu černého, kanadského se pěstují ve sponu 2×3 m, kdy počte plné plodnosti je u čtyřletých stromků a to v množství 8 kg na strom. Rostliny tohoto původu vstupují do vyšší plodnosti obecně dříve než odrůdy evropského bezu černého a již dvouleté stromky poskytují okolo 3 kg bezinek. Dobrý výnos v tržní výsadbě stromkového bezu

černého podle popsaného systému po dobu minimálně 20 let plné plodnosti se pohybuje ročně od 10 do 13 t/ha. V případě použití kapkové závlahy se výnosy pohybují přes 15 t/ha. Dostatečný přísun vody pro bez černý je požadovaný zejména v měsíci září pro dobrou kondici stromu. Sklizeň je prováděna ručně odšťihováním celých plně vyzrálých plodenství. U nás je časována podle odrůdy a lokality obvykle na měsíce srpen či září. Vzhledem k měkkosti ovoce není možné bezinky, které nejsou do 24 hodin určeny k zpracování na šťávu ukládat do vysokých vrstev. Sklizené plody jsou citlivé k napadení plísněmi, zejména dojde-li k jejich mechanickému poškození a zároveň v případě, že není sklizeň provedena za sucha. Sklizené bezinky se co nejrychleji lisují, mrazí, suší či jinak zpracovávají. Při zpracování se oddělují jednotlivé peckovičky od střípce plodenství, kdy v průmyslových podmínkách lze použít podobnou nebo stejnou technologii, která je využívána pro oddělení bobulí vinných hroznů ve vinařském zpracování. Vzhledem k měkkosti bezinek v tomto případě je výhodné bezinky před zpracováním zchladit na nízké teploty, kdy je poté vlastní oddělení peckoviček snazší a efektivnější. V závislosti na odrůdě a zastínění se sklizeň provádí většinou probírkou a to dvakrát. Řez je nejvýhodnější provádět těsně po ukončení vegetace koncem října či v listopadu. Při řezu olistěných stromů hned po sklizni se dřeviny oslabují a asimiláty nepřevedené do další sezóny. Totéž platí o řezu koncem zimy, kdy bezy již raší. V sadech lze udržovat chemicky černý úhor. Mechanicky udržovaný není příliš vhodný pro mělký kořenový systém bezu a jeho křehké mladé kořeny. Častěji se používá herbicidních příkrmenných pásů a zatravňených meziřadí. V oblastech s dostatkem srážek je možné použít v zatravnění leguminózní pícniny poutající rhizobně vzdušný dusík kořeny. V oblastech s menšími srážkami lze doporučit na vláhu nenáročné kostřavy. Mechanická ochrana sadů ani stromů oplocením nebývá potřebná. V případě přemnožení hrabošem doporučená předzimní aplikace rodenticidů. V případě útoku hejn špačků na bezinky pozdních odrůd je možné použít plašiče obdobné těm, které se používají ve vinicích nebo třešňových sadech. V případě prognózy velmi deštivého počasí v době dozrávání lze použít

v dostatečném předstihu ochranné lhůty postřik proti houbovému napadení plodů. Termíny na ošetření na výraznou eliminaci populace mšice bezové jsou nejlépe před vykvetením a poté po odkvětu. Možné je i preventivní ošetření na houbové nemoci sírou a mědí před rašením. Z hlediska výživy je důležitá zejména dostatečná půdní zásoba živin, které podle potřeby v následných letech doplňují průmyslovými nebo statkovými hnojivy. Nejpotřebnější jsou dávky dusíkatých hnojiv komponované obvykle ve formě kombinace NPK. Podle živnosti půdy a věku výsadby se roční doplňková potřeba dusíkatých hnojiv pohybuje v rozmezí 50 až 100 kg N/ha. Hnojení strojenými hnojivy by mělo být rozděleno na první aplikaci na počátku vegetace a druhou v době květu. Z mikroprvků je důležitý hořčík. Výživově a z hlediska udržování půdní vlhkosti je velmi prospěšné i nastýlání mulče do řad pod stromy s výjimkou lokalit s nadměrným výskytem hrabošů.

Tržně dostupný odrůdový sortiment je u nás zatím lépe saturovaný v oblasti okrasných bezů oproti ovocným odrůdám. V tomto ohledu existují variety s výrazným odlišením v barvě, zbarvení a tvaru listů (např. červenolisté, panašované či stříhanolisté), barvě květů či plodů (červenokvěté, žlutoplodé) či typu růstu (zakrslé formy). V podstatě lze pro užitkové účely použít květy a plody obdobným způsobem jako je tomu u květů a plodů z ovocných odrůd nebo rostlin pocházejících z přírodních porostů. Diference napříč ovocným odrůdovým spektrem je menší, ale dostatečná. Především z hlediska výnosového potenciálu, křivce plodnosti, odolnosti dřevin, doby zrání, chemického složení plodů, schopnosti rovnoměrného dozrávání, sensorického hodnocení, a také dle účelu zpracování bezinek. Existují odrůdy vyložené výnosového charakteru, dále odrůdy vynikající výtěžností barviva nebo nižšími nároky na podmínky pěstování. Mezi nejvíce pěstované odrůdy v Evropě patří rakouský univerzálně využitelný 'Haschberg' a dále jsou často zastoupené jiné rakouské a také dánské odrůdy. Z hlediska země původu je rozdělení odrůd ovocnářských bezů následující:

Rakousko: 'Donau', 'Haidegg 13', 'Haidegg 14', 'Haidegg 17', 'Haidegg 25', 'Haschberg', 'Haschberg Gráb', 'Juici', 'Pregarten', 'Rubini@'.

Dánsko: 'Allesøe', 'Björstorp', 'Blangstedgård', 'Finn Sam', 'Hellerup', 'Högkint Visby Vible', 'Jebjerg', 'Jægerspris', 'Karlskrona 72', 'Korsør', 'Laggautorp', 'Morsø', 'Sambu', 'Samdal', 'Samidan', 'Samocco', 'Sampo', 'Samyl', 'Virum'.

Slovensko: 'Bohatka', 'Dana', 'Sambo'.

Německo: 'Bergmann', 'Dresden 63', 'Mammut', 'Riese aus Vossloch', 'Weihenstephan'.

Maďarsko: 'Fertői 33', 'Fertői 269', 'Fertői 479'.

USA: 'Adams 1', 'Adams 2', 'Bob Gordon', 'Ezyoff', 'New York', 'Wylawood', 'York'.

Kanada: 'Johns', 'Kent', 'Nova', 'Scotia', 'Victoria'.

Česko: 'Madelaine', 'Matěj'.

