


KAROLINAROMASKOVA.CZ

BYLINKOVÝ ŽIVOT

*Průvodce  
sbíráním  
bylin*



K PRAMENI  
ZDRAVÍ



*Každá bylina  
je trošku jiná.*

**NENÍ ALE SLOŽITÉ  
DÁT KAŽDÉ PĚČI,  
KTEROU  
POTŘEBUJE, ABY  
SI UCHOVALA SVÉ  
PROSPĚŠNÉ  
ÚČINKY.**




## *V tomto Průvodci*

**TI PŘEDÁM PŘESNĚ TY  
INFORMACE, KTERÉ  
POTŘEBUJEŠ,**

abys bez zbytečného zdržování a zbytečných chyb snadno poznala, správně nasbírala a šetrně nasušila všechny důležité bylinky z naší přírody.



**VLASTNÍ  
PŘÍRODNÍ  
LÉKÁRNIČKU  
MÁŠ NA DOSAH!**



*Pojďme  
na to!*

# březen

## MĚSÍC KOŘENŮ

Příroda se pomalu probouzí, ale největší síla rostlin stále dřímá v kořenech a kůrách. Začíná nový život. Jsi připravená?





## *Smetanka lékařská*

**KOŘENY SBÍREJ, DOKUD  
ROSTLINA NEKVETOU. K  
VYRÝPNUTÍ DOPORUČUJI  
POUŽÍT ŠPIČATOU LOPATKU.**

Omytý kořen nakrájej na kolečka a usuš v cedníku nebo na sítěch, případně umělým teplem do 50 stupňů.



## *Urba bílá*

**NEJVÍC ÚČINNÝCH LÁTEK  
OBSAHUJÍ DRUHY SALIX  
ALBA, FRAGILIS,  
DAPHNOIDES A PURPUREA.**

Kůru sloupni na jaře před olistěním,  
nejlépe z 2-3letých větvíček. Suší se volně  
na sítích nebo do 50 stupňů.





## *Dub letní, zimní*

**KŮRU MŮŽEŠ ZÍSKAT Z  
JARNÍCH PROŘEZŮ  
(KONTAKTUJ SPRÁVU LESŮ  
VE SVÉM OKOLÍ).**

Sbírej mladou kůru, která má „zrcadlo“,  
Suší se na slunci, můžeš ji dosušit i  
umělým teplem do 40 stupňů.



## *Lopuch větší*

**KOŘENY BER Z ROSTLIN V PRVNÍM ROCE NA PODZIM NEBO VE DRUHÉM ROCE NA JAŘE PŘED VYHÁNĚNÍM DO KVĚTU.**

Po omytí a rozkrájení kořeny suš nejlépe v sušičce do 50 stupňů.



## *Podběl lékařský*

**SBÍRÁME MLADÁ  
KVĚTENSTVÍ NA ZAČÁTKU  
KVĚTU.**

Snadno je usušíš na sítěch ve stínu.



## *Sedmikráska chudobka*

**SBÍREJ KVĚTENSTVÍ NA  
ČISTÝCH MÍSTECH.**

Dá se jíst čerstvá do salátů nebo polévek,  
na čaj si květenství nasuší na sítech nebo  
umělým teplem do 50 stupňů.



## Bříza bělokorá

**PUPENY BŘÍZY SBÍREJ,  
KDYŽ JSOU NALITÉ, ALE  
JEŠTĚ Z NICH NEČOUHAJÍ  
PRVNÍ LISTY.**

Usuš je na sítích nebo použij sušičku do 50 stupňů. Pupeny je třeba sušit rychle, aby nezačaly fermentovat. Další možností je naložení čerstvých pupenů do 60% alkoholu na 3 týdny, čímž připravíš gemmoterapeutickou tinkturu.





## *Topol osika*

**PUPENY OLAMUJ Z  
KVETOUČÍCH STROMŮ, KDYŽ  
JEŠTĚ NEJSOU OLISTĚNÉ.**

Se sušením nebo naložením do alkoholu postupuj stejně jako v případě pupenů z břízy.



## *Ptáček prostřední*

**NEJLEPŠÍ JE NASBÍRAT SI  
PTÁČINEC VŽDY ČERSTVÝ,  
ROSTE TĚMĚŘ CELOROČNĚ.**

Největší sílu má ptačinec na jaře - dá se použít do salátů, smoothie nebo polévek. Můžeš si ho i nasušit, stačí na obyčejných sítích ve stínu.



## *Smrk ztepilý*

**MLADÉ SMRKOVÉ VÝHONKY  
SBÍREJ VŽDYCKY JEN Z  
POSTRANNÍCH VĚTVIČEK, TU  
NEJDELSÍ, KTERÁ ZAJIŠŤUJE  
DALŠÍ RŮST VĚTVE, NECHEJ  
NA MÍSTĚ.**

Můžeš si je nasušit na sítěch, případně umělým teplem do 50 stupňů.

# duben

## MĚSÍC PUPENŮ

V dubnu ještě sbíráme kořeny, ale začínají také růst jarní lístky a bylinky sbírané pro květ nebo celou nať. Jaká zrovna pučí ve Tvém okolí?





## *Bříza bělokorá*

**LISTY BŘÍZY SBÍREJ, DOKUD  
JSOU MLADÉ A SVĚTLÉ  
ZELENÉ.**

Usuš je snadno na sítech ve stínu,  
schnou dobře a rychle.





## *Jahodník obecný*

**LISTY JAHODNÍKU SBÍREJ,  
KDYŽ JSOU ČISTÉ, NEJLÉPE  
DEN PO DEŠTI. IDEÁLNĚ  
DOKUD ROSTLINA NEKVETE.**

Usuš si je na sítech ve stínu.



## *Kopřiva dvoudomá*

**SBÍREJ MLADÉ VÝHONKY,  
NESMÍ JEŠTĚ KVÉST. POUŽIJ  
GUMOVÉ RUKAVICE NEBO  
STŘÍHEJ NŮŽKAMI A NECHEJ  
PADAT ROVNOU DO KOŠÍKU.**

Kopřiva dobře schne na sítěch ve stínu.



## *Kostival lékařský*

**SBÍREJ JEHO KOŘENY,  
DOKUD ROSTLINA NEKVETE.  
K VYRYTÍ SE HODÍ MALÝ  
RÝČ.**

Po umytí a nakrájení suš volně na sítích  
nebo v sušičce do 45 stupňů.



## *Medvědí česnek*

**PŘI SBĚRU POUŽÍVEJ  
NŮŽKY, NETRHEJ LISTY  
RUČNĚ, ABYS NEPOŠKODILA  
CIBULKY.**

Nejúčinnější je čerstvý. Můžeš si ho nařezat a nasušit volně na sítích. Od jedovaté konvalinky ho spolehlivě rozpoznáš podle česnekové vůně.



## *Mochna nátržník*

**DLOUHÉ KOŘENY VYRÝPNĚŠ  
POMOCÍ ŠPIČATÉ LOPATKY.  
MŮŽOU SE SBÍRAT, I KDYŽ  
ROSTLINA UŽ ZAČÍNÁ  
KVĚST.**

Kořeny umyj a potom je nechej zavadnout na slunci. Nakonec je dosuš ve stínu nebo sušičce do 50 stupňů.





## *Prvosěnka jarní*

**SBÍREJ KVĚTENSTVÍ VŠECH  
DIVOKÝCH ŽLUTĚ  
KVETOUČÍCH PRVOSENEK.**

Usušíš je snadno ve stínu na sítech nebo v sušičce do 40 stupňů. Dej si pozor, abys neponičila její porosty, v krajině jí bohužel ubývá a na mnoha místech je chráněná a nesmí se sbírat vůbec!



## *Mydlice lékařská*

**KOŘENY A ODDENKY JSOU  
MĚLCE V PŮDĚ, SNADNO JE  
VYRYJEŠ. SBÍRAJÍ SE NA  
JAŘE PŘED KVĚTEM NEBO  
NA PODZIM PO ODKVĚTU.**

Po umytí je nakrájej na kousky a usuš na sítě nebo v sušičce do 50 stupňů.



## *Violka trojbarevná*

**SBÍRÁ SE CELÁ NADZEMNÍ  
ČÁST ROSTLINY A MŮŽEŠ  
SBÍRAT TAKÉ ŽLUTOBÍLOU  
VIOLKU ROLNÍ.**

Snadno ji usušíš ve stínu na sítěch.

# květen

## MĚSÍC KVĚTŮ

Začínáme se soustředit na tu kvetoucí nádheru! Pozor ale, některé rostliny, jako třeba jitrocel, je nejlepší nasbírat ještě, než vykvetou!





## Bez černý

**SBÍREJ CELÁ KVĚTENSTVÍ  
NA ZAČÁTKU KVĚTU. RADĚJI  
AŽ OBSAHUJÍ POUPÁTKA,  
NEŽ ZAHNĚDLÉ ODKVETLÉ  
KVĚTY.**

Pro snadnější usušení můžeš odstříhnout hlavní stopku a tím rozdelit květenství na více menších částí. Suš je na sítích a dej pozor na hnědnutí, které značí nedostatečné proudění vzduchu.



## Heřmánek pravý

**SBÍREJ MLADÉ KVĚTY. SUŠÍ SE SNADNO NA SÍTECH.**

Heřmánek pravý poznáš od rmenu, se kterým se nejčastěji zaměňuje, podle typické vůně a taky podle klenutého květního lůžka, které je uvnitř duté. Rmen má květní lůžko ploché (vypouklé jen u starších květenství) a uvnitř je plné.





## *Ostružiník maliník*

**SBÍREJ LISTY, IDEÁLNĚ  
PŘED TÍM, NEŽ MÁ  
ROSTLINA PLODY.**

Suší se velmi snadno na sítích ve stínu. Od ostružiní poznáš podle spodní strany listů, která je u maliníku bílá. Také má méně trnů.



## *Brusnice borůvka*

**LISTY SBÍREJ NA JAŘE,  
NEVADÍ, POKUD ROSTLINA  
UŽ KVETE.**

Suš je rychle a v tenké vrstvě, aby nezhnědly. Postačí síta, stín a průvan, můžeš si ale pomoci i sušičkou, u které nepřekračuj teplotu 50 stupňů.



## *Hloh obecný*

**KVĚTY A LISTY SBÍRÁME V  
DOBĚ KVETENÍ, ALE LISTY  
SE MŮŽOU SBÍRAT I  
POZDĚJI.**

Usušíš ho snadno na sítěch. Květy jsou náchylnější k nežádoucímu hnědnutí než listy.



## *Kaštan koňský*

**KVĚTENSTVÍ SBÍREJ V DOBĚ, KDY JSOU SPODNÍ KVĚTY ROZKVETLÉ A HORNÍ JEŠTĚ POUPATA.**

Před sušením můžeš květenství nalámat na jednotlivé květy, aby rychleji uschly. Suš na sítích nebo umělým teplem do 40 stupňů.



## *Kontryhel obecný*

**SBÍREJ KVETOUČÍ NAŘ  
ROSTLINY I S ČISTÝMI LISTY.  
POKUD NEMÁŠ JINOU  
MOŽNOST, MŮŽEŠ NASBÍRAT  
I SAMOTNÉ LISTY.**

Suší se snadno na sítích ve stínu.



## *Jitrocel kopinatý*

**POMOCÍ NŮŽEK STRÍHEJ  
POROST JITROCELE A  
NÁSLEDNĚ VYHOĎ KVĚTNÍ  
STVOLY. MŮŽEŠ SBÍRAT I  
JITROCEL VĚTŠÍ.**

Při sušení má silné sklony k nežádoucí fermentaci, která se projeví zhnědnutím. Nesbírej vlhké listy, na síta rozděl ve velmi tenké vrstvě, suš v důkladném průvanu.





## Trnka obecná

**SBÍREJ KVĚTY, KTERÉ JEŠTĚ  
NEMAJÍ ZAHNĚDLÝ STŘED.**

Usušíš je snadno na sítích ve stínu. Květy trnky poznáš od ostatních jarních květů díky trnům na keřích.



## *Mochna husí*

**SBÍRAT MŮŽEŠ SAMOTNÉ  
LISTY NEBO I S KVĚTY.**

Usušíš je ve stínu na sítích. Pokud zrovna nekvete, poznáš mochnu husí podle jemných stříbrných chloupků a bílé spodní strany listů.



## Růže šípková

**SBÍRAT MŮŽEŠ DIVOKÉ  
ŠÍPKOVÉ RŮŽE, ALE NA  
OVONĚNÍ ČAJOVÝCH SMĚSÍ  
TAKÉ RŮZNÉ DRUHY RŮŽÍ  
ZAHRADNÍCH.**

Sbírají se jednotlivé okvětní plátky a usušíš je snadno na sítěch ve stínu.

# červen

## MĚSÍC MAGIE

Blíží se vrchol bylinkářské sezóny: letní slunovrat! V těchto dnech mají léčivé rostliny největší sílu.





## *Dobromysl obecná*

**POKUD NAŤ DOBROMYSLI  
SBÍRÁME NA ČAJ, SBÍREJ NA  
ZAČÁTKU KVĚTU. POKUD  
CHCEŠ OREGANO JAKO  
KOŘENÍ, NASBÍREJ SI HO  
PŘED KVETENÍM.**

Suší se nejlépe v celku na sítěch, v tenké vrstvě. Po usušení sdrhni listy ze stonků.



## *Chrupa polní*

**NASBÍREJ SI CELÁ  
KVĚTENSTVÍ POMOCÍ  
NŮŽEK.**

Před usušením květenství rozděl na jednotlivé květy a suš rychle. Při pomalém sušení květy ztratí barvu.





## *Tužebník jilmový*

**NASBÍREJ SI CELÁ  
KVĚTENSTVÍ VE FÁZI, KDY  
JEŠTĚ NEODKVĚTAJÍ. HORNÍ  
KVĚTY BUDOU STÁLE  
POUPATY.**

Suší se snadno na jemných sítích. Z nasbíraných květenství na začátku sušení vyleze spousta broučků a jiného hmyzu. Můžeš proto sušit zpočátku venku, ne ale na slunci!



## *Třezalka tečkovaná*

**NASBÍREJ SI HORNÍ ČÁST  
KVETOUČÍ NATĚ. NESBÍREJ  
ODKVÉTAJÍCÍ ROSTLINY.**

Usuš v celku na sítěch, poté můžeš sdrhnout ze stonků. Třezalku tečkovanou poznáš podle průhledných teček na listech, když se na ni podíváš proti světlu.



## *Lípa srdčitá*

**SBÍRAJÍ SE KVĚTENSTVÍ SE  
STOPKAMI A SVĚTLÝMI  
LISTENY.**

Nesbírejte odkvétající květy, raději, ať jsou v květenství nerozvitá poupata. Usušíte ve stínu v průvanu na sítech.



## *Materídouška tymián*

**MATEŘÍDOUŠKU SBÍREJ,  
KDYŽ POROSTY KVETOU.**

Při sběru použij nůžky, jinak budeš mít mezi nasbíranými bylinkami kořínky a hlínu. Rozlož na síta a vyber stébla trávy. Schne rychle.



## Máta peprná

**DIVOKOU MÁTU NASBÍREJ  
NA ZAČÁTKU KVETENÍ. KE  
SBĚRU POUŽIJ NŮŽKY.**

Usuš celé rostliny tak, jak je nasbíráš. Poté opatrně sdrhni ze stonků. Nenadrt si materiál rovnou, ale uchovávej pokud možno celé listy a nadrt je až těsně před použitím. Tím zachováš vůni co nejdéle.



## Řimbaba obecná

**NASBÍREJ SI CELOU HORNÍ  
ČÁST KVETOUČÍ NATĚ.**

Řimbabu poznáš podle listů, které nejsou nitkovité, jako u heřmánku nebo rmenu. Květenství jsou menší a jazykové květy kratší. Uprostřed květního lůžka je "důlek". Schne dobře na sítech. Po usušení ji chraň před světlem.





## *Kokoška pastuší tobolka*

**NASBÍRAT MŮŽEŠ CELOU  
NAŤ. USUŠ NA SÍTECH NEBO  
V SUŠIČCE DO 40 STUPŇŮ.**

Poznáš ji podle trojúhelníkových nebo srdíčkových tobolek. Někdy můžou být i téměř kulaté, ale pozor na záměnu s penízkiem rolním, který má tobolky kulaté a větší (více než 5 mm).



## *Sléz lesní*

**SBÍREJ KVĚTY SLÉZU  
LESNÍHO, MAURSKÉHO,  
PŘEHLÍŽENÉHO A DALŠÍCH  
DRUHŮ.**

Usuš je ve stínu na sítěch. Schnou dobře.

# červenec

## MĚSÍC POZDNÍCH KVĚTŮ

Některé stromy a byliny teprve teď začínají kvést! U jiných už sbíráme první plody. Plní se Ti pytlíčky?





## *Divizna velkokvětá*

**SBÍREJ KVĚTY BEZ KALICHA  
Z DIVIZNY VELKOKVĚTÉ,  
SÁPOVITÉ NEBO  
MALOKVĚTÉ.**

Sběr proved' za slunečného počasí kolem poledne. Suš velmi rychle a opatrně, na slunci nebo uměle do 60 stupňů.



## *Měsíček lékařský*

**NASBÍRAT MŮŽEŠ CELÁ  
KVĚTENSTVÍ. BARVA KVĚTU  
NEOVLIVNÍ ÚČINEK, SBÍREJ  
ŽLUTÉ I ORANŽOVÉ.**

Schnou pomalu, proto je dobré použít sušičku při teplotě do 60 stupňů. Další možnost je rozebrat květenství a odstranit kalichy, jednotlivé květy pak sušit samostatně na síti v tenké vrstvě.



## *Přeslička rolní*

**SBÍRÁ SE CELÁ ZELENÁ NAŤ  
PŘESLIČKY.**

Od příbuzné přesličky bahenní je možné ji odlišit jednak stanovištěm (není na podmáčených půdách), jednak průřezem větví, který je jako čtyřcípá hvězda (bahenní má větve vícestranné). Suší se snadno na sítích.





## Řebříček obecný

**NASBÍREJ SI KVĚTY, KTERÉ  
JEŠTĚ NEODKVĚTAJÍ  
(NEJSOU NAHNĚDLÉ).**

Usuší se celkem snadno na sítích ve stínu, při sušení v sušičce nepřekračuj teplotu 50 stupňů, aby květy nezašedly.



## Řepík lékařský

### **SBÍRÁME KVETOUČÍ NAŤ.**

Před sušením je vhodné nať nařezat na menší části, aby neschla příliš dlouho. Umělým teplem můžeš sušit také, nepřekračuj ale teplotu 50 stupňů.



## *Truskavec ptačí*

**NASBÍREJ SI CELOU NAŤ NA  
ČISTÉM MÍSTĚ, KDE NA  
ROSTLINÁCH NENÍ PRACH Z  
CEST.**

Před usušením nať nařezej na asi 3 cm dlouhé kousky, schne rychle ve stínu na dobře větraném místě.



## *Hluchavka bílá*

**SBÍRÁME HORNÍ ČÁST  
KVETOUČÍ NATĚ NEBO  
JEDNOTLIVÉ KVĚTY. NESMÍ  
SE POMAČKAT.**

Nat' je vhodné před sušením nařezat. Květy suš ve velmi tenké vrstvě a rychle, můžeš i na slunci. Můžeš použít i sušičku s teplotou do 40 stupňů.



## *Jetel luční*

**SBÍRÁME KVĚTENSTVÍ BEZ  
ZELENÝCH PALISTŮ. NESMÍ  
BÝT PŘEKVETLÝ.**

Je možné ho nechat jeden den zavadnout na slunci a potom dosušit ve stínu v průvanu nebo v sušičce do 35 stupňů. Jetel luční není chlupatý, nemá na listech zoubky, ale jsou pěkně celokrajné. Květy jsou růžové.



## *Brusnice borůvka*

**PLODY BORŮVEK SBÍREJ  
OPATRNĚ, ABY SE  
NEPONIČILY ROSTLINY.**

Suší se nejlépe v sušičce, ale je možné usušit je i na slunci nebo dobře větraném místě ve stínu, při dosoušení snese teplotu až 50 stupňů.





## Yzop lékařský

**KVETOUČÍ NAŤ (NA  
ZAČÁTKU KVETENÍ)  
SEŘEZÁVEJ ASI 10 CM NAD  
DŘEVNATOU ČÁSTÍ.**

Suší se opatrně ve stínu a v průvanu.  
Umělé teplo není příliš vhodné, nesmí  
každopádně přesáhnout 35 stupňů.

# srpen

## MĚSÍC PLODŮ

Stále sbíráme některé květy, ale naplno si užíváme hlavně plody přírody. Mnohým rostlinám už končí vegetační období a přichází čas sběru podzemních částí.





## *Celík zlatobýl*

**SBÍREJ HORNÍCH ASI 30 CM  
KVETOUČÍ NATI, ZA  
SLUNEČNÉHO POČASÍ A  
NEJLÉPE KOLEM POLEDNE.**

Suš rychle v průvanu ve stínu nebo v sušičce do 40 stupňů. Musí si zachovat původní barvu.



## Bez černý

**PLODY BEZU SBÍREJ V PLNÉ ZRALOSTI, KDYŽ UŽ SOUPLODÍ NEOBSAHUJE TĚMĚŘ ŽÁDNÉ NAZELENALÉ KULIČKY.**

Před sušením plody otrhej ze stopek, sušit se můžou na slunci nebo umělým teplem (do sušičky je potřeba přidat jemnější síto, aby plody nepropadávaly), teplota může být až do 60 stupňů.



## *Brusnice brusinka*

**PŘI SBĚRU LISTŮ I PLODŮ  
DEJ POZOR, ABYS  
NEPOŠKODILA KOŘENY  
ROSTLINY.**

Listy schnou dobře a nezapařují se, stačí síta a stín. Plody je vhodné dosušet umělým teplem do 50 stupňů.



## *Dřín jarní*

**NASBÍREJ SI ZRALÉ PLODY,  
PLNOU ZRALOST POZNÁŠ  
PODLE TOHO, ŽE UŽ  
ODPADÁVAJÍ Z VĚTVIČEK.**

Můžeš pod keře dát plachty, a plody setrást. Před sušením je ideální dřínky vypeckovat! Schnou i samovolně v dobrém průvanu, ale můžeš je dosušit taky v sušičce při teplotě až do 50 stupňů.





## Chmel otáčivý

**SBÍRAJÍ SE SAMIČÍ ŠIŠŤICE  
PŘED ÚPLNÝM DOZRÁNÍM.**

Usušit je můžeš ve stínu na sítěch nebo v sušičce do 50 stupňů. Při manipulaci s chmelem pozor na oči a kůži, může způsobit podráždění.



## *Kozlík lékařský*

**ODDENKY S KOŘENY SE SBÍRAJÍ VE VEGETAČNÍM KLIDU PO ODKVĚTU (NE V PRVNÍM ROCE ŽIVOTA, KDY ROSTLINA NEKVETE).**

Oprané a nakrájené se nechají nejdřív na sítech zavadnout a pak je můžeš dosušit v sušičce (jen do 35 stupňů). Ideální je půda nebo jiný oddělený, dobře větraný prostor, kde nebude vadit jeho pronikavý zápach. Pozor na kočky!



## Morušovník černý

**PLODY MORUŠE JE DOBRÉ NASBÍRAT, KDYŽ UŽ JSOU ČERNÉ, ALE JEŠTĚ NE PŘÍLIŠ MĚKKÉ, NEBUDOU PŘI SUŠENÍ TOLIK BARVIT.**

Sušit se dají na slunci nebo v sušičce při teplotě do 50 stupňů. Je dobré počítat s obarvením sít (které není na závadu pro sušení dalších bylin).



## Vřes obecný

**SBÍRÁ SE CELÁ KVETOUcí  
NAŤ BEZ DŘEVNATÝCH  
ČÁSTÍ.**

Dobře a rychle schne ve stínu při  
dobrém proudění vzduchu na sítech.



## *Ostropestřec mariánský*

**SEŘÍZNI CELÉ HLAVICE  
PŘED ÚPLNÝM DOZRÁNÍM  
(NEŽ ZAČNOU SEMENA  
SAMOVOLNĚ VYPADÁVAT).  
POUŽIJ RUKAVICE!**

Nejdřív se nechají dozrát na vzduchu a jakmile semena samovolně vypadávají, vyklepej je a očisti od chmýří.

# září

## MĚSÍC USÍNÁNÍ

Rostliny ukládají svoji sílu do plodů a kořenů a připravují se na zimní spánek. Některé, jako třeba šafrán, ale využívají posledního slunce a právě začínají kvést!







## *Vratič obecný*

**NEJLEPŠÍ JE NASBÍRAT SI  
KVĚTENSTVÍ NA ZAČÁTKU  
KVETENÍ (KDYŽ MÁ JEŠTĚ  
ŽLUTOU BARVU, NE  
HOŘČICOVOU).**

Schnou dobře ve stínu na sítěch.



## Růže šípková

**ŠÍPKY NASBÍREJ V ÚPLNÉ ZRALOSTI, KDYŽ JSOU JIŽ SYTĚ ČERVENÉ.**

Samotné přemrznutí není na závod, ale plody přešlé mrazem rychle kvasí a účinné látky se znehodnocují. Suší se bez "bubáků" a stopek, ve stínu na sítích v dobrém průvanu, případně v sušičce do 43 stupňů (do sušičky není nutné bubáky odstraňovat).



## *Trnka obecná*

**PLODY JE DOBRÉ SBÍRAT PO ÚPLNÉM DOZRÁNÍ, ALE PRO LÉČIVÉ ÚČINKY PŘED MRAZY, PO PŘEMRZNUTÍ TOTIŽ ZTRÁCÍ TŘÍSLOVINY.**

Je možné je vypeckovat a usušit ve stínu, nebo rozdrtit a naložit do 60% lihu.



## Šafrán setý

**SBÍRAJÍ SE ČERVENÉ BLIZNY  
VYTRHÁVÁNÍM Z KVĚTŮ.**

Usušíš je na plechu na slunci, nebo nad rozpálenými kamny. Od jedovatého ocúnu ho poznáš podle počtu blizen a čnělek: šafrán má 3 a 3, ocún 6 a 1.



## *Puškvorec obecný*

**ODDENKY VYBEREŠ Z  
BAHNA VIDLEMI. ODRŽÍZNI  
ZELENÉ ČÁSTI ROSTLINY A  
KOŘENY.**

Čisté oddenky nakrájej na kusy dlouhé  
asi 20 cm a usuš je ve stínu, umělé teplo  
by nemělo přesáhnout 40 stupňů.  
Usušený oddenek snadno zlomíš.



## *Křen setý*

**KŘEN POZNÁŠ PODLE  
NEZAMĚNITELNÉ VŮNĚ,  
KTERÁ JE CÍTIT I Z LISTŮ.**

Zpracováním ztrácí své účinné látky, ale snadno se dá uchovávat syrový v lednici a použít vždy čerstvý.



## *Jírovec maďal*

**ZRALÁ SEMENA OLOUPEJ  
Z HNĚDÉ SLUPKY.**

Tinktury a masti můžeš vyrábět přímo z  
čerstvých kaštanů nebo je možné si je  
nasušit a namlít na prášek.





## Čekanka obecná

**KOŘENY VYRÝVEJ DLOUHOU  
LOPATKOU.**

Po omytí kořen nakrájej a usuš nejlépe v sušičce při teplotě do 50 stupňů.



## Hloh obecný

**HLOŽINKY NASBÍREJ, KDYŽ JSOU ZRALÉ, ALE JEŠTĚ NEPŘEŠLY MRAZEM.**


Odstraň stopky a suš umělým teplem do teploty až 70 stupňů. Měly by si zachovat svoji červenou barvu.



## *Karolína Romášková*

Léčivé rostliny mě fascinovaly od malička. Díky nim jsem vystudovala farmacii, ponořila se do hlubin ajurvédy a začala se zabývat celostní medicínou. Jsem taky certifikovaná lektorka jógy s velkou vášní pro život v jeho plnosti. Léčivá síla přírody je nezměrná a když ji umíme skutečně vědomě využít, může změnit lidský život od základů!

Mými kurzy léčivých rostlin a ajurvédy už prošlo více než 30 000 žen. Moc ráda své vědění a zkušenosti předám taky Tobě!



*Podarilo se Ti  
nasbírat a nasušit vše,  
co jsi chtěla?*

**NEBO TI CHYBĚLA NĚJAKÁ  
INFORMACE?  
MOC RÁDA PRŮVODCE  
VYLEPŠÍM PODLE TVÝCH  
PODNĚTŮ!**

**NAPIŠ MI E-MAIL NA ADRESU  
KAROLINA@KAROLINAROMASKOVA.CZ**