

SBĚR BYLINEK

JEŠTĚ JE ČAS - VYRAŽTE NA BYLINKY – LÉTO 2017

MÁM PRO VÁS POVÍDÁNÍ

Abyste i vy přišli bylinkám na chuť

Jelikož sběr bylinek na zimu v tomto období vrcholí, rozhodla jsem se podělit a pár tipů, jak na to.

Než vyrazíte na zelené louky a začnete sbírat, sušit a čajovat, **zkuste si udělat plán**, které bylinky a proč budete sbírat. Budou se vám hodit v podobě čaje v době nachlazení, nebo budete vyrábět masti, tinktury nebo třeba maceráty? Nad tím vším je potřeba se zamyslet a sběru tomu uzpůsobit, nemluvě o nákupu potřebných surovin na případnou výrobu.

Člověk je na přírodě zcela závislý a i když si to mnozí nepřipouští, začíná jich být čím dál méně. V dnešní syntetické době začíná být příroda a její dary jediný způsob, jak přežít. Ovšem bohatství z přírody si může brát pouze znalý jedinec a s čistými úmysly. Ten, kdož má přírodu v lásce a chová se k ní šetrně. První takoví lidé začali sbírat bylinky už

od vzniku lidstva. Člověk objevoval různé taje a úkazy dějící se kolem něj, v jeho přirozeném prostředí - v přírodě. Mnoho léčivých prostředků objevili pastevci, když pozorovali své stádo, které přesně vědělo, jakou rostlinu a bylinu spásat, aby si zahojili tělo.

Generace si mezi sebou ústně předávali svá vědění o léčivých bylinách. Po-

TEN POCIT, KDYŽ POPRVÉ
SEDÍTE U ŠÁLKU LAHODNÉHO
ČAJE Z VLASTNORUČNĚ
NASBÍRANÝCH BYLINEK...

stupně se lidské vědění o přírodním léčivu stalo kulturním bohat-

stvím a **dnes tomuto vědění říkáme lidové léčitelství.**

Dnes jsou bylinky v lidském a přetechnizovaném světě zapotřebí více, než kdy dříve. Lidská psychika je zatěžována a stres a psychická námaha se objevuje na těle člověka čím dál tím častěji. **Vznikají civilizační nemoci a na pultech obchodů s jídlem i s léky nacházíme pořád více a více chemie.** Většinou chuť rozmarýnu známe jen v kombinaci s chipsy

NA CO SI DÁT POZOR

Čtěte, pokud se sběrem bylinek začínáte...

- dávejte si pozor na to, co sbíráte a sbírejte jen ty druhy, které bezpečně poznáte, nesprávné určení může přinést nepříjemnosti
- sbírejte ty části rostliny, které máte sbírat, sebereťte-li jinou, buď narušíte růst rostliny, nebo již nikdy v dalších letech nevyroste, také nemusí obsahovat dostatečný obsah účinných látek
- pozor na podmínky počasí: květy se při špatném počasí zapařují, listy při sušení černají a plody se kazí
- nepoužívejte polyethylenové sáčky, používejte košík vystlaný papírem či látkou nebo látkové pytlíčky
- nasbírané části rostlin nemačkejte a nenechávejte ve vyšší vrstvě, zapaří se

nebo březovou šťávu jako příslazovaný sirup s rafinovanými cukry. V době, kdy by naše těla měla vracet se k přírodě a hledat u ní pomoc, obracíme se k ní zády a opomíjíme naši přirozenou vazbu k První Matce. **Všichni známe přeci ten pocit, když se projdeme přírodou, jak jsme klidní a zregenerovaní.** Sbírejte bylinky a hledejte pomoc v kořenech svého života, jako dítě hledá pomoc u svého rodiče.

Sběr je velice důležitý krok v užívání bylinek. Co si seberete, to také budete mít. **Proto je velice dobré sbírané a hledané bylinky znát.** Nesbírat napadené rostliny škůdci a hmyzem. Také si dáváme pozor na jedovaté rostliny. Nezapomínejte, že i mezi léčivými bylinkami se najde mnoho jedovatých rostlin a pokud si nejste jistí sbíraným druhem či částí rostliny, nesbírejte ji.

Rostliny pokládejte volně a nemačkejte je. Nepoužíváme polyethylenové sáčky, nejvhodnější je košík nebo látkové pytle. Po sběru, co nejrychleji dáme bylinky sušit, aby se nezapařily. Při sušení dbáme postupu, který daná bylinka vyžaduje, jelikož každý druh si zachovává své živiny za jiných podmínek.

Bylinky sbíráme v místě, kde se hojně vyskytuje, aby-

chom ji v místě úplně nevyhubili. Také sbíráme spíše nadzemní části rostliny, aby rostlina mohla znovu ožít a abychom ji zde nacházeli i v dalších letech.

Sběr provádíme ve vhodné době sběru, kdy má naše kýžená droga nejvyšší obsah. **Obsah účinných látek totiž není stálý po celou sezónu a občas se i mění** s denní hodinou. Proto se doporučuje některé byliny

**DNES JSOU BYLINKY V
LIDSKÉM A PŘETECHNIZOVANÉM
SVĚTĚ ZAPOTŘEBÍ VÍCE,
NEŽ KDY DŘÍVE.
LIDSKÁ PSYCHIKA JE ZATĚŽOVÁNA
A STRES A PSYCHICKÁ NÁMAHA
SE OBJEVUJE NA TĚLE ČLOVĚKA
ČÍM DÁL TÍM ČASTĚJI.**

sbírat v noci, za úplňku nebo v konkrétní noční událost (např.: svatojánská noc), kdy je správné období i denní hodina pro sběr (např. Třezalky tečkované). Již například staří Babyloňané sbírali blín a durman pouze v noci, protože v ten čas obsahoval nejvíce vody.

Je-li naším cílem květ bylinky, sbírají se nejčastěji na počátku rozkvetu, kdy je polovina květů zcela rozvitá. Upozornění: pozdě sbírané květy ztrácejí při sušení svou barvu nebo se

často drobí a jsou tedy pro léčebné účely zcela nepoužitelné. Pokud sbíráme květy, nejvhodnější počasí je suché a polední hodina, kdy jsou i květy suché a účinné látky dosahují maxima. **Nikdy nesbírejte květy za deštivého či mlhavého počasí.** Dávejte pozor, aby se nepomačkaly a nezapařily. Hned po sběru je usušíme v tenké vrstvě ve stínu (rozhodně ne na sluníčku, ztratily by barvu a účinné látky též).

Sbíráme-li listy, netrháme je ve velkém množství z jedince: musíme ponechat dostatek listů, aby rostlina mohla nadále žít, rozhodně netrháme nejmenší lístky na konci větviček. Sbíráme je v době jejich plného vývoje, což je u většiny druhů před rozkvetem nebo v době květu. **Dobré je znát denní dobu, kdy listy sbírat**, neboť je prokázáno, že obsah živin v listech se v různou denní dobu mění. Odstraňujeme listy shnilé, staré, napadané hmyzem, plísněmi i chorobami. Také odstraňujeme dužnaté řapíky. Sušíme v tenké vrstvě ve stínu.

Nař je tvořena nadzemními částmi rostliny (stonky, listy i květy). Sbírá se pouze plně vyvinutá nař, obvykle na počátku květu.

Kořeny a oddenky se doporučuje vykopávat spíše až na podzim, jelikož další generace jsou zajištěny jar-

ním a letním oplodňováním a vysemeněním. Také dosahují maximální hmotnosti, i když je občas těžké díky zaschnutí nadzemní části, kýženu rostlinu najít.

Ve vegetačním období se většina účinných látek nachází v nadzemní části rostliny, a proto se nedoporučuje sbírat kořen v této době. Kořeny vykopáváme za suchého počasí a v době, kdy ještě nepadnou první mrazíky.

Plody a semena se sbírají čerstvé, sušené, pro průmysl nebo rozmnožování. Výhoda je, že pokud je chladnější počasí a sucho, mohou se sbírat po celý den, avšak pokud má být horký den, je dobré sbírat plody a semena zrána po uschnutí rosy či na večer, kdy rosa opět padá. Plodnoství dosušujeme v závěsu na šňůře. Samozřejmě **dbáme na kvalitu**, a proto

odstraňujeme pomačkané, zkažené a napačené kousky. Co se týče dužnatých plodů, sbírají se v plné zralosti.

Kůra ze dřevin se zpravidla sbírá již brzy na jaře, kdy začíná proudit míza, nalévají se pupeny a objevují se první listy. Nebo také na podzim po opadání listů. Co se týče počasí: doporučuje se vlhké ovzduší nebo po dešti. Potřebujete-li kůru i na počátku léta, sbírejte pouze z mladých větví. Kůra musí být hladká, lesklá, bez trhlin a musí nést znaky svého druhu stromu či keře. Rozhodně neskladujte kůru v ruličkách v sobě, neboť by mohla zplesnivět. Kůra se sbírá spirálovitým nařiznutím 20-30 centimetrů kol dokola. Naklepe se tupým předmětem a posléze se sloupne. Ale nejlépe sbírejte kůru z čerstvě poražených

stromů nebo z ořezaných větví. Také dávejte pozor na styk kůry s kovem, s nímž se třísloviny v kůře znehodnocují.

Po skončení vegetačního období můžete vytrhávat cibulky. Když nařezeloutne a začíná zasychat, opatrně je vytrhněte nebo vyryjte a nechte oschnout.

Časně na jaře se sbírají též pupeny, když jsou nalité a nevyrašené. V této době jsou lepkavé a obsahují nejvyšší procento pryskyřicových látek. Rozhodně nesbírejte pupeny z mladých stromů, abyste nenařušily vývoj a růst stromku. Pupeny se mohou užívat čerstvé nebo se z nich připraví tinktura, tato metoda se pak nazývá Gemmoterapie.

Pokud jste došli až sem, tak můžete bez obav vyrazit na bylinky. Pokud se vám podaří překonat všechny nástrahy, které jsou se sběrem bylin spojené, a najdete tu správnou rostlinu, kterou potřebujete, uvařte si z ní třeba čaj a vychutnejte si lahodnou odměnu za trochu úsilí, které stojí za to!

Krásné voňavé Léto!

S láskou
Renáta