(foto některých odrůd - viz obálka)

### Odrůda bezu černého 'Haschberg'

Odrůda 'Haschberg' pochází z Rakouska, kde byla vyšlechtěna v roce 1965, kde vznikla výběrem z přírodního materiálu. Vzrůst je středně bujný, po nástupu do plodnosti slabší. Odnožovací schopnost je střední. Odrůdu je možné úspěšně pěstovat jak ve formě keře, tak ve stromkovém tvaru. Volně rostoucí netvarované keře dorůstají výšky šest až sedm metrů. Květenství je bohaté, ploché, pětiramenné, chocholičnaté, většinou velké. Květy jsou vonné, žlutavě bílé, 6–9 mm široké, prašníky žluté. Oboupohlavní květy vytvářejí velké množství pylu, který je velmi aromatický. Plodem je fialově černá, třísemenná, symetricky kulatá peckovice. Velikost peckovice se pohybuje kolem 6–7 mm. Plodenství průměrně dosahuje vysokých hmotností. Dužnina je tmavě rudá, šťavnatá a velmi dobře barví. Jedná se o velmi oblíbenou, standardní odrůdu, která se vyznačuje velmi nízkou náchylností k nemocem a k napadení škůdci. Plodnost je vyrovnaná, pravidelná a poměrně vysoká. Bezinky této odrůdy ve zralém i přezralém stavu málo opadávají z plodenství. Odrůda je prioritně vhodná pro využití ve zpracovatelském průmyslu na výrobu přírodních potravinářských barviv a potravinových doplňků, případně na kompoty.

### Odrůda bezu černého 'Sambo'

Odrůda 'Sambo' byla vyšlechtěna Výzkumným ústavem ovocných a okrasných dřevin

## Trochu jiné léčivky

v Bojnících, jako první a zároveň jediná československá odrůda. Vzrůst je středně bujný, spíše vzpřímený a celkový habitus je polorozkladitý.

Z hlediska termínu květu patří mezi nejranější ovocné odrůdy bezu černého. Odrůdu je možné úspěšně pěstovat jak ve formě keře, tak ve stromkovém tvaru. V keřové formě pěstování bez zásahů řezem dorůstá výšky 5–8 m. Do významnější plodnosti vstupuje v třetím až pátém roce po výsadbě. Odrůda má silnější odnožovací schopnost. Květenství jsou většinou střední. Vůně květu se řadí mezi nejvíce typickou, silnou a aromatickou. Plodenství průměrně dosahuje středních hmotností. Podíl hmotnosti plodů na celkové hmotnosti plodenství (87,7 %) je mírně nižší než v případě jiných ovocných odrůd. Odrůda nevyniká nadprůměrnou úrodností. Ceněná je zejména nenáročnost odrůdy na stanovištní podmínky. Po stránce hospodářské je využitelná pro produkci plodů i květů. Zvláště pak květ je velmi dobře upotřebitelný za účelem produkce sirupů.

### Odrůda bezu černého 'Samdal'

Odrůda 'Samdal' pochází ze šlechtitelského programu realizovaného v 80. letech 20. století v Dánsku. Vzrůst je silnějšího charakteru, spíše vzpřímený. Vyniká mimořádně rychlým nástupem do plodnosti.

Odrůdu je možné úspěšně pěstovat jak ve formě keře, tak ve stromkovém tvaru. Pěstování ve stromkové formě je výnosnější v přepočtu na jednotku plochy. Květenství jsou většinou střední až velká, barva je krémově bílá, nažloutlá. Plodenství průměrně dosahuje vysokých hmotností. Dužnina je tmavě červená, šťavnatá a velmi dobře barví. Povrch plodů je lesklý. Štáva plodů je tmavě červená, má velmi příznivý obsah kyselin, vysoké pH a výbornou chuť. Odrůda má cennou vlastnost, kdy plody zcela souměrně dozrávají v rámci plodenství. Dozrávání všech plodenství na keři trvá necelý 1 týden. Jde o špičkovou odrůdu s využitím zejména ve směru využití na výrobu nápojů, včetně ovocných vín a také džemů.

*Autoři: Jiří Kaplan, Aleš Matějčíček, Jitka Matějčíková a Marcela Kaplanová, VŠÚO Holovousy s.r.o.*

### STÉVIE SLADKÁ, selekce ze Smržic COMPACT SWEET

Stévie je ceněná kvůli svým léčivým účinkům, a hlavně kvůli vysoké sladivosti. Používá se především jako náhražka cukru, ale pozor, ve vyšší koncentraci může mít poněkud lékočicovou příchut'. *Stevia rebaudiana* Bertoni, která je nazývána také jako stévie sladká, stévie cukrová, sladká tráva či medové lístky, pochází z Paraguaye. Zdejší domorodci ji používali po staletí jako léčivou rostlinu (má omezovat zubní kaz) a sladidlo do pokrmů a nápojů. Nať obsahuje steviosid, který je 300 krát sladší než cukr (sacharóza), ale neobsahuje žádné kalorie. Stévie je tedy velmi vhodná pro ty z nás, kteří milují pocit sladké chuti, ale měli by omezit konzumaci cukru, také pro lidi trpící cukrovkou, obezitou a podobně. Ale i pro ty, kterým například nechutná neslazený čaj, ale cukrem ho sladit nechtějí. Používá se jako vynikající nekalorické sladidlo, vhodné i pro osoby s diabetem. Předávkování prakticky nehrozí, protože při velkých dávkách je sladkost až odporná. Je možné ji užívat samostatně nebo v nejrůznějších bylinných směsích.



*Jen pár listů stévie nahradí misku cukru*

Doporučení pro pěstování ze semen: Stévie cukrová je v zemi původu vytrvalá, teplomilná rostlina vyžadující dostatek slunce. Má velmi drobné osivo. Vyséváme v únoru až březnu na povrch kvalitního substrátu a nezasypáváme, protože potřebuje ke klíčení světlo. Výsevní substrát udržujeme vlhký, vzhledem k velikosti osiva je klíčící stévie citlivá na přesušení. Pozor, neznamená to přemokřovat. Do vzejití osiva je vhodné i překrytí výsevního truhlíku fólií, kterou

pak odstraníme, aby se nám rostlinky nevytahovaly. Optimální teplota pro klíčení je 20 až 25 °C. Velmi dobrá vzházivost osiva stévie je mezi 70–80%. Stévie roste zpočátku velmi pomalu. Jakmile lze semenáčky uchopit, přepikujeme je do květináčů o průměru 8 až 10 cm. Stévie je velmi náročná na teplo, pod 10 °C zastavuje růst, pod 5 °C vadne a počíná odumírat. Na venkovní záhony ji vysazujeme až po 15.–20. květnu, kdy již nehrozí přízemní mrazíky. Sklízíme mladé výhonky nebo listy, zaštiťované podporuje větvení. Listy používáme čerstvé nebo je usušíme na pozdější využití. Stévii můžeme také pěstovat jako pokojovou rostlinu v květináči či kontejneru o minimální velikosti objemu 5–6 litrů, v létě ji můžeme umístit venku. Sklízíme postupně odlamováním listů.

