

ANNA KOPÁČOVÁ

# ZABUDNUTÉ BYLINKY

OVERENÉ RECEPTY  
OBLÚBENEJ BYLINKÁRKY



Ilustrácie Zuzana Hlavatá

# ZABUDNUTÉ BYLINKY

OSVEDČENÉ RECEPTY  
OBLÚBENEJ BYLINKÁRKY



ANNA KOPÁČOVÁ

# ZABUDNUTÉ BYLINKY

OSVEDČENÉ RECEPTY  
OBLÚBENEJ BYLINKÁRKY

Text © Anna Kopáčová, 2020

Graphic design © Francesca Spinelli, 2020

Illustrations © Zuzana Hlavatá, 2020

Slovak edition © Fortuna Libri, Bratislava 2020



**Táto kniha v nijakom prípade nenahrádza lekársku starostlivosť. Autorka ani vydavateľ nepreberajú zodpovednosť za dôsledky užívania bylínok či bylinkových receptúr, ktoré sú v nej uvedené.**

ISBN 978-80-573-0073-1



## OBSAH

Na úvod .....	7
Niečo o mne .....	8
V zdravom tele zdravý duch .....	9
Ako si upevníme zdravie bylinkami .....	10
Stručne o zbere a spracovaní bylín .....	11
Zabudnuté bylinky .....	17
Malý receptár .....	288
Na záver .....	313
Register slovenských názvov liečivých rastlín .....	314
Register latinských názvov liečivých rastlín .....	315
Register zo strán 289 – 311 .....	317
Použitá literatúra .....	318
Poďakovanie .....	319





## NA ÚVOD

U nás na Slovensku má ľudové liečiteľstvo dlhodobú tradíciu. Bylinky nás už celé tisícročia sprevádzajú od kolísky až po hrob. Kedysi turčianski olejkári a dedinskí bylinkári bylinkami s veľkým úspechom liečili ľudí po celej Európe.

V tejto knihe vám prinášam užitočné informácie o zabudnutých alebo málo známych bylinkách, ktoré sa akosi vytratili, či už tým, že ich poľnohospodári vyhubili pesticídmi, alebo ich vytlačili cudzokrajné bylinky a na tie naše slovenské, predkami dávno overené, sa zabudlo.

Tieto zabudnuté bylinky sa v minulosti často používali. Naším predkom slúžili ako potrava, a keď zistili, že im pomáhajú upevňovať zdravie, tak sa nimi aj liečili. Dokonca nimi uzdravovali i svoje zvieratká.

Podobne ako moja prvá kniha, ani táto nie je písaná na vedeckej úrovni, ale je písaná tak, ako som to cítila, zo srdca. Odráža moju silnú vieru v liečenie bylinkami. Bolo by na veľkú škodu, keby tieto takmer zabudnuté bylinky celkom zapadli prachom.

Bylinky rastú voľne v prírode alebo ich pestujeme v záhradkách, v črepníkoch, na poliach. Niektoré bylinky sa dnes už v prírode nenachádzajú, a tak si ich musíme dopestovať. Mnohé sú stále opradené tajomstvom a ukrývajú neobjavené poklady. Poteším sa, keď si pri listovaní v knižke spomeniete na bylinku, ktorú napríklad vaši rodičia alebo babička zbierali, a poviete si: „*Veď túto bylinku poznám, ako som na ňu mohla zabudnúť?!*“

V prvej časti vám prinášam opis a liečebné využite byliniek a v druhej časti pridávam malý receptár s ďalšími návodmi na prípravky z liečivých rastlín, ktoré sa mi osvedčili za mojej už vyše štyridsaťročnej praxe.

Všetkým prajem príjemné čítanie, pevné zdravie, spokojnosť, Božie požehnanie a mier.



