



**magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)**  
O zdraví 24. 8. 2016 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph. D.

# Zázračné bylinky na zimu

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Zazracne-bylinky-na-zimu\\_s10012x9896.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Zazracne-bylinky-na-zimu_s10012x9896.html)

Sběr léčivých bylin má své místo i v dnešní době u všech věkových kategorií. Začíná již brzy na jaře, kdy sbíráme první květy podbělu a pokračuje až do pozdního podzimu. I ke konci srpna najdeme v přírodě mnoho bylin a plodů, ze kterých si můžeme připravit bylinné směsi, tinktury či masti. Zázračnou bylinkou je Měsíček lékařský.







Zdroj: [Měsíček lékařský](#) za Shutterstock

Tak jak stoupá zájem lidí o zdravý životní styl, mnozí si uvědomují, že není dobré každou bolístku řešit jakousi pilulkou. Často nás osvítí poznání, že mnohé ze zdravotních neduhů jsou způsobeny stresem. **Pěstování nebo sběr bylinek představuje úžasný způsob, jak očistit tělo i ducha.** Strávíte čas na čerstvém vzduchu a kdo bylinky sbírá pravidelně, ví, že mnohdy není vůbec jednoduché některé druhy najít a že musí pro jejich získání vynaložit poměrně značné úsilí. Samozřejmě můžete požadovanou bylinku zakoupit ve specializovaných prodejnách, ale to není ono. Jen si představte, jak chutná v zimních měsících voňavý čaj, jak vám před očima vyvstávají slunné dny a situace, kdy jste sbírali tu kterou bylinku:-) **Samozřejmě se nemusíte omezit jen na suché směsi, jistě využijete i masti nebo oleje, popř. tinktury.** Účinná a všestranná je např. konopná mast, z tinktur je nepřekonatelná kostivalová esence.

## 6 drobných zásad pro zdravé sušení:

1. Zásobujte se jen na jednu zimu, čerstvě usušené bylinky mají větší sílu
2. Sbírejte jen zdravé a čisté bylinky
3. Sbírejte jen za slunného počasí, kdy jsou rostliny suché
4. Sušte je na suchém místě v tenké vrstvě volně ložené

5. Nesbírejte rostliny kolem silnic, železničních náspů a chemicky hnojených polí
6. Pro sběr nepoužívejte igelitové sáčky, nejlepší je proutěný košík

## **Tipy:**

Bylinné směsi bychom měli večer přelít studenou vodu a nechat do rána pod pokličkou vyluhovat. Ráno necháme projít několikavteřinovým varem, necháme pod pokličkou několik minut louhovat a scedíme. Čaj si nalijte do termosky a popíjejte během dne.

### **Směs pro celkové posílení a osvěžení:**

ostružník (30 g), maliník (30 g), rybíz černý - sušený plod (30 g)

### **Směs proti únavě:**

pampeliška lékařská (20 g), kozlík lékařský (20 g) bez černý (20 g), třezalka (20 g), heřmánek (20 g), levandule (20 g), lípa (20 g)

## **Zdraví prochází žaludkem**

Při sušení se nemusíte omezit jen na léčivky. Nejen láska, ale i zdraví prochází žaludkem. Připravte si **domácí kořenící směs do polévky**, obsahující nať

petržele, libeček (toho dejte méně, je příliš aromatický), tymián, nať celeru, pažitku, majoránku, dobromysl a bazalku. Do směsi můžete také přimíchat sušené, drcené houby. Pokud vás sušení bylin nijak neoslnilo, **využijte modernějších metod mrazení**. Alespoň bylinky na přípravu pokrmů si zaslouží být v zásobě. Vcelku dobrým nápadem je zamrazit výše uvedené zelené natě a bylinky do krabičky a vždy si jen odebrat do polévky.

## Zázračná bylinka Měsíček lékařský (*Calendula officinalis*)

Měsíček lékařský je bylinka kvetoucí hlavně v srpnu a září. Mezi léčivými bylinkami zaujímá **významné přední místo**. Obsahuje cenné léčivé látky; éterické oleje, tuky, vosky pryskyřice, organické kyseliny, vitamín C, etc. Od nepaměti se používal k léčení střevních potíží, horečky, psychických potíží. Pro vysoké antiseptické účinky se požívá k ošetření kůže a drobných zranění. Hojí zraněnou kůži, dokonce i spáleniny a popáleniny. **Používá se jako bylinkový čaj vnitřně, ale i jako tinktura a mast zevně**. Čaj ocení zvláště ženy s bolestivou menstruací. Má protizánětlivé a protikřečové účinky. Při zánětu v ústech se vyplachováním urychlí hojení. Zklidňuje záněty a kožní ekzémy, proto ho hojně najdeme i v léčebné kosmetice.

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)