Selekce společnosti SEMO COMPACT SWEET – tato smržická selekce má úzké, proťahlé zoubkované listy středně zelené barvy, tvoří kompaktní keříčkové rostliny se silným stonkem. U nás dorůstá okolo 60 cm, první sklizeň je 100 až 120 dní od výsadby. Pro venkovní výsadbu je doporučený spon 0,6×0,5 metru.

Používání stévie jako sladidlo je již legální: dne 2.12.2011, vstoupilo v platnost usnesení Evropské komise, které povoluje používat stévii a v ní obsažený steviosid jako potravinářské dietní sladidlo. Nyní se již steviosid používá v mnoha zemích na světě ke slazení potravin, nápojů, v cukrářství, konzervářenském průmyslu, při výrobě zubních past a žvýkaček.

### **PERILA KŘOVITÁ (*Perilla frutescens*), další host z Asie**

Její listy obsahují velké množství esenciálních mastných kyselin, čímž pomáhají snižovat cholesterol. Výtažky z perily mají prokazatelné antibakteriální, antiseptické a především výrazné antioxidační účinky. Vědecké pokusy prokázaly, že perila má schopnost snižovat produkci histaminu, látky odpovědné za nepřiměřenou alergickou reakci organismu na venkovní podněty. Tlumí zahlnění a napomáhá při astmatu. Jedná se o čistě přírodní antihistaminikum. Sami alergici tvrdí, že při užívání perily pocítují opravdu velkou úlevu.

V naší kolekci „CHUŤ ASIE“ je PERILA ve směsi zelenolisté a červenolisté odrůdy. Perila je

jednoletá rostlina, které se dobře daří na otevřených slunných místech. Rostliny vypěstované z únorových výsevů, můžeme sklízet po celý rok až do podzimu. Lze ji úspěšně pěstovat i v květináči o průměru 15 až 20 cm. Jednotlivé listy sklízíme probírkou vyštipováním.

Čerstvé listy perily se díky své příjemně štipulavé chuti výborně hodí především k masům a rybám.

Z listů perily připravujeme odvar - cca 2 až 4 gramy listů zalijeme ½ litrem vody a vaříme po dobu 10 minut. Poté necháme vychladnout, přecedíme a odvar pijeme 3× denně - vždy půl hodiny před jídlem.

TIP: Perila je také krásnou letničkou s výraznými zkedřenými listy. Zvlášt' červená forma s listy fialově červenými se již léta využívá jako dominantní květina ve větších městských výsadbách. Při umístění na záhonu počítejte s jejím bujným růstem, umístěte ji spíše do pozadí a nechte jí více prostoru, aby nepotlačila křehčí rostliny kolem. Perila přitahuje motýly.

### **CITRONOVÁ TRÁVA (*Cymbopogon citratus*), v Evropě dosud nedocenená rostlina**

Pochází z jihovýchodní Asie, ale hojně se pěstuje také v Africe či v Austrálii. Má úzké šedozeleňé listy příjemné citronové vůně, dorůstající do výšky až 150 cm. Je kořením i léčivkou. Obsahuje především silice, např. citral, limonen, geraniol a flavonoidy, s výrazným antioxidačním působením. Citronová tráva má také účinky antibakteriální a úspěšně se používá při teplotě, nachlazení a při léčbě chřipky. Obecně je citronová tráva prostředkem k povzbuzení a osvěžení organismu.



Nasvazkovaná citronová tráva na trhu ve Vietnamu



## Využití citronové trávy:

V jihovýchodní Asii je velmi důležitým kořením, které vyrovnává chuť ostrých chilli papriček a zdůrazňuje chuť máty a dodává říz polévkám z kokosového mléka.

Pro přípravu pokrmů se používají nakrájené nebo rozlúčené stonky, které se zpracovávají buď čerstvé nebo sušené. Čerstvé se do jídel přidávají nakrájené jako pórek, sušené stonky (jsou po chuťové i aromatické stránce méně výrazné) se užívají méně.

Využívají se i cibulovité konce trávy nakrájené na plátky a tužší stonky, které jsou vhodné pro přípravu vývarů a které se před podáváním odstraňují.

Citronová tráva se výborně hodí k dochucení jídel z rýže, mořských plodů, ryb a drůbeže. Dobře se kombinuje s česnekem, paprikou a koriandrem. Čerstvá tráva je vhodná do zeleninových salátů, sušená se zase často přidává do čajových směsí.

Lahodná je především kombinace se zeleným čajem.

Citronová tráva má zajímavé léčivé účinky. Čaj nebo chlazený nápoj z citronové trávy působí při bolestech žaludku a špatném trávení. V Indii je používán jako prostředek proti kašli, revmatu a jako antiseptikum. V Číně je doporučován k pravidelné a mimořádně účinné očistě krve.

Další její působení: antiseptické, protizánětlivé, protinádorové, bronchodilatační, protiastmatické, pomáhá při kašli a působí jako antioxidant. Při trávicích problémech (bolesti břicha, zvracení, nadýmání, průjmy, překyselení žaludku) - neutralizuje žaludeční kyseliny. Dále při nachlazení, chřipce, bolesti v krku a horečce, nervovém vyčerpání, stresu a psychické únavě. V tradiční medicíně se užívá jako prostředek pomáhající v prevenci parazitózy.

Semena potřebují k vyklíčení 10–20 dní při teplotě 20–22 °C. Mnoho semen je dormantních a i v optimálních podmínkách dosahuje klíčivost tohoto druhu okolo 30 %. Obsah sáčku vám ale i při nižší klíčivosti postačí na několik desítek rostlin. Předpěstování sazenic trvá 8–10 týdnů. Citronová tráva není mrazuvzdorná, miluje teplo a slunce. Pěstujeme ji v květináči nebo větší nádobě, v létě ji doporučujeme letnit.

## LISTOVÝ KORIANDR (*Coriandrum sativum*)

Ne každého vůně a aroma listového koriandru osloví. U nás je koriandr vnímán spíše jako léčivá rostlina než jako koření. V mexické a asijské kuchyni je ale nepostradatelným doplňkem mnoha typických pokrmů. V exotické kuchyni se s oblibou využívají mladé lístky koriandru. Silice v nich obsažená zvyšuje chuť k jídlu – podporuje tvorbu žaludeční šťávy a tím i trávení. Rostlinka pronikavě voní po borovici, šalvěji a citronu. Jeho čerstvé lístky jsou ideální nejen v ostrých rajčatových omáčkách nebo avokádových dipech, polévkách, ale i ve studených jogurtových omáčkách. Vynikající je v pokrmech z luštěnin a brambor. Přidáním koriandru do zeleninových i masových směsí docílíme jejich exotické příchuti.

Odrůda typu LONG STANDING AROMA - jednoletá bylina s přímým rozvětveným stonkem a střídavými, hluboce členěnými listy. Nenáročná na pěstování. Velmi vhodné koření na přípravu ryb, nepostradatelná součást indické kuchyně, vynikající do polévek. Speciálně vyšlechtěná odrůda pro sklizeň mladých listů, odolná k vykvětání, poskytuje i několik sklizní za vegetaci.



