


Štědrý  
BYLINÁŘŮV  
ROK II

Zuzana Švédová



GRADA®

*Mé babičce Květušce,  
která uměla sázet, sklízet, pohladit a milovat.  
S grácií sedmikrásek, odvahou prvních jarních sněženek.  
To když se na padáku spouštěla k zemi a stejnou zem  
pak svými dlaněmi velebila a laskala.*



Štědrý  
BYLINÁŘŮV  
ROK II

Zuzana Švédová

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele.*

*Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

Mgr. Zuzana Švédová, DiS.

## Štědrý bylinářův rok II

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401  
www.grada.cz  
jako svou 8702. publikaci

Fotografie archiv autorky, Yvona Kotrysová (zadní strana obálky)  
Ilustrace Petra Škopac  
Odpovědná redaktorka Andrea Černá  
Grafická úprava Antonín Plicka  
Zpracování obálky Antonín Plicka  
Počet stran 424  
Vydání 1., 2023

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2023

ISBN 978-80-271-6707-4 (pdf)  
ISBN 978-80-271-3645-2 (print)



# Obsah

Úvod	7
<b>Jaro</b>	<b>10</b>
Svatý Jiří, patron rolníků, vojáků a skautů bojující s drakem	14
Kouzelná filipojakubská noc	19
Bršlice kozí noha, výborná dnová bylina	24
Smetanka lékařská, jaterní a žlučnicková vzpruha	39
Kopřiva dvoudomá, žahavá kráska při okrajích cest	58
Bříza bělokorá, dárce mízy i léčivého listu	75
Sedmikráska chudobka, léčivka podporující vykašlávání	89
Jitrocel kopinatý, vztyčený panáček v rytířské zbroji	103
Brukev řepák vodnice, staročeská léčivá pochoutka	121
Třešeň ptačí, sladký plod nalitý šťávou	136
Krátká vsuvka o molech	157
<b>Léto</b>	<b>160</b>
Svátek Jana Křtitele	164
Letnice	171
Přeslička rolní, zázrak nabitý kyselinou křemičitou	176
Chrpa modrá, hojivý odkaz plynoucího léta	189
Tužebník jilmový, účinné přírodní antipyretikum	199
Kontryhel obecný, střížený ženám na míru	214
Řebříček obecný, výtečná ženská bylina	226
Topolovka růžová, impozantní bylina zahrádek a luk	241
Jahodník velkoplodý, sladká pochoutka přímo ze záhonku	248
Krátká vsuvka o čiroku	263

## Podzim

266

Posvícení	270
Dušičky	275
Lnice květel, bylina bojující proti žloutence	281
Pelyněk černobýl, mocná léčivka ulevující trávení	288
Líska obecná, poklad v podobě sladkých ořechů	300
Mrkev obecná setá, to pravé pohlázení pro naše játra	312
Rajče jedlé, výtečný zdroj lykopenu	330
Mák setý, symbol plodnosti, ale též bohatství	341
Slivoň švestka, úžasně sladký, šťávou nabitý plod	355
Krátká vsuvka o těhotenství, porodech a šestinedělí	367

## Zima

374

Štědrý den se svými kouzly	389
Nový rok	402
Hromnice	406
Krátká vsuvka o medu	409
Závěr	412
Rejstřík receptů	413
Použitá literatura	420



