
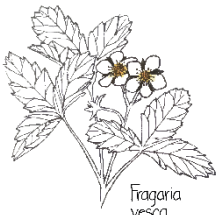







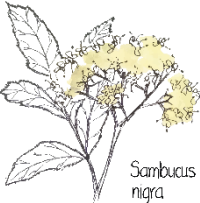


ATLAS SBĚRU BYLIN





Znáte správný čas pro sběr rostlin? Chodíte rádi na procházky a napadá vás, co je tohle za bylinku a jak se dá využít? Víte, kdy sbírat léčivé byliny a které části z nich? Jak je sušit a skladovat? Na jaký problém Vám pomohou nebo jaká je vhodná forma jejich použití? Všechny otázky Vám zodpoví náš Atlas sběru bylin! V něm najdete přehledně vše o našich nejznámějších bylinách. Pojďte s námi objevit kouzlo farmakognozie. Nezapomeňte, že všechno má svůj čas a že i naše prababičky v dávných časech využívaly jejich léčivou sílu.

Obecně platí, že bylinky sbíráme za sucha, sušíme v tenké vrstvě do 5 cm na sítích nebo lískách a na dobře větraném místě. Skladujeme v tmavých dobře uzavřených nádobách, chránících bylinky před světlem. Nezapomínejte, že sušené bylinky by se měly spotřebovat nejpozději do jednoho roku. Poté u nich může docházet k rozkladu účinných látek a kontaminaci mikroorganismy nebo plísněmi.

Název byliny	Obrázek byliny	Kdy sbírat	Jak sušit	Použití
Mateřídouška obecná (nať)	 <p style="text-align: center; font-size: small;">Thymus serpyllan</p>	červen - srpen	Přirozeným nebo umělým teplem do 35 °C.	Při kašli a vykašlávání
Jahodník obecný (list)	 <p style="text-align: center; font-size: small;">Fragaria vesca</p>	květen - srpen	Na dobře větraném a stinném místě. Umělé teplo do 50 °C.	Všestranné působení na organismus

Název byliny	Obrázek byliny	Kdy sbírat	Jak sušit	Použití
Máta peprná (nať/list)	 <i>Mentha piperita</i>	červen – září (Krátce před kvetením)	Ve stínu, umělým teplem do 40 °C.	Při obtížích trávicího traktu
Meduňka lékařská (nať/list)	 <i>Melissa officinalis</i>	červen - září (na začátku kvetení)	Suší se rychle, aby si zachovala citronovou vůni. Suší se teplotou do 35 °C (nesmí zčernat).	Při nespavosti
Měsíček lékařský (květ)	 <i>Calendula officinalis</i>	červen - září (Sbíráme jen oranžové květy, nemačkáme)	Ve stínu a na dobře větraném místě. Umělé teplo do 50 °C. Nikdy nesusíme na slunci (květ ztrácí barvu).	Hojivé a regenerační účinky na kůži
Levandule lékařská (květ)	 <i>Lavandula angustifolia</i>	červen-červenec	Suší se teplotou do 35 °C.	Relaxační a uklidňující koupele

Název byliny	Obrázek byliny	Kdy sbírat	Jak sušit	Použití
Lípa srdčitá Lípa velkolistá (květ)	 <p>Tilia cordata</p>	květen - červen	Vždy sušíme ve stínu a na vzduchu. Nikdy nesusíme na slunci.	Podporuje pocení, ideální při nemocech a nachlazeních
Bez černý (květ)	 <p>Sambucus nigra</p>	květen - červen	Suší se rychle květem dolů ve stínu a na vzduchu, umělým teplem do 40 °C. Květ nesmí zhnědnout.	Při nachlazení, proti zánětu
Šípek (plod)	 <p>Rosa canina</p>	září - říjen (do prvních mrazů)	Sušíme na dobře větraném místě, kde k plodu může vzduch ze všech stran. Umělým teplem max. 35°C. Šípky nesmí zčernat.	Zdroj vitamínu C, při nachlazení
Šalvěj lékařská (nať)	 <p>Salvia officinalis</p>	květen - červen	Sušíme na stinném a dobře větraném místě, ve slabé vrstvě do 5 cm.	Kloktadlo při bolestech v krku

Název byliny	Obrázek byliny	Kdy sbírat	Jak sušit	Použití
Kopřiva dvoudomá (nat')		mladé rostliny, před květem	V tenké vrstvě na stinném, dobře větraném místě. Umělým teplem do 50 °C, správně usušená je tmavě-zelená, křehká.	Podpora vylučování odpadních látek z těla
Divizna velkokvětá (květ)		červenec - září (květ bez kalichu)	Za suchého počasí. Sušená bylina nesmí zhnědnout.	Při nachlazení, proti zánětu
Jitrocel kopinatý (list)		květen - září (Za suchého počasí)	Je možné sušit na slunci nebo umělým teplem do 40 °C. Sušená bylina nesmí mít hnědé skvrny.	Při kašli
Sléz maurský (květ)		červenec - říjen	Sušíme ve stínu nebo teplem umělým do 40 °C. Správně usušený květ šustí.	Při hojení ran a kožních problémech