

Povoláním bylinkářka



Pavlína Pelikánová má k bylinkám vztah od dětství, kdy jezdila na prázdniny k prarodičům do Bzové, malé obce na úpatí Moravských Kopanic. S babičkou chodila po zdejších kopcích a sbírala různé léčivky. Z měsíčku lékařského pak dělaly měsíčkovou mast. A tak to všechno začalo...

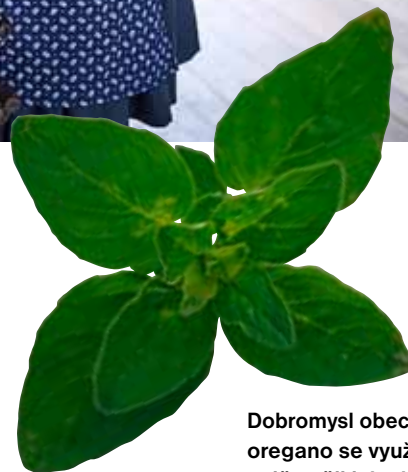
Ptala se: Lenka Kašparová Foto: Pixabay a archiv bylinkářky

Bylinkářství se věnovala už vaše prababička. Máte v rodině uchované rodinné recepty? Je jejich přesné složení rodinným tajemstvím, nebo na nich až tolik nelpíte?

Moje babička i prababička vyráběly domácí měsíčkovou mast. Babička ji dělala postaru – do rozpuštěného vepřového sádla sypala oranžové květy měsíčku, které jsme samy nasbíraly. Mast používala na všechno: na odřená kolena, popáleniny i suchou kůži. Žádné přísně strážené tajemství v trezoru ale neschováváme. Tradiční recepty byly

v podstatě velmi jednoduché a v tom je jejich síla. Já sádlo nahradila extra panenským olivovým olejem z Řecka a včelím voskem od místních včelařů, aby mast déle vydržela a byla jemnější. Princip ale zůstává téměř stejný.

Dříve byly bylinky přirozenou součástí domácího léčitelství. Za časů našich prababiček se lidem nedostávalo peněz na doktora nebo to měli daleko do města. Později zájem o bylinky opadl. Bylo to tím, že farmaka byla



Dobromysl obecná neboli oregano se využívá nejčastěji jako koření.

mnohem dostupnější? Nebo tím, že bylinkářství bylo spojené s pověrami a zaříkáváním, a tak přišlo moderním lidem zpátečnické?

Myslím, že v tom hrálo roli obojí. Důvodem mohla být také tehdejší fascinace pokrokem. Když se objevily první pilulky, pro lidi to byl zázrak. Najednou nemuseli týden popíjet hořký čaj a ležet v potu – stačilo spolknout tabletu a úleva přišla téměř hned. Bylo to rychlé, pohodlné a moderní. Bylinky začaly být v očích tehdejší společnosti něco zastaralého a zdlouha-

Malý chalupářský tahák

Přírodní lékárna má řešení na většinu běžných neduhů.

- **Nachlazení a kašel:** květ černého bezu a lípy (vyvolávají pocení, sráží teplotu), mateřídouška a tymián (jsou skvělé na odkašlávání a dezinfekci dýchacích cest), jitrocel (na průdušky), řepík (na bolest v krku).
- **Nespavost a stres:** meduňka lékařská, levandule, chmelové šišťice nebo kozlík lékařský. Šálek vlažného meduňkového čaje s medem před spaním dokáže zázraky.
- **Bolest žaludku a špatné trávení:** máta peprná (uvolňuje křeče), heřmánek (zklidňuje a hojí), řepík (ideální pro kompletní zažívací soustavu).
- **Drobné rány, odřeniny, popáleniny:** měsíček lékařský nebo třezalka (ve formě mastí či olejů). Pomáhají i čerstvé listy jitrocele kopinatého nebo kostivalu lékařského.



Mýdla, krémy a masti tvoří základ její domácí produkce kosmetiky

vého. Ona tajuplnost a rituály kolem bylinek, které dříve lidé respektovali, začaly s nástupem vědeckého myšlení působit jako pouhé pověry. Lidé zkrátka uvěřili, že chemie dokáže přírodu stoprocentně nahradit. Dnes už víme, že to tak úplně není a že oba tyto světy mohou a měly by existovat vedle sebe.

V poslední době obliba bylinek roste. Čím to podle vás je?

Žijeme v době plné stresu, obklopeni technologiemi a naše tělo i mysl podvědomě touží po rovnováze a zpomalení. A kde jinde ji hledat než v přírodě? Čím dál víc lidí chce žít čistěji. Zajímají se o to, co jedí, co si mažou na kůži a jak předcházet nemocem preventivně a šetrně. Bylinky nám dávají možnost převzít odpovědnost za své zdraví. Navíc utrhnout si ráno na zahradě čerstvou mátu nebo meduňku má v sobě neuvěřitelné kouzlo.

Proč jste se začala bylinkářství a výrobě bylinné kosmetiky věnovat vy?

Byl to přirozený vývoj. Když se mi narodili synové, začala jsem sledovat složení dětské kosmetiky. Hledala jsem něco přírodní-

ho bez zbytečné chemie. Tehdejší nabídka byla spíše omezená. Zkusila jsem pro ně tedy sama vyrobit mastičku a jemné mýdlo. Byla jsem z tvoření tak nadšená, že jsem své výrobky postupně nabídla rodině, kamarádkám a známým. A pak jsem začala úplně nový život. Zrekonstruovali jsme dům pod naší zahradou na Velehradě, který jsme nazvali „Bylinkový domeček“, a tam dělám bylinnou kosmetiku z vlastnoručně sbíraných bylinek.

Máte své oblíbené bylinky? Nebo používáte různé podle potřeby?

Mám ráda všechny, ale asi nejoblíbenější jsou třezalka tečkovaná, dobromysl obecná a yzop lékařský. U nás jsou bylinky nedílnou součástí domácnosti. Přes rok si z nich louhujeme čaje podle sezony a nálady. Bylinky hojně používám jako koření při vaření a celá rodina se maže mými mastmi, krémy a myje mými mýdly. Když přijde nějaká nemoc, nedáme na přírodní léčbu dopustit. Ale pokud příroda nestačí, jdeme samozřejmě k lékaři.

Souvisí účinnost bylinek s půdou či krajem, kde rostou? Mohou třeba v některých lokalitách obsahovat více léčivých látek, mít lepší chuť a podobně?

Máte pravdu, lokalita a půda hrají klíčovou roli. Aby si rostlina vytvořila silné léčivé látky (silice, trísloviny, hořčiny), potřebuje správné podmínky. Bylinka, která vyrostе v čisté, sluncem zalité půdě, má v sobě daleko více síly než ta u frekventované silnice nebo na intenzivně hnojeném poli. Já bylinky sbírám výhradně na loukách Chřibů a v okolí mého domova – kolem Velehradu, Modré, Salaše a Břestku. ►

Jaké bylinky sbírat v červenci:



- **Třezalka tečkovaná:** je to úžasné přírodní antidepresivum, zahání úzkosti, zlepšuje náladu a podporuje dobrý spánek. Vynikající je z ní takzvaný Janův olej (macerát), který skvěle regeneruje pokožku, ale je blahodárný i při masáži svalů a pohybového aparátu.



- **Řebříček obecný:** bylinka pomáhá při ženských potížích, ale ocení ji i muži – čistí krev, podporuje trávení a pomáhá při křečích.



- **Řepík lékařský:** pravý poklad pro různé kožní trápení, skvělý jako kloktadlo při bolestech v krku a výborný též na trávení. Má protizánětlivé účinky.



- **Ostružiník, maliník, jahodník:** pokud si nasbíráte jejich listy a nasušíte je, budete mít vynikající a chutný čaj vhodný pro každodenní pití.

Kdy je dobré bylinky sklízet? Říká se, že ty nasbírané během svatojánské noci jsou nejúčinnější? Jde o pověru?

Svatojánská noc má v sobě nádhernou magii a naši předkové věřili, že devatero svatojánského kvítí má čarovnou moc. Z čistě botanického hlediska to není úplná pověra. Kolem letního slunovratu je slunce nejvýše, dny jsou nejdelší a země je plná síly. Rostliny v tomto období dosahují vrcholu vegetace, mají v sobě nejvíce vnitřní energie a koncentrace účinných látek. Obecně ale platí praktické pravidlo: nadzemní části (květy, listy, nať) sbíráme za suchého, slunečného počasí, ideálně kolem poledne, kdy jsou byliny plné voňavých silic. Kořeny naopak sbíráme brzy ráno nebo odpoledne, a to časné na jaře nebo na podzim, kdy se síla rostliny stahuje do země. Já se ještě snažím dodržovat sběr dle fáze Měsíce, když takzvané „dorůstá“, síla se vytahuje nahoru, když „couvá“, síla jde zpátky do kořenů.

Zkušené bylinkářky prý rostlinky stříhají, nevytrhávají je i s kořeny, aby měly možnost se regenerovat...

K přírodě musíme přistupovat s úctou, ne jako nájezdníci. Základní pravidlo je: nasbírejte si jen tolik, kolik uneseš či potřebuješ a vždycky nechej dost pro přírodu a pro ostatní. Bylinky nevytrháváme s kořeny, pokud zrovna kořen není to, co potřebujeme zpracovat. Na sběr květů a natí s sebou nosíme ostré nůžky. Nikdy také nesbíráme všechny rostliny na jednom místě – necháváme dostatek jedinců na vysemenění, aby louka vykvetla i příští rok. A sbíráme do proutěného košíku nebo plátěné tašky, nikdy do igelitu, kde by se bylinky zapařily a znehodnotily.

Jak bylinky zpracovávat?

Bylinky můžete užívat čerstvé, sušené, macerované či v tinktuře. Každý způsob má své opodstatnění, záleží na tom, co z bylinky chcete získat. Nejlepší je kombinovat všechny způsoby zpracování.

- **Čerstvé:** jsou dobré na letní osvěžující čaje, ochucené vody, do koupelí nebo na obklady.
- **Sušení:** je způsob, jak si uchovat zásoby na zimu. Správně usušená bylinka si zachová barvu i vůni.
- **Macerace v oleji:** ideální, pokud chcete léčivé látky přenést do péče o tělo či použít olej na vaření. Olej do sebe během několika týdnů na slunci vtáhne účinné látky rozpustné v tucích, což je základ bylinných mastí.
- **Tinktura (macerace v alkoholu):** také alkohol dokáže z byliny vytáhnout léčivé látky. Tinktura jsou velmi silné, působí rychle a mají dlouhou trvanlivost – stačí pak pár kapek do vody.

Bylinkářka

Pavína Pelikánová

vystudovala Obchodní akademii v Uherském Hradišti, na kterou navázala bakalářským studiem oboru Veřejná správa a regionální rozvoj na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Od roku 2009 žije s manželem a syny ve Velehradě. Bylinky hledá na svazích Chřibů a vyrábí z nich přírodní kosmetiku, oceněnou značkou Tradiční výrobek Slovácka. Ta zaručuje regionální původ produktů a šetrnost výroby k přírodě.

Je lepší si bylinky pro vlastní potřebu sbírat ručně? Slyšela jsem, že ty kupované mohou být sklizené strojově a rozdrcené, což snižuje jejich kvalitu a účinky.

Ano a rozdíl je znatelný. Velkoprodukce sklízí pole strojově a byliny se nasekají. Při

strojovém sušení a následném drcení na kousičky dochází k tomu, že vyprchávají éterické oleje a silice. Když bylinky sbíráme ručně, vybíráme ty zdravé a v plné síle. Sušíme je pomalu, v přítomnosti lásky. Když pak takový lístek nebo květ vezmeme, promneme ho v prstech a vhodíme do konvičky na čaj, uvolní se nádherná, intenzivní vůně a plná síla. Ta ruční práce a energie se do kvality zkrátka promítne.

Je něco, na co by si lidé při užívání bylinek měli dávat pozor?

Bylinky mají velkou sílu, a proto k nim musíme přistupovat s respektem a rozumem, ne s naivitou. Přírodní neznamená automaticky neškodné, zejména v kombinaci s některými léky. Například zmiňovaná třezalka je úžasná, ale dokáže tlumit nebo naopak zesilovat účinky mnoha klasických léků – nesmí se brát společně s léky na srdce, na žilní trombózu, s některými typy antidepresiv a může též snížit účinnost hormonální antikoncepce. Bylinky nenahrazují odbornou zdravotní péči. Jsou skvělé na prevenci, doladění zdraví nebo ulehčení od běžných nemocí. Pokud ale člověk trpí chronickou chorobou nebo bere trvale léky, měl by se o užívání bylin vždy poradit se svým lékařem, lékárníkem nebo zkušeným fytotherapeutem. ●