# Úvod



*Dovol přírodě, aby tě naučila klidu.*

ECKHART TOLLE

Můj milý čtenáři, setkáváme se spolu již podruhé, tímto Ti děkuji za Tvou přízeň. Je to už hezká řádka let, co mi bylinky učarovaly, uplynulo již mnoho vody od doby, kdy jsem se na ně vydala poprvé.<sup>1</sup> A tato vášeň, tato nezkrotná touha, která mne každoročně s prvními březnovými paprsky vytahuje ven, stejně jako slunce tahá každý klíček z půdy, mi vydržela až dodnes. Snad ani nelze jinak, neboť probouzí-li se příroda, počneme se probouzet také my samotní. Dychtící a bažící po prvním jarním doteku, ať už v podobě ptačího zpěvu, anebo louky plné žlutavého podbělu. Tam venku voní střemcha, rozkvétají trnky, přírodu rozsvítí první jarní křivatce. Postoupí-li pak slunce opět na své pouti, vracíváš se domů s kyticí bylinek, naplněným košíkem, bohatší o první jablka, drobné lesní jahody, doprovázen žabím kuňkáním, které plní libé léto tóny. Jen hvězdné nebe a hluboký klid v tobě. Prý to stačí pro dobrý a naplněný život. Neboť ten klid je odrazem duše a přijde s léty, poctivým



<sup>1</sup> Léčivé rostliny jsou výbornou prevencí, dovedou však pomoci také v počátcích běžných neduhů, které nevyžadují lékařskou péči. V některých případech je nicméně jejich účinek pomalý až zanedbatelný, a nejen z tohoto důvodu nejsou vhodné k léčení akutních onemocnění, kdy je vždy nutné vyhledat odbornou lékařskou pomoc. Proto by v případě jakýchkoli potíží měly být jejich použití a vliv konzultovány s odborným lékařem, a to i při probíhající medikaci, aby byl vyloučen jejich nežádoucí účinek. Cílem této knihy je informovat čtenáře o léčivých účincích bylin a plodů, autorka ovšem nenese žádnou odpovědnost za jejich případné nevhodné použití.


životem. A poté sklízíš, co jsi na jaře zasel, vybíráš a třídíš, jako když děláš zrna od plev, krájíš a chystáš, světiš a dotváříš, až na práh prosince, který konečně dopřeje pokoje dlaním. A pak? Pole přikrytá sněhem, ticho a klid po pěšině, stromy ojiněné šedým mrazem, pohádky a kouzla, jež náleží adventnímu času.

Spravedlivý koloběh, moudrost v každém detailu, všechny ty barvy a nespoutané vůně, možnosti, které se Ti tam venku nabídnou a otevrou. Tisíce směrů a tisíce cest, ať už Tvé kroky povedou do lesa, na hráz rybníka, nebo tam někam do luk, kde se to modrá léčivou chrpou, divoce voní rozkvetlou mateřídouškou. Tam všude jsme společně, pohromadě a zároveň, umíme-li číst z kaménků, smrkového jehličí, lišejníku a nebe. Máš-li rád přírodu, máš též rád lidi. Občas je potkáš, občas je zahlédneš, jak sbírají hříbky, hloh a rudý šípek. To až sokol vyletí vysoko a bude kroužit nad zoranými poli. Dokud kraj opět nepřikryje sněh.

Má kniha Tě provede celým jedním rokem: od jara do zimy, od zimy do jara, záleží na Tobě, jak ji budeš číst. Nabídne Ti také půvab prastarých, zapomenutých spisů,







které Tě vezmou do dávných dob, kdy se ještě pekly mílové buchtý, věstilo z jablek a věřilo v čarovné, kouzelné kapradí. Staré časy naplněné magií posvátné filipojakubské noci, legenda o svatém Jiří, náruč plná léčivé třezalky, to když vzal za kliku svatý Jan. A potom už letnice se svým stanovením lánů či veselou a rozvernou jízdou králů, po kterých přejdeme v poklidný podzimní čas, kdy se slaví posvícení a pečou žemle z dvojího těsta. Advent plný těšících se dětí, mihotání svíček o Štědrém večeru, mše sloužené i v zapadlých vesničkách, tam někde vysoko, na větrné hůrce. Rozhodné kroky s tmou splynuvšího ponocného, který střeží tajemství Nového roku, ometačky a koledníci, odkaz dávných pranostik. Pak člověk rozžehne hromniční svíčku, která jej uchrání před ohni a blesky. Vezmu Tě na místa, kde se dere peří, pořádají přástky a je teplo u krbu. Vybrala jsem svátky, které se mi líbily, zvolila jsem tradice, na které jsme zapomněli, vidím v nich kořeny, ze kterých jsme vzešli.

