

Štědrý
BYLINÁŘŮV
ROK



Zuzana Švédová

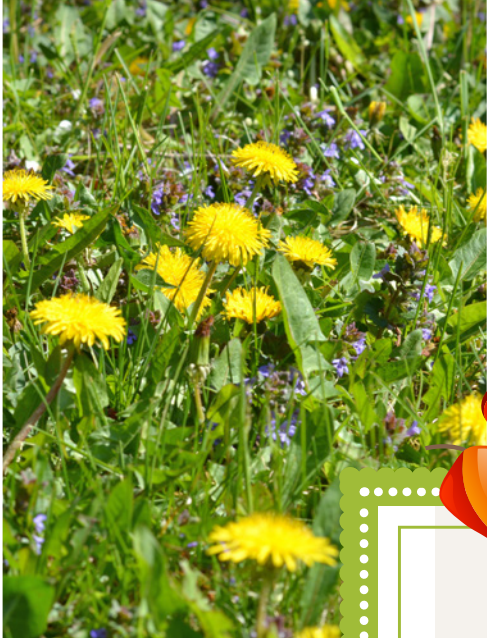


GRADA®



*Pro všechny, kteří ke světu přistupují
s onou dětskou radostí, jež se nevytratila
ani s přibývajícimi léty.*

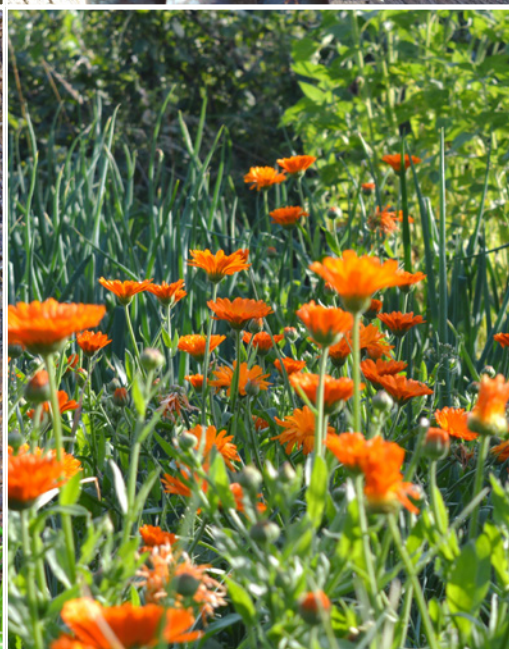
*Děkuji, Mikulášku, za Tvou nekonečnou touhu těšit se,
hrát si, objevovat a poznávat.*



Štědrý
BYLINÁŘŮV
ROK



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

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 8247. publikaci

Fotografie archiv autorky, Yvona Kotrysová (zadní strana obálky)
Ilustrace Petra Škopac
Odpovědná redaktorka Jana Chvojková
Sazba a zlom Antonín Plicka
Zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 392
Vydání 1., 2021

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2021

ISBN 978-80-271-4535-5 (pdf)
ISBN 978-80-271-3164-8 (print)



Obsah

Úvod	7
Jak s touto knihou pracovat?	10
Když základní lékárnou byly dary přírody, ale také víra	13
Jak pojmout bylinky dnes?	17
Bylinkové pomůcky	19
Co vše lze v přírodě posbírat	23
Čaj jako každodenní obřad	32
V zasetí sirupů, marmelád a likérů – čím je přisladit?	35
Jaro	38
Velikonoce, nadějně svátky jara	42
Česnek medvědí, výtečný zdroj vitamínu C	47
Violka vonná, bylinka plná rutinu	61
Popenec břechtanolistý, léčivka při bronchiálních potížích	75
Česnáček lékařský, odborník na vysoký cholesterol	86
Trnka obecná, léčivý základ pro lahodný čaj	93
Kostival lékařský, tkáň hojí, kosti pojí	100
Růže šípková, pomoc při bolestech v hrdle	105
Bez černý, poklekni a smekni	115
Lípa srdčitá, otevírá létu vrátka	126
Rybíz černý, silák, jenž zahání únavu	139
Stručná vsuvka o klíšťatech aneb Jak na ně?	149
Léto	154
Dožínky	159
Třezalka tečkovaná, kouzelná svatojánská bylina	163
Černohlávek obecný, pro silný a stabilní imunitní systém	172
Lichořeřišnice větší, mocná urologická léčivka	179
Mák vlčí, rozevlátá tanečnice při okrajích polí	185
Mateřídouška vejčitá, voňavá něžná záležitost	192
Měsíček lékařský, zářivé letní slunce	203
Dobromysl obecná, výtečné přírodní antivirotikum	211
Sléz maurský, klenot rozkvetlých zahrad	226
Cuketa, královna letní i podzimní kuchyně	232
Stručná vsuvka o zmrzlinách	239

Podzim

Svatý Martin na svém bílém koni	242
Šípek, usedlý Charvátek v červeném kabátku	246
Rakytník řešetlákový, náš český citrón, první pomoc při chřipce	250
Ořešák královský, statný ochránce blízkých obydlí	261
Réva vinná, zásobárna resveratrolu	270
Hloh obecný, srdeční bylina	285
Zlatobýl kanadský, zářivé pozdně letní slunce	297
Červená řepa, zázrak nabitý železem a draslíkem	305
Ovocné stromy	312
Jablko, výborný zdroj pektinu	322
Dýně, draslíkový přeborník	325
Stručná vsuvka o zelí	337

Zima

Zima v životě našich předků	346
Vánoční cukroví	350
Další vánoční recepty	353
Stručná vsuvka o jáhlách	363
Závěr	375
Rejstřík receptů	381
Použitá literatura	384



Úvod



Sotva jsem dopsala jednu knihu, jímá mne touha napsat další. Je právě léto, horké a slunné, na poli dozrávají obilné klasy, vláha se zhmotňuje v rozličných plodech, odevšad přicházejí vůně a tóny, když se prsty probírají pšenicí a klasy ševelí... Přeji si, aby většina knihy vznikla právě teď, v době, kdy se údolí naplňuje sluncem, které sem stéká jako med z pláství.

Nesčetné vyjíždky do luk a polí, pokora k dojemným božím mukám, stařenky vydávající se po ránu na jetel. Léto je skvostné, plní plody šťávou a odráží se v moudrém dozrávání. Občas zahlédnete na stráni třezalku, roste v mírných trsech, láká k doteku. Často ji ustříhnu, opatrně, neboť její kořeny rostou mělce. A pak ji suším, zavěšenou ve svazcích společně s levandulí, šalvějí a obilím. Z nedalekého rybníka se ozývají žáby – zvučně a libě plní léto zněním. Pokorně stojím, užívám si a vychutnávám, neboť vím, že určité okamžiky jsou velmi letmé. Jako byste fouknuli do chmýří pampelišky – odejdou, navždycky.

V polích se to červená vlčími máky, vítr si pohrává s jejich jemným okvětím, dokud se některý z křehkých plátků nepustí. Tam u hřbitova je jich celá záplava. Vypadají jako červené slzy, které uplavaly bližním. Chodím sem ráda, na kopec zarostlý bylinami a trávou, za zády kostel, který

v půl deváté nekonečně vyzvání.

Přede mnou statná, stoletá lípa, napravo hřbitov utápějící se v zapadajícím slunci, s bělostnými kříži rozličných jmen. Zde člověk splyne, ve svém klidném rozjímání, dýchá a žhne, o mnoho blíž hvězdám. Prý si z nich smíme vyčíst svou cestu, být sami sobě pánem...

Alej plná stromů, višňů, třešní, starých ořešáků, s párem milých vrabčinek, jejichž plody jsou víceméně peckou. Tu a tam roste také mirabelka, špendlík či barevný





myrobalán, červená moruše,
z jejíchž listů uchystáte výborný
čaj. Kus místa, kde smíme být
šťastní, jen tak, jako by nikdy
nebylo víc.

Po svaté Anně se z polí po ránu
zvedá chlad, tmavé ostružiny barví
dlaně do fialova a čas malin se
jemně chýlí ke konci. Na polích
pusto po obilných lánech,
vyplašení rejsci nadarmo hledají
včerejší den. Ořešáky chytají
postupující slunce, jehož dary se
ukryjí do plných ořechů. A v noci,
v noci se choulím a bosé nohy
v trávě již opravdově zebou, občas

narazí na spadlou švestku, jejíž čas se rovněž chýlí ke konci. Někdy se posadím u blízkého
remízku, bývá tu ticho, pokorný klid. Jen vlak v dálce vykřesává z kolejí jiskry a zvučí,
tak jako včely na dohasínajících mezích.

Léto však nekončí rozevlátým zářím, i později jej najdete v šípcích či v druhé várce kopřiv,
ty však sklízíte za slunného dne. I poté je ještě možné na lukách nasbírat několik bylin,
ať už kozlík, puškovec či pýr. Často též přivoním k vonnému turanu. To vše je stále ještě
vřelým létem, tak jako děti našim čistým svítáním.

Na podzim pak plním proutěný koš ořechy, lískovými či vlaškými. Jak mám tuto činnost
ráda! Vyběhnout ráno, směle a bosky, posbírat po cestě poslední kvítky zlatého měsíčku
a něco řebříčku. Starý svetr a rozevláté vlasy, ranní chlad, někdy ještě posečkám na stoleté
houpačce, abych se zahleděla na dávno otrhanou třešně, shazující pomalu usychající listí.

A v zimě, když praská v kamnech dřevo, miluji louskat ořechová jádra. Z pěkných
skořápek pak vařívám čaj. Venku je bílo, zelená se snad už jen zimostráz a jmelí.
Občas i sedmikráska, když se probouje ze sněhové záplavy.

Teplo a klid, večery, během kterých můžete snít, tvořit či bádát. Ochutnávat léto v podobě
nasušeného jetele, voňavého jasmínu, levandulového černohlávků, lepkavého svízele.
Meruňkový džem, v němž se zračí sladkost letních dní, sušené třešně, rybízová šťáva a bez,
ten jedinečný bezový sirup, mírnící každé rozdrásané hrdlo. Toť naší podstatou, uchýlit se
ke kořenům, stáhnout se do sebe, šetřit sílu, abychom ji s prvními jarními paprsky opět
rozdmyčali. V bylinkách, probouzející se půdě, ve vydatném jarním dešti.



A jaro? Plné ptačího zpěvu, když kosi trpělivě vyvádějí mláďata. Popenec, který svými drobnými kvítky vytváří souvislé nachové koberce. Semínka nejrůznějších tvarů a barev, předzvěst života, budoucí úrody. Energie již nepatří výhradně kořenům, stoupá výš, k samotnému slunci. Pučí a pne se k modravé obloze. Záplava stvolů, oddenků a květů. To je koloběh, naplněný kruh. Od semínek po plody, k spravedlivému tlení.

Zastavte se a naslouchejte, přírodě i sobě. Postavte se pod rozkvetlou lípu, chvíli tak setrvejte, odpusťte a buďte. Život je prostý jako dobrý čerstvý chléb, stačí ho vnímat, pak je štěstí blíž.





Jak s touto knihou pracovat?



Během svých procházek, výprav a toulek jistě narazíte na velkou spoustu bylin, které vás osloví, doslova uchvátí. Mnohé si vás zavolají, aby k vám přilnuly jako ti nejlepší přátelé, a vy s nimi půjdete hodnou část života. Mnohé pak pro změnu přicházejí ve chvílích, kdy po nich vaše tělo nevýslovně baží, neboť strádá, potřebuje uzdravit. A pak, jakmile zesílíte, ztratí se vám z dohledu. **Tato kniha je jemným návodem, jak bylinky zařadit do dnešního uspěchaného způsobu života.** Jak jimi prolnout a nechat je pracovat. Ať už se jedná o uklidňující sběr trnkového květu, přípravu léčivého mateřídouškového sirupu či míchání hutné měsíčkové masti, kterou pak mažeme spálenou kůží. Každý z nás, každý do jednoho, vnímáme svět dle své vlastní podstaty. To, co si oblíbí jeden, nemusí nutně uchvátit mne, a to, co naopak přiroste k mému srdci, vás může nechat odhodlaně chladnými. Navíc na louce rozkvétá tolikero kvítí – některé sbíráme, některé necháme pilnému včelstvu. I to je zcela v pořádku, neboť nemůžeme sesbírat všechny byliny světa. Kam bychom je také dali? Vždy si vezmeme pouze tolik, kolik je nám třeba. **Nikdy nesbíráme rostliny, které jsou chráněné, či dokonce ohrožené, nesklízíme byliny, které neznáme, byť by byly sebekrásnější.***

*Všechny kopce, pohoří, všechny louky a lesy jsou přirozené lékárny.
Nejvyšším zákonem léku je však láska.*

PARACELSUS

Do knihy jsem umístila nejčastější bylinky, takové, jež mnozí z nás bezpečně poznáme, neboť je vídáme cestou z práce, když vedeme děti do školy či kráčíme na sklonku dne po polní cestě, která ústí v malou dojemnou zvoničku. Všechny ty procházky jsou vítanou terapií, kdy člověk odhazuje nepotřebné slupky. Najednou se stává vláčným a poddajným, stejně jako vlčí mák ohýbaný větrem. Tytam jsou masky, které navlékáme z rána,

* 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 nenesе žádnou odpovědnost za jejich případné nevhodné použití.



zbytečné předsudky, pýcha a sudby. Pole a lesy, louky a lány neznají nic z naší nekonečné tíhy, rostou tak poklidně, směřují ke slunci. Nebeský pokoj a životní moudrost, jež se otiskne do bezbřehého klidu. A my, kráčíme-li stezkou k oné tiché zvonici, najednou jsme sebou, tak pravdivě sví. Nechť vás tato kniha naplní tichem, ve kterém uslyšíte svou duši zpívat. Je to tak vzácné a je to tak třeba. Přijde to, těšte se, neboť tohle je zákon. Nebeský předpis zapsaný do mraků. Sama, prolnu-li přírodou, kráčím s verši na rtech, naslouchám jemnému koncertu datlů, který se mísí s klapotem větru v nejhořejších korunách staříčkových borovic. Tak je to správně. Oprostit se od všeho toho lopotu, tíhy na svých bedrech.

Na obloze se vznášel hubený srpek ubývajícího měsíce a jeho světlo dopadalo do trávy jako stříbřitý prach, obyčejná tráva pak vyhlížela jako drahocenné zlatnické dílo, které se vymklo z rukou nějakému talentovanému mistrovi. Vonělo to tu vlhkou zemí, divokými bylinami, letní svěžestí a nekonečným prostorem.

ALEXEJ PECHOV



Půjdete-li přírodou, jistě narazíte na spoustu bylin, pro něž v této knize nezbylo místo. Neopomíjejte je, prosím. Namísto toho je pozorujte, přivoňte si k nim, sáhněte na list, který může ukrývat drobounké chloupky. Rozmělněte lístek, nasajte vůni, pozorujte život, který se točí okolo titěrných kvítků. Dychtěte společně s motýly, staňte se součástí tohoto zábavného, neúnavného divadla. Vše, co vás zaujme, uchvátí či zarazí, **vepište do poznámek**, které noste neustále s sebou. Budou přibývat a bude jich mnoho. Stejným způsobem vznikla tato kniha. Kráčela jsem krajinou a nechala byliny, aby samy psaly příběh. A ten se větvil, nadouval a bublal, stejně jako hroznové želé, které ráda vařívám. Třeba vás neobestře vše, něco však zkusíte a to něco s vámi půjde po zbytek života. Může to být koláč, sirup, mast či čaj. Cokoli. Cokoli, co ve vás zanechá otisk, cokoli, v čem se budete zrcadlit vy.

Nespěchejte, zvolněte. Alespoň na moment přestaňte bažit. Namísto toho se snažte vnímat, jít v rytmu svého dechu, jenž udává směr. To zcela stačí a mnohdy není třeba víc. Látka, která je utkána příliš rychle, nemusí zahřát, nevydrží dlouho. Nechte si něco i na příští rok. Neboť i tehdy vykvete rozrazil, zardí se mák a k zemi se snese diviznový kvítek.

*Ptáte se mne, odkud své myšlenky беру? To nemohu s jistotou říci:
přicházejí nevolány, nepřímo i bezprostředně, mohl bych je uchopit do rukou
ve volné přírodě, v lese, na procházkách, v tichu noci, za časného rána;
podníceny náladami, které se u básníka přemění v slova a u mne v tóny,
jež znějí, šumí, bouří; až konečně stojí v notách přede mnou.*

LUDWIG VAN BEETHOVEN

Kniha vás provede celým jedním rokem, nastíní tradice, život našich babiček, které tak smysluplně plynuly časem. Naše kořeny, nejzazší základ. A přesto nám chybějí a scházejí. Snažme se k nim proniknout, očistit je od balastu a špíny, třeba i právě skrze byliny. Kniha vás vezme na místa, kde to voní mateřídouškou, trávou zmáčenou bouřkou, výhonky smrků a medovými květy lípy srdčité. A třeba se na těch místech společně potkáme, čistí a naplnění, jako džbán u studny. Třeba se mineme, i to je však v pořádku, každý máme svou životní cestu, která je vyplněna směrovými šipkami. Třeba se mineme, dáte mi však znát, že tam někde u zvoničky vyrostl bojínek luční, krvavec toten, karbinec evropský, že tam v mokřadech se to bělá tužebníkem jilmovým, na kterém sedávají zelení zlatohlávci. Je to jen na vás, necht' se vám tato kniha líbí, pocítujete radost, odhodlání a klid, jako když mísíte rukou těsto na chléb. Jako když v polích naše duše zpívá.

Když základní lékárnou byly dary přírody, ale také víra



V dřívějších dobách bývalo zvykem hledat pomoc v přírodě. Všude vůkol rostly čisté byliny, jiskřila svěží pramenitá voda, žhnulo léčivé slunce, zpívali ptáci a zelenal se les. Pro lidi bývalo naprosto přirozené natáhnout se do trávy, na moment usnout. Již Karolína Světlá ve svém *Kříži u potoka* vypráví, jak se hospodář po obědě opřel o starou hrušku, zavřel oči a na chvíli spočinul ve stínu stromů.

Smyslem roku byl jistý koloběh, moudrost a pokora, vděčnost za sklizeň, víra a naděje, stabilní rodina. To byly hodnoty, které se otiskly do každodenního štěstí. Na jaře lidé zaseli, aby tak rozmnožili zrna. Zrno, které je vyživí. Zápřah to byl vskutku obrovský, zahrneme-li zušlechtění půdy, setí, sklizeň, hospodářství se spoustou zvířectva. Ne nadarmo jim pak hospodář oddělil i ze štedrovečerní hostiny, přinesl kravám, studni i stromům. Pokora, dík, bohatství, byt jen v jediné krávě. Zatímco hospodář pracoval na poli, ženy doma rovněž zastávaly svůj nepřehlédnutelný díl typické rutiny, zahrnující péči o děti, chléb, prádlo, dům, každodenní krmení a poklizení okolo dobytka, mnohdy i výpomoc muži na poli. Stejně tak přikládaly ruku k dílu děti, a to již od věku pouhých čtyř let, kdy časné z rána vodily kravičky na pastvu. Když se pak léto překloupilo, zamával podzim a přišla zima, věnovaly se rodiny v průběhu chladných měsíců rukodělným pracím, ať už draní či tkaní. Nebyl čas na nářky, stesky a smutky.





Rovněž nemoc se léčila za pochodu. Pokud již propukla, pomáhaly **dary domácí apatyky**. Nad každou pecí visely na skobách lehounké pytlíky naplněné voňavými poklady. Na každé hůře se pod trámem nadouvala bílá řada břichatých měchů. Vzpomínám na dílo Jarmily Glazarové *Chudá přadlena*, ve kterém píše: „Pelyněk, černobíl a vratyč, lubeček, heřmánek a jalovčinky, a mnoho, mnoho jiných. Pro každý neduh jedna. Docela zvlášť je vzácný podražec, kořen proti žírce a bolestem střev, přehořká bylinka, která se najde jenom v tu krátkou dobu, kdy kvete modravým květem. Léčivá část je v zemi pod kvítkem a podobá se půlce vlašského ořechu. Kdyby však

po odkvětu na tomtéž místě zemi naruby obrátil, nenajde už nic. Pak je tu křížovanec, rostlinka ve tvaru kříže, která zavírá devatero ran. Léčivý účinek bylin je ještě rozmnožen svěcením v kostele, o svátku Panny Marie Zelinové, 15. srpna.“

Nebylo zvykem volat vždy lékaře, mnohdy se spoléhalo na **moudrost porodních bab, kovářů, hrobníků, katů** – těch, kteří dnes a denně drželi v rukou lidské tělo. Těch, kteří mnohdy stáli na pokraji společnosti, avšak stabilně ukotveni úctou prostého lidu. Bylinky, kontryhel a řebříček na ženské potíže, lípa, kořen proskurníku, květ divizny, černého bezu při vlhkém kašli, heřmánek, trápí-li zánět, mateřídouška při nejrůznějších kolikách, jitrocel, objevila-li se řezná rána, odvar z máku, třezalky či meduňky, který zajistil noc plnou snů.

Svatý Ján se svými obyčejí

Podle tradice měly bylinky největší, ba přímo magickou moc na **svátek svatého Jana Křtitele**, jehož symbolem je také oheň. Oheň, jenž představuje žhavé slunce, které je na vrcholu a dále bude sestupovat oblohou, byť tímto dnem začíná léto. Koloběh roku se završuje, slunce je na vršku své cesty, na vršek spěje i lidské snažení v podobě úrody, zdraví, potřebné síly. Tyto svatojánské ohně vlastně jen umocňují potřebu energie vykřesané z čistého plamene, jenž očistí a navrácí sílu. Kromě skoků přes rozdělané hraničky se krouží nad hlavou zapáleným koštětem, které symbolizuje sluneční kotouč. Podpalované fagule či kola, jež následně mládenci pouštějí dolů do údolí, představují



opět slunce, posunující se na své nebeské pouti. Neboť v tuto noc se umocňují kouzla, jak dobrá, tak hříšná, nedobrá či nešlechtná. Lidé si od pradávna opatřují **bylinky, které je chrání před zlou silou**. Z těchto léčivek pak pletou věnce, ponejvíce z lípy, máty, divizny či bazalky. Po celou noc je nesundají z hlavy. O svatém Jánů hraje lípa, společně s třezalkou, svůj velký prim – lipová ratolest zdobí nejedno obydlí či chlév, aby chránila svěřený dobytek, ale i mléko.

Krajem se rozléhají milostné popěvky: „Velký Bože, svatý Jene, prosím tebe ponížene. Pověz ty mně sám, za koho se vdám.“ Dívky pak vybíhaly na louky, sbíraly bylinky a vily z nich věnce, s nimiž po svém čarovaly. Nejjednodušším způsobem zdá se uložení věnce pod polštář, kdy se ve snu zjevuje tvář budoucího muže. Jindy osud prozradí voda, unášející věneček pryč. Plyne-li přímo, bez možných překážek, vdavky jsou již na spadnutí, pokud se však vplétá do větví, listů, budoucí nevěstě třeba přičknout trpělivost.

Někteří lidé chystali takzvané svatojánské postýlky. Do malé kolébky či košíku nasbírali léčivé byliny*, jejichž skladba se kraj od kraje lišila, a přikryli je plátnem. Navrch pokládali svaté obrázky, které měly sílu a účinek bylin umocnily. Ve středu postýlky měl ležet obrázek Jana Křtitele, ale protože byl poměrně vzácný, lidé ho často nahrazovali obrázkem Jana Nepomuckého, mnohdy také vyobrazením Ježíše Krista. Brzy po probuzení našly děti v postýlce nadílku, kterou si směly ponechat, avšak co se týče bylinek, ty se znovu posbíraly, nasušily a v průběhu roku použily k léčení.

Zahánění nemocí pomocí církevních svátků, ale i zaříkávání

Svou úlohu hrála také prevence, která byla spojována s církevními svátky. Kupříkladu svatoblažské požehnání mělo zabránit bolestem v krku. Proti nachlazení přikládal kněz v kostele věřícím dvě posvěcené svíce křížem pod bradu a dával jim požehnání. Na Květnou neděli se proti zánětům v krku polykaly posvěcené kočičky. Na Zelený čtvrtek se jedl med, který účinkoval proti hadímu uštknutí, ale také aby člověka neštípali po zbytek roku ovádi a komáři. Na Vánoce nesměl v některých rodinách v hubníku chybět česnek, aby byli všichni „čemesný“ – tedy zdraví a plní síly.

Jednou z častých forem léčby bylo také zaříkávání, které vzývalo Ježíše Krista, stejně jako další svaté. Během tohoto počínu se tělo nemocného mazalo vodou do kříže a s tím pak souvisela řada dalších úkonů. Podstatnou úlohu hrálo odběrné místo vody, kterou se tělo nemocného potřelo. Někteří lidé nedali dopustit na vodu nabranou v potoce, přes který se přenašeli mrtví. Takové místo bylo považováno za magické. Voda se nabírala

* Základem devatera kvítí byly bylinky, které se kraj od kraje lišily. Nechyběly však mateřídouška a třezalka, dále se užíval černobýl, kapradí, heřmánek, máta, divizna, bazalka, majoránka a devěsíl.

zásadně proti proudu, v naprostém tichu, bez jediného hlesnutí. Tělo nemocného se touto „záračnou“ vodou nejprve pomazalo, pak se z něj zase stírala a sbírala. Následně se odnášela pryč za lidské obydlí, vlévala na kamení, zpět do potoka, aby odnesla neduhy a horkost. Ve Vlastivědném muzeu ve Vysokém nad Jizerou opatrují autentický zápis zařikávání s pomocí Krista, ale také vody: „Né ale v mé moci, nýbrž Pána Ježíše Krista pomoci. Oustřele oustřelovitá, z čeho jste se vzbouřili, jestli z běhu nebo z větru, jestli z ohně nebo z leku, jestli z jídla nebo z pití, k nám na hory jděte, dřevo štípejte, kamení lámejte, vodu třete, pásek urubte, této ubohé osobě pokoj dejte. K tomu mi dopomáhej Bůh, Otec, Syn i Duch svatý. Amen.“

Lidé také neoblomně věřili, že choroby pocházejí z démonických hlubin. Obávali se uřknutí, které spočívalo v nedobřím slovu, ale také uhranutí, když se na ně někdo špatně zadíval. Zvláště pak jednalo-li se o cizince s tmavými očima. Aby ženám nepadl uhrančivý pohled do očí, nosily červený šátek a měly na sobě něco blýskavého. Podobně také muži mívali na oděvu něco červeného, aby odlákali nepřívětivý pohled. Uřknutí či uhranutí nebylo jen otázkou lidského světa, ale rovněž chlívů a hospodářských budov, ve kterých trávil čas významný dobytek.

Vlastnit krávu, to bylo bohatství v podobě másla a sýru, sladké smetany, čerstvého mléka pro děti. Kyška, jakožto základ nejedné polévky,

tvaroh a oblíbená syrovátka. Ne nadarmo se nad rodinou stáhla mračna, pokud tento zdroj obživy náhle uhynul. **I dobytek byl posvěcen kouzly a čáry, jehož základem bývaly posvátné bylinky.**

Vzpomenu například oblíbený rituál, který vyprovázel krávy před první jarní pastvou. Hospodář uvázal na ocasy krav červený hadřík, který odháněl zlé síly a chránil před uřknutím. Posléze spočinul na samém prahu, aby na uhlících páčil svčené byliny, jejichž dýmem dobytek obestřel. Voněla tu šalvěj, taktéž lípa, podražec a křižovanec, skropený svčenou krůpějí. Krávy vdechují posvátný kouř i slova modliteb, jimiž se zachvívá vzduch a jejichž ochranná síla je bude provázet po zelené trávě nástrahami nepohod i závratí slunce, ode dneška až do pozdního podzimu.



