



Bylinky od jara do zimy

*aneb malý bylinkový kalendář*

LINDA MAHELOVÁ

*„Inspiruji druhé, aby skrze vztah k přírodě objevili vztah k sobě.“*



# BYLINKOVÝ KALENDÁŘ

*Linda Mahelová*

# VÍTEJTE VE VOŇAVÉM SVĚTĚ BYLINEK

Srdečně vás vítám v mém  
bylinkovém světě. Věřím, že se tady  
budete cítit příjemně.

Tento e-book je takovou malou ochutnávkou toho,  
čím se dlouhé roky zabývám, co mě těší a naplňuje.  
Ať vám tato malá ochutnávka přinese inspiraci.  
Možná, že se i vy rozhodnete, půjdete po cestě dále  
a budete prozkoumávat svět bylinek ještě do větší  
hloubky. Budu se na vás těšit.



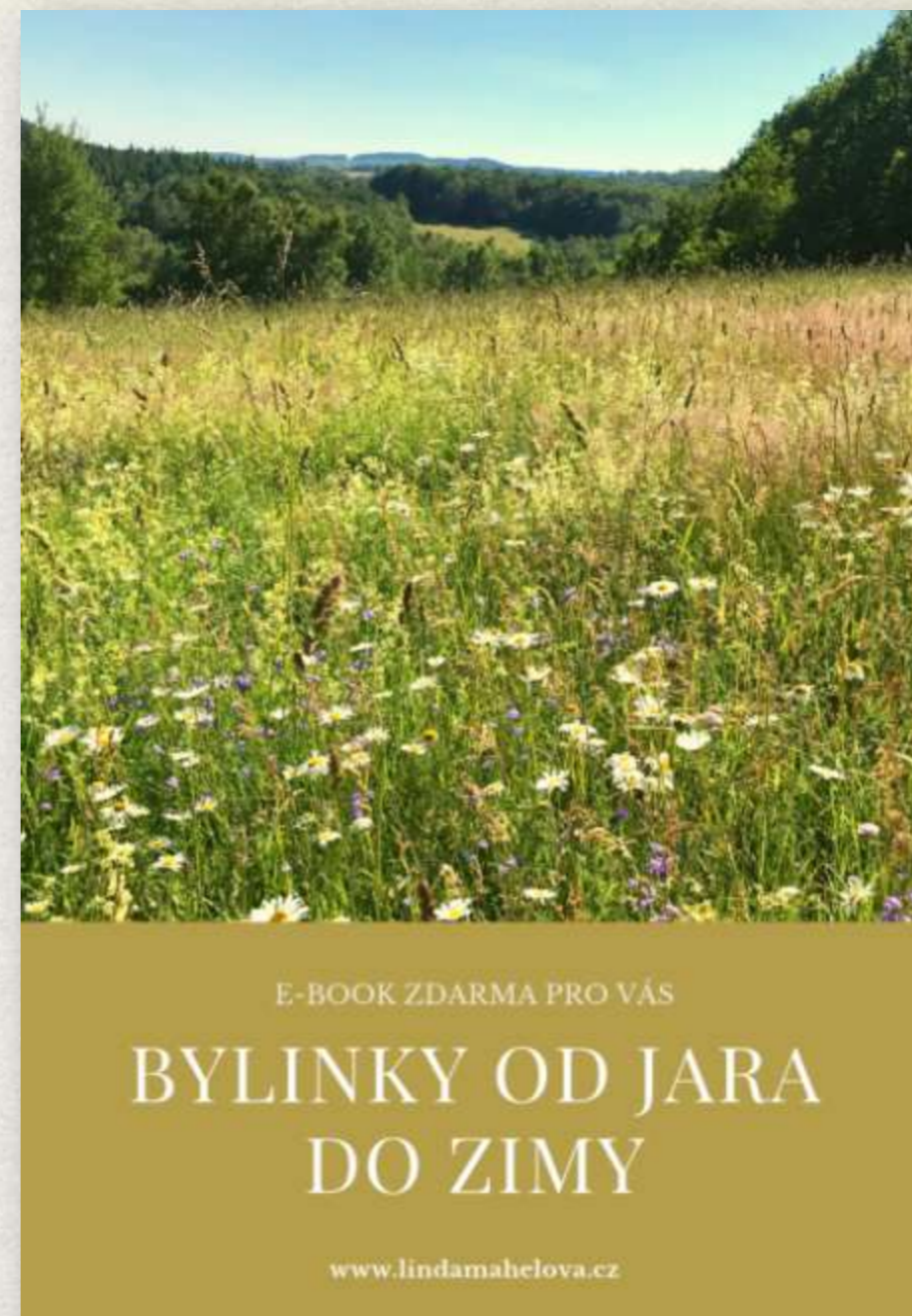
# BYLINKOVÝ KALENDÁŘ

*Bylinky od jara do zimy*

Během roku se toulám po loukách, sbírám bylinky a vyrábím z nich masti, oleje, léčivé nápoje a suším je do bylinkových směsí na zimu. O tom všem také píšu na svém [blogu](#), na svém [druhém blogu](#) a ve svých [on-line kurzech](#).

Naplňuje mě velkou radostí, že s vámi čtenáři mohu sdílet prostřednictvím psané i mluvené formy (ve [videích](#)) inspirace o bylinkách a přírodě.

V tomto e-booku vám předám jen malou část z toho, co sdílím v článkách nebo na stránce [Provoněný den](#), ale i tak věřím, že vám e-book přinese spoustu cenného. Přeji vám příjemnou inspiraci při čtení.



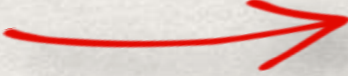
# MÁ CESTA K BYLINKÁM

- Už od mala jsem byla obklopena blízkými, kteří se věnovali pěstování rostlin. Děda byl zahradník, babička měla velkou čarokrásnou zahradu s nádherným zákoutím, kam jsem se chodila schovávat, snít si... Mamka pro mě byla vždy inspirací, jak vytvořit příjemný domov se spoustou květin ve váze, krásných květinových dekorací, uměním používat zeleninu a rostliny jako jídlo. Táta mi ukazoval bylinky a byl s námi téměř každý den venku.
- To byl můj začátek cesty umění milovat všechno kvetoucí, jedlé, barevné, vonící trávou a zemí a vnímat to jako přirozené a krásné.

Moc ráda na radostné dny dětství obklopena bylinami a báječnými lidmi vzpomínám.

# KDO MĚ PŘIVEDL K BYLINKÁM

Táta, který byl veterinář, učil mě a mého bratra znát bylinky, stromy a přírodu vůbec. Vedl nás k tomu, abychom ji vnímaly otevřeným srdcem. My jsme předávané znalosti vděčně hltaly. Ve školce na procházkách s dětmi jsme si čerstvě nabyté znalosti osvěžovaly a byly jsme asi jediné děti, které uměly ten krásně zbarvený keř pojmenovat. Také jsme veděly, že ho nesmíme jíst, protože je jedovatý - tak jsme byly jako malí užiteční pro své okolí:)

To je on - brslen evropský,   
nádherný keř oděný do podzimních barev. Od té chvíle si ho už dobře pamatuju a nikdy jeho jméno nezapomenu. A na svého úžasného tátu taky ne. Můj příběh si můžete přečíst na webu [TADY](https://www.tady.cz).

www.lindamahelova.cz



BRSLEN EVROPSKÝ



Doma mám krásný starý dřevěný stůl, který jsem před lety našla na půdě. Obrousila jsem ho a natřela olejem a od té doby slouží jako pracovní stůl, kde fotím i vyrábím většinu těch bylinkových dobrot:)

# BYLINKOVÁ SKŘÍŇ

Z bylinek vyrábím bylinné směsi, tinktury, masti a spoustu dalšího. Skladuji je ve skleněných lahvích ve staré skříni. Tu pro mě kdysi zachránil můj kamarád - byla totiž určena k vyhození.

Skříň prošla rekonstrukcí, natřela jsem ji, a teď jsem vděčná, že mám pro bylinky tak krásné místo, kam je mohu ukládat.

Když někdo z mých blízkých potřebuje bylinkovou posilu a pomoc, najdu ji v této skříni - namíchám mu bylinkovou směs, tinkturu nebo vyrobím mast z usušených bylinek.





# BYLINKY A PROSTŘEDÍ KOLEM NÁS

Ráda pečuju o bylinky a taky se zamýšlím nad tím, jak produkovat co nejméně chemie, aby nám ty rostlinky mohly růst v čistém prostředí. Myslím, že se o to každý z nás může přičinit.

Proto jsem napsala článek, kde ukazuji, co sama dělám, abych k čistému prostředí přispěla. Jestli je vám to blízké začněte s tím také.

Děkuji, že nejste lhostejní a pomáháte přírodě svým přístupem. ❤️



# BYLINKY A PROSTŘEDÍ KOLEM NÁS

Používejte šetrné prací a mycí prostředky, buďte ohleduplní k přírodě, svému okolí i sobě samým. To, jak se chováme k přírodě teď, bude mít následky do budoucna. Se změnou můžete začít hned. V článku, který jsem na toto téma napsala, najdete spoustu tipů, jak s tím začít. [Celý článek najdete tady.](#)

---

V celém e-booku najdete odkazy na články, abyste si mohli přečíst další informace, když vás některá bylina zaujme. Tento e-book slouží jako inspirace pro zájemce o bylinky. Je možné ho šířit dále **pouze prostřednictvím [tohoto odkazu.](#)**

---

# BYLINKY A JEJICH BEZPEČNÉ ÚŽÍVÁNÍ

Ráda bych vás podpořila k rozumnému užívání bylinek. Buďte k sobě, prosím, laskaví. Vnímejte sami sebe. Každý člověk je jiný, má jiné návyky, potřeby. Někdo užívá léky, má nějaká omezení - při užívání bylin je třeba, abyste na svůj zdravotní stav brali ohled. Sami jste za své zdraví zodpovědní.

Berte v úvahu vaše vlastní nastavení a řiďte se zdravým rozumem i svou intuicí. Užívejte bylinky v takovém množství, aby vám mohly prospívat, a vy jste měli radost. Děkuji vám, že jste toto doporučení vzali na vědomí a respektujete své tělo.

*A teď už se se mnou pojdte vypravit za bylinkami od jara do zimy.*

# JARO

Jaro symbolizuje energii zrození. Všimněte si, že po zimě, kdy příroda odpočívala a nabírala síly, míří energie velmi dynamicky nahoru. Dovolte sami sobě tuto kvalitu probudit ve vašem životě. Pokud trpíte jarní únavou, zaměřte se na svůj dech, očistěte své tělo bylinkami.

Na jaře vám s tím pomohou kořeny rostlin – pampeliška, kopřiva, čekanka a další. Užívejte jarní bylinky do salátů, dopřejte si desetidenní očistnou kúru, použijte některou z [deseti bylin pro očistu těla](#).





## JARO JE SYMBOLEM ZROZENÍ

---

Zanechávám za  
sebou, co už je  
 pryč.

Vítám do života  
nové, otevírám  
se naplnění  
a přijetí zrození  
jarní energie.

*[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)*

# BRŠLICE KOZÍ NOHA

Jakmile začnou vyrůstat listy bršlice, je jasné, že jaro už je tady. Od března do dubna (před rozkvětem rostliny), je sběr mladých listů nejlepší. Podpořte na jaře své zdraví a dopřejte si zelené jarní saláty. Bršlice má docela výraznou kořeněnou chuť, někdo potřebuje trochu času, aby si na ni zvykl. Bršlice očišťuje klouby a podporuje metabolismus. Je vynikající bylinou podporující naše přirozené ozdravné procesy v těle. Lahodné je pesto z bršlice. Další možností je upravit listy bršlice jako špenát. To je možné i ze starších listů.



*Aegopodium podagraria*

**Bršlice kozí noha**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Nasyťte se na jaře zelenými rostlinami nejlépe v syrové podobě – šťávy, do salátů, pomazánek. Uživejte si čas zrození a dynamické energie. Článek o bršlici, jejích léčivých účincích a recept na pesto si přečtete kliknutím [SEM](#).*

# POMAZÁNKA S ČESNEKEM VINIČNÝM

Ještě předtím než se ukáže bršlice, začíná se objevovat česnek viničný. Je to planá bylina, která vypadá jako pažitka, kterou znáte ze zahrádky. Bývá velmi otužilý, proto ho můžete najít i během února. Můžete ochutnat i jeho česnekově chutnající cibulky a přidat je do salátu či pomazánky. Tato bylina má desinfekční účinky, proto ji oceníte i tehdy, když se potýkáte s virózami nebo bakteriálním onemocněním.



*Provoněný den*

## Pomazánka s česnekem viničným

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Kde česnek viničný najdete, jak ho poznáte a jak z něj připravit chutnou pomazánku si přečtete v článku. Článek najdete kliknutím [SEM](#).*

# PTAČINEC PROSTŘEDNÍ

Jinak taky zvaný žabinec - tato bylinka se skvěle hodí do salátů, polévek, jarních pomazánek (třeba v kombinaci s ostřejší řeřichou nebo pažitkou). Působí dobře na očistu dýchacích cest, při zahlenění a nečisté pleti. Jestli vám ptačinec roste na zahradě, poděkujte, že si můžete tuto rostlinku dopřát. Rostliny, které označujeme jako plevel, mají přirozeně schopnost očišťovat naše tělo právě v období časného jara a pomáhají nám po zimě doplnit vitaminy a další látky.



*Stellaria media*

**Ptačinec prostřední**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Recept na masku, která rozzáří vaši pleť, najdete v článku [TADY](#). Na jaře doporučuji užívat nápoj z ptačince, který také najdete [v článku](#). Z ptačince můžete připravit pesto, které má velmi příjemnou chuť. (Vyzkoušejte třeba kombinaci ptačince a bršlice).*



# KOPŘIVA DVOUDOMÁ

Kopřiva je nejznámější a nejoblíbenější jarní bylinkou pro očistu těla a podporu krvetvorby. Umí pomoci při alergiích, jarní únavě, bolestech kloubů a nastartovat naše tělo po zimě. Není dobré ji užívat dlouhodobě, ale jarní očištná kúra vám jistě prospěje. Připravte si kopřivové mléko, což je vynikající jarní životabudič. Nebo si dopřejte kopřivové pesto do salátů a jídel. Ženám prospěje pletová maska z kopřivy, která je velmi omlazující a na výrobu jednoduchá.



*Urtica dioica*



## Kopřiva dvoudomá

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)

*Mým nejoblíbenějším jarním receptem je zelený elixír: Rozmixuji hrst čerstvých kopřivových listů s vodou a přecedím. Elixír užívám každé jaro 10-14 dní.  
Klikněte na odkaz, kde najdete další recepty z kopřivy [TADY](#).*

# SEDMIKRÁSKA OBEČNÁ

Sedmikrásku uvidíte kvést od jara až do zimy - je to otužilá bylina s významnými očistnými účinky pro tělo. O sedmikrásce je známé, že očišťuje krev, podporuje látkovou výměnu, činnost plic a ledvin. Připravte si nálev z květů a listů a popíjejte jeden nebo dva týdny v období časného jara. Občas si na procházce dejte pár květů přímo na louce. Květy použijte také jako ozdobu na saláty, jarní zákusky, pomazánky a nápoje.



*Bellis perennis*

Sedmikráska obecná

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Chcete-li si vyrobit svůj vlastní pleťový olej z květů sedmikrásky, přeštěte si recept. Najdete ho [TADY](#). Olej ze sedmikrásky hezky ošetří a vitalizuje pleť.*

# VIOLKA VONNÁ

Fialka si ke mně našla cestu sama. Objevila se na mé zahradě a od té doby si ji hýčkám. Miluji její vůni a ráda zdobím salát voňavými květy. Přidám pár kvítků do jablečného octa, který občas používám na pleť. Nálev z fialky je výborný jako pleťová voda, ale také jako tzv. čaj, který pomůže uvolnit dutiny, zmírní kašel, pomůže při jarních virózách a bronchitidách.

Z fialek si můžete připravit pleťový olej, vodu, ocet. Nebo naložte fialky do medu na pomoc při zahlenění a kašli. Recepty najdete v článku [TADY](#).



*Viola odorata*

**Violka vonná**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Violku známe pod pojmenováním fialka. Je to také jedna z prvních voňavých bylinek, kterou v brzkém jaru najdete na lukách, podél cest nebo v zahradách. Květy se hodí do listových, ale i sladkých salátů, např. s jablkem, ptačincem, polníčkem.*

# ČESNÁČEK LÉKAŘSKÝ

Také česnáček patří k jarním bylinkám, které jsou chutné a často užívané do jarních salátů pro podporu detoxikace těla. Nejlepší je sbírat list před rozkvětem v období časného jara, ale i později, když vytvoří mladé listy na podzim. Přidejte listy do salátů a pomazánek. Česnáček má příjemnou česnekovou chuť. Později listy chutnají více jako křen. Když budete česnáček vařit, vyprchá z něj česnekové aroma. Doporučuji tedy spíše syrový.



*Alliaria petiolata*

Česnáček lékařský

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)

*Česnáček na jaře najdete podél lesních porostů, na okrajích luk i v listnatých lesích.*

*Přeštěte si recepty z česnáčku, které vaše tělo po zimě dosytí potřebnými látkami.*

*Najdete je [TADY](#).*

# POPENEC OBECNÝ

Vůně jara na začátku dubna. Po ránu je vzduch ještě chladný, ale probouzející se příroda už voní jarem. Voní první vykukující lístečky kopřiv, česnáčku, bršlice, popence - to je vynikající léčivka téměř na všechny neduhy. Hojí zánětlivou pokožku, pomáhá při zánětech v těle, průjmech a špatném zažívání. Umí pomoci při kašli, zahlenění, pečuje o sliznice, podporuje funkci ledvin. Připravte z něj špenát, masku na pleť, bylinkovou sůl, přidejte ho do polévek a pomazánek. A také si ho nasušte na zimní období.



*Glechoma hederacea*

Popenec obecný

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Vyrobte si [masku z popence](#), která je vyrobena jen z jedlých ingrediencí. Tím šetří vaši pokožku a nezatěžuje ji nežádoucí chemií. Až poznáte, jaké má maska z popence účinky na vaši pleť, budete si ji zřejmě často dopřávat. Všechny recepty z popence jsou [tady v článku](#).*

# BŘÍZA BĚLOKORÁ

Řekla bych, že bříza je jedna z nejdůležitějších bylin/stromů, které díky svému působení napomáhají organismu odstraňovat toxiny a očišťovat ledviny. Tím bříza pomáhá i pohybovému aparátu, stimuluje jaterní tkáň, slinivku, slezinu, posiluje dýchací systém, očišťuje zanícenou pokožku a omlazuje pleť. Pitnou kúru doporučuji téměř vždy předtím, než se pustíme do posílení nebo hojení nějakého konkrétního neduhu v těle.



*Betula pendula*

**Bříza bělokorá**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Začtěte se do článku a vyrobte si očistný peeling na tělo, oplach na vlasy a pleť nebo čistící bylinné směsi a chutný pokrm z listů.*

*V článku si přečtete návod na přípravu nálevu pro očistu těla - návod najdete [TADY](#).*

# JITROCEL KOPINATÝ

Na obrázku vidíte jitrocel kopinatý a větší. Obě rostliny popisují [v článku](#).

Jitrocel se nejčastěji užívá ve formě sirupu, který je vhodný při dýchacích potížích - zahrenění, kašli, aj. Je to ale také docela chutná bylinka. Má nakyslou příchuť a mladé listy můžete přidat do salátů. Vynikající je i na hojení ran na pokožce. Přečtěte si moji zkušenost s jeho hojivou silou, kdy jsem ho použila společně s bezem při včelím bodnutí - klikněte [sem](#).



*Provoněný den*

**Jitrocel kopinatý**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Pojďte se mnou na louku, kde roste jitrocel a nasbírejte si tuto všestranně hojivou bylinku.*

*Podívejte se na video - [tady](#).*

# PAMPELIŠKA LÉKAŘSKÁ

Pampeliška je další skvělá bylina na pročištění jater, žlučníku, slinivky (podpora dobrého trávení). Když máme trávení zpomalené, může nás na jaře zmáhat jarní únava. Abychom své tělo zbavili toxinů a nastartovali správně jeho činnost, dopřejme si na jaře očištnou kúru z pampelišky . Můžete jíst syrové listy a stonky nebo popíjet odvar z kořenů. Léčivé látky pampelišky očišťují ledviny, podporují vylučování žluči, toxinů, podporují játra .



*Taraxacum officinale*

**Pampeliška lékařská**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Všechny recepty z květů a listů pampelišky najdete v článku- klikněte [SEM](#)*

*Připravte si posilující nápoj, pleťovou vodu, sirup, nálev, salát.*



# MAST Z PAMPELIŠKY

Když na jaře vyrostou pampelišky, vyrábíte z nich medy a nejrůznější dobroty. Ale možná neznáte pampeliškovou mast. Tu můžete používat na povadlou pleť, rozpraskané paty, suchou pokožku na rukou, zanícená místa na kůži, nehojící se rány,.. Je to opravdu všestranná mast, která krásně voní a má nádhernou zlatavou barvu. Až vykvetou pampelišky, nasbírejte si hrst květů a pusťte se do výroby.



Pampelišková mast

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Mast z pampelišky je na výrobu snadná a obsahuje jen tři nebo čtyři ingredience. Podívejte se na recept, který jsem pro vás připravila, najdete ho v [článku](#).*

*Mast můžete vyrobit nejen z čerstvých pampelišek, ale také z usušených.*

# BOROVICE LESNÍ

Borovice obsahuje látky, které se nazývají terpeny. Tyto látky působí na hojení dýchacího systému, pomáhají při astmatu, zahlenění, virózách, bronchitidách, očišťují plíce, působí protizánětlivě a protiplísňově. Na duševní úrovni nás spojují s dechem/duchem. Silice obsažené v borovici očišťují ledviny od toxinů a kyseliny močové a pomáhají tak při potížích s pohybovým aparátem, při revmatických bolestech, zánětech kloubů. O léčivé síle borovice si přečtěte [TADY](#).



*Za teplých dní se na chvíli posad'te pod její mohutnou korunu a zaposlouchejte se do hlasu své duše. Vdechujte léčivé silice, které borovice vylučuje. Vaše duše se tak propojí s přírodou a vlastní moudrou silou. Borovici se totiž v aromaterapii říká "silice moudrých vztahů".*

# SALÁTY Z JARNÍCH BYLINEK

Mnohé jarní bylinky můžete také jíst. Některé mají příjemnou chuť, jiné jsou trochu hořké, kyselé, u některých objevíte zemitou příchut'. V každém případě jsou ale jedlé bylinky velmi cenné pro náš organismus. Většinou obsahují látky, které nám po chladném zimním období chybí. Jaro je ideálním obdobím, kdy se těmito látkami můžeme nasytit. Ale všeho s mírou. Nepřehánějte to s planými bylinkami, pokud je nejste běžně zvyklí jíst.



*Provoněný den*

## Saláty z jarních bylinek

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Inspirujte se v článku a přečtěte si jaké plané bylinky můžete na jaře ochutnat, obohatit svůj jídelníček a podpořit své tělo. Článek najdete kliknutím [SEM](#).*

# BYLINKOVÉ MÁSLA

Na jaře vyrábíme z bylinek sirupy, sušíme je do směsí, přidáváme do salátů, připravujeme z nich léčivé nápoje. Méně známé může být bylinkové máslo. To si dopřávám jen občas, protože přemíra tuku ve stravě zatěžuje naše játra. Pokud se však těšíte dobrému zdraví, můžete bylinkové máslo čas od času vyzkoušet. Postačí vám k tomu malá hrst pampelišky, pažitky, česnáčku nebo jiné bylinky, která vám roste na zahradě.



*Provoněný den*

**Bylinkové máslo**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Jak připravit máslo s planými bylinkami se dočtete v článku kliknutím [sem](#).*

*Při užívání jedlých bylin se vaše tělo ozdravuje. Dopřejte si je především syrové v salátech.*

*Nebo si čas od času dejte pár listů nějaké bylinky přímo na zahradě.*

# SMRK ZTEPILÝ

V jarním období se těšíme na výrobu smrkového sirupu z mladých výhonků, který hojí dýchací cesty, ulevuje při kašli a pomáhá při zahlenění. Smrkové špičky prokládejte střídavě vrstvou medu. Potom nádobu postavte za okno a nechte 14 dní až 4 týdny působit slunce a světlo. Následně přecedíte, vymačkáte, a sladce medový sirup je hotový. K výrobě sirupů doporučuji používat pouze med. Celý článek si přečtete [tady](#).



*Picea abies*

Smrk ztepilý

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Silice, které jsou v jehličnanech obsažené působí na rozpouštění hlenů, podporují vykašlávání, pomáhají při virózách, únavě. Zlepšují také prokrvení svalů a podporují lymfu.*

*Poděkujte stromům za jejich hojivou sílu.*

# BEZ ČERNÝ

Kdo by neznal bez černý. Když začne kvést, těšíme se, že budeme vyrábět sirupy, octy, masky na pleť, květy nasušíme na zimní období,... Dopřejte si také chutný bezový macerát, který připravíte ponořením dvou až tří květenství rozkvetlého bezu do litru vody. Pak necháte chvíli vyluhovat. Velmi dobře pročišťuje ledviny, močové cesty, působí močopudně a podporuje vylučování toxinů z těla. Užijte si krásný jarní čas naplněný vůní bylinek.



*Sambucus nigra*

**Bez černý**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Znáte to lidové pořekadlo: Před heřmánkem smekni, před bezem klekni?*

*Recepty z bezu si přečtete na odkazu [TADY](#). Najdete tam řadu receptů na zpracování bezu.*

# KONTRYHEL OBECNÝ

Když se řekne bylinka pro ženy, napadne nás nejspíš řebříček, hluchavka a kontryhel - to je jedna z nejlepších ženských bylinek při gynekologických potížích, ale i na harmonizaci ženských hormonů, omlazení a regeneraci. Pomáhá při výtoku, gynekologických zánětech, tlumí nadměrné krvácení, bolestivou nebo nepravidelnou menstruaci, používá se i k usnadnění porodu a bolestech hlavy.



*Alchemilla vulgaris*

**Kontryhel obecný**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Už na začátku května najdete na loukách kontryhel, kde vytváří husté kobercové porosty.*

*Má raději vlhčí louky, roste i na březích rybníků a potoků. Kvete od května až do září.*

*Recepty z kontryhelu si přečtete [tady v článku](#).*

# HEŘMÁNEK PRAVÝ

Heřmánek má díky obsahu účinných látek (azulenu), široké využití v kosmetice, ale také tam, kde je zapotřebí protizánětlivých účinků. Heřmánek je nenáročný na pěstování na zahrádce. Použít ho můžete na kloktání, jako obklad na zanícené rány, pleťovou vodu. Z květů si vyrobte masku a pleťový olej. Osvěžující je i macerát z květů - naložte hrst květů do litru vody, nechte vyluhovat a popíjejte. Článek o heřmánku s recepty je [TADY](#).



*Matricaria chamomilla*

**Heřmánek pravý**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Všimla jsem si, že se řada sběračů bylin obává, jestli najdou pravý heřmánek. Když rozpůlíte kalich květu a jasně uvidíte, že je květní lůžko duté, našli jste heřmánek. Dalším vodítkem je intenzivní heřmánková vůně. Budete-li se řídit těmito znaky, záměna není možná.*





## LÉTO JE SYMBOLEM RŮSTU

---

Vnímám svou  
aktivitu, radost,  
komunikaci  
a sdílení  
s druhými.  
Cítím v sobě  
touhu růst.

*[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)*

# LÉTO

Léto symbolizuje energii růstu. Příroda je v plném rozkvětu. Pro nás to může být čas setkávání, sdílení a komunikace s druhými.

Otevřete se radosti, jejíž energii léto přináší. Přidávejte jedlé květy do jídel, pohostěte své blízké, vyrobte si bylinkové octy a oleje na jemné ošetření pleti. Syťte se krásou přírody, která vás obklopuje.



# ŠALVĚJ LÉKAŘSKÁ

Šalvěj lékařskou máte mnozí na svých zahrádkách. Usušený list se hodí do jídel a letních nápojů. Můžete ji také čas od času přidat do salátu. Šalvěj má výrazné protizánětlivé a desinfekční účinky. Forma užití je nálev, sirup, ocet, tinktura. Pomáhá při bolestech v krku, angínách, virózách. Šalvěj však není vhodná na dlouhodobé užívání. Není také vhodná v těhotenství a při kojení.



*Salvia officinalis*

Šalvěj lékařská

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)

*Když začne šalvěj na zahradě kvést a zaplaví celou zahradu svou intenzivní vůní, vděčně ji vyhledává hmyz. Celý článek o šalvěji si přečtete na mém blogu [ZDE](#).*

*V článku najdete recepty na ocet, tinkturu, sirup.*

# TŘEZALKA TEČKOVANÁ

Třezalka se tradičně používá při nervovém vyčerpání, nespavosti, depresi, bolestech hlavy, únavovém syndromu, psychickém přetížení, bolestech zad, revmatických potížích, ale hojí také pokožku. Navíc podporuje činnost jater a žlučníku. Pomáhá krevnímu oběhu, posiluje srdeční činnost a působí antisepticky. Vzhledem k tomu, že třezalka vyvolává fotosenzitivní reakci, není dobré ji užívat při pobytu na slunci. O třezalce si více [přečtěte v článku](#).



*Hypericum perforatum*



**Třezalka tečkovaná**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)

*Svatojánská noc je vhodný čas na sběr magických bylin za svitu měsíce.*

*S tímto obdobím je spjata třezalka, která je výrazně hojivá a přináší úlevu při mnohých neduzích těla i duše...*

# SVATOJÁNSKÉ BYLINKY

V dávných dobách byl sběr bylinek kolem letního slunovratu považován za příležitost uzdravit své tělo i duši, nabýt ztracenou sílu, ochránit své obydlí, přivolat požehnání, lásku a sňatek, ochránit se před uhranutím. Tradičně se sbírá devatero bylinek. Mezi nimi je třeba pelyněk, mateřídouška, mydlice, třezalka, jitrocel, heřmánek, řebříček, dobromysl. Byliny, které se sbíraly, byly považovány za bytosti mající kouzelnou moc...



*Provoněný den*

**Svatojánské bylinky**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Některé byliny v tuto dobu ještě nekvetou, proto si nasbírejte takové, které jsou vám blízké, přitáhnou vaši pozornost a máte je rádi. Svatojánské bylinky si můžete nasbírat v předvečer svátku sv. Jana - více si přečtete v článku na blogu kliknutím [SEM](#).*

# RŮŽE SVRASKALÁ/ŠÍPKOVÁ

Když jdu kolem keříků růže, které právě kvetou, ráda si přivoním. Přidávám pár okvětních plátků do vody a už po chvílce cítím nádhernou něžnou vůni růže.

Vodu můžete pít nebo ji použít na omývání pleti, přidat do pleťové masky. Má schopnost očišťovat, zjemňovat a také harmonizovat nejen naše tělo, ale i duši. Stačí se podívat na její jediný okvětní plátek...



*Rosa canina/rugosa*

Růže svraskalá/šípková

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)

*Okvětní plátky růže mají lahodnou chuť a jsou také krásné na ovocných salátech.*

*Připravte z nich ocet, olej, sirup nebo voňavou bylinnou koupel. Návody najdete [v článku TADY](#).*

# SLUNEČNÍ MEDICÍNA Z BYLINEK

Určitě jste si někdy nasbírali hrst mátových listů a ponořili je do vody. Přidali jste citron nebo limetku a za chvíli jste si už vychutnávali příjemně osvěžující nápoj. Jednoduché, letní a rychlé. Zvláště, pokud máte na zahradě voňavé bylinky.

Tento způsob užívání bylin je ideální v letním období. K přípravě používám čerstvé byliny. Z usušených je to také možné, ale pak je dobré macerát mírně ohřát.



*Slunce je zdrojem síly a životodárné energie. Oživuje vše – rostliny i nás. Necháme-li macerované bylinky vystavené slunečnímu svitu, předá jim svou sílu. Jak připravit lahodnou medicínu z letních bylinek si přečtete kliknutím [SEM](#).*

# LEVANDULE LÉKAŘSKÁ

Levandule má zklidňující a harmonizační účinky. Působí dobře při vyčerpání, neklidu, bolestech hlavy, žaludečních potížích, nachlazení, menstruačních bolestech, revmatismu.

Levandulový ocet ředěný vodou používám jako oplach na vlasy a pleťovou vodu. Příjemně zjemňuje a ošetřuje pokožku. Další tipy jak použít levanduli najdete [v článku na blogu](#).



*Lavandula angustifolia*

Levandule lékařská

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Levandule je asi nejznámější používanou bylinkou v aromaterapii. Její aroma působí na harmonizaci a zklidnění. Pokud potřebujete zklidnění, doporučuji pořídit si kvalitní éterický olej. Rozředte ho v rostlinném oleji a namasírujte si s ním oblast šíje, hrudník a plosky nohy.*



# DIVIZNA VELKOKVĚTÁ

Divizen je několik druhů. Všechny je možné použít pro jejich léčivé účinky především v oblasti dýchacího ústrojí. Pro obsah slizů a saponinů dobře pomáhá při suchém dráždivém kašli, zahlenění, zánětech průdušek. Divizna podporuje vykašlávání. Květy uchovávejte ve šroubovací sklenici, aby nezhnědly. Formou užití je odvar nebo nálev - květy spaříme horkou vodou a necháme čtvrt hodiny vyluhovat pod pokličkou. Poté scedíme a popijíme 3x denně šálek.



*Verbascum densiflorum*

Divizna velkokvětá

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Nejčastěji se setkáte s diviznou velkokvětou, malokvětou, černou. Užívají se okvětní plátky (květ bez kalicha). Sbírat ji můžete až do srpna/září za suchého slunečného počasí a rychle usušit.*

*Celý článek o divizně si přečtete [TADY](#).*

# PŘESLIČKA ROLNÍ

Přeslička posiluje ledviny, je vhodná při zánětech močových cest, ledvinových kaméncích, oslabení ledvin, detoxikuje tělo. Prokrvuje cévy, působí na hojení křečových žil, má hemostatické a kancerostatické účinky, posiluje imunitu, pomáhá ulevit při revmatických bolestech, doplňuje minerální látky. Je to významná bylina, kterou byste si měli během června nasbírat. Není však vhodná pro dlouhodobé užívání.



*Equisetum arvense*

**Přeslička rolní**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)

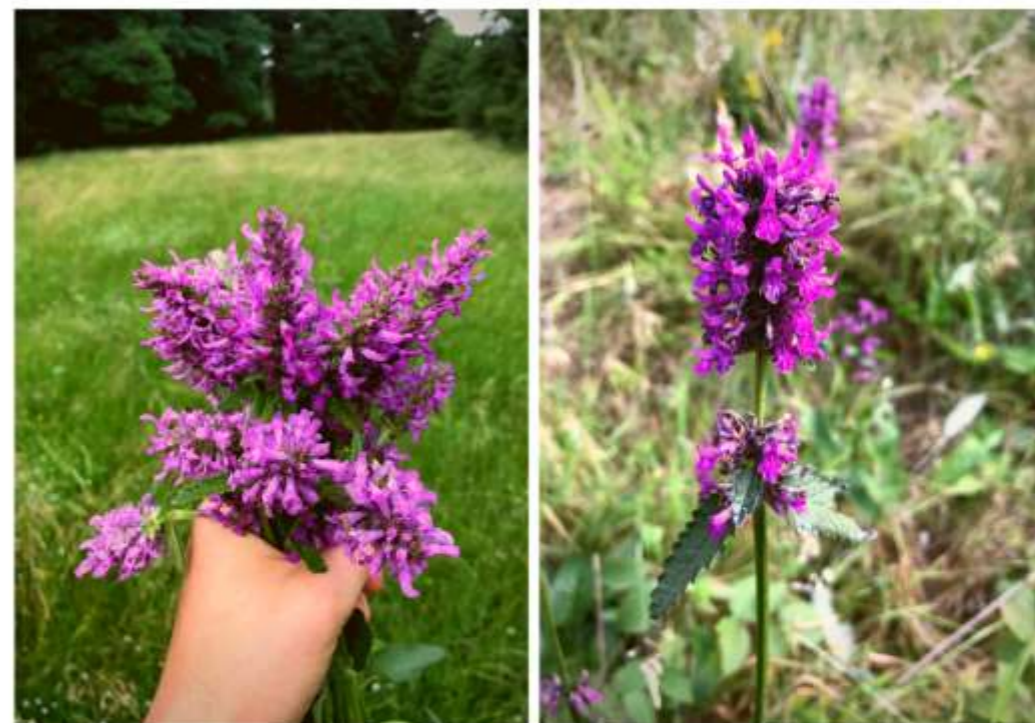


*Volně v přírodě můžete najít řadu druhů přesliček, ale nejčastější je ta léčivá rolní.*

*Přečtěte si jak léčivou přesličku poznáte a jak vám může pomoci - [tady](#).*

# BUKVICE LÉKAŘSKÁ

Tuto krásně kvetoucí a léčivou bylinku najdete nejspíš na čistých loukách, které nejsou chemicky ošetřované. Bukvici můžete užívat při potížích v trávicím traktu. Je to vynikající bylinka při nedostatečném trávení, nevolnostech, zvracení, průjmech, zácpě, potížích se slinivkou, ale pomáhá také při zahlenění, kašli, alergiích, astmatu, neurózách, podrážděnosti a vyčerpání. Zevně se používá na zanícená místa na pokožce, při bércových vředech, hemoroidech.



*Betonica officinalis*

**Bukvice lékařská**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)

*Bukvici můžete užívat ve formě tinktury, nálevu, sirupu, zevně ve formě obkladu.*

*Je vhodná také do směsí s dalšími bylinkami na podporu očisty střev a trávicího traktu.*

*Více se dozvíte v bylinkovém kurzu *Vůně bylin*. Přihlaste se kliknutím [SEM](#).*

# KAKOST SMRDUTÝ

Krásně kvetoucí kakost vídám po celé léto až do podzimu. Je to bylina, která napomáhá rozpouštět močový písek a kaménky, působí močopudně a podporuje činnost ledvin. Má svíravé účinky a hojí sliznice plic i střev, dokáže zastavovat vnitřní krvácení. Kakost se užívá při průjmech a je velmi účinný při nadměrné nebo bolestivé menstruaci. Pusťte si video o kakostu - najdete ho kliknutím [SEM](#).



*Geranium robertianum*

**Kakost smrdutý**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)

*Jak připravit bylinnou směs s kakostem a dalšími bylinami na posílení ledvin, při střevních potížích, špatném trávení, průjmech nebo nadměrné a bolestivé menstruaci si přečtěte v článku na webu. [V článku](#) najdete návod, jak kakost užívat.*

# LÍPA

Lípa je nádherný statný strom. V době, kdy kvete, se rádi zaposloucháme do bzukotu včel a nasajeme omamnou vůni... Lipový nálev se používá na ošetření pleti, pro regeneraci kůže, jako obklad na zánětlivá ložiska na kůži, či nehojící se rány, kde působí protizánětlivě. Nálev podporuje dobrou kondici vlasové pokožky a užívá se také na zahlenění při podzimních virózách. Z květů lípy vyrábím olej na pleť nebo lipovou masku.



*Tilia cordata*

Lípa srdčitá

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)

*Květ lípy je možné přidat i do medu. Ten pak můžete v případě potřeby přidávat do bylinkových vod a čajů.*

*Článek o lípě a receptech z lípy najdete [ZDE](#).*

# VOŇAVÉ MASTI

K létu patří výroba voňavých mastí. Vyrobit si doma vlastní mast jen z několika málo ingrediencí je velká radost. Už jen to, že ve svém výrobku nemáte žádnou zbytečnou chemii je velké plus. Až mast vyrobíte, necháte ji vychladnout a počkáte až ztuhne. Potom ji poprvé použijete. A pokud s výrobou mastí začínáte, zjistíte, že pokaždé je to tak trochu dobrodružství, jak se mast podaří. Masti z bylin jsou skvělou pomocí, když potřebujete péstit nebo hojit pokožku.



*Vůně bylin*

**Voňavé masti**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)

*Jako základ používám bambucké máslo (nerafinované), včelí vosk (od včelaře) a bylinné maceráty.*

*Někdy vyrábím mast jen z bambuckého másla, jindy přidám i včelí vosk.*

*Jak vyrábět voňavé bylinkové masti se [dočtete v kurzu](#).*

# LEVANDULOVÉ SUŠENKY

Jestli si levanduli pěstujete na zahradě, nejspíš taky máte rádi její něžnou vůni. Ta nám umí předat poklid na duši a pohladit nás. Z květů levandule si ráda dopřeju pleťovou vodu, peeling a také ji suším do čajových směsí. Její chuť se dobře pojí třeba s květy růže, měsíčku, listy kopřivy nebo břízy. Méně známé je použití levandulových květů v kuchyni. Vyzkoušejte tyto chutné a zdravé sušenky. Recept najdete v [článku na webu](#).



*Provoněný den*

**Levandulové sušenky**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Levandulové sušenky neobsahují žádné problematické potraviny jako je třeba lepek, mléko a vejce. Ty bychom neměli konzumovat zejména tehdy, pokud trpíme nějakým onemocněním.*

*Více o tom píšu také [v kurzu Jedlé bylinky](#).*

# LNICE KVĚTEL

Je vynikající bylinnou pomocí při žlučnickových a obecně trávicích potížích.

Ošetřuje sliznice trávicího traktu, podporuje činnost jater, pomáhá při průjemových onemocněních, křečích hladkého svalstva – bolestivých kolikách. Hojivé účinky vykazuje také v oblasti ledvin - očišťuje ledviny, působí močopudně a napomáhá rozpouštění močových kaménků. Jak použít Lnici se dočtete v článku [TADY](#).



*Linaria vulgaris*

**Lnice květel**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Zevně je výbornou bylinou při cévní nedostatečnosti, která se projevuje například křečovými žilami, bércovými vředy, hemoroidy nebo popraskanými žilkami. Vnímám, že Lnice nás umí pohladit i zevně... Na video o Lnici se podívejte [TADY](#).*



# MÁTA PEPRNÁ

Máta je asi nejčastěji pěstovanou bylinkou na zahradách. Je o ní známé, že dobře hojí trávicí ústrojí. Olej, který si z voňavých lístků máty připravíte, pomáhá také při zahlenění, bolestech hlavy, ulevuje při přepracovanosti. Ošetřujte s ním místa, která potřebují vaši péči. Pozornost věnujte oblasti šíje, hrudníku a ploskám nohy. Z máty můžete připravit také tinkturu, studený macerát nebo nálev.



*Mentha piperita*

Máta peprná

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)

*Celý článek o mátě, kde jsem sepsala další recepty (tinktura, nálev, odvar, atd.), najdete na [tomto odkazu](#).*

# TŘAPATOVKA NACHOVÁ

Připravuji z ní obvykle odvar nebo sirup - z listů, květů i kořenů. Sirup užívejte v dávce jedné polévkové lžíce 2x denně po dobu jednoho týdne. Pokud chcete s užíváním pokračovat v rámci prevence v době zvýšeného výskytu viróz, pokračujte s užíváním po týdenní přestávce. Sirup neužívejte nepřetržitě déle než zhruba týdny. Když máte potíže s afty, které se objevují při virózách, udělejte si odvar z kořene. Odvar můžete použít i při zánětech mandlí a bolestech v krku jako kloktadlo.



*Echinacea purpurea*

Třapatovka nachová

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Třapatovku nachovou (echinaceu) máte mnozí na zahradě. Je o ní známé, že působí jako životabudič, podporuje imunitu, lymfatický systém a účinně likviduje v těle záněty. Pomáhá na urologické potíže. Více o třapatovce jsem sepsala do [kurzu o kořenech rostlin](#).*

# PELYNĚK ČERNOBÝL/PRAVÝ

Nejznámější z pelyňků je pelyněk pravý. Obsahuje látky, pro které se nedoporučuje užívat dlouhodoběji. To platí také o pelyňku černobýlu, ale tam není omezení tak výrazné. Všechny pelyňky působí hlavně na oblast trávení. Když cítíte, že máte žaludek tzv. na vodě, udělejte si nálev z pelyňku černobýlu. Budete se brzy cítit lépe. Spařte jednu čajovou lžičku horkou vodou a nechte pod pokličkou vyluhovat 10 min. Popíjejte příjemně teplý.



*Artemisia vulgaris/absinthium*

**Pelyněk černobýl/pravý**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Vlevo na fotce je pelyněk černobýl a vpravo je pelyněk pravý.*

*Článek o pelyňku najdete na blogu. Odkaz na článek je [ZDE](#).*

# LICHOŘEŘIŠNICE

Kdybyste měli mít v zahradě nebo v truhlíku za oknem jen jednu kvetoucí rostlinu, ať je to právě lichořeřišnice. Pestře barevné květy mají příjemnou řeřichovou chuť a jsou nejen krásnou ozdobou na salátech. Listy přidávám do pomazánek nebo pesta.

Tato krásná rostlinka hojí dýchací cesty, působí desinfekčně v oblasti močového ústrojí a ledvin, podporuje imunitu. Květy, listy i pupeny se používají na výrobu tinktury. Další informace o jejím využití [najdete v článku](#).



*Tropaeolum majus*

Lichořeřišnice větší

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Květy, listy, semena i poupata chutnají podobně jako řeřicha. Posypte květy salát a potěšte se nádhernou barevností léta. Vyroberte si také pesto z lichořeřišnice – návod si přečtěte [TADY](#).*

# ČEKANKA OBECNÁ

Čekanka je krásná bylina s blankytně modrými kvítky. Během léta se sbírá celá kvetoucí nať, na podzim po odkvětu kořeny. Pomáhá hojit především jaterní tkáň – při únavě, nedostatečném trávení tuků, vyčerpání, nechuti do života. Kořen čekanky se kdysi užíval jako náhražka kávy pod označením cikorka.

Z čekanky si můžete připravit také hojivou mast na pleť, která pleť očistí, dodá jí pružnost a omladí ji.



*Cichorium intybus*

Čekanka obecná

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Vyrobte si z čekanky nálev, odvar a mast, která pleť krásně zvláční a omladí.*

*Všechny recepty a video o čekance najdete [v článku tady](#).*

# MATEŘÍDOUŠKA

Vůně mateřídoušky symbolizuje vůni letních luk. Příjemná medově sladká...

Stříhám ji nůžkami, abych jí nepoškodila kořínky. Nejčastěji se užívá čerstvá nebo usušená na nálev - přelijte lžičku mateřídouškové natě horkou vodou, přikryjte pokličkou a nechte luhovat deset minut. Poté přeced'te a nálev popíjejte příjemně teplý. Návod na sirup, mateřídouškový olej a tinkturu jsem sepsala do [článku](#).



*Thymus serpyllum*

Mateřídouška úzkolistá

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)

*Když si na podzim uvaříme čaj z mateřídoušky na zimní neduhy, naladí nás, posílí dýchací cesty i oblast trávicího ústrojí.*

# TRUSKAVEC PTAČÍ

Truskavec známe asi všichni, ale často nevíme, že je to vynikající léčivka. Je to totiž poměrně nenápadná rostlina s velmi jemnými lístky a něžným květem, po které často šlapeme. V létě si truskavec nasbírejte pro očistu ledvin, močového a dýchacího systému. Čistí krev, pomáhá při močových kamencích, vyčerpání a zahlenění. Odvarem z truskavce můžete ošetřit i bércové vředy, nehojící se rány na kůži a zánětlivá ložiska.



*Polygonum aviculare*

**Truskavec ptačí**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Truskavci se také někdy říká rdesno ptačí.*

*Najdete ho podél cest, v trávnících, na cestách. Má rád sešlapané půdy a kvete od jara až do podzimu. Článek o truskavci [najdete tady](#).*

# MYDLICE LÉKAŘSKÁ

Mydlice obsahuje saponiny a opravdu umývá. A to zevně i vnitřně. Vnitřně hojí podrážděné sliznice, zevně je vhodná na obklady nebo přípravu odvaru na vlasy a pokožku. Z kvetoucí natě můžete připravit kašovitý obklad na zanícená místa na kůži. Vyzkoušejte z mydlice přírodní šampon bez zbytečné chemie. Odvarem si můžete umýt vlasy, celé tělo nebo třeba nádobí. Tato krásná bylinka má snad nejkrásnější sladkou vůni a můžete ji pěstovat.



*Saponaria officinalis*

Mydlice lékařská

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Na podzim sbírejte kořeny mydlice - očistíte své tělo silou jejích kořenů.*

*[Přečtěte si recepty](#) z této vynikající léčivky a připravte si ocet, prášek nebo šampon na vlasy.*



# BYLINKOVÁ MASKA

Během letích dní si dopřávám bylinky v různé formě. Často je používám na výrobu čerstvé masky. Tu používám na obličej nebo na vlasy. Bylinková maska pečuje o vlasovou pokožku. Obsahuje bylinky, které desinfikují pokožku, zlepšují kvalitu vlasů a podporují jejich růst (třeba kopřiva, lichořeřišnice a další). Růst vlasů podpoříte vnitřně užíváním břízy (list), ale také šťávami ze zeleniny a bylin.



*Provoněný den*

**Bylinková maska**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*K přípravě masky vám postačí dvě až tři bylinky, které vám rostou na zahrádce nebo hned za domem. Jak připravit bylinkovou masku na vlasy a jaké bylinky použít se dočtete [TADY](#).*

# MĚSÍČEK LÉKAŘSKÝ

O měsíčku je známé, že je to hojivá bylinka především na kůži. Olej, který si z něj můžete vyrobit, bude pokožku krásně péstit.

Sbírejte květ s kalichem nebo jen okvětní plátky za slunečného počasí nejlépe kolem poledne. Květy můžete přidávat do jídel sušené i čerstvé. Jestli potřebujete intenzivní hojení například v zažívacím traktu, povzbudit jaterní a žlučnickovou činnost, utišit bolestivé křeče nebo posílit slinivku břišní, udělejte si 14denní kúru ze šťávy měsíčku.



*Calendula officinalis*

Měsíček lékařský

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)

*Měsíčkový olej pomáhá při otocích, zánětlivých stavech na pokožce, ale je účinný také při bolestivém podbříšku a napětí prsou při menstruaci.*

*Výrobu bylinkového oleje z měsíčku si můžete připomenout [v tomto článku](#).*

# BRUSNICE BORŮVKA

Lahodné plody této rostliny v sobě ukrývají léčivou sílu. Pro obsah vitamínů B a C působí jako antioxidant, imunostimulant, pomáhají při infekcích, průjmech, otocích, zlepšují činnost ledvin, močového systému a střev, regulují hladinu krevního cukru v krvi, působí na zlepšení vidění. Můžete si nasbírat i listy, které se užívají jako podpůrný prostředek při cukrovce, střevních, žaludečních a močových potížích, ale jsou účinné i při kožních neduzích.



*Vaccinium myrtillus*



**Brusnice borůvka**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)

*Borůvky jsou jedny z nejzdravějších plodů. Až je budete v lese sbírat, nasyťte se borůvkami taky přímo na místě, i když ty koláče a knedlíky jsou taky vynikající :)*

*Připravuji je z bezlepkové mouky a bez vajec. Recepty jsem sepsala [sem](#).*

# ŘEBŘÍČEK OBECNÝ

Řebříček je známou bylinkou, která harmonizuje menstruaci a vyživuje jaterní tkáň. Tím působí blaho také pro náš ženský organismus. Pomáhá udržovat hormonální rovnováhu a přispívá k pravidelné menstruaci. Působí protizánětlivě, močopudně, mírní bolesti, hojí trávicí trakt. Ve formě obkladu pomáhá při zanícených ranách na kůži. Používá se při potížích v dutině ústní, kde dokáže mírnit zánětlivé procesy.



*Achillea millefolium*

Řebříček obecný

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)

*Řebříček roste a kvete po celé léto až do podzimu. Můžete si z něj vyrobit hojivý olej, mast, tinkturu. Další inspiraci najdete v článku [ZDE](#).*

# ŘEPÍK LÉKAŘSKÝ

Pokud byste si během léta měli nasbírat jen několik málo bylinek (na usušení nebo mast), neměl by mezi nimi chybět řepík lékařský. Hodí se do sušených bylinných směsí podporujících trávicí činnost. Můžete ho užívat ve formě tinktury, oleje, masti nebo jako obklad. Řepík ošetřuje záněty obecně, je vynikající na očistu sliznic - ulehčuje při ucpaných dutinách, čistí hlasivky, napomáhá dobré funkci slinivky břišní.

V článku si přečtete [recepty](#) jak řepík použít.



*Agrimonia eupatoria*

Řepík lékařský

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)

*Najdete ho na loukách a kvete celé letní období až do září. Neroste však běžně na každé louce - má rád vlhčí stanoviště a čistá místa. Můžete ho ale pěstovat na zahradě a budete mít ve své blízkosti vynikající a krásnou léčivku.*

# ZLATOBÝL OBEČNÝ

Tato poměrně vzácně vyskytující se bylina se používá na podporu funkce ledvin a močového systému. Většinou vyrůstá v lesích, mýtinách a kvete až do září. Sbírejte ho však na počátku kvetení. Nať zlatobýlu seřízněte zhruba v polovině lodyhy bez dřevnaté části rostliny. Užívat ho můžete formou nálevu. Spařte lžičku nasušeného zlatobýlu a nechte 10 minut vyluhovat. Pomáhá při bolestivém močení při zánětu močových cest, zánětech ledvin, revmatismu nebo potížích s prostatou.



*Solidago virgaurea*

Zlatobýl obecný

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)

*Zevně je vhodný také na špatně hojící se rány formou obkladů z celé kvetoucí natě. Můžete z něj připravit i hojivou mast. Návody na výrobu jsou v článku [TADY](#).*

# SVĚTLÍK LÉKAŘSKÝ

Ke konci léta můžete na čistých loukách najít další vzácnou léčivku, která skvěle hojí oči, ale taky jaterní tkáň. Pomáhá při překyselení organismu, bronchitidách, psychickém vyčerpání, posiluje žaludeční činnost, působí protizánětlivě, snižuje krevní tlak. Zevně hojí nečistou pleť se sklonem k akné, přikládá se na oční záněty. Z kvetoucí usušené (i čerstvé) natě se dá připravit i kloktadlo při potížích s dásněmi, bolestech v krku nebo virózách.



*Euphrasia rosthoviana*

**Světlík lékařský**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Připravte si nálev, odvar nebo bylinkové kapsle z této jedinečné bylinky.*

*Všechny recepty najdete [v článku](#).*

# VŘES OBECNÝ

Ke konci léta uvidíte na okrajích lesů vřes obecný. Vřesoviště bývají rozlehlá a zahalí často celé stráně do nachové barvy. Vřes ošetřuje ledviny a močový systém, hojí trávení, očišťuje krev. Nať užívejte formou nálevu dva až tři šálky denně. Dvě lžičky spařte horkou vodou a nechte 10 minut luhovat. Tuto jemnou bylinku můžete kombinovat i s dalšími léčivkami na různé neduhy. Na bylinné kombinace s vřesem, nebo jak vyrobit vřesový olej, se podívejte [SEM](#).



*Calluna vulgaris*

Vřes obecný

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Vřes odřízněte nůžkami od země a sušte celé svazky na sušáku. Když je rostlina usušená, zdrhněte kvítky a lísky do sklenice se šroubovacím uzávěrem a uchovejte v temnu, aby květy neztratily barvu. V zimě si pak můžete dopřát čaj na posílení ledvin a močového ústrojí.*



# MOCHNA NÁTRŽNÍK

Určitě jste se už setkali s některou mochnou (je více druhů). Mochnu nátržník poznáte tak, že její květ je tzv. čtyřčetný - má čtyři okvětní plátky a vyrůstá na dlouhé stopce, jak je vidět na fotce. Oddenek sbírejte na jaře a na podzim. Mochna se příliš často neužívá, ale je to podle mě nedoceněná léčivka - velmi účinně pomáhá při žaludečních potížích, celkovému očištění trávicího ústrojí a také při nadměrně silném menstruačním krvácení.



*Potentilla erecta*

**Mochna nátržník**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)

*Jak připravit z oddenku mochny prášek, odvar a jak vše užívat, se dočtete v on-line kurzu, který jsem o kořenech rostlin napsala. Do kurzu se můžete [přihlásit tady](#).*

# KOKOŠKA PASTUŠÍ TOBOLKA

Uvidíte ji kvést od jara až do podzimu. Roste na rumištích, u polí a dobře snáší suché písčité půdy. Její léčivou sílu můžete využít, pokud potřebujete pomoci s gynekologickými záněty, výtoky, nadměrným krvácením. Užívá se i při hemoroidech a zánětlivých stavech v urologii. Pro použití v gynekologii ji můžete kombinovat třeba s řebříčkem nebo kontryhelem. Tato silně působící bylinka není doporučována k dlouhodobému užívání.



*Capsella bursa-pastoris*

Kokoška pastušší tobolka

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Kokoška je známou plevelnou rostlinou, ale jak už víme, ty mají většinou velkou léčivou sílu a často nejvíce pomáhají hojit naše neduhy - takže ji jako plevel nemusíme vnímat.*

*Malé zelené šešulky, které mají tvar srdce, můžete i jíst* ❤️

# KOPŘIVOVÁ SEMÍNKA

Kopřivu většinou v bylinářství známe. Sbíráme její listy a užíváme na podporu očisty těla. Méně využívaná a sbíraná jsou její semínka, která se objevují už koncem léta. Po celé zimní období můžete semínka přidávat do zeleninových jídel, omáček, posypat s nimi polévku, salát, pomazánky. Usušená semínka příjemně voní a budou vám nejspíš nejen chutnat, ale také hojit vaše tělo a podporovat přirozenou očistu i obranyschopnost.



*Provoněný den*

**Kopřivová semínka**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Vydejte se na konci léta na kopřivová semínka - přirozeně posílíte svou obranyschopnost.*

*Článek si přečtete kliknutím [SEM](#).*

# BYLINNÉ SMĚSI

Jakmile začnete sbírat bylinky, vyvstane vám zřejmě na mysli otázka, co s těmi různými druhy bylinek udělat. Také proto jsem sestavila kurz [Vůně bylin](#), abyste se mohli pustit do výroby mastí, masek, olejů, octů, ale poznali jste i další možnost, a tou je míchání bylinek do směsí. Bylinkové směsi používejte na přípravu nálevu pro vnitřní užití, ale hodí se i k přípravě koupelí.



*Vůně bylin*

**Bylinné směsi**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Bylinkové směsi, které se v kurzu naučíte vyrábět: směsi pro očistu těla, na podporu trávení, podporu funkce ledvin a močového systému, dýchacího systému, pohybového ústrojí, krevního oběhu a směsi pro pohodu na duši.*

# JAK ZPRACOVAT BEZINKY

Babí léto je krásným časem sběru dozrávajících plodů... Vnímám intenzivní vůně, blíží se podzim, rozkvět bylin a nasycení sluncem. Sytíme se my lidé, zvířata i rostliny. Necháváme náš vnitřní systém prostoupit intenzivní silou tepla a světla.

Ke konci léta je příležitost nasbírat si léčivé plody přírody - ostružiny, bezinky, rakytník, arónie, aj. Nejraději z nich vyrábím lahodný sirup.



*Provoněný den*

## Jak zpracovat bezinky

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Připravte si bezinkový sirup s medem a ostružinami nebo bezinky nasušte na přípravu čaje s kořením a šípky. V článku se dočtete recepty - klikněte [sem](#).*



## PODZIM JE OBDOBÍM SKLIZNĚ

---

Oslavuji hojnost  
a děkuji za dary,  
které přináší  
příroda.  
Přijímám sklizeň.  
Očisťuji svůj  
prostor.

*[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)*

# PODZIM

Otevřete se podzimní hojnosti sklizně. Podzimní období je spojeno s energií orgánů plic a tlustého střeva. Emoce charakterizující podzim je odvaha/smutek. Smutek na nás může doléhat, protože se blíží konec roku. Skončilo léto, stromy budou brzy bez listů, přichází chlad. Pokud nás trápí nějaký skrytý smutek, naše trávení se může zpomalit. Nebo nás přepadnou třeba tzv. nemoci z nachlazení.

Může nám pomoci představa padajícího listí - také z nás může cosi opadat. Nějaká životní lekce, která nás posunula, a my jdeme posílení dále. Položme si otázku: co chceme nechat za sebou?



# LÉČIVÉ KOŘENY BYLIN

Podzimní energie nás vede ke ztišení a přezkoumání toho, co nám už v životě dobře neslouží. Je to čas vhodný k úklidu ve své duši i na těle, abychom se uvnitř mohli cítit jako v útulném pokojíčku.

Jedna z možných cest je vydat se hledat podporu v přírodě. Poznejte účinky jednotlivých kořenů. Naučte se je zpracovávat a užívat tak, aby vám přinesly zdraví.



*Provoněný den*

Léčivé kořeny bylin

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Na zahradě se kromě pampelišky dají pěstovat i další známé bylinky, jejichž kořeny nám pomohou zlepšit zdraví. Ať už je to křen, kopřiva, pýr, čekanka, echinacea nebo hlízy topinamburů. Článek o tom, kde hledat kořeny, jak je zpracovat a používat najdete na blogu [kliknutím sem](#).*



# JEDLÉ PLODY A VÝHONKY BUKŮ

Od jara si můžete nasbírat docela chutné výhonky buků. Na podzim zase ochutnat jejich plody, které obsahují především třísloviny - to prozradí jejich trpkost. Proto bychom neměli plody buků konzumovat neuváženě, ale za ochutnání rozhodně stojí. Mají příjemnou oříškovou chuť a kromě zmíněných tříslovin obsahují také minerální látky a oleje. Podporují trávení a můžete z nich vyzkoušet třeba nápoj podobný kávě - upražením plodů vynikne jejich oříšková chuť.



*Provoněný den*

Jedlé plody a výhonky  
buků

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*At' už se budete přírodou toulat na jaře nebo na podzim, můžete narazit na mnoho dobrého.*

*Nasbírat si třeba jednu dvě hrsti bukových výhonků, přidat je to svého oblíbeného salátu*

*nebo je sníst přímo na místě jen tak. Více si o buku [přečtěte v článku](#).*

# TRNKOVÝ ČAJ

Trnka obecná je hustý keř s léčivými účinky. Obvykle je to jeden z prvních kvetoucích keřů v brzkém jaru. Na konci léta až začátkem podzimu dozrávají sytě modré plody. Ty se dají usušit do zimních čajů, připravit z nich trnkový sirup nebo džem. Ale můžete je také ochutnat syrové přímo u keře. Když se v zimě vydám na procházku, často si na přemrzlých trnkách pochutnávám až do začátku ledna. Je v tom cítit taková hezká příchuť koloběhu roku...



*Provoněný den*

**Trnkový čaj**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*O trnce obecné si více přečtěte v článku a pochutnejte si na trnkovém čaji. Má velmi příjemnou chuť a krásnou fialově růžovou barvu. Recept najdete kliknutím [SEM](#).*

# BYLINKOVÝ ČAJ

Na podzim tvořím směsi z bylinek, které jsem přes léto nasbírala a nasušila. Letní bylinky mi připomenou vůni léta, které po celý rok pěstuji a sbírám na zahradě nebo volně v přírodě.

Ve směsi je můj oblíbený měsíček, levandule, chrpa, máta a jetel luční. Jestli hůře snášíte zimu, takhle směs vám ji zpříjemní. Když si ještě zavřete oči a představíte si rozkvetlou louku plnou voňavých bylinek, určitě vám to vykouzlí úsměv na rtech a bude vám zase dobře na duši.



*Bylinkové tvoření*

**Bylinkový čaj**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Vytvořte pro sebe nebo své blízké bylinkové směsi z vaší zahrádky. Bylinkový čaj letní louka; složení: měsíček, levandule, chrpa, máta a jetel luční. Nebo si připravte své oblíbené směsi, které vás pohladí na duši - inspirovat se můžete v článkách na mém [blogu](#).*

# KŘEN SELSKÝ

Ráda připravuji křen s medem, ale také třeba křen s mrkví nebo křenovou pomazánku. Křen s medem je vynikající léčivá medicína, kterou si občas dopřávám během podzimu i zimy.

Vyzkoušejte také, abyste zlepšili svou imunitu. Zevně se křen doporučuje ve formě placek při zahlenění. Vnitřně očišťuje ledviny, močový systém, játra, žlučník a dýchací ústrojí. Protože může dráždit žaludeční sliznici, měli bychom vědět, zda křen dobře snášíme.



*Armoracia rusticana*

**Křen selský**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Až venku v přírodě uvidíte křen, nasbírejte si jeho kořen. Na podzim a v zimě vás prokrví, omladí vaše tělo a budete se po celé chladné období cítit dobře naladěni. Křen je zkrátka úžasný životabudič, který [posiluje a očišťuje tělo](#) - na tomto odkazu najdete recept na křen s medem.*

# PAMPELIŠKA - KOŘEN

Kořen pampelišky výrazně očisťuje játra, žlučník, slinivku a slezinu. Pomáhá vylučovat toxiny z těla a působí močopudně, což přispívá i k očistě ledvin a močového systému.

Pampeliška podobně jako kopřiva čistí krev, proto je vynikající bylinkou, pokud máte potíže s pokožkou - akné, ekzémy, nehojící se rány na kůži. Očistou těla bylinkami přispějete ke zlepšení vašeho zdravotního stavu, budete se cítit také méně unavení, zlepší se vám pleť, lépe vám porostou vlasy.



*Taraxacum officinale*

**Pampeliška - kořen**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Jak vidíte, pampeliška je velmi všestranně působící bylina. Pampeliškový kořen sbírejte na jaře před rozkvětem rostliny nebo pak na podzim po odkvětu. Článek o pampeliškovém kořenu a jeho využití najdete [TADY](#).*

# RAKYTNÍK ŘEŠETLÁKOVÝ

Většina z vás rakytník pěstuje na své zahradě. Z rakytníku se vyrábí džem nebo šťáva s medem. Sušené plody jsou dobré v zimním čaji. Dají se sníst jen tak, když se procházíte sadem za slunečného počasí. Nechat v sobě rozproudit pocit hojnosti, kterou nám příroda přináší. Dovolit si prožít důvěru ve sklizeň a odvahu jít dál - to jsou témata, která přicházejí s podzimem. Nechte je působit ve svém nitru a vnímejte intuici, která vám přivane na mysl.



*Hippophae rhamnoides*

Rakytník řešetlákový

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Usušené plody rakytníku jsou dobré do zimních čajů – třeba ve směsi s arónií a šípky. Podpoříte tak svou imunitu v podzimním a zimním čase. Rakytník je dvoudomá rostlina, proto se vysazují samčí i samičí keře, aby přinášel plody.*

# RŮŽE ŠÍPKOVÁ - ŠÍPKY

Na podzim obvykle připravuji šípky s medem. Dopřejte si posílení na zimní období, protože šípky s medem jsou nejen náramně chutné, ale taky zdravé. Přiznávám, že příprava je velmi pracná. Ale s příchodem podzimu můžeme uvítat ztišení a vnímat tuto činnost jako meditaci a zklidnění...Šípky s medem přidávejte do bylinkových čajů nebo užívejte lžičku po snídani. Další recepty ze šípků najdete v článku: klikněte [SEM](#).



*Rosa canina*

Růže šípková - šípky

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Ze šípků můžete připravit také sirup, marmelády, nechat je usušit na zimu a uvařit z nich lahodný čaj - třeba s jablky a skořicí.*

# LOPUCH VĚTŠÍ

Lopuch je známou a často vyskytující se rostlinou, která se užívá i v kuchyni. Má lahodný kořen a také mladé vyrůstající řapíky se dají jíst. Listy mají nakyslou až trpkou chuť, proto se v kuchyni neužívají. Kořen je vynikající léčivkou na podporu funkce ledvin, močového systému a jater - tak pomáhá i naší vlasové pokožce při potížích s lupy, nadměrně mastnými vlasy, nečisté či zanícené pokožce.



*Arctium lappa*

**Lopuch větší**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Z kořene lopuchu je možné připravit olej, prášek nebo odvar na podporu detoxikace jater, žlučníku a ledvin. Tím posílíme celé své tělo a pomůžeme i růstu vlasů a zlepšení stavu naší pokožky. Více o kořenech rostlin jsem sepsala do kurzu - najdete kliknutím [SEM](#).*



# PÝR PLAZIVÝ

Pýr hojí močové cesty, ledviny, působí močopudně, dokáže pomoci i při rozpouštění močových kaménků nebo otocích. Má účinky i na jaterní tkáň (zlepší se vám pleť, budete se cítit svěže), podporuje trávení.

Dále se užívá i při léčbě cukrovky, potíží s cévním systémem, na posílení plic, působí protirevmaticky. Užívá se také v případě, pokud je naše tělo přetížené a zanesené toxiny z léků – antibiotika, chemické vitaminy a doplňky.



*Elytrigia repens*

**Pýr plazivý**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Vyrazte ven, podívejte se na zahradu a nasbírejte si to, co vám roste pod okny. To je často ta nejlepší medicína, která nás oživí a dodá našemu tělu potřebné látky.*

*Jak připravit odvar z oddenku pýru nebo šťávu z listů pýru si přečtěte v [článku na blogu](#).*

# KOSTIVAL LÉKAŘSKÝ

Kostival je také velmi známou bylinkou. Má vynikající účinky na hojení kostí, svalů, pohmožděniny, bércové vředy a další neduhy. Kořen sbíráme na podzim a na jaře. Najdete ho na okrajích lesů, v blízkosti potoků a rybníků. Kostival se vyskytuje v hojných porostech, někdy jsou to i lány podél potoků a vlhkých luk. Ráda si vždy sednu jen tak v jejich blízkosti a poslouchám čmeláky, jak poletují z květu na květ. Vnímám to jako meditaci zklidnění.



*Symphytum officinale*

**Kostival lékařský**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)

*Na pohmožděniny, bolesti svalů a šlach, otoky nebo žaludeční potíže si můžete připravit mast nebo tinkturu z kořene kostivalu.*

*Všechny recepty najdete po přihlášení do kurzu o kořenech rostlin - [TADY](https://lindamahelova.cz/).*

# KOPŘIVA - KOŘEN

Kořeny rostlin mají silnější účinky než jejich nadzemní části. Ale u kořene kopřivy dbejte jen na dočasné užívání, je to velmi silně působící bylinka. Užívejte nejdéle 10 až 14 dní pokud víte, že nemáte potíže s ledvinami. Z kořenů kopřivy si připravte odvar. Pomůže vám při poruchách trávení, podpoří činnost žlučníku, celkově posílí při vyčerpání a jarní únavě. Kořen můžete užívat a vykopávat i na podzim po odkvětu rostliny.



*Urtica dioica*

Kopřiva - kořen

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Když chcete sbírat kořeny kopřivy a kořeny rostlin obecně, jděte na ně, když Luna na nebi ubývá. V té době se síla účinných látek stahuje do kořenů rostliny. Připravte si odvar z kořene kopřivy - návod najdete [kliknutím SEM](#).*

# JÍROVEC MAĎAL - KAŠTANY

Mnoho bylinek, které si nasbíráte, je možné použít k výrobě bylinného oleje. Hotový macerát se používá zevně. Zevně je to obecně z toho důvodu, že některé bylinky mají silné účinky díky obsahovým látkám (mohou to být třeba alkaloidy, apod.), a nebylo by žádoucí vnitřní užití. Takovým případem je třeba olej z květů i plodů (kaštanů) jírovce.

Návod na olej z kaštanů najdete v článku kliknutím [SEM](#).



*Aesculus hippocastanum*



Jírovec maďal - kaštany

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)

*Maceráty z bylin se používají jako způsob zachování účinných látek. Olej se dobře vstřebává pokožkou, obsahové látky se dostávají se do krevního řečiště, kde jsou tělem využity.*

*Jak připravit olej z plodů jírovce se dočtete [v článku](#).*

# JABLEČNÝ OCET

Výroba domácího octa je velmi jednoduchá. Navíc víte, že ve svém výrobku nebudete mít žádnou chemii. Jablka nastrouháte celá jak jsou, můžou tam být i jádřince. Neloupete je. Pak je naplníte do skleněné nádoby a zalijete vodou až nad jablka. Přiklopíte a necháte je týden v teplém pokoji. Jednou za čas promíchejte obsah. Dále je přeneste na 3 týdny do temna (do spíže) a nakonec přecedíte do lahví.



*Podzimní tvoření*

**Jablečný ocet**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Jablečný ocet už nějaký čas používám pouze zevně. Má desinfekční účinky a dobře hojí pokožku.*

*Ředěný vodou je skvělý na očištění pleti a oplach vlasů. Proč neužívat jablečný ocet vnitřně*

*se dočtete [v článku](#).*

# FENYKL OBEČNÝ

Na zahradě si pěstují fenýkl, který skoro každého mate, protože je podobný kopru. A tak mě o něj sousedi často žádají, když zavařují okurky :-). Během léta vyroste do obřích rozměrů. Na podzim dozrávají semena, která používám jako koření nebo do sušených bylinných čajů. Dá se také smíchat s medem při virózách nebo trávicích potížích. Zelenou nať přidávám během léta do salátů a na ozdobu pomazánek.



*Foeniculum vulgare*

Fenýkl obecný

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Pár fenýklových semínek si můžete občas rozkousat jen tak. Nebo ho podrťte a přidejte do sušených krekrů. Fenýkl má schopnost podporovat očistu jater, příznivě působí na trávení i dýchací systém.*

# ČEKANKA - KOŘEN

Z kořenů si [připravte](#) odvar. Ten se užívá na podporu činnosti jater, slinivky nebo celkové očisty organismu. Je známé, že kořen čekanky obsahuje látku zvanou inulin, která má schopnost regulovat krevní cukr. Proto se tato bylina používá se jako doplňková při cukrovce. Také kořeny můžete jíst syrové - přidávat do salátu nebo si dát občas jen tak jeden nebo dva kořeny přímo. Kořen má sice hořkou chuť, ale podpoří vaše trávení.



*Cichorium intybus*

Čekanka - kořen

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Požádejte kořeny o hojivou sílu, kterou vám mohou předat. Vnímejte při sběru energii rostlin, kterých se dotýkáte. Vnímejte také sebe – jak se cítíte, jste naladěni na sebe a okolní přírodu?*

# HLOH OBECNÝ

Koncem léta a začátkem podzimu už dozrávají krásně červené plody hlohu. Květy i plody, které se užívají v bylinkářství, působí na krevní oběh, regulují krevní tlak, podporují srdeční činnost. Formou užití je nejčastěji tinktura z květů nebo také odvar z hložinek, které vaříme 20 min. v půl litru vody (množství je zhruba jedna hrst plodů). Poté přecedíme a pijeme jeden až dva šálky denně po dobu deseti dní.



*Crataegus laevigata*

Hloh obecný

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Podzimním plodům poděkujte, když je sbíráte. Poděkujte hlohu za jeho hojivou sílu na krevní oběh, srdce a cévy. O hlohu se také dočtete v kurzu o bylinkách - [TADY](#).*



# KDOULOŇ

I na podzim se dá na zahradě sklízet mnoho dobrého. Ať už je to mišpule, kdoule nebo zelenina. Brzy na začátku roku nacházím čerstvé lístky polníčku. Během zimních měsíců sklízím ptačinec a další bylinky. Miluju tuhle možnost a jsem své zahradě za takové dary vděčná. Kdoule obsahují vitaminy skupiny B, vitamin C, pektin, minerální látky. Pomáhají zlepšit trávicí činnost, jsou vhodné při průjemových potížích a snížení cholesterolu.



*Provoněný den*

**Kdoulové pyré**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Pusťte se do voňavého tvoření a ochutnejte vynikající a zdravé kdoulové pyré. A pokud ještě tento krásný strom na své zahradě nepěstujete, je možná na čase to napravit.*

*Recept na pyré si přečtete [TADY](#).*



## ZIMA PŘINÁŠÍ ZTIŠENÍ

---

Přijímám  
moudrost  
koloběhu života  
projeveného  
v přírodě.  
Dopřávám si  
relaxaci a ztišení.

*[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)*

# ZIMA

Zima nám přináší ztišení, poklid a přípravu na obnovu.

Přijetím koloběhu života v sobě můžeme kultivovat energii moudrosti.

S příchodem zimy můžeme načerpat síly do dalšího roku. Příroda je moudrá učitelka i pro nás ostatní.

Vidíme, že se nevyčerpává, ale regeneruje své síly.

Dopřejte si relaxaci a nalad'te se na sebe.



# ZIMNÍ BYLINKOVÝ ČAJ

Zpříjemněte si po ránu svůj den a vyčarujte si příjemnou náladu. Složení směsi zimního čaje: květ bezu černého, květ lípy, květ růže (šípkové, svraskalé nebo stolisté), list břízy, nať saturejky (nebo tymiánu). Smíchejte všechny bylinky zhruba ve stejném poměru a přesypte nejlépe do skleněné dózy. Přelijte jednu polévkovou lžící směsi bylin horkou vodou, nechte pod pokličkou vyluhovat a po 10 minutách přeced'te. Popíjejte příjemně teplý.



*Bylinkové tvoření*

## Zimní bylinkový čaj

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Možná každý rok cítíte, že nejen adventní doba uteče jako voda. Pak přijdou Vánoce, oslava Nového roku a čas se přehoupne do toho dalšího tak rychle... Připravte si voňavý čaj. Může to být příležitost, jak zaměříte pozornost na to, co je pro vás důležité - tvoření, zdraví, plně prožitý čas.*

# VOŇAVÁ ZIMNÍ MAST

Do kvalitního rostlinného oleje (meruňkového, slunečnicového nebo mandlového), přidejte bambucké máslo, které pomalu rozehejete ve vodní lázni. Postupně přidejte včelí vosk. Všechny přísady jsou zhruba ve stejném množství. Když jsou tuky rozpuštěné, přidáme pár kapek éterického oleje z gerania a benzoe absolue. Případně do masti vmíchejte své oblíbené. Nalijte do kelímků a nechte vychladnout. Hotovou mast popište a užívejte si krásné vůně i hojivého účinku masti.



*Bylinkové tvoření*

**Voňavá zimní mast**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)

*V zimě naše pleť potřebuje trochu jinou péči než v teplejších měsících, kdy je dobré pleť spíše hydratovat. Ted' je dobré ji vyživit, chránit před zimou. Vyzkoušela jsem už řadu krémů a velice se mi osvědčil tento se včelím voskem.*

# VOŇAVÝ OCET NA ČIŠTĚNÍ

Mnozí se mě ptáte, jaké ekologické přípravky používám na umývání domácnosti. Provoňte si svou domácnost a zároveň buďte ohleduplní k přírodě. Po Vánocích je příležitost zužitkovat zelené chvojí, které zdobilo váš domov. Nebo při procházce lesem sesbírejte na zem spadlé větvičky borovice a smrku. Doma je přidejte do octa a vyrobte si vynikající voňavý čistič. Jak vyrobit voňavý ocet si přečtete v [článku na blogu](#).



*Provoněný den*

**Voňavý ocet na čištění**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)

*Ocet je sám o sobě vynikajícím čističem. Používám ho při praní místo aviváže, na umývání koupelny, kuchyně, toalety. Ale přidávám do něj i slupky od citronů, pomerančů, vymačkané limetky nebo jehličí. Z obyčejného octa se stane neobyčejný. Voňavý.*

# PŘÍRODNÍ DEODORANT

Mám ráda přírodní deodoranty a jejich přirozenou vůni. Používám je sice občas, ale i tak je přírodní deodorant příjemnou voňavou záležitostí. Vyrábím ho z ingrediencí, které mám většinou doma a vy je budete mít nejspíš také. Pokud použijeme přípravek, který je plný nebezpečné chemie, putuje tato chemie skrze kůži do organismu a my tak pomalu zatěžujeme své tělo den za dnem. Oproti tomu přírodní přípravek naše tělo nezatěžuje.



*Provoněný den*

**Přírodní deodorant**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)

*Návod na výrobu přírodního deodorantu najdete [tady v článku](#).*

*Když si deodorant oblíbíte, udělejte radost i někomu dalšímu a vyrobte ho svým blízkým jako dárek.*

# ZÁZVOR LÉKAŘSKÝ

Nastrouhejte zázvor a zalijte teplou vodou. Přidejte trochu medu, badyánu, skořice a popíjejte pro zahřátí. Zahřát se můžete i pomocí příjemné masáže s éterickými oleji. Pomůže vám k tomu tato směs: levandule, hřebíček, zázvor. Všechny ét. oleje rozmícháte v rostlinném oleji (asi 6 - 15 kapek ét. oleje na 10 ml). Dopřejte si jemnou masáž plosky nohy. Zaměřte se na střed nohy, kde se nachází bod ledvin. Tím pomáháte ledvinám k harmonizaci a prohřátí v zimním čase.



*Zingiber officinale*

**Zázvor lékařský**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Strouhaný zázvor přidejte také častěji do jídla. Další koření, které vás zimě prohřeje, je třeba čili a hřebíček. Připravte si dipy ze semínek slunečnice a přidejte prohřívací koření. Budete mít zimu ještě raději :)*



# BALZÁM NA RTY

Doma si můžete vyrobit nejen čistič na podlahy, prací gel, šampon z bylinek a deodorant, ale také balzám na rty. Tento recept udělá radost a službu nejspíše ženám, protože máme rády, když o sebe pečujeme. A balzám na rty je takovou příjemnou pečující záležitostí. Recept na balzám na rty oceníte především na podzim a v zimě. Zvláště jestli máte rty často suché. Na recept se můžete podívat kliknutím [SEM](#).



*Provoněný den*

**Balzám na rty**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)

*Když jsem před lety zjistila, že i balzámy a lesky na rty jsou plné nežádoucích chemických látek, začala jsem si vyrábět svůj vlastní balzám. Takový, který obsahuje rostlinná másla a bylinky.*

*Vyzkoušejte to také.*

# AROMA SPREJ

Vyrobte si domácí vůni, která provoní váš prostor. Použijte koření, které vás naladí na adventní čas. Do lihu naložte vanilku. Rozřízněte jí napůl, aby se vůně lépe uvolnila. Přidejte badyán, skořici a hřebíček. Za dva až tři dny už bude macerát vonět a zbarví se do hněda. Po týdnu ho slijte a přelijte do lahvičky s rozprašovačem, nakapejte do něj ještě éterické oleje, které vůni umocní. Může to být pomeranč, mandarinka nebo geranium. Přeji vám krásný provoněný čas.



*Provoněný den*

**Aroma sprej**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Jestli si tuto vůni oblíbíte nechte koření ve skleničce. Když nálev odeberete do rozprašovače, přilijete pálenku a máte stále základ, do kterého lze přidávat éterické oleje.*

*Tímto posledním receptem se s vámi loučím.*

# ZIMNÍ NALADĚNÍ

Kdyby nám někdo od dětství říkal, že deštivé počasí je to „správné“, byli bychom zvyklí vidět svět jinýma očima. Nepřemýšlíme o tom, protože už to máme automaticky naučené a tomu naučenému nevěnujeme pozornost. Na procházce v přírodě si možná chvíli v hlavě nesete starosti a mysl je na začátku někdy zahlcená tím, co všechno byste měli udělat a co jste nestihli, ale po chvíli se vaše mysl zklidní. Najednou uvidíte, že potíže které jste si v hlavě omílali, někam odešly...



*Provoněný den*

**Zimní naladění**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)

*Nemusíte měnit vnější svět, abyste byli šťastní. Nemusíte na to mít žádnou extra techniku, která by vám s tím pomohla. Nemusíte kvůli tomu vyhledat pomoc, abyste byli „v pořádku“. Vy už v pořádku jste. Jen ta vaše mysl se kamsi zatoulala... Článek o zimním naladění si přečtěte [TADY](#).*

## BOROVICOVÁ KOUPEL

Tento příspěvek jsem zařadila do období zimy, přestože na borovicové větvičky můžete vyrazit kdykoli během roku. K napsání článku mě inspirovalo velké množství popadaných borovicových větví během zimy, kdy se přírodou prohání četné a silné vichry. Když si trochu voňavých větviček nasbíráte, použijte je na příjemnou léčivou koupel. V článku najdete recept - [tady](#).



*Provoněný den*

**Borovicová koupel**

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*V aromaterapii je borovice nazývána silicí moudrých vztahů - dokáže naše nitro ukotvit do přítomnosti. A v té je velká síla, protože zažíváme okamžik tady a teď. To znamená, že tam nejsou žádné myšlenky na různé hrůzostrašné scénáře, které nám mysl předkládá...*

## ZIMNÍ SBĚR HUB

V zimě běžně bylinky nesbíráme (*některé se přesto dají sbírat i v chladném počasí*),

ale můžeme vyrazit na sběr zimních hub.

Mnohé z nich se dají jíst a jsou léčivé . Obsahují řadu cenných látek pro náš organismus.

Mohou tak sloužit jako účinná ochrana organismu podporující imunitu a zdraví během zimy. Z těchto hub připravuji nejčastěji odvar nebo prášek.



*Bylinkové tvoření*

### Zimní sběr hub

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)



*Jak prášek a odvar připravit a užívat sdílím v celoročním online kurzu Zahrada mysli. Je otevřený pouze jednou do roka, na začátku jara. Pokud se chcete na celoroční bylinkovou cestu vydat, zapište se na seznam. Více o kurzu se dočtete [na této stránce](#).*



# LÉČIVÁ SÍLA BYLIN

Bylinky obsahují léčivé látky, kterými svůj organismus chrání před vnějšími vlivy. Tyto látky můžeme i my lidé využít pro své zdraví. Ale ještě více se můžeme prostřednictvím přírody a jejích zákonitostí dozvědět o sobě, a lépe se tak **propojit** se svým vnitřním světem.

Jedna z cest může být například přijetí ročních dob, ale také vědomí, jak na nás jednotlivé **kvality energie** působí. Pokud víme, že jaro je nositelem energie zrození a my trpíme jarní únavou, podívejme se, jak jsme v zimě fungovali, zda jsme dostatečně odpočívali.

Můžeme si položit otázku, jestli jdeme tvořivé síle naproti, nebo jestli nás něco brzdí. Mohou to být nedokončené projekty, věci, které jsme začali, ale zatím neuzavřeli. To všechno **může mít vliv na to**, jak prožíváme soulad uvnitř nás samých.

Když za sebou vláčíme tíhu, kterou nemůžeme dál unést, většinou nás něco **zastaví**. Bývá to nemoc. Ta nás informuje o tom, že je třeba udělat věci jinak, nově. **Změnit svůj postoj.**

Pokud právě teď prožíváte nějakou nepohodu, **zastavte se a uvědomte si**, jak se cítíte. Důležitým prvním krokem je **zpomalení**. Pak může přijít i uvědomění a vy budete mít možnost vidět svět novými očima.



## Někdy stačí jen uvědomění

Celý život se učíme poznávat nové. Od dětství nám to jde tak nějak přirozeně, ale postupem času si v sobě ukotvíme „pravdy“ a vzorce chování, kterými jsme byli formováni. Z těch pak většinou čerpáme po celý život. Někdy nás naše přesvědčení vede jinam, než bychom si doopravdy přáli...

Příroda nás může **neustále inspirovat**. Nefunkční systémy v přírodě nepřežijí, ale **transformují se**.



*„Bylinky nám mohou ukazovat hojivou cestu k sobě samým.“*

*Linda Mahelová*



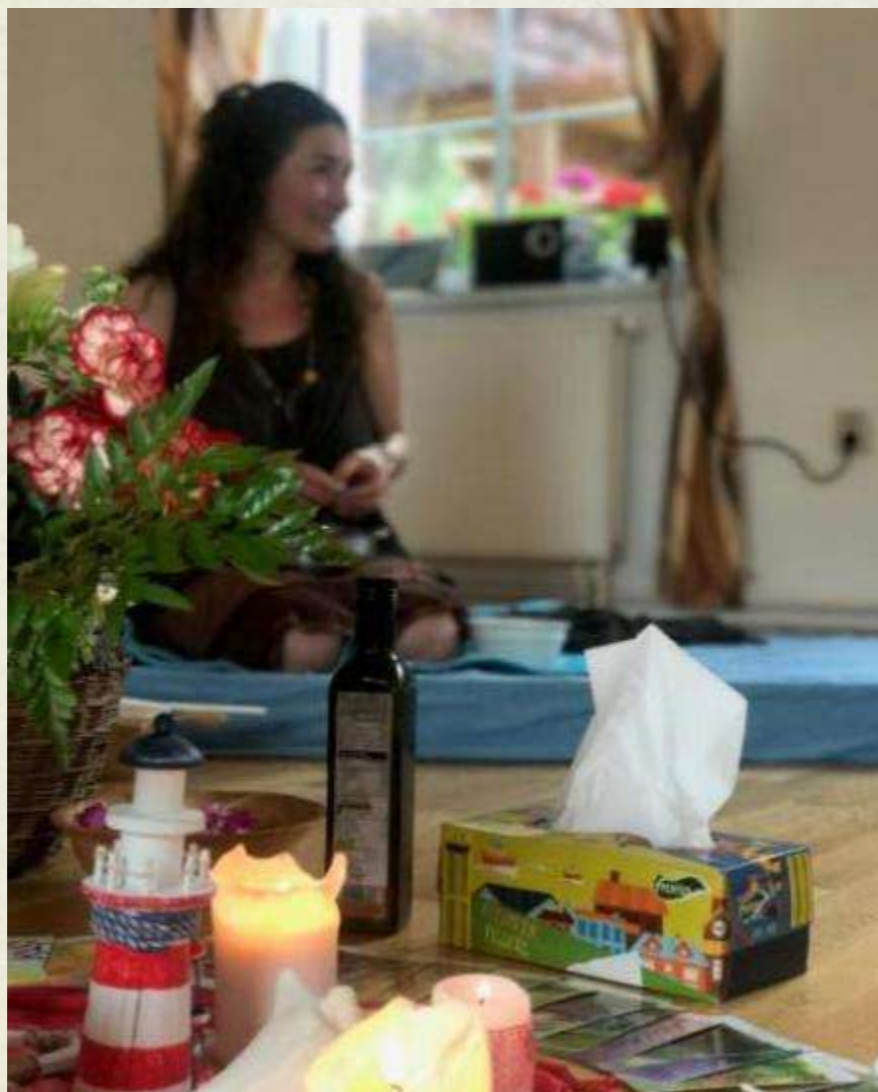
# ZAČTĚTE SE, POSLECHNĚTE SI ROZHOVOR V TV NATURA

- Rozhovor *Klíč k uzdravení leží v přírodě* pro Flowee najdete kliknutím [SEM](#).
- Nebo se začtěte do rozhovoru *O bylinkách, vůních a zahradách naší mysli*, který vyšel v časopisu Kouzlo vůní - [čtěte tady](#).
- *O ženské kráse a naladění* jsem si povídala s Míšou Měřínskou. Článek [najdete tady](#).
- Nebo se zaposlouchejte *do rozhovoru v TV Natura* - [tady](#).



# Přednáším na živých seminářích o bylinkách

O bylinkových seminářích se více dočtete [tady](#).



Seminář pro ženy o bylinkách  
a aromaterapii



Ze semináře s Vládou Vytáskem



Rozhovor  
O BYLINKÁCH A  
PŘÍRODĚ

[www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)

# LINDA MAHELOVÁ

## BYLINKY OD JARA DO ZIMY

Ráda poznávám zákonitosti přírody, souvislosti života rostlin a člověka. Miluji inspiraci přírodou a ráda své dlouholeté poznatky předávám dále.

Pokud budete mít nějaké otázky, napište mi. Můj e-mail: [linda@lindamahelova.cz](mailto:linda@lindamahelova.cz)

**Přeji vám, ať jste zdraví a šťastní. Jsme tady proto, abychom si život užívali a prožívali radost.**

Najdete mě na těchto stránkách:

[FB: Provoněný den](#)

<https://lindamahelova.cz/>

<https://www.provonyden.cz/>

[Instagram Moje voňavá zahrada](#)



# PROVONĚNÝ DEN

Po celý rok sdílím příspěvky o bylinkách také na své FB stránce [Provoněný den](#).

Pokud ještě nejste fanoušky této voňavé stránky plné inspirace, klikněte na odkaz [SEM](#) a přidejte se. Nebo mě můžete sledovat na Instagramu [TADY](#).

*Přeji vám krásný a požehnaný bylinkový rok 2024.*

Linda

E-mail: [linda@lindamahelova.cz](mailto:linda@lindamahelova.cz)



# VYDEJTE SE NA VOŇAVOU CESTU

- Zajímáte se o bylinky a líbil se vám tento e-book? **Pokračujte** a vydejte se na další voňavou cestu. **Pomohu vám** s poznáváním bylinek a naučím vás je zpracovávat.
- Ve **videích** vám ukážu, jak jednotlivé bylinky vypadají a čím se liší od těch, se kterými byste je mohli zaměnit. V jarních videích ukazují mladé jarní listy. V letních videích uvidíte i květy a případně jiné znaky. Další videa jsou věnovaná vlastnímu **zpracování** bylinek. Uvidíte, jak připravuji tinkturu, mast, olej, ocet a sirup. Předám vám také své tipy, jak s bylinkami pracovat.



Vše dostanete v bylinkovém online kurzu.

Kdybych měla před lety možnost pořídit si podobný kurz, ve kterém bych našla **videa, popis bylin, recepty a další tipy**, velmi bych tuto možnost ocenila. Teď ji máte vy. Potěší mě, pokud se uvnitř kurzu spolu setkáme.

Informace o kurzu a možnost přihlášení najdete **[kliknutím SEM](#)**.





# BYLINKOVÝ KALENDÁŘ

*Bylinky od jara do zimy*