



Doprovodný materiál k semináři z cyklu Krok za krokem: Bylinková alchymie

PRAVIDLA PRO AMATÉRSKÉ BYLINKÁŘE ZÁSADY SBĚRU LÉČIVÝCH BYLIN

1. Sbíráme pouze rostliny, které známe. Některé jedlé rostliny mívají jedovatého „kolegu“ jako např. česnek medvědí vs. konvalinka, nebo smrkové výhony vs. tis.
2. Sbíráme na čistých místech, nesbíráme u silnic, ve městech nebo v průmyslových areálech.
3. Vybíráme si místa, kde je léčivé rostliny hodně. Pokud někde roste léčivá rostlina osaměle, necháme ji růst.
4. Na místě vždy necháme více než polovinu populace byliny. Každá rostlina potřebuje vytvořit semínka. Dáváme také šanci hmyzu a jiným organismům na rostlinu vázaných.
5. Chráněné rostliny si pouze prohlížíme! Nesbíráme ani v rezervacích a jiných chráněných oblastech.
6. Chováme se ohleduplně k celému stanovišti. Místo má vypadat po našem odchodu stejně hezky jako když jsme na něj přišli.
7. Vezmeme si pouze tolik, kolik spotřebujeme. Sušené léčivé rostliny mají trvanlivost asi rok, pak ztrácí své léčivé účinky.
8. Byliny sbíráme ve slunné dny po několika dnech bez deště. Většinu bylin sklízíme těsně před rozkvetem. Nejvíce léčivých rostlin se sklízí v létě. Kořeny se vykopávají na jaře a na podzim.
9. Sbíráme tu část rostliny, která je nejvíce léčivá. U některých rostlin je to celá nadzemní část (nať) u jiných kořen. Někdy sbíráme plody, jindy pouze květy.
10. Sbíráme do prodyšných obalů, nejčastěji do látkových či papírových pytlíků nebo do proutěných košíků.

ZÁSADY ZPRACOVÁNÍ BYLIN

1. Rostliny sušíme ve stínu, skladujeme v temnu. Pouze kořeny a květy divizny lze sušit na sluníčku. Na uskladnění jsou ideální sklenice se šroubovacím víkem, například od medu.
2. Při macerování nic nesmí rostliny koukat nad hladinu, jinak by nám mohl celý macerát zplesnivět.
3. Při výrobě dodržujeme maximální čistotu. Vše před použitím omyjeme v horké převařené vodě. Dózičky na masti lze též dezinfikovat vysokoprocenním alkoholem.
4. Trvanlivost mastí zvýšíme přidáním éterických olejů, včelího vosku a vitamínem E.
5. V jednoduchosti je krása, příliš složité směsi vůbec nemusí fungovat).
6. Pro zvýšení léčivosti je vhodné používat pouze přírodní éterické a za studena lisované rostlinné oleje
7. Dodržujeme správné dávkování. Stále musíme pamatovat na to, že každá rostlina může být lékem i jedem. Po zhruba čtyřech týdnech užívání byliny by měla následovat dvoutýdenní pauza.



Projekt **Semináře „Krok za krokem“ k udržitelnosti**
je realizován s finanční podporou hl. města Prahy