Pro výrobu svazečků koriandru listové formy vyséváme v polních podmínkách co nejdříve, od druhé poloviny března, do řádků 20–30 cm a

hloubky 1–3 cm. První sklizeň provádíme při výšce listů 15–20 cm. Tato forma je odolná k vybíhání, v našich podmínkách poskytuje do podzimu čtyři až pět sečí. Pro celoroční sklizeň je možné také pěstování ve skleníku, folníku nebo v malém i v truhlících. Zde se ovšem doporučuje nový výsev pro každou sklizeň. Optimální jsou postupné výsevy po 14 dnech.

## PAŽITKA ČÍNSKÁ (*Allium tuberosum*) je host z Asie.

Pažitka čínská, známá také pod označením "česneková pažitka", roste planě v Jihovýchodní Asii od Japonska po Nepál, kde se pěstuje pro nať a křehkou lodyhu jemně česnekové, aromatické chuti. Podzemní cibulky lze použít v gastronomii jako náhradu za česnekové stroužky. Používané části rostlin se přidávají do pokrmů těsně před dovařením, nebo syrové (jsou vhodné do salátů, pomazánek, polévek i masitých pokrmů).

Čínská pažitka má chuť česneku a Číňané ji mají ve velké oblibě. Její listy jsou ploché, podobné trávě a rostou až do výšky 60 cm. Kvetou vzpřímenými růžovofialovými květy v průběhu celého léta. Listy i květy čínské pažitky můžete přidávat do salátů nebo bylinkového másla.

Pažitka čínská je rovněž léčivou rostlinou - používá se při celkovém vyčerpání lidského organismu, při onemocněních ledvin a jater. Listy se také mohou přikládat na místa pobodaná hmyzem. V Evropě je ale většinou pěstována jako okrasná rostlina.

Ideálním stanovištěm jsou slunné polohy s písčitou půdou s dostatkem humusu. Možné je i pěstování na lehce zastíněném stanovišti. V našich podmínkách je dostatečně mrazuvzdorná

Pažitka čínská, odrůda GEISHA, se vyznačuje rovnoměrným růstem. Je vytrvalou bylinou, dorůstá výšky 35–45 cm, má plochou nať s jemným česnekovým aroma a vysokým obsahem vitamínu C. Sklízíme podle potřeby seřezáváním natě. Na vzpřímených lodyhách vykvétají bohatá bílá květenství. Obecně platí, že čím je u pažitky pevnější poupě, tím je kvalitnější. Je-li květ zcela otevřený, je pažitka přezrálá a k jídlu se již nehodí. Čínská pažitka je zajímavým kořením nebo i zeleninou, to je úhel pohledu. Bohužel však u nás jen velmi málo rozšířeno.



Pažitka na tržnici Beijing Fengtai District v Číně

**Aksamitníky** zná každý zahrádkář, patří mezi velmi oblíbené letničky. Jako květiny jsou u nás běžně pěstované: aksamitník rozkladitý (*Tagetes patula*), aksamitník vzpřímený (*Tagetes erecta*) a aksamitník drobnokvětý (*Tagetes tenuifolia*). Aksamitník mexický (*Tagetes lucida* Cav.) je mezi aksamitníky výjimka, je využíván jako bylinka. **AKSAMITNÍK MEXICKÝ** vyséváme v dubnu, podle vývoje počasí přímo na venkovní záhon. Vyséváme jej do sponu 15×20 cm. Aksamitník mexický, nazývaný také „TARRAGON MEXICKÝ“, je příjemně aromatická, cca 40 cm vysoká letnička. Listy podlouhlé, světle zelené a lesklé, květy jednoduché, žluté, 1–1,5 cm v průměru.

Tradičně se užívá čaj z aksamitníku pro zklidnění žaludku, k celkovému uvolnění a také ráno jako rychlá pomoc po prohýřené noci. Nálev se pije při bolestech břicha nebo se přidává do koupele při revmatických onemocněních. Květy i listy z chemicky neošetřovaných, doma vypěstovaných rostlin, můžeme používat čerstvé i sušené. Přidáváme je i do omáček, polévek, salátů, používají se na masová i zeleninová jídla. Kuřata ochucená tímto kořením jsou vynikající a chuťově velmi zajímavá.

Upozornění: čaj z mexického aksamitníku zklidňuje. Může také mírně utlumit Vaše reakce,

proto jej užívejte vždy s mírou a nepijte jej před řízením motorového vozidla.

Zajímavost: květy aksamitníků se využívají na barvení látek a vlny na žluto nebo na červenou. Obsahují vysoké procento luteinu, barviva, které se používá i na barvení potravin nebo do krmiva pro domácí zvířata, hlavně pro drůbež.

Ing. Jan Prášil, SEMO Smržice

## Účinné přírodní pesticidy

Hobby časopisy nabízí plno rad, jak si doma vyrobit zaručený prostředek z tabákového popela, kopřiv, přesličky či česneku. Domácí pesticidy mohou a nemusí účinkovat, protože látky s pesticidním účinkem jsou v rostlinách obsaženy jen v malých množstvích a domácí extrakcí člověk získá zpravidla jen jejich zlomek.

Úspěšná extrakce účinných látek z rostlin vyžaduje znalost jejich chemických struktur a také přesné laboratorní postupy (doba a teplota louhování, typ rozpouštědla, stabilizace účinných látek). Takto lze získat přípravky, které obsahují deklarované množství pesticidních látek a jsou tak plnohodnotnou alternativou k ryze chemickým přípravkům. Důkazem jsou dnes již velké plochy ekologických sadů, vinic a polí, které jsou těmito přípravky ošetřovány.

V dnešním článku bych Vám chtěla představit několik skupin přírodních pesticidů, které jsou využívány profesionálním zemědělcem.

Mezi nejvíce využívané přírodní insekticidy patří produkty na bázi přírodních **pyrethrinů**, které se získávají ze semen **kopretiny starčkolisté** (*Chrysanthemum cinerariaefolium*). Výtažky z této rostliny působí na nervový systém hmyzu jako neurotoxiny. Pro savce je jejich toxicita velmi nízká, protože snadno podléhají hydrolyze v trávicím traktu. Rozšířené jsou insekticidy s účinnou látkou **spinosad**, což je přírodní produkt získaný fermentační činností bakterie *Saccharopolyspora spinosa*. Doposud nebyla prokázána rezistence u žádných hmyzích škůdců. Spinosad se vyznačuje nízkou toxicitou vůči člověku a teplotokrevným živočichům. Ze semen indické rostliny **Azadirachta indica** (ve světě spíše známá pod názvem „neem tree“) se

získává olej, ze kterého se dalším zpracováním získává terpenoid **azadirachtin**. Díky své struktuře proniká do listů rostliny a je částečně distribuován v rostlině. Po aplikaci přestávají být škůdci aktivní, dochází k inhibici žíru a dalšího vývoje. Nejlépe působí na larvální stádia. Na škodlivé housenky jsou v ekologickém zemědělství používány přípravky s obsahem bakterie **Bacillus thuringiensis**, která produkuje toxiny s insekticidním účinkem. Ty jsou aktivovány v alkalickém prostředí střeva housenek motýlů. Po požití toxinu housenka přestane během několika desítek minut žrát a během dvou dnů uhyne. Světově známá je tzv. BT kukuřice, která byla geneticky modifikována tak, aby sama tyto toxiny produkovala. Co se týče boje proti houbovým chorobám, často se využívají přípravky na bázi **uhličitanů**. Jejich účinek je velice jednoduchý - mění pH na povrchu listů na mírně zásadité a tím vytváří podmínky, které růstu spór nevyhovují. Takové přípravky omezují zejména padlí, jehož mycelium neprorůstá do pletiv rostliny. Pro potlačení pravých plísni, jako jsou peronospora, *phytophthora* nebo *fusarium*, se využívají výtažky z **mořských řas**. Látky v nich obsažené stimulují rostlinou imunitu. V celé rostlině se spustí mechanismy obranné reakce a začnou se tvořit látky, díky kterým se zastaví šíření patogenu. Přírodní fungicidy mohou obsahovat také rostlinné **extrakty** např. z přesličky nebo šalvěje. Ty podporují v rostlinách produkci fenolických sloučenin, zpevňují povrch listů a mění pH na listech. Díky těmto vlivům dochází k omezení klíčení spór. Tyto produkty se používají pro ošetřování ovoce a zeleniny proti skládkovým chorobám. Plísně a zároveň škůdci jsou omezovány aplikací **rostlinných olejů** – na trhu je jich celá škála. Mezi nejčastěji využívané patří: řepkový, fenyklový, tymiánový atp. Mechanismus účinku proti houbovým chorobám je podobný u většiny olejů, jejich vazká struktura zalepí mycelia a omezí tak jejich růst.

Všechny výše zmíněné látky jsou s úspěchem používány pro potlačení chorob a škůdců nejen ekologickými zemědělci. Většinu z nich lze koupit i v malobalení, které najdete v každém supermarketu. Zkuste tedy pro tuto sezonu něco nového, pro Vás možná netradičního. Věřím, že s přírodními pesticidy budete spokojeni.

Mgr. Ivana Tolková, Biocont laboratory

## Bylinky, které si vypěstujete snadno sami

**Maralový kořen *Leuzea rhaponticum* – též leuzea rapontika, leuzea šustivá, maralí kořen, parcha světlcová či saflorová.**

Pochází z hor jižní Sibíře (Altaj), Kazachstánu, Mongolska. Roste na lukách, lesních pasekách.

Zlepšuje **adaptaci na stres** a slabosti různého původu. Působí mírně anabolicky na **nárůst svalové hmoty** bez vedlejších nežádoucích účinků typických u hormonů. **Snižuje hladinu cukru** a cholesterolu v krvi. Pomáhá vyplavovat toxiny z těla, včetně alkoholu. Zmírňuje některé zvláště reaktivní deprese a uvolněním endorfinů **zvyšuje optimismus**. Působí i jako afodisiakum proti impotenci vyvolané psychicky. Povzbuzuje chuť k jídlu. Dobře se uplatňuje při vytrvalostních a zátěžových sportech.



Lidová medicína využívá tuto rostlinu jako **tonizující a adaptogenní prostředek** při astenii, vyčerpanosti organismu, v rekonvalescenci po operacích nebo intoxikacích. Harmonizuje především funkci jater, žaludku, sleziny, tlustého střeva a osrdečníku. Díky tomu si tělo všechny případné disharmonie upravuje přirozenou cestou.

Podle výzkumů z posledních let má maralový kořen – leuzea saflorová účinek blízký účinku ženšenu. Zvyšuje fyzickou i psychickou odolnost a odstraňuje únavu.

**Maralový kořen** je vytrvalá bylina, patřící do čeledi hvězdnicovitých. Vytváří na bázi rostliny růžici řapíkatých listů, na lodyze má listy přisedlé. Lodyha podle stanoviště může být vysoká 1–1,8 metru. Jednotlivé kvítky v květenství jsou světle fialové, plody jsou drobné nažky s dvouřadým chmýrem.

Parcha u nás spolehlivě přezimuje, problémy mívá na vlhčích lokalitách, ale i pokud ho objeví hlodavci, lesní zvěř. Jméno má jednom z asijských jelenů – maralovi. Na podzim jeleni marali vyhrabávají kopýtky kořeny této rostliny a požirají je. Ty jim umožňují přežít krutou sibiřskou zimu a zajišťují do určité míry jejich dobrou reprodukci.

Lidé se z těchto poznatků poučili a začali tento "bodlák" užívat i v lidové medicíně jako vhodný prostředek při úbytku sil a to nejen v práci.

**Pro pěstování** vyžaduje lehčí půdu s dostatkem živin. Stanoviště by nemělo být příliš vlhké nebo dokonce mokré. Vysévat ho můžeme přímo na místo (2–3 semena na vzdálenost cca 60 cm od sebe, po vzejití vyjednotit), nebo ho předpěstujeme.

První rok vytváří jen přizemní růžici listů, druhý rok prvně kvete, třetím rokem lze sklízet kořeny. Se sklizní se začíná po dozrání semen, dobývají se až do zámruzu.

Lehká, písčitá půda je výhodná nejen z pěstitelského hlediska, ale i při sklizni. Snadno se vymývá z hustých kořínků obalujících hlavní kořen. Odstraňování zeminy a nečistot z kořene je vhodné mechanickou cestou, s minimálním omýváním, vodou se z kořene též vyplachují účinné látky. Očištěné kořeny se rozřežou a suší na slunci, nebo v sušárně.

Rostliny ve větším počtu jsou atraktivní medonosnou rostlinou, listy přidávané do krmení hospodářských zvířat zlepšují jejich zdravotní stav i vitalitu.

V lidovém léčitelství se používá vodní výluh ze tří lžic kořene a 1 l vařící vody. Louhuje se tři hodiny. Užívá se 3× denně jedna lžice před jídlem. Vedle jiných účinků podporuje trávení a odstraňuje nechutenství. Z kořenů se též dělá lihový extrakt. 50 gramů sušeného kořene do 0,5 l 50% alkoholu. Za 10 dní se slijí a užívá 2× denně po 20 až 30 kapkách, po dobu 3–4 týdnů. Při použití 40% vodky se kořen ve vodce nechává 14 dnů, dávkování je stejné.