# NIEČO O MNE

„Liečivými rastlinkami sa dajú liečiť všetky choroby.“

Narodila som sa v roku 1958 do robotníckej, kresťansky založenej rodiny Karola Novotu a Terézie Novotovej, rodenej Kozáčikovej. Bola som najstaršia z piatich súrodencov. Naši rodičia nás vychovávali v kresťanskej viere. Celý život som prežila v mestečku Vrbové, kde žili aj moji predkovia, obklopená nádhernou prírodou. Mestečko sa preslávilo svojou „šikmou vežou“ a Móricom Beňovským. V roku 1977 som sa vydala za Jozefa Kopáča z Lančára, s ktorým mám dve dcéry Danielku a Alenku.

Veľmi som sa chcela vzdelávať v oblasti zdravotníctva, ale v tých časoch som si svoj sen nemohla splniť, lebo otecko bol politický väzeň v Jáchymove. Celý život pracujem v oblasti gastronómie, stále som medzi ľuďmi. Z toho deväť rokov som odrobila vo vrbovskom SEMIKRONE a musím povedať, že tam mi bolo najlepšie.

K bylinkám ma priviedla moja babička. V starých herbároch som sa o nich dočítala tajomné až vzácne informácie. Moja túžba po ich poznaní časom rástla. Učili ma známi bylinkári, napríklad vyhľadávaná bylinkárka Katarínka z neďalekej obce či pán Anton Blahuš, ktorý bol dlhoročným predsedom nášho občianskeho združenia Veronica v Trenčíne. Vzdelávala som sa aj u českých bylinkárov Pavla Váňu (v rokoch 2007 – 2010 som v Havířove pôsobila ako jeho asistentka), Josefa Antonína Zentricha a Jarmily Podhornej.

Vedomosti o ľudskom tele som si v rokoch 1992 – 2015 rozšírila v masárskej škole Remas Piešťany u Miroslava a Ľubomíra Masárovcov. Sama tam už vediem kurzy fyto terapie. V roku 2006 som v moravských Jeseníkoch študovala fyto terapiu, v nasledujúcom roku som na Agroinštitúte Nitra navštevovala seminár o pestovaní, zbere a spracovaní liečivých rastlín. Obe štúdiá som úspešne ukončila záverečnou skúškou a získaním osvedčenia. V škole Reminy v Turčianskych Tepliciach som si v roku 2015 spravila kurz rehabilitačného ošetrovateľstva.

V roku 2007 som vydala malú brožúrku *Zdravie pre človeka*, v ktorej som opísala históriu slovenských bylinkárov a ponúkla som aj zopár tradičných receptov. V roku 2018 mi vo vydavateľstve Fortuna Libri vyšla úspešná kniha *Zdravie z byliniek*, v ktorej som zhrnula svoje bohaté skúsenosti v liečbe bylinkami.

Som všade tam, kde to dýcha pôdou, rastlinkami a prírodou. Najkrajšie na tom je, že sa spoznávam so samými dobrými ľuďmi, s ktorými tvorím jednu veľkú rodinu usilujúcu sa o záchranu prírodného bohatstva.

Zúčastňujem sa na mnohých prednáškach o bylinkách na Slovensku aj na Morave, často účinkujem v televíznom vysielaní, pravidelne prispievam do rozličných časopisov. Za pomoc iným ľuďom a za záchranu detských životov som získala viacero ocenení a vyznamenaní.



## V ZDRAVOM TELE ZDRAVÝ DUCH

Zdravý človek si vôbec neuvedomuje, aký je bohatý. Príde na to až vtedy, keď ochorie. V súčasnosti sú nároky na človeka čoraz vyššie, preto je pre nás veľmi dôležité, aby sme si zachovali pevné zdravie. Len v zdravom tele je zdravý duch!

Veľa ľudí zomiera na nákazlivé infekčné ochorenia, na celý rad ochorení vnútorných orgánov, v dôsledku pohlavných chorôb, ktoré dnes zmutujú a prejavujú sa ako rôzne rakoviny, napríklad žalúdku, kože, a až pri pitve sa často zistí, že to boli pohlavné choroby, tuberkulóza a iné pliaga, ktoré predčasne ukončujú ľudský život.