Přeji Ti tedy, abys neztratil onu vášnivou touhu, nespoutané nadšení a bezuzdnou radost, která tam u zvonice popožene kroky, abys stanul na louce plné tužebníků. Jdi tedy směle a s nadějí v srdci, neboť náš svět je nevídaně pestrý. Na lásku, laskavost i jahody v trávě.

### *Modlitba*

*Studánku dej mi blízko lesa  
a nehlubokou  
jenom na dlaň vody  
a do ní žabku, která vodu čistí.*

*Na podzim z ní povybírám napadané listí  
a v zimě postarám se, aby nezamrzla.  
V srpnu dovedu k ní lidi žíznivé.*

*A to je všechno.  
Snad je v moci tvé  
udělat pro mne malý důlek vody,  
ve kterém by se odrážela nebesa.*

JAN SKÁCEL

# JARO





*Věci lásky jsou věci života. Po čase zimním přichází jaro,  
po beznaději vzniká naděje, po hrůzách noci zasvítává den.*

VLADISLAV VANČURA

Je to právě jaro, které nás dokáže vytáhnout ven, posadit do trávy a nechat hloubat. Přemýšlet nad volně plynoucími mraky, prvními pupeny a svěžími lístky. Jaro, které nám doslova přiloží džbán k ústům, to když se otevírají studánky, ale též pupeny, jež jednoho dne vytrysknou v záplavu bezmezného zeleného. Výpravy do lesů, kde to již bzučí, brouká, překypuje životem. Už dávno se rozloučily prokřehlé sněženky, zamával talovín a zbytněly



Květy jabloně

Fotím-li první lístky medvědího česneku, spousta z nich má na svém vrcholku, pevném, ryze zeleném kopí, napíchnutou vlajku včerejšího listoví. Voní tu střemcha a bzučí zimou ztěžklí, odvážní čmeláci, kteří se vylíhli předešlého léta. Hledají nektar, sbírají pyl, stejně jako i pátravé, přičinlivé včely. I ony již smějí ochutnat úrodu, napít se z kalíšků křivatců a hluchavek.

A pak jaro počne svlékat hadům kůži, načese louky, slunci splete pruty. A těmi vytáhne i nejmenší lístky, květy prvních třešní, růž snových jabloní. Jedině pak se z korunních plátků utvářejí makovice, dozrává hloh a sladký myrobalán. V tom všem má prsty roztoužené jaro, protože dalo a bylo vyslyšeno, svěceno a velebeno včelami a motýly, dešti a bouřkami, sluncem a půdou, listy předešlého podzimu, pradávňým zákonem i radostí svatojánských ohňů. Tichými modlitbami žen, které vědí, žen, kterým stále čas nepožehnal číši. Občas je zahlédnu ve stínu lípy, u božích muk, s košíkem ptačince. Oči sevřené vráskami života, na krku růženec a v kapse chléb. Kus dobrého, naplněného, dávajícího života, který též nakrmil zítřejší posloupnost, skrze naše děti, děti jejich dětí.

sedmikrásky, které ustály studenou zimu a nyní konečně rozevrou korunky, aby se dosyta prohřály sluncem. Chodím tak z jara do lužních lesů na sběr prvních kopřiv, medvědího česneku, pozoruji, jak se z půdy počíná prodírat svízel, jak pozvolna země nasává listí, které je loňskou večerí jara a již brzy se promění v trávu. Vyživí též kořeny, nechá dozrát maliny, to vše však později, až se slunce dotkne svého prvního slunovratu, až i svatá Anna posvětit ráno chladem z mlh a loučení.



