

BYLINKOVÝ ŽIVOT