## **Rozchodnice růžová *Rhodiola rosea*, zvaná též zlatý kořen, růžový kořen.**

**Rozchodnice růžová** je nízká, vytrvalá dvou-  
domá horská rostlina, kterou je možné pěstovat  
i v běžné zahrádce. Druhové jméno "roseum" je  
odvozeno od příjemné vůně, kterou kořen  
vydává po rozemnutí. Připomíná růži. U nás je  
v přírodě rozchodnice růžová vzácnou a chrá-  
něnou rostlinou. Je jediným adaptogenem, který  
u nás roste volně. Používaná část je zejména  
dužnatý oddenek, omezeně i nať a i přídatné  
kořeny. Oddenek je na povrchu hladký a pod  
slupkou má citrónově žlutou vrstvu, na řezu je  
bělavý a chutná velice trpce. U statných více-  
letých rostlin může jeho hmotnost činit 2,5 až  
3,5 kg, obvykle je ale menší než 0,4 kg. Roste  
na vysokohorských loukách, v okolí řek, v řídkých  
listnatých i smíšených lesích, v klečích, na  
vlhčích, nedokonale odvodněných skalnatých  
svazích zatravněných nebo pokrytých sutí či  
balvany nebo ve škvírách skal s trvale prosaku-  
jící vodou. Pro zdárný růst je důležitá vlhkost a  
propustnost půdy, obvykle se vyskytuje na zása-  
ditých kamenitých substrátech. Nepotřebuje  
hlubokou půdu.



Svou účinností je srovnávána se ženšenem,  
v určitých případech je ještě vyšší. Je pova-  
žována za tonikum zlepšující celkový fyzický i  
psychický zdravotní stav a dále zvyšuje sexuální  
vitalitu, přímo léčí nemoci jater, popáleniny, rak-  
ovinu, zlepšuje paměť a zvyšuje celkovou  
imunitu. Mladé listy a lodyhy jsou považovány za  
chutnou zeleninu. Pomáhá lidem, kteří mají  
problémy s přizpůsobením se místnímu času po  
letu letadlem do jiného časového pásma, což  
bývají často například sportovci stěhující se na  
sportoviště po celém světě.

Kořen se užívá ve formě prášku, lze ho kon-  
zumovat i syrový, mletý, rozmíchaný s tekutinou.  
Teplem se účinné látky v rostlině ničí. Dávkování  
je individuální dle stavu jak fyzického tak psy-  
chického. Začínáme na menších dávkách, které  
lze postupně navyšovat dle individuální reakce  
organismu do požadovaného účinku. Asi nej-  
snadnější je jeho užití jako potravinového  
doplňku – mletého, v kapslích. Tinkturu si může-  
me připravit z 50 g prášku umletého z dobře  
usušeného kořene. Zalijeme 1 litrem 60% lihu,  
necháme 10–14 dní louhovat. Užívá se 20-30  
kapek ráno a odpoledne po dobu 1 měsíce.

**Pěstovat se dá** v běžných zahradních pod-  
mínkách, na půdách neutrálních až mírně zása-  
ditých, na slunci. Potřebuje sice dostatek vody,  
ale dodávané zálivkou, substrát musí dobře vodu  
odvádět, ne ji držet. Množí se z výsevů, dělením  
rostlin. Pro sklizeň semene je třeba zajistit si pro  
výsadbu jak samičí, tak samčí rostliny, což je  
snazší v případě vegetativního množení. Kvetou  
obyčejně v červnu, semena dozrávají v průběhu  
září a října, poté rostlina (vytrvalá bylina) zatahu-  
je. Pěstovat lze i v nádobách, korytech, v sub-  
strátech určených pro skalničky. Na dobře dre-  
nážovaných stanovištích je plně mrazuvzdorná.

Sklízejí se kořeny starších rostlin, v době od  
konce kvetení až do zatažení rostliny na podzim.  
Výřté kořeny se omyjí, rozřežou na kousky cca  
20–100 mm, suší se ve stínu, max. při 50–60 °C.  
Rozchodnice je dost nesnášenlivá na brzkou  
výsadbu po sobě, na stejné místo by měla přijít  
znovu až po 10–15 letech.

## **Klanopraška čínská (schizandra) *Schisandra chinensis***

Dvoudomá i jednodomá opadavá liána, na-  
růstající délky 8–15 metrů. Plodem jsou červené  
bobule ve válcovitých hroznech, dlouhých zhru-  
ba 6–8 cm. Říká se, že schizandra je rostlina pěti  
chutí: plody jsou hořké, sladké, kyselé, ostré a  
slané. Ze sušených (a také z čerstvých) listů se  
připravuje posilující čaj, z plodů pak marmelády  
a kompoty. Případně se plody mrazí, suší a  
použijí na nálevy nebo k výrobě kapek a tinktur  
či domácího vína. Celá rostlina obsahuje vysoké  
množství vitamínů C, A, E a prvků důležitých pro  
lidský organismus, například vápník, železo,  
draslík, síru nebo sodík a další prvky.

**Schizandra** se užívá přímo, ale i ve formě extraktů, odvaru. Tinktura se připravuje ze semen nebo plodů v poměru 1 díl byliny na 3–5 dílů 60–70 % etanolu. Po 1 až 2 měsících se tento roztok přefiltruje a užívá se 20–30 kapek 2–3× denně po dobu 20 až 30 dnů. Při použití 95 % lihu (poměr schizandry a lihu 1:5), se užívá 2× až 3× denně 20–25 kapek.

Suché plody lze rozdrtit a užívat 0,5–1 g prášku, 2× denně. Ten je vhodný především u hepatitid ke snížení hladiny transamináz (transaminázy jsou enzymy, jejichž zvýšení vede k podezření na jaterní onemocnění).

Pokud se používá jako stimulant, nástup účinku (1 g prášku) je cca 30–40 minut po pozření, trvá šest hodin. Připravuje se také odvar ze suchých rozdrcených plodů, které se zalijí 200 ml vody a vaří 20 minut. Užívá se 1 lžice 2× denně.

V bobulích se nachází rovněž vysoký obsah koenzymu Q, proto má schizandra značné anti-oxidační účinky. Plody obsahují i organické kyseliny (jablčná, vinná, jantarová a citronová), používají se tedy nejen ve farmacii, ale i při výrobě kosmetických přípravků.

Přípravky ze schizandry, ať domácí, nebo koupené, mají preventivní účinky proti chřipce a chorobám z nachlazení. Uvádí se jejich příznivé působení na chronický a astmatický kašel, bolesti hlavy, ramenních kloubů a krční páteře. Schizandra zlepšuje vidění a prohlubuje dýchání. Mezi její další léčivé účinky patří úprava hladiny krevního cukru a cholesterolu, stimulace mozku, zmírnění depresivních stavů, potlačení neuróz a výrazně účinná léčba spontánního denního a nočního pocení. Zlepšuje vitalitu, schopnost podávat vysoké výkony. Říká se, že lovci na Sibiři, kteří si nesou v kapse několik hrstí sušených plodů klanoprašky vydrží dlouhé namáhavé několikadenní pochody, prakticky bez jídla.