Keď som mala 17 rokov, na ľavej nohe sa mi vyhodili tri flaky, ktoré boli na okraji vystúpené, lemované červenou farbou a vnútri bledožlté, vpadnuté dovnútra. Neboleli ani nesvrbeli. Zašla som k svojmu lekárovi a ten mi povedal, že niečo také ešte nevidel. Vtedy som sa dopyčovala o bylinkárovi Jankovi Dedíkovi, a tak som ho navštívila. Keď sa ma milo spýtal, čo ma trápi, ukázala som mu nohu. Chvíľu rozmýšľal a povedal: „*Máte zvieraciu alergiu.*“ Dal mi bylinkový prášok a poradil, ako ho mám užívať. Spýtala som sa, či mám ešte prísť, a on odvetil, že to nebude potrebné, lebo sa to vylieči. A tak aj bolo. Dnes si pán Dedík založil firmu Dedík a dcéry v Nemšovej a ja im z celého srdca prajem veľa vyliečených pacientov. Bola som vtedy mladunká a na bylinky som zabudla. Svoj príbeh, ako som sa dostala k bylinkám, som opísala v spomínanej knihe *Zdravie z bylín*.

Mnohí dobrí ľudia sa venujú tým najslabším – deťom, chorým a starým. Ich pomoc, či už duchovná, alebo materiálna, je pre ľudskú spoločnosť veľmi potrebná. V ich obetavej starostlivosti by im mohli pomôcť overené recepty, ktoré by mohli zachrániť ohrozený život alebo slabnúce zdravie človeka, kým príde lekár. Je veľmi smutné, že potrebné vedomosti často nemajú ani školení ľudia.

Nech sa rozozvučia struny tepla ľudského srdca, nech tieto hlasy nájdu ozvenu v každom materinskom srdci, v srdciach rodičov, v srdciach všetkých dobrých ľudí.

## AKO SI UPEVNÍME ZDRAVIE BYLINKAMI

V dávnejších časoch si bylinkári pripravovali vlastné bylinné receptúry. Používali bylinky, ktoré si vypestovali, nazbierali alebo kúpili. V prvom rade si z nich robili pokrmy, pridávali ich do jedál. Postupom času si z bylínok začali vyrábať rozličné zázračné medicíny, nápoje lásky, mastičky, oleje, octy, prášky, sirupy, mydlá, vydymovadlá, amulety, krášliace prostriedky, vetvičky zo stromov si vešali po stenách. No vyrábali aj jedy.

Dnešným generáciám našťastie zanechali svoje opisy, kresby a užitočné poznámky o účinku prírodných liečiv.

### **Prv ako začnete užívať nejakú bylinku, mám pre vás zopár užitočných rád:**

Hľadajte príčinu choroby. Keď na sebe spozorujete zvláštne príznaky, choďte najprv k lekárovi a poproste ho o profesionálnu lekársku diagnózu. Až po klasickej liečbe, prípadne po chirurgických zákrokoch, môžete bezpečne začať liečbu bylinkami alebo inú prírodnú kúru.

Zbavte sa nezdravých návykov.

Používajte len známe bylinky. Najlepšie je, keď sa spojíte s dobrým odborníkom na bylinky. Dobrý odborník je pritom taký, ktorý dôkladne pozná všetky bylinky a ich účinky a zároveň ovláda farmakológiu, náuku o liekoch, a má poznatky z medicíny. Ak by tieto vedomosti nemal, hrozila by kontraindikácia s liekmi! Dobrý bylinkár musí poznať, aké lieky už pacient užíva, ako ho lieči jeho lekár. Len tak vám poradia správne bylinky.

Nijakú bylinku neužívajte dlhodobo, pokiaľ to neurčí odborník na bylinky.

Tehotné a dojčiace ženy a deti by mali byť pri užívaní bylínok zvlášť opatrné.

Pamätajte na to, že bylinky obsahujú nielen veľké množstvo liečivých látok, ale aj škodlivých alkaloidov, ktoré by mohli poškodiť pečeň.



## STRUČNE O ZBERE A SPRACOVANÍ BYLINIEK

Liečivé rastliny rastú všade okolo nás. Aj keď nám výstavba v mestách čoraz viac ukrája z prírody, na sídliskách sa stále nájdu zelené plochy. Môžeme na nich objaviť púpavu, skorocel, sedmokrásku, rebríček, pýr, fialku... Mnohé z nich majú liečivosť priamo v názve. Lokalitu, na ktorú ideme zberať bylinky, musíme dobre poznať. Ešte lepšie musíme poznať bylinky. Nesmie sa stať, aby sme si liečivú rastlinu zamenili s jedovatou. Aj jedovaté bylinky sa používajú na liečenie, zväčša ich však spracúva farmaceutický priemysel, lebo dokáže izolovať látku, ktorú potrebuje na liek.

Liečivé rastliny obsahujú vitamíny, minerály, enzýmy, fytohormóny, glykozidy, triesloviny, silice a ďalšie zdraviu prospešné látky. Na zber bylín chodíme vždy v peknom slnečnom počasí, okolo obeda. Zbierame ich šetrne, aby sme ich nezničili a zachovali ich aj pre našich potomkov. Vždy musíme vedieť, čo potrebujeme, a naraz zbierame najviac dva či tri druhy bylín. Riadime sa ich vegetačným obdobím, keď je obsah účinných látok najvyšší. Na jar a na jeseň zbierame korene, kôru, plody a v lete za pekného počasia bylinky tesne pred kvitnutím alebo kvitnúcu vňaf. Bylinky dávame do prúteného koša.

Bylinky nezberame hneď vedľa diaľnice či hlavnej cesty. Nezberame ani bylinky vlhké, poškodené či napadnuté plesňou alebo nejakým škodcom. Hneď ich spracujeme, sušíme v prievane na roštoch, v sušiarňi alebo ich viažeme do viazaničiek a zavesíme. Dĺžka sušenia závisí od teploty, vlhkosti vzduchu. Dobro usušené bylinky uskladňujeme v papierových či v plátenných vreciach, v kartónoch alebo v sklenených pohároch na tmavom a suchom mieste. Takto nám vydržia aj rok, občas ich skontrolujeme. Po roku zvyšné bylinky nemusíme vyhodiť, ale ich použijeme na odvar do kúpeľa.

Okrem toho, že bylinkami môžeme ochucovať jedlá, môžeme si z nich pripraviť čaj, odvar, masť, olej, ocot, macerát, prášok, sirup, tinktúru alebo šťavu.





### ČAJ, ZÁPAR

Jednu čajovú lyžičku (ČL) bylinky alebo zmesi bylíniek zalejeme  $\frac{1}{4}$  l vriacej vody, lúhujeme (dĺžka lúhovania závisí od bylinky alebo čajovej zmesi) a precedíme. Môžeme dochutiť medom, citrónom. Užívame podľa potreby. Bežne sa čaj užíva dva až tri razy denne dva týždne. Potom nasleduje dvojtýždňová prestávka a kúru opakujeme.



### ODVAR

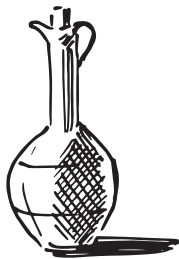
Bylinky povaríme na miernom plameni, potom ich ešte istý čas lúhujeme a precedíme do termosky. Popijame počas dňa po dúškoch. Odvar môžeme pridať aj do kúpeľa alebo využiť ako kloktadlo či obklad. Do odvaru namočíme handričku, vyžmýkame ju a priložíme na postihnuté miesto. Obklad dobre previažeme.

### MASTĚ

Bylinkovej masť si spravíme toľko, koľko budeme potrebovať, aby sa nám nepokazila. Napríklad **nechtíkovú masť** si spravíme takto: Do kastrólika dáme 150 g čerstvých kvetov nechtíka lekárskeho a 150 g bravčovej masť. Zmes na miernom plameni pražíme asi 20 minút. Odstavíme, prikryjeme a necháme 24 hodín odstať. Potom mierne prihrejeme a cez gázu precedíme do čistých pohárov alebo do iných vhodných nádobiek. Necháme vychladnúť, dobre uzavrieme a odložíme na tmavé chladné miesto, najlepšie do chladničky. Masť je vhodná na potieranie pokožky, na popáleniny, rany, vrede či akné. Masť si môžeme spraviť z hocijakej bylinky, z vňate, kvetov, okvetných lupienkov, z koreňov či z plodov. Najlepšia masť je z čerstvých bylín, ale môže sa urobiť aj zo sušených, no účinnosť je vtedy slabšia.



