

Bylinky a jejich použití



Bylinky a jejich pěstování je staré jako lidstvo samo. Nabyté vědomosti od předků byly lidmi dále rozvíjeny a po dlouhé časy udržovány na venkovských zahrádkách, klášteřích či panstvích. S rozvojem technologií, změnou životního stylu a nástupem 20. století začalo pěstování a zásobování bylinek silně ustupovat do pozadí. „Móda“ pěstování se ale vrací zpět, bylinky si zase začínají získávat přízeň a lidé se konečně snaží více obracet k přírodě. A je to dobře. V tomto článku bych ráda zmínila, jak a jaké bylinky uchovávat či jaký prostor je pro jejich výsadbu nejlepší. Vzhledem k množství druhů jsme článek rozdělili do více dílů, abychom vám rozšířili obzory o trochu více.

Moje bylinková zahrádka

Pro pěstování bylinek je velmi důležité zvolit vhodné místo. Vzhledem k různorodosti druhů snese každá rostlinka trochu jiné prostředí. Pro příklad uvedu, že například velmi často pěstovaná bylinka (citlivá na chlad) jako je bazalka nebo rozmarýn mají rády teplo a není problém je vysázet do květináče na parapet v případě chladného počasí. Víceleté bylinky jako je tymián či yzop je lepší zasadit na záhon mezi ostatní trvalky. Dále je potřeba přemýšlet, zdali mají bylinky pěstované na severní straně dostatek světla. Na severní stranu je dobré zasadit rostlinky snášející zastínění. To mohou být například petrklíč, libeček či máta peprná. Sušší a slunná místa vyhovují bylinkám jako jsou rozmarýn, šalvěj, majoránka nebo tymián.

Kde bylinky získat a jak je sázet?

Bylinky se dají sehnat téměř ve všech větších zahradnictvích. Osivo si v dnešní době můžete koupit i na internetu přes zásilkový prodej. Semena bylinek vyjdou cenově výhodněji než sazenice. Volba tedy závisí pouze na vás.

Proč jsou bylinky tak účinné?

Účinné látky bylinek jsou obsaženy v nejrůznějších částech rostlin. Především se jedná o listy, květy, plody, kořeny či semena. Obsahují také důležité roztoky tříslovin, které mají neuvěřitelné desinfekční a blahodárné účinky. Ovlivňují sliznice, povzbuzují chuť k jídlu, zmírňují bolesti, jsou bohaté na vitaminy a minerální látky, mají protizánětlivé účinky. I když jsou bylinky a jejich nejrůznější extrakty na přírodní bázi, musíme dodržovat

předepsané dávkování, abychom se zbytečně nevystavovali vedlejším účinkům, které by mohly tělu spíše uškodit. Je dobré mít na paměti, že žádné bylinky nenahrazují lékařské vyšetření.

Jak bylinky uchovávat?

Bylinky se dají uchovávat hned několika způsoby. Listy, květy a bylinné části se odtrhávají či odstřihávají nejlépe časně dopoledne po slunných dnech, kdy je obsah hodnotných látek nejvyšší. Zralá semena se sklízí brzy ráno, ještě předtím než začnou semínka vypadávat. Listy sklízíme nejlépe před rozkvetem, kvůli zachování jemnosti listů. Dbejte na to, abyste nepoškodili střed listu, aby mohla rostlinka znovu obrážit. Kořeny sklízíme většinou na jaře.

Zmrazování podporuje zachování aroma a chuti. Bylinky se pro zmrazení ukládají například do plastických sáčků či krabiček. Můžeme zamrazovat k tomu klasicky určené bylinky jako je tymián, bazalka, petržel nebo pažitka.

Sušení je dalším ze způsobů, jak uchovávat bylinky. Odříznuté stonky s plodenstvím důkladně protřepejte. Tímto se ujistíte, že na rostlince nezůstal žádný hmyz. Dále je svažte a zavěste je hlavou dolů – nejlépe na suchém, vzdušném a stinném místě. Bylinné části rostlin jsou po 3 – 4 dnech suché. Semena pak můžete uložit ve vzduchotěsných dózách či sklenicích z hnědého skla. Když počasí nepřeje a je vlhko, může se dosušování urychlit v otevřené troubě nebo ve speciálních sušičkách k tomu určených.

Octy a oleje můžete použít jako další možnost, kde se aroma bylinek dokonale zdůrazní. Na rozdíl od sušení je louhování bylinek daleko jednodušší způsob. Bylinky jako je máta, bazalka, estragon nebo kopr dejte na měsíc vyluhovat do tmavší láhve s vinným octem. Pokud chceme bylinky luhot v oleji, je potřeba počítat s hrstí bylinek na 1 litr oleje, kde je necháte 3-6 týdnů. Na přípravu olejů jsou ideální bylinky – tymián, šalvěj, majoránka, rozmarýn nebo pelyněk. Dbejte na to, aby bylinky byly pečlivě ponořeny do oleje, aby nezačaly plesnivět. Láhve je dobré uchovávat na slunném místě a denně je protřepávat. Nakonec olej přecedte a ponechte jej na chladném místě.

Bylinkové polštářky a pytlíčky byly oblíbené už za dob našich prababiček. Nasušenými bylinkami plňte bavlněné nebo lněné povlaky. Mezi nejoblíbenější patří levandulové, které pomáhají při problémech se spánkem.

V příštím díle se dozvíte, na co se dají konkrétní bylinky používat a jaké mají účinky.

Přečtěte si také:

[Bolesti zad](#)

[Naučte se dýchat – I. díl](#)

Objednejte si:

CD „[I ty se můžeš cítit dobře](#)“



© Napsala Nikola Šmorancová
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy , zdraví)

Email: smorancova@mujkouc.cz

www.mujvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete
informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.