**Dá se pěstovat** ze semen, ale lepší je vegetativní množení. U takto pěstovaných rostlin už dopředu víme, jak se budou chovat, jaké můžeme čekat výnosy. První sklizně se obvykle ukazují v pátém či šestém roce po výsadbě, ale nejsou nijak velké. Rostlina plně plodí až kolem patnáctého roku, kdy se sklízí okolo tří kilogramů plodů z jedné rostliny.

Rostliny vyžadují humusem a živinami bohaté půdy, s mírně kyselým pH, dostatečně vlhké.

Půda by měla být zastíněná, rostlina by však měla mít možnost být na slunci. K sazenicím je vhodné dát konstrukci, po které se bude rostlina prout. Rostliny kvetou v květnu, začátkem června, uniknou tedy ledovým mužům. Zrají na konci září, měly by být v místě chráněném před časnými podzimmními mrazíky.

### **Ostropěstřec mariánský *Silybum marianum***

Jednoletý či ozimý „bodlák“ s růžovými květy a bíle skvrnitými listy. Ostropěstřec dorůstá obvykle do výšky 60 až 150 cm, kvete od června do srpna, koncem léta se sbírají jeho semena, která se využívají k léčebným účelům, účinnou složkou je silymarin. Léčivých účinků ostropěstřce se využívá již od dob antického Řecka.

Nyní se k léčbě používají pouze semena této byliny. Dříve se používaly i listy a kořeny. Ostropěstřec je spojován s mnoha pozitivními účinky na lidský organismus, zejména pak na játra. Výrobky z něj lze užívat jako prevenci i jako podpůrný přípravek v boji proti řadě nemocí. Tato léčivá bylina obsahuje nejen cukry, tuky a bílkoviny, ale i látky zvané flavonolignany, aminokyseliny, silice, hořčinu i vitamin E. Účinnou látkou je silymarin, který působí na zlepšení metabolismu jaterní buňky, přičemž stabilizuje její buněčné membrány, dále podporuje regeneraci jaterní tkáně a v neposlední řadě je i výrazným antioxidantem, to znamená, že dokáže z našeho organismu odstranit nebezpečné látky, označované jako volné radikály.

Léčivé přípravky z ostropěstřce pomáhají obnovit funkci jater i po závažnějších onemocněních, a to bez vedlejších účinků. Je vhodný při léčbě ztvrdlých jater u alkoholiků, u lidí drogově závislých, při léčení nadváhy, rovněž dokážou eliminovat působení takzvaných eček. Ostropěstřec se také doporučuje lidem, kteří mají játra poškozena v důsledku užívání chemických léků nebo po chemoterapii či po otravách houbami i jinými jedy. Je vhodný v boji s mononukleózou a žloutenkou, působí pozitivně i na žlučník. Snižuje projevy alergií, pomáhá na různé kožní problémy a na krevní tlak.

Pro efektivní účinnost by se měly přípravky z něj užívat pravidelně. Minimální doba je několik týdnů či měsíců, jednotlivé kúry by se měly opakovat například 2–3× ročně. Při této kúře se



vždy vyvarujte látek, které špatný stav jater zapříčinily (tučná strava, alkohol a podobně). Pro běžnou regeneraci a prevenci postačí čaj, i když látky v semenech obsažené se do vody vyluhují jen částečně.

**Pěstování ostropestřce** není nijak složité. Vyžaduje slunné a chráněné stanoviště, běžnou - hlinitou, mírně vápnitou a propustnou půdu. Není citlivý na nižší obsah humusu. Množí se semeny, která se vysévají do řádků vzdálených 50 cm, a to koncem dubna nebo začátkem května. Po vzejití se rostliny v řádku jednotlivě cca na 20–30 cm. Hloubka výsevu by se měla pohybovat od dvou do tří centimetrů. Klíčí během tří týdnů, namočením semen do vlažné vody den před setím lze tuto dobu zkrátit zhruba na polovinu. V tomto případě nesmí půda s výsevem do vzejití rostlin ztratit vlhkost, jinak v ní klíčící semena zaschnou. Ostropestřec je dekorativní, ale velmi pichlavý bodlák, musí tudíž mít okolo sebe dostatek místa. Květenství se semeny se sklízí před dozráním (aby nevytlačily a ptactvo je nevyzobalo) a raději v rukavicích. Při sušení dozrají, poté je třeba je vyluštit a zbavit chmýru. Nažky se na další užití drtí. Vzhledem k tomu, že obsahují tuky a oleje, je třeba drtit vždy jen menší množství, které se zpracuje během několika dnů – tuky, oleje mají tendenci se kazit, žluknout.

V případě, že semena (nažky) nesklidíme včas, zaděláme si na menší problém. Nažky v půdě částečně klíčí již na podzim, částečně přelehávají, objevují se po několika dalších letech jako sice hezký, ale mnohdy dost agresivní plevel.

Na přípravu léčivého čaje potřebujeme 1 čajovou lžičku rozdrčených semínek, která se přelijí ¼ l vařící vody a nechají se 10–20 minut odstát, poté se semena scedí. Čaj se pije horký po malých doušcích - ráno na lačný žaludek, asi ½ hodiny před obědem a večer před spaním. Pro správný účinek, se doporučuje pít čaj několik týdnů. Prodávané čaje lze koupit jako sypané nebo porcované v čajových sáčcích. Čaj obsahuje buď samotný ostropestřec, nebo je směsí více rostlin s účinky, které příznivě doplňují působení ostropestřce. Čaj z ostropestřce napomáhá dobré funkci jater a žlučníku, podporuje látkovou výměnu v organismu a významně ovlivňuje tvorbu žluči a její vylučování. Užívá se spíše jako prevence. Pokud máte opravdu velké problémy s játry, je většinou vhodnější užívat olej nebo tinkturu z ostropestřce.

Čaj z ostropestřce je vhodné pít ve dvou až tříměsíčních kúrách. Po této době se doporučuje na několik týdnů čaj vysadit. Čaj mohou konzumovat lidé všech věkových generací a různého zdravotního stavu. Je vhodný i na dlouhodobé užívání, s uvedenými přestávkami.

Olej z ostropestřce mariánského je vhodný k léčbě jater, žlučníku, žaludku, slinivky, dvanácterníku, sleziny a nadledvinek. Chrání játra od lipidů a tuků, pomáhá při pálení žáhy, překyselení, nadýmání i škytání. Podporuje látkovou výměnu. Upravuje nízký i vysoký tlak a cholesterol.

Olej je možné přidávat do tepelně neupravených pokrmů, salátů, je bohatý na polynenasycené mastné kyseliny – stearovou, linolovou, palmitovou a jiné, obsahuje silici, hořčinu a biogenní aminy a další cenné látky jako vitaminy E, A, D, F, stopové prvky, komplex fytoosterolů. Panenský olej je lisovaný za studena ze semen bodláku ostropestřce mariánského. Má jemně hořkou chuť, podporuje tvorbu žluče a pozitivně působí na játra. Doporučené užívání je 1–2 polévkové lžíce 1× denně mezi jídly (nejlépe na lačno), nebo jako prevenci 1–2 čajové lžičky jednou denně.