Jak pojmout bylinky dnes?



Bylinky dnes potřebujeme více než jindy. Zaslужujeme se zabalit do jejich vůní, barev a záměrů. Aby nás uzdravily od hlavy až k patě. A to nejen na těle, ale i na duši. Sběr bylin, to jsou také procházky, cíle v podobě vysokých hor, návštěvy luk, lesů a údolí, drobné okamžiky, během kterých člověk navštíví sebe. Pochopí, přijme, odpustí, vyroste. Momenty klidu, po nichž v hluku velkých měst marně toužíme. Přitom stačí jen vykročit, neboť tam venku jsou otevřená vrátka.

Není to hned, chvíli to trvá, je třeba uchopit, držet a nepustit. Stavět a budovat. Vyběhnout z jara, nechat se unášet, **naučit se těšit, býti trpělivým**. Tu se dere ptačinec žabinec se svými drobnými kvítky, tamhle pro změnu první jarní kopřivy, nezdolné sedmikrásky, lístky vlašovičnicku. Zatímco v lese se rozrůstá medvědí česnek, počíná vonět střemcha obecná. První jarní paprsky, vydatné deště, když se příroda uvolní z kořenů. Vzkvétá a láká, hněte svou první lžičku medu. **Je třeba něco prošlapat, ujit a odkráčct.** Vyrazit z rána a vrátit se k obědu s košíkem výjimečných, léčivých bylin. **Je třeba zkoumat, všimat si lodyh, základních znaků, listů a květenství, pročítat herbáře, sám jeden vést.** Není to hned, už se to však děje. Pak náhle na louce spatříme kvítek, vedle něj další, zas a znova, hledáme, bádáme, abychom již zítra došli svému poznání. Neomylně a jistě, jako když čteme první písmena. A pak, jak slunce postoupí, změní svůj úhel, pokračujeme dál a dál, již známe mnohé a **jsme neklamně pevní**. Již poznáme přímým pohledem, tu a tam je zapotřebí rozmělnit květenství v prstech, třeba když toužíme posbírat heřmánek – abychom domů nepřinesli rmen.



Není to zadarmo a plyne to zvolna, do oněch procházek se otiskne čas. Šňůry nekonečných minut. Zatímco doma se plní sklenice, sušící síta, skoby prastaré stodoly, tu visí třezalka a pomalu prosychá, stejně jako kyprej, čítec i šalvěj, neboť tyto bylinky lze sušit ve svazcích. **Později také pochopíme, že ne všechno vůkol je nám třeba, a tak vezmeme jen to, co přírodě nechybí.** A nám nepřebývá. Zaděláme na první bylinný likér, mast či sirup, v pálenice macerujeme svou první háčku, které se šípkový keř rád zbaví. Zjistíme, že třezalkový olej je třeba promíchat, sirupy nešidit na přidaném cukru. Že chyby posouvají a jsou velmi cenné.

A pak, když nadejde podzim, i to je třeba přijmout. Netesknit po jaru s rozkvetlou loukou. Dopřát půdě onu chvíli ticha, posbírat kořeny, něco spadlých ořechů, uložit ke spánku s přáním dobré noci. Protože tam pod zemí, byť kraj již spí, lebedí si zítřejší arnika, popenec, chrastavec, stejně jako si my lebedíme v sobě. Jen je třeba tu a tam otevřít zámky. I my sejdeme zpátky ke kořenům, prolnutí rytmy postupující zimy, která nám v záchvěvech svých hutných vloček umožní opět se těšit na jaro.

Bylinky zařazujeme jemně a pozvolna, všimějme si, jak na nás působí, berme je jako příjemný doplněk ke konvenční léčbě. Později, jakmile odhadneme jejich léčivý účinek, ale také součinnost s naším vlastním tělem, můžeme je povýšit nad chemické léky. Vždy však tak, aby jejich účinek nebyl na úkor zdraví. Jednou řežme a dvakrát měřme. U bylin to platí dvojnásob.



Bylinkové pomůcky



Bylinkaření je vlastně koníčkem, pro který netřeba velkých rekvizit. Přesto, chceme-li začít a být úspěšní, je dobré pořídit určitý základ. Kvalitní sklenice, lékovky a sítky, sušičku, fotoaparát, něco pálenky, sušicí síta a spoustu provázku, sportovní batoh, proutěný koš. Včelí vosk, kokosový olej, velejmené sítko, bavlněné plátno, obsáhlý herbář. To vše a mnohem víc teď bude třeba uskladnit. Zkusme si všechno postupně zapsat.

Fotoaparát

Vzdala bych se sušičky, jen abych v přírodě směla mačkat spoušť. Během svých bylinkových toulek jsem nafotila tisíce fotek, kterými pak ráda brouzdám, inspiruji se a držím je v paměti. Některé léčivky bývají hojné, pak jsou však ty, kterých roste jako šafránu. A tak je dobré mít o nich záznam. Práce s fotoaparátem též přináší radost, když se povede kvalitní snímek. Zachytíte motýla sajícího nektar, obří sršeň na kapce vody, pavouka houpajícího se v lepkavé pavučině, sluncem zalitou stoletou lípu. Červeň štavnatých moruší, dokonalou stavbu javorového listu, květ kaštanu, jenž září jako rozžehnutá svíce, košík plný malin či borůvčí na stráni. Rozzářené dětské oči, když v dlaních leze hlemýžď. Fotoaparát nedám. Je pro mne základ, časoběrná technika, ze které čerpám. A pokud vás třeba fotografování uchvátí, poříďte si určitě externí disk, abyste měli dostatek prostoru k ukládání svých pokladů.

Sušička

Mnohé bylinky lze sušit ve svazcích – zavěsit na skobu, chvíli tak nechat. Některé léčivky, zejména sestávají-li z chocholičnatého květenství, které má tendence na vzduchu černat, je třeba vysušit právě v sušičce. Osobně do ní ukládám měsíček lékařský, sedmikrásku chudobku, ale i tužebník, černý bez, šípkový plod, plátky růže, diviznu velkokvětou, mateřídoušku či turan roční. Sušit lze rovněž na sušicích plátech, počítejte nicméně s prostorem navíc. S procesem sušení začínám na jaře, pokračuji v létě a končím na podzim, kdy sušičku plním budoucími křížalami, ať už z hrušek či jablek, a šťavnatými švestkami. Přes zimu pak do sušičky skládám i banány a – je-li prostor – také banánové palačinky. Stačí umixovat obyčejný banán, ten pak v jeho tekutém stavu nalít do formy a sušit několik hodin na 40 °C. Výsledné palačinky jsou úžasnou svačinkou.



Sušicí síta

Další šikovná věčička, která přijde vhod, když jsou přeplněny skoby i sušička. Suším zde řebříček, mátu i meduňku, dobromysl, ale také heřmánek či měsíček, pokud jej zahrádka dá více, než pojmu. Sušicí síta lze odnést do stodoly, položit na trámy, kde nezaberou místo. Navíc s nimi lze dle potřeby manipulovat, bez nutnosti elektřiny, které je u sušičky jednoduše třeba.

Sklenice

Jakmile vše nasušíte, bude třeba uložit. Osobně se mi osvědčily sklenice nejrůznějších velikostí. Odolají návštěvám polétavého či lezoucího hmyzu, ochrání bylinku před případnou vlhkostí. Můžete využít i plátěných sítěk, člověk pak nicméně mnohdy splácě nad vynaloženým úsilím. Navíc se bez sklenic* neobejdete, začnete-li zavařovat. Doporučuji vybrat kvalitní obchod, já osobně ráda využívám nabídek včelařství. Pokud si budete chtít udělat radost, zakupte sklenice značky WECK. Osobně do nich zavařuji úplně nejradši. Jejich stylovost dá vyniknout nejenom marmeládě a sirupu, ale i likérům, kterým vyloženě přidávají šmrnc.

Lékovky

Jednoho dne nadejde okamžik, kdy založíte svou první tinkturu. Může se jednat o tu z černohlávků, lichořeřišnice, kontryhelu či lipových pupenů. A pak bude třeba lékovek, přesněji lahviček, které zahrnují i kapátko, abyste tinkturu nepopíjeli po celých štamprlích, kdyby přeci jen ujela ruka.

Pálenka či líc

Hodí se pro přípravu tinktur, ale také likérů, například z lípy či mladých, zelených ořechů.

* Rádi byste využili sklenice, ve kterých jste si z obchodu přinesli marmeládu, džem nebo také hořčici? Je však téměř nemožné sundat z nich původní etiketu, a pokud se to přeci jen povede, zůstává na sklenici nepříjemné lepidlo? I takovým sklenicím můžete propůjčit původní lesk. Stačí si připravit pastu z jedlé sody a libovolného oleje, v poměru zhruba 1 : 1. Z daných ingrediencí umícháte kašičku a nanese na mycí houbu, kterou sklenici opakovaně přetřete. Lepidlo záhy pustí a sklenice vypadají opět jako nové.

