

# Svatojánské bylinky

Letním slunovratem a oslavou svatojánské noci jsme vstoupili do astronomického léta. Slunce stojí nejvýše nad obzorem, den je nejdelší a noc nejkratší. I to symbolizovaly ohně, které o víkendu vzplály na okolních kopcích.

Ze je toto období nejvhodnější pro sběr léčivých rostlin, si uvědomovali už naši předci. Rostliny v tomto období začínají shromažďovat metabolity – látky, které se užívají v léčitelství. Odtud pochází tradice, že bylinky nasbírané kolem svátku Jana Křtitele nebo sbírané přímo o svatojánské noci mají největší moc a jsou kouzelné.

V České republice roste a běžně se používá kolem 200 léčivek. Jejich sběr a používání se liší kraj od kraje. Na Valašsku se bylinám obecně říkalo

zelina. Pozdější příroda Valašska nastou-

pení dostupnější lékařské péče udrželo na Valašsku živou znalost a léčení pomocí bylinek až do padesátých let minulého století. Do té doby byl pasekářský lid odkázán na



Mateřídouška Foto: Barbora Sasáková

léčbu domácími prostředky, a to hlavně léčivými bylinami.

Ty musela mít každá dobrá hospodyňka v zásobě na celý rok. Vyráběly se z nich hlavně bylinné nálevy, odvary, šťáva, sirupy, vína, líkery, masti, kaše a obklady, olej, drtily se a přidávaly se do koupelí. Mezi nejzákladnější

a nejběžnější bylinky, které rostou na našich mezích, stráních a zahrádkách, patří např. třezalka, mateřídouška, bezový či lipový květ, kostival, dobromysl, řepík, kozlík, jalovec, máta, šalvěj, měsíček, divizna a spousta dalších. Však je známo, že není na světě bylina, aby pro něco nebyla.

Pokud se rozhodneme si nějakou tu léčivku nasbírat, je

nutná znalost rostliny, jejich účinků a dávkování. Při nesprávném použití bychom si mohli zhoršit zdravotní stav, mohlo by dojít k poškození organismu nebo otravě. Jednotlivé bylinky se liší v době sběru v rámci ročního období, ale i v průběhu dne podle optimálního obsahu účinných látek. Kořeny se sbírají v brzkém jaře nebo na podzim, v období vegetačního klidu, kdy mají rostliny v kořenech nejvíce fyziologicky účinných látek. Před plným květem nebo v plném květu sbíráme rostliny obsahující silice, např. řebříček, meduňku či bazalku, stvoly, listy a nať sbíráme nejlépe v poledne a za slunečného počasí. Po nasbírání je nutno předejít zapaření a co nejdříve rostliny usušit. Další zásadou je nesbírat rostliny napadené škůdci a rostliny rostoucí okolo cest, železnic a polí.

Nepropásněte tohle magické období a vyrazte si nasbírat své kouzelné bylinky, které vás budou po celý rok udržovat zdravé a s dobrou myslí!

**Barbora Sasáková,**  
Muzeum regionu Valašsko