Ostropestřec mariánský se v žádné formě nedoporučuje těhotným a kojícím ženám, lidem s vysokým krevním tlakem a bez konzultace s lékařem osobám trpícím závažnými chorobami.

*Ing. Ivan Dvořák, odborné oddělení, ČZS*

## Zvýhodněné předplatné pro ZO ČZS je jednodušší

Již od roku 2009 je možné získat jedno předplatné časopisu Zahrádkář pro každou základní organizaci za sníženou - zhruba poloviční cenu, která činí **180 Kč** na rok, tedy 15 Kč na jedno vydání.

Tato cena u zvýhodněného předplatného pro ZO platí dodnes. Cílem bylo zvýšit odbornou informovanost členů a zároveň snížit pro ČZS náklady za poštovné při zaslání informací základním organizacím formou příloh k časopisu.

I přesto, že od vyhlášení uplynulo již 9 let, využívá zvýhodněné předplatné jen necelá jedna čtvrtina základních organizací.

Pokud sami ve své ZO ještě nemáte sjednáno zvýhodněné předplatné, projednejte jeho objednání ve výboru, nebo přímo při své členské schůzi.

**Podmínky pro objednání jsou nyní jednodušší než dříve.** Nyní stačí zaslat objednávku na zvýhodněné předplatné do redakce písemně ne-



bo e-mailem. Redakce již zajistí ověření, že ZO dosud nemá zvýhodněné předplatné a že má uhrazeny členské známky.

Bližší informace pro sjednání najdete ve Zpravodaji 2/2014. (najdete i na webových stránkách ČZS.) Nebo se na předplatné můžete informovat přímo v redakci časopisu na tel. 800 100 134, e-mail: [předplatne@zahradkari.cz](mailto:předplatne@zahradkari.cz).

**Časopis Zahrádkář - [www.zahradkar.org](http://www.zahradkar.org)**

**Český zahrádkářský svaz upřímně děkuje všem autorům za spolupráci na této publikaci. Věříme, že poskytnuté informace přispějí k rozšíření odborných dovedností a pomohou členům k úspěšné pěstitelské činnosti.**

### **Starší vydání Rukověti zahrádkáře**

Rukověť zahrádkáře vychází od roku 2003. Pokud jste se stali členy až později a publikaci v tištěné podobě nemáte, pak si všechna vydání můžete stáhnout z webových stránek ČZS, [www.zahradkari.cz](http://www.zahradkari.cz). Najdete ji v odborných informacích.

### **Webové stránky pro ZO ČZS**

Technický pokrok se pořád zrychluje, již nyní telefonujeme a fotografujeme převážně z mobilů, místo dopisů posíláme e-maily, sdílíme své názory na sociálních sítích, radíme si v diskusních fórech a Evropská unie chystá rychlý internet pro každého i do těch nejmenších obcí.

ČZS v souladu s rozvojem internetu již nyní plánuje elektronickou členskou známku a legitimaci, ale přitom své webové stránky má stále jen malá část základních organizací.

Zřízení i provoz webových stránek pro ZO je na [www.zahradkari.cz](http://www.zahradkari.cz) bezplatné, ale jejich realizace většinou naráží na obtavu z nových technologií, především u starších funkcionářů. Přitom právě k prezentaci spolkové činnosti, ať se jedná

o informace či galerie z výstav, zájezdů, přednášek či školení, jsou webové stránky vhodným prostředím, které může do vašich řad přilákat další zájemce. Na webových stránkách je velmi snadné informovat i členy o připravovaných akcích, o aktuálním dění, o problémech v osadách, o provozu v moštárně, palimě, o chystaných výstavách, zájezdech. Svou samostatnou část tam mohou mít i mladí zahrádkáři se soutěжами nebo moštárny s rezervačním systémem.

**Pokud vaše ZO stále ještě webové stránky nemá, je možné, že se na jejich zřízení výbor necítí. Proto, pokud si sami myslíte, že byste to zvládli, pomozte jim, prosím, abychom úroveň Svazu posunuli zase o kousek dál.**

Více na: [www.zahradkari.cz/zo](http://www.zahradkari.cz/zo)



## Objednávka časopisu Zahradkář

**Objednávám 12 čísel (od .....)** za 336 Kč (12x28 Kč - cena platná v r. 2018)

Jméno a příjmení \_\_\_\_\_

Ulice \_\_\_\_\_

Obec a PSČ \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_

**Pokud chcete časopis darovat, vyplňte i druhou část objednávky**

Jméno a příjmení  
(obdarovaného) \_\_\_\_\_

Ulice \_\_\_\_\_

Obec a PSČ \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_

*Objednávku zašlete na adresu: ČZS z.s., Zahradkář, Rokycanova 15, 130 00 Praha 3*

### Obrázky na obálce k článkům

#### **Jahodník jako léčivá rostlina - str. 28**

(10) POLY; (11) PRIMA;

#### **Bylinky, význam - použití - pěstování - str. 31**

(1) divizna velkokvětá; (2) měsíček lékařský PLAMEN PLUS; (3) třapatka nachová;  
(12) bazalka PURPLE OPAAL; (13) bazalka COMPACT;

#### **Základní představení bezu černého - str. 45**

(4) AUREA; (5) GERDA; (6) GERDA květ; (6) HASCHBERG; (7) RIESE AUS VOßLOCH;  
(8) SAMPO;

#### **Trochu jiné léčivky - str. 54**

(14) perila RED a GREEN;

### OBSAH

Úvod předsedy ČZS .....	1	Klíšťata v přírodě, na chatě, chalupě, v zahradě ..	43
Zahradkář – časopis ČZS .....	2	Základní představení bezu černého .....	45
Kalendárium užití a sběru léčivých rostlin .....	3	Trochu jiné léčivky .....	54
Jahodník jako léčivá rostlina .....	28	Účinné přírodní pesticidy .....	58
Pěstování bylinek přírodní cestou .....	29	Bylinky, které si vypěstujete snadno sami .....	59
Bylinky, význam - použití - pěstování .....	31	Zvýhodněné předplatné pro ZO .....	63

### **Rukověť zahrádkáře 2018**

Vydal Český zahrádkářský svaz, z.s., Rokycanova 318/15, Praha 3 - v roce 2017, jako účelovou publikaci pro své členy v rámci členského příspěvku. **Neprodejné!**

Z příspěvků autorů sestavil odpovědný redaktor Ing. Ivan Dvořák.

Technický redaktor Ing. Miloš Kožešník. Foto na obálce: autoři článků.

Tisk: Tiskárna MV, p.o. Praha 4

