



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 28. 8. 2023 | Monika Poledníková

Srpnové bylinky: Vytvořte si sirup na kašel nebo hojivou měsíčkovou mast

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Srpnove-bylinky:-Vytvořte-si-sirup-na-kašel-nebo-hojivou-mesickovou-mast__s10012x20632.html

Období prázdnin je jedním z nejhojnějších časů v přírodě i na naší vlastní zahradě. Všude nyní najdeme dobroty nejen k snědku, ale i k léčení. Ostatně sami vyzkoušejte, jakou sílu mohou čerstvě nasbírané rostliny mít. A budete-li chtít, můžete si je uchovat i na zimu. Poradíme vám, jak na to. Právě teď je nejvhodnější čas. A které bylinky bychom nyní neměli minout?



Měsíček lékařský

U měsíčku sbíráme především květ, který má v přírodní medicíně mnohé

uplatnění. Je však třeba pamatovat si, že **květy zaštipujeme výhradně za slunečního dne, ideálně mezi 10. a 11. hodinou** dopoledne. Ve starých herbářích je uvedeno, že měsíček dokáže zlepšovat zrak, pročišťovat hlavu a rozradostňovat mysl. Za dob dávno minulých se užíval rovněž jako přírodní prostředek pro posílení srdce a byl oblíbeným pomocníkem při neštovicích a spalničkách.

- Květy měsíčku se využívají také **při zažívacích obtížích, menstruačních bolestech nebo při zánětu [jícnu](#)**. Při zevním použití je pak nenahraditelný **na spáleniny, vředy nebo na gynekologické záněty**.

Recept na měsíčkovou mast

Měsíčkové květy můžete usušit na čaj nebo si z nich připravit například jednoduché šlehané měsíčkové máslo nebo chcete-li měsíčkovou mast.



- Rozpusťte ve vodní lázni 120 g bambuckého másla a následně do něj přidejte 80 g za studena lisovaného kokosového oleje. Vhodte hrst měsíčkových květů, promíchejte a nechte 24 hodin odpočívat. Druhý den směs ve vodní lázni rozpusťte a nechte dalších 24 hodin louhovat. Následně pak znovu nechte povolit ve vodní lázni. Přepasírujte přes plátno. Přidejte dvě vymačkané tobolky vitamínu E a celou směs přemístěte do mixéru. Mixujte zhruba 2-4 minuty, pak přelijte do vhodné nádoby a umístěte do lednice. Jakmile uvidíte, že směs začíná tuhnout, opět ji přemístěte do mixéru. Znovu mixujte na nejvyšší otáčky alespoň dvě minuty. Následně měsíčkový krém přemístěte do uzavíratelné nádoby

a nechte v lednici zcela zchladnout. Uchovávejte při pokojové teplotě.

Mateřídouška obecná

Mateřídouška se tradičně užívala **při poruchách menstruace i na bolesti hlavy**. V dobách dávných byla dokonce doporučována jako protijed při uštknutí hadem. Budete-li si chtít mateřídoušku nasbírat a nasušit na čaj, pak mějte na paměti, že by se **tato bylinka měla sbírat ideálně za slunečného dne, nejlépe mezi 12.-14. hodinou**. Při sušení umělým teplem pak nesmí překročit teplotu 35 °C.

- Nať z mateřídoušky se využívá především jako přírodní **léčivo na kašel**, zejména ten úporný. Ale pomáhá též při vykašlávání. Je skvělým přírodním prostředkem **na nemoci horních cest dýchacích**, poradí si i se **zánětem průdušek**. Mateřídouška je však skvělou bylinou **pro dobré trávení a pomáhá při onemocnění žaludku**.

Recept na mateřídouškový sirup

Z mateřídoušky si můžete vyrobit vynikající domácí sirup.



- Nať i květy mateřídoušky nakrájejte na malé kousky, vložte do větší nádoby a zalijte teplou vodou (neměla by překročit 40 stupňů). Přikryjte pokličkou a nechte 24 hodin louhovat. Poté přelijeme přes plátno, přidáme s výluhu cukr a zahříváme tak dlouho, dokud se všechny cukr dokonale nerozpustí. Následně nalijeme do sklenic, necháme zchladnout a skladujeme ideálně v chladu.

Chmel otáčivý

První zmínky o používání chmelu jako ingredience do piva pocházejí z 11.

století. Tehdy byli lidé přesvědčeni, že chmel je bylinou, která dokáže udržet zdravé fyzické tělo. Lidová medicína však dávno věděla, že jde o rostlinu působící jako **sedativum a nervové tonikum**. Během srpna se sbírají chmelové šištice, tedy květy samičích rostlin.

- Šištice jsou skvělé **při nespavosti, podrážděnosti a podporují trávení**. Zevně je pak možné využívat je ve formě nálevu **na špatně se hojící rány a na posilující koupele**. Ty se uplatní zejména v době, kdy jsme vyčerpaní, máme málo síly a cítíme se **unavení a vystresovaní**.
- Ovšem pozor, chmel obsahuje vysoký podíl estrogenu, což má za následek, že při nadměrném užívání může vést ke ztrátě libida.

Recept na chmelovou tinkturu

Při obtížích se spánkem, slabších depresích nebo nervozitě si můžete připravit chmelovou tinkturu.



- Vložte jednu zarovnanou polévkovou lžičku chmelových šištic do 200 ml čistého lihového nápoje (může to být například vodka či slivovice), uzavřete, protřepte a nechte na okenním parapetu louhovat. Občas protřepte. Po 14 dnech směs slijte a užívejte dle potřeby po kapkách.

Uchování bylin na zimu

Nasbíráním léčivé rostliny práce zdaleka nekončí. **Byliny se musí co nejrychleji zpracovat**, jelikož v čerstvém stavu dochází poměrně rychle k rozkladným pochodům, kdy klesá obsah účinných látek a surovina podléhá

zkáze. **Nejběžnějším způsobem koncentrace je sušení.** Obsah vody v sušené bylině je natolik nízký, že dojde k zastavení všech rozkladných pochodů.

Všeobecně se **u listů a květů doporučuje sušit maximálně na teplotu 30-40 stupňů a u tvrdých částí rostlin (kůra, kořeny), pak můžeme sušit na 60-80 stupňů.**

Nasbírané rostliny musíme usušit co nejrychleji, aby nedošlo ke znehodnocení účinných látek. Přitom však nesmíme překročit optimální teplotu pro sušení. **Že je rostlina dokonale usušena poznáme podle toho, že se láme.** Důležité je rovněž vědět, že se byliny **nesmí sušit na slunci**, protože pak ztrácení působení zbarvení a značnou část účinných látek. Doporučuje se nechat je na slunci pouze zaschnout a pak je přenést do stínu, kde sušení dokončí. Případně můžete využít umělého tepla, tedy ideálně sušičky.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroje informací:

GREINER, Karin, WEBER, Angelika, Bylinky, Svojtka& Co., s.r.o., 2007, Praha

RUBCOV, Valentin Gennadjevič, BENEŠ, Karel, Zelená lékárna, Lidové nakladatelství

Praha, 1984

ODYOVÁ, Penelope, Velký atlas léčivých rostlin, Balios, Praha, 2004

[bolest hlavy](#) [bylinkový čaj](#) [bylinky](#) [kašel](#) [menstruace](#) [spáleniny](#) [spánek](#) [zažívací potíže](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz