

Zpracování bylin

Zlaté Hory 6.1.2018

MUDr. Zbyněk Mlčoch – www.bylinkyprovsechny.cz

Kdy sbírat byliny

- Za sucha a slunečného počasí
- Vlhké byliny (déšť, rosa) zplesniví
- Utržené byliny dáváme např. do košíku (nikdy do igelitky), aby se nezapařily a rychle transportujeme



(Můj sběr třezalky na třezalkový olej – léto 2016)

Kdy co sbíráme

- LIST – dopoledne po oschnutí rosy
- KVĚT (v poledne)
- KOŘEN – večer (jaro, zima)

Kdy sušit byliny

- Co nejdříve po utrnutí
- Ve stínu za přístupu vzduchu – vhodné např. půdy, průjezdy
- V domácnosti možnost sušičky ovoce nebo otevřená trouba na 50°C (uvnitř bude 30°C)
- Na slunci sušíme jen některé byliny – např. květ divizny
- **Usušená bylina při mnutí mezi prsty šustí**

Jak sušit kořeny

- Omýt
- Vykartáčovat hlínu
- Vysušit
- Podélně rozřezat
- Nakrájet na menší kousky
- Snažíme se sušit rychle – sušička na ovoce, teplá trouba (do 30°C uvnitř)





Kde skladovat byliny a jak

- Ve stínu v uzavřené nádobě (spižírna) – vhodné jsou uzavíratelné krabice, dózy a „omnia“ sklenice
- Nevhodný je prodyšný pytlík z látky (pronikání vlhkosti a kontaminace plísněmi)
- **Nevhodné jsou otevřené nebo prodyšné nádoby hlavně V KUCHYNI – vysoká vlhká vzdušnost**
- Sušené byliny a produkty z nich skladujeme 1-2 roky, tinktury i déle



Ideální
„místečko“
na bylinky –
nějaký
tmavý kout a
rostliny
uzavřené v
lahvičkách.

Zamražení bylin



- Vhodné jsou jen některé druhy – např. petržel, bazalka, tymián, pažitka, některé květy



**CO MŮŽEME
VYROBIT Z BYLIN?**

Různé produkty z bylin

- Bylinkové máslo
- Sirup
- Bylinkový „med“
- Mastičky
- Likéry
- Bylinkové víno

Výroba tinktury

- Můžeme použít čerstvé i sušené byliny (vliv obsahu vody)
- Bylinu nakrájíme na drobno
- Dáme do sklenice „omnia“ nebo jiné
- Zalijeme alkoholem až po vršek bylin
- Uzavřeme sklenici a necháme louhovat asi 1 měsíc na parapetu okna nebo v teple, průběžně protřepáváme
- Scedíme a je hotovo
- **Výhoda tinktury – snadná dostupnost např. při migréně - nemusí se vařit čaj apod.**

Byliny vhodné na výrobu tinktury

- Šalvěj
- Konopí
- Lichořeřišnice
- Ostropestřec
- Kotvičník
- Echinacea
- Třezalka
- Kozlík
- Řepík
- ad. ad. ad.



Výroba likéru

- Podobné jako výroba tinktury, jen se přidává tzv. SLADKÁ VODA (voda, ve které je za tepla rozpuštěn cukr)

Výroba likéru



Výroba bylinkového oleje

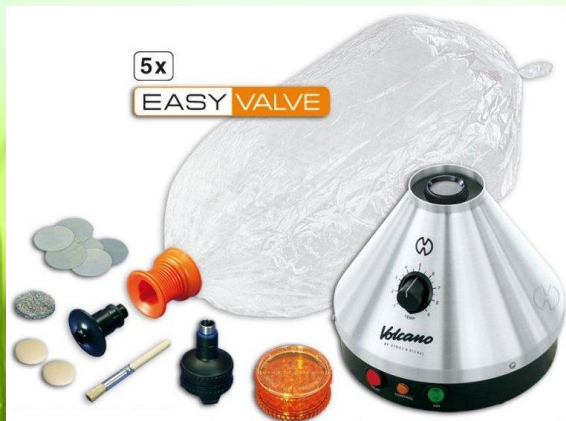
- Můžeme použít čerstvé i sušené byliny (vliv obsahu vody)
- Bylinu nakrájíme na drobno
- Dáme do sklenice „omnia“ nebo jiné
- Zalijeme základovým olejem až po vršek bylin (!!!)
- Uzavřeme sklenici a necháme louhovat několik týdnů na slunci (cca. 1 měsíc), průběžně protřepáváme
- Scedíme a aplikujeme
- **VHODNÉ ZÁKLADOVÉ OLEJE – OLIVOVÝ, MANDLOVÝ, AVOKÁDOVÝ** (pupalkový ne, rychle se kazí)