Čekání na první březové listí, to až se stromy dočkají mízy, která jim dovolí zadělat na listy, prodloužit větve, nechat dozrát jehnědy. Mízy, která sytí zejména během dne – v noci a k ránu proudí jen mírně, neboť i stromy potřebují spát. Nasávat vůně postupující noci, šustot křídel letících sov, jemný praskot trávy a semínek snažících se vymanit ze slupek a obalů. Kus toho jara si přineste domů, zamkněte na petlici, uvařte z něj čaj. Promiste s cukrem a svařte na sirup, prolněte s pálenkou a stočte do lahví, uložte k ledu, zavěste na trámy, rozpusťte v oleji, na másle či sádle, promněte s voskem a lečte jím rány. Neboť v jaru jsou ukryty trylky malých vrbců i odvaha jejich rodičů, se kterou je pouštějí z hnízda, s nadějí, očekáváním a vyhlídkou, že jedině takto plyne život správně.

# Svatý Jiří, patron rolníků, vojáků a skautů bojující s drakem



*Svatý Jiří vstává, zemi odmykává,  
aby tráva rostla, tráva zelená,  
růžička červená, fiala modrá,  
všelijaké kvítí, na věnečky vítí.*

LIDOVÁ PÍSEŇ

Svátek svatého Jiří býval oblíbeným svátkem českého lidu. Váže se k dávným historickým událostem. Svatý Jiří není totiž smyšlenou osobou, neboť skutečně žil a narodil se někdy kolem roku 270 n. l. v Anatolii, v dnešním Turecku, do křesťanské rodiny. Po vzoru svého otce se stal římským vojákem, brzy získal titul tribuna, následně se stal rytířem a členem osobní stráže římského císaře Diokleciána. V roce 303 vydal císař edikty k pronásledování křesťanů. Poněvadž se Jiří ke křesťanství přihlásil, císař jej po strašném mučení nechal popravit za zradu. Na jeho památku počaly některé církve Jiřího uctívat jako mučedníka, stal se také patronem rolníku, vojáků a skautů.

Ke svatému Jiří se však váže také stará legenda, která vysvětluje rčení: Na svatého Jiří vylézají hadi, štíři. Její kořeny se vážou k počátku třetího století, kdy se v mokřinách u města Kyrény usadila okřídlená obluda s dlouhým zakrouceným ocasem, která vše živé trávil jedovatým dechem. Aby obyvatelé ochránili město, vodili drakovi každý den lidskou oběť, kterou určili losem. Brzy los padl též na královskou dceru, kterou musel nechat král ustrojit jako nevěstu a dovést k močálům k dračí sluji. A byl to právě rytíř Jiří na koni, který draka probodnul, uťal mu hlavu a královskou dceru zachránil. Na jeho počest se pak nechali obyvatelé drakem zkoušeného města pokřtít. **Jiří tak byl odpradáвна vnímán jako symbol boje dobra se zlem, čemuž zasvětil celý svůj život.**

Tato legenda již dnes upadla v zapomnění, nicméně na každém šprochu je pravdy trochu. A oni hadi a štíři, stejně jako i drak, vylézají ze země, žijí ve skulinách, ukryti před slunečním světlem, na které vylézají, aby se prohřáli. **Lidé skutečně věřili tomu, že na svatého Jiří ze země vylézají hádci, štíři** a jim podobná nepříjemná havěť, která však nemá ještě tolika jedu, aby mohla člověku či zvířeti uškodit. V dřívějších dobách bývali hadi obávanými stvořeními, zvláště na vesnicích a samotách, kde člověk žil v těsném kontaktu s přírodou. Jak píše Jarmila Glazarová v knize *Chudá přadlena*: „Kolem každého políčka, které horal urval divočině a skalinám, kupí se vysoké hráze kamení. Vykopaného,





vysbíraného kamení, kterého na políčku nikdy neubývá, které se na něm rodí. Je to šedivé hrazení kolem každého kousku zeleně, rám, zkrápěný krví a potem každého jara, kdy horské ženy znovu a znovu sbírají a vláčejí na kameňák nové a nové kamení. Kolem kameňáku se uchytilí ostružina a v štěrbinách zakoření netřesk a jahody. Slunce do něj praží, jahody rozkvetou bíle a ostružiny růžově. Za krátký čas vzplanou mezi balvany nachové krůpěje a voní horce, silně, přesladce. V kameňáku vybudoval člověk hadům nádherné letní příbytky.“

Svátek svatého Jiří je také dnem, kdy se otevírá země, jaro je již ve svém plném rozpuku, **poprvé v roce se vyhání dobytek z chlévů na pastvu** a tento akt doprovází celá řada obyčejů. Zvířata jsou zdobena věnci s červenými pentlemi, neboť červená barva je chrání proti uhranutí. Této tradici je přítomen i kněz. Dokonce bylo v tento den zvykem požehnat vojenské koně. V některých krajích hospodáři kropili dobytek svěcenou vodou, což mělo zvířeti zajistit sílu a zdraví po celý rok. Možná se to zdá úsměvné, nicméně jedna kravička bývala za dávných časů pro rodinu základem, na němž závisel život. Poskytovala mléko, ze kterého se stloukalo máslo, chystal sýr, připravovala smetana, tvaroh a kyška. Bývala obživou i příjmem – to když se povedlo na trhu prodat něco z rodinného přebytku. Pokud kráva uhynula, pro rodinu pak mnohdy nastaly velmi krušné časy.





Den první pastvy býval spojován s evidencí dobytka, u které asistoval také pastýř. Za rok, pokud počet sepsaného dobytka seděl, získal pasáček zasloužený plat. Tím bývaly především potraviny. Je nasnadě, že při tomto počítání stád vzniklo mnoho **pověr, ale i zvyků**, které měly zajistit zdraví dobytka a hodně mléka kravám, včetně vysokých přírůstků masa. Při prvním vyhánění dobytka obtáčel pastýř kolem stáda vařené vejce, aby stádo stále drželo při sobě a dobytek se nezatoulal. Vejcem se též hladil hřbet kravám, aby byly silné a dostatečně dojily. Vejce se pak také kladlo do brázdy v poli, aby se později pole zelenalo hojnou úrodou.

Den svatého Jiří býval dnem hospodářského klidu, dle pověr se totiž nesmělo šlapat na zem, pracovat v zahradách, sadech či polnostech, aby se země měla šanci probudit. Za dob feudalismu odváděli na svatého Jiří poddaní vrchnosti tzv. jarní plat, což byl nájem za půdu, placený většinou obilím, jiným typem naturálií či konečně též penězi.

Na svatého Jiří se sbírají **čtyřlístky**, které mají dle lidové pověry zvláštní čarovnou moc, a to takovou, že dokáží ochránit před jakoukoli zhoubou. Pokud najde člověk pětílístek, bude obdařen dětmi, v šestilístku se opět zračí štěstí, avšak běda tomu, kdo najde jetelíček se sedmi lístky, neboť tohoto nálezce navštíví smrtka s nabroušenou kosou. Celé to však má ještě háček, neboť jetelina musí být tajně darována, skrytě zašita do oděvu zvoleného člověka. Teprve pak se může udát zázrak a bylinka z čeledi bobovitých vykoná to, co dostala do vínku. Čeněk Zíbrt ve svém díle *Staročeské výroční obyčej, pověry, slavnosti a zábavy prostonárodní* píše: „Mužskému-li se zašije do čepice nebo do oděvu, když hraje karty, vyhrává. Děvčeti-li se zašije a neví-li o tom, v tanci má štěstí, tak že si ji neustále tanečníci do kola berou. Obyčejně jetelinku tu zašívá přítelkyně přítelkyni, nebo milenka milenci svému a obráceně. Jetelinka čtverolistá má i tu moc, že kdo ji při sobě má, nevěda o tom, i věci nadpřirozené zírá.“

S jetelovým čtyřlístkem se však dalo čarovat na vícero způsobů. Velmi často se čtyřlístek usušil, rozetřel v hmoždíří a přimíchal do vína. Kdo se pak takového čarovného vína napil, zahořel láskou k podávajícímu. Našla-li dívka šťastný čtyřlístek,



zašila si jej do kordulky pod pravou paží nebo do takřečených jelítek u kordulek, na nichž bývaly připevněny sukně. Na svatého Jiří se též vijí první věnečky jakožto pocta postupujícímu jaru.

*Uvijíme věneček  
ze všech našich kytiček,  
zapleteme do věnečku  
kvítek, lístek i větvičku.  
Málo nás, málo nás,  
pojdte, holky, mezi nás.*

#### **Pranostiky spojené se svátkem svatého Jiří:**

- Na svatého Jiří se země otevírá a voda ve studních je jedovatá.
- Co se před svatým Jiřím zazelená, to se po něm ztratí.
- Na svatého Jiří slavík poprvé zazpívá.
- Když před svatým Jiřím hřmí, bude po něm sníh.
- Je-li jasný svatý Jiří, bude hezký podzimek.
- Když je na svatého Jiří mráz, bude i pod křovím oves.



# Kouzelná filipojakubská noc



Kromě svátku svatého Jiří se naši předkové těšili také z kouzla filipojakubské noci, která byla, podobně jako svatojánský večer, opředena řadou kouzel a zkazek. Její umístění v kalendáři se váže k překlenutí půlnoci z 30. dubna na 1. května, kdy **tato chvíle odděluje temnotu od světla**. Během této noci se vykonávají velebné obřady, které živé bytosti očišťují od všeho, co zůstalo odkazem z období temnoty. Pro tento účel se na vybraných místech zapalovaly posvátné ohně, jež v onen kouzelný čas hořely zázračnou a mocnou silou. Okolo nich pak probíhaly rituální tance, lidé skákali přes plameny, což mělo zajistit úplnou očistu od všeho, co se v zimních měsících v člověku nashromáždilo, a zároveň skokana chránit v období nastávajícím. K ohňům se vodíval rovněž dobytek – to aby byl uchráněn před urknutím, nemocí či jinak zlým osudem, sudbou či kletbou.

Kouzelné noci se často přezdívalo noc Valpuržina, filipojakubská anebo jednoduše noc čarodějnic. Lidé věřili, že právě v tento čas čarodějnice rády ujídají z měsíce (zatmění), dojí trlice (nástroj k tření lnu či konopí), slétají se povětřím na košťatech na tzv. sabet, který se obvykle odehrával na opuštěných a prokletých místech. Vzpomeňme například Petrovy kameny, jež jsou dodnes neblaze spojené s inkvizičním řáděním a smrtí stovky nevinných žen či mužů, kteří byli nařčeni z čarodějnictví. Smutným faktem je, že pouhá přítomnost na tomto místě, ať už skutečná, či domnělá, mohla popohnat zlost inkvizitorů, stejně jako obyčejného, závistivého lidu, a dohnat tak nešťastníka až k samotné hranici, již obližují ohnivé plameny. Důvodem k nařčení z čarodějnictví však mohlo býti naprosto cokoli, ať už se jednalo o nápadné mateřské znaménko, majetek, či logickou zpupnost dívky, která odmítla být sezdána s o mnoho let starším vdovcem, případně býti po vůli muži jinému, často velmi vlivnému. Mnoho žen tak skončilo v plamenech kvůli nabubřelosti cizího ega. Vzpomenu též knihu *Kladivo na čarodějnice*, kde byla z čarodějnictví nařčena stařenka, která v kostele nepřijala tělo Kristovo, aby onu hostii uschovala pro svou nemocnou krávu. Tento úkon ji později stál život. Jak málo stačilo, aby se člověk octnul na hranici.

Petrovy kameny nebyly výjimečné, neboť podobně očerněných míst existuje po celém Česku nespočet. Váže se k nim vždy stejný příběh plný čarodějnic, které obcují s ďáblem a s jeho pomocí pak člověk nečistý páchá své kejkle a zlověstné rejdy. Kromě košťat využívají také již zmíněné trlice či hřebľa, případně též kozla, na kterém jezdí zcela nahé, prostovlasé, s rozevlátými vlasy. Zíbrt ve svém díle čerpá rovněž ze spisu Vierova *De praestigis daemonum*, kde se o čarodějnických rejích píše toto: „... baby lítají v noci –

