



magazín pro zdravý životní styl, 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

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 osvítlí 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 byliny mají větší sílu
2. Sbírejte jen zdravé a čisté byliny
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 přelit studenou vodou 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:

ostružiník (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 používá 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