Výroba bylinkového oleje



Inhalace bylin

- **Pára** – bylinu dáme do mísy, zalijeme vařící vodou, přehodíme přes hlavu ručník a inhalujeme vonné silice a esenciální oleje (vhodné při nachlazení)
- **Pomocí vaporizéru** – „kouření bylin“



Různé druhy vaporizérů

- Inhalujeme 2-3x denně 5-10 minut



MFLB

Pax

Arizer Solo

ioLite

Wispr

Vapir NO2

Thermovape

Atmos Raw

Da Vinci

puffit

Vapor Genie

Byliny
vhodné k
vaporizaci,
ukázka
vaporizéru a
kouření
bylin v praxi
zde

Byliny ke kouření

HEŘMÁNEK

Protizánětlivé účinky, používá se při zánětu průdušek. Působí proti bakteriím, napomáhá pocení, mírní křeče a upokojuje. Má lehce povzbudivé účinky. Staří Egypťané považovali heřmánek za květinu Boha slunce, a to pro jeho silné působení proti horečce a teplotě.



MÁTA

Povzbuzuje a posiluje organismus. Zlepšuje kondici a pomáhá při frigiditě a impotenci! Hlavní obsahovou složkou máty je mentol, který vyvolává pocit chladu a znecitlivuje. Název Mentha připomíná řeckou báji, podle níž se krásná nymfa Minthe zamilovala do vládce podsvětí Háda. Jeho žárlivá manželka Persefona ji za trest proměnila ve sladce vonící bylinku.

MEDUŇKA

Oblíbená uklidňující bylina, často se používá také do čajových směsí. Zmírňuje nervové vypětí, uklidňuje bušení srdce, dýchací a zažívací orgány. Je výborná pro navození a zlepšení kvality spánku. Proslulý lékař a přírodovědec Paracelsus ji nazýval elixírem života.



EUKALYPTUS

Obsahuje antibakteriální látky. Pomáhá při dýchacích problémech, usnadňuje vykašlávání, má desinfekční účinky. Používá se také pro povzbuzení a zvýšení energie organismu.

LEVANDULE

Používá se při astmatu, žaludečních kolikách a nadměrné plynatosti. Bylina je dobrá i na játra a žlučník. Urychluje léčení katarů (zánětů) průdušek (bronchitidy), chřipky, angíny a bronchitidy.



Výroba masti

- Základ masti: vazelína, včelí vosk, lanolin, kakaové máslo
- **Výroba:** bylina + mastový základ, ohříváme 3 minuty na plameni, necháme schládnout,
- další den ohřejeme, přefiltrujeme
- **Skladujeme v ledniče a postupně odebíráme do menší nádoby** (hrozí kontaminace kvasinkami, proto neužíváme mast přímo z hlavní nádoby)

Další specifické výrobky

- **Bylinkové máslo** (máslo ohřejeme s bylinkou + sůl, pepř, troška citronové šťávy, necháme schládnout, vrátíme do ledničky a postupně odebíráme)
- **Bylinkové víno** (bylinu dáme do vína a necháme 1 měsíc stát při pokojové teplotě, scedíme a pijeme)

Nezdravotní využití bylin

- Repelenty
 - *alkohol + vyluhovaná rostlina*
 - *nebo voda + rostlina + vinný ocet*
 - *nebo olej + rostlina*vhodné jsou **hřebíček, rozmarýna, skořice, vlaštovičník** ad.
- Postřiky na jiné rostliny (hmyz) – využívá se hlavně jedovatý vratič – je jedovatý pro lidi i hmyz
- Hnojivo na jiné rostliny - např. kopřivová jícha

Děkuji za pozornost a nezapomeňte navštívit web, ve kterém se píše o všech uvedených bylinkách:

**BYLINKY PRO VŠECHNY -
www.bylinkyprovsechny.cz**