**Kostihojovú masť**, ktorá pomôže pri bolestiach kĺbov a po úrazoch, si pripravíme takto: Sto gramov čerstvého, dobre umyťého koreňa kostihoja lekárskeho pomelieme na mäsovom mlynčeku, pridáme 100 g bravčovej masť a za kalíšok domácej pálenky. Dobre zamiešame, natrieme na prírodnú handričku a priložíme na boľavé miesto. Na to dáme igelit a dobre obviažeme, aby nám obklad nespadol. Najlepšie je robiť ho na noc. Pred každým použitím si musíme spraviť čerstvú masť.



### OLEJ

Môžeme si ho spraviť z jednej alebo z viacerých bylín, podľa potreby môžeme pridať koreniny. Olej používame do jedál, ale aj do kúpeľa či na potieranie pokožky.

Napríklad na potieranie boľavých kĺbov či do kúpeľa (za 1 PL) je vhodný **ľubovníkový olej**, ktorý si pripravíme takto:

Stopäťdesiat gramov čerstvej kvitnúcej vňate ľubovníka bodkovaného dáme do čistého zaváraninového pohára (7 dl) a vlejeme slnečnicový olej. Vňať musí byť celá zaliata, inak by vytŕčajúce časti mohli začať plesnieť. Pohár uzavrieme a dáme na svetlé miesto, najlepšie do okna. Občas potrasíme. Po dvoch týždňoch precedíme, dobre uzavrieme a odložíme na tmavé chladné miesto.



### OCOT

Do čistého zaváraninového pohára dáme zmes čerstvých bylín a korenia, napríklad estragón, palinu, bazalku, čierne či nové korenie, zalejeme ju kuchynským octom a uzavrieme. Skladujeme na tmavom chladnom mieste. Bylinkový ocot pridávame do jedál, napríklad do šalátov, omáčok, ale môžeme ho použiť aj do kúpeľa či na obklady pri zápaloch, opuchoch alebo pri poruche trávenia.

### MACERÁT

Macerát je výťažok z čerstvých alebo zo sušených bylín, získaný pôsobením vody, destilátov alebo rozpúšťadiel (alkohol, olej) za studena.

Napríklad **macerát z imela**, ktorý je dobrý na zníženie krvného tlaku, sa robí tak, že 1 ČL sušených listov imela večer zalejeme 2 dl studenej vody, prikryjeme a celú noc lúhujeme. Ráno mierne prihrejeme, precedíme a užijeme. Takisto môžeme pripraviť **ľanový macerát** z vody a z ľanových semien, ktorý je výborný liek proti zápche.



### PRÁŠOK

Sušenú bylinku alebo zmes sušených bylín pomelieme na prášok. Užitočný je najmä pri cestovaní, keď potrebujeme užiť bylinky – dáme si 2 g bylinkového prášku a zapijeme ho napríklad minerálkou.



### SIRUP

Sirup si môžeme pripraviť z jednej bylinky alebo z viacerých bylínok. Vždy ho robíme z čerstvej bylinky. Napríklad **fialkový sirup** si pripravíme takto:

Asi 3 x po 100 g čerstvých kvetov fialky (môžeme použiť fialovú, bielu alebo trojfarebnú fialku) 20 minút mierne varíme v 1 l vody, lúhujeme ďalších 10 minút a potom precedíme. Do odvaru prihodíme ďalších 100 g čerstvých fialkových kvetov, znova na miernom plameni varíme 20 minút, ďalších 10 minút lúhujeme a tento proces zopakujeme ešte raz. Do precedeného odvaru pridáme 1 kg kryštálového alebo trstinového cukru a na malom plameni (nesmie vriieť) miešame do konzistencie sirupu. Horúci nalejeme do čistých uzatvárateľných pohárov a uložíme na tmavé chladné miesto. Sirup môžeme pridávať do čaju alebo do vody a piť od smädu. Môže sa užívať aj samostatne po lyžičkách. Vhodný je na liečenie priedušiek a kožných ochorení.



Sirup si môžeme pripraviť aj iným spôsobom, a to tak, že čerstvú bylinku striedavo vrstevíme s cukrom či s medom (spodná a vrchná vrstva musí byť cukor alebo med), uzavrieme a dáme do chladničky. Keď zmes pustí šťavu, užívame ju po lyžičkách.



### TINKTÚRA

Tinktúry sa vždy robia z čerstvých bylínok, z koreňov, z plodov či z kôry podľa toho, akú tinktúru ideme robiť.

Do čistého pohára (0,7 dl) dáme 150 g čerstvej bylinky a nalejeme ju dobrou domácou pálenkou či lekárenským liehom. Lúhujeme 21 dní, občas potrasieme. Potom cez gázu prefiltrujeme do pripravených čistých fľaštičiek a dobre uzavrieme. Užívame podľa potreby, napríklad 20 kvapiek tri razy denne na 1 PL teplej vody.



### ŠŤAVA

Šťavu si vždy pripravujeme z čerstvých plodov. Postup je jednoduchý. Do odšťavovača vložíme 1 l čerstvých zrelých plodov, napríklad rakytníka rešetliakovitého, bazy čiernej, arónie čiernoplodej alebo ríbezle čiernej, a odšťavíme. Po odšťavení vypijeme čo najskôr. Šťavu môžeme riediť vodou v pomere 1 : 1.







## ZABUDNUTÉ BYLINKY

*Liečivé bylinky rastú všade okolo nás.*

V tejto časti knihy som pre vás spísala tie bylinky, na ktoré sa už zabudlo, no v mojej dlhoročnej praxi sa mimoriadne osvedčili. Bylinky môžete podľa potreby miešať aj do čajových zmesí. Uvádzam ich stručný botanický opis, využitie v ľudovom liečiteľstve v minulosti i v súčasnosti, liečivé účinky. Pri každej bylinke nájdete zopár overených receptov na rozličné zdravotné problémy. V prehľadnej tabuľke sa dozviete, čo z ktorej rastliny zbieram a kedy. Čas zberu je pritom orientačný, treba sa riadiť vegetačným obdobím rastliny, ktoré sa vplyvom počasia často mení.

*Ballota nigra*



## BALOTA ČIERNA

*Balota je mäkko chlpatá trvácá bylina rastúca do výšky 60 až 130 cm. Byľ je štvorhranná a vyrastajú z nej protistojné listy srdcovitého tvaru, ktoré sú na okraji zúbkaté. Z pazúch listov rastú ružové alebo biele kvety, usporiadané do mnohokvetých papraslenov. Kvitne od júna do augusta. Plod je tvrdka. Rastie v záhradách, na rumoviskách, pri cestách.*

Balota čierna je jedna z mnohých zabudnutých bylín, ktoré ešte nájdeme v prírode. Možno upadla do zabudnutia pre odpudzujúci pach. Napriek tomu podobne ako všetky hluchavkovité rastliny patrí medzi vysoko medonosné a liečivé byliny. Ľudovo sa nazýva čierny jablčník.

Balota čierna obsahuje triesloviny, horčiny, silicu, minerálne látky, vitamíny. Má uvoľňujúce, upokojujúce, protizápalové účinky.

V ľudovom liečiteľstve sa v minulosti používala pri nespavosti vyvolanej nervovým vzrušením, pri strese, hystérii, hypochondrii, bolestivej menštruácii, bolestiach žalúdka, pri psychogénne podmienenom zlom trávení. Používam ju pri bolestiach očí a uší.

Od júna do augusta zberám kvitnúcu vňať. Zvonka je vhodná ako obklad alebo do kúpeľa. Dobré až vynikajúco pôsobí pri kĺbových ťažkostiach, ischiase, dne.

I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.
					●	●	●				

ČO A KEDY ZBIERAM

KVITNÚCA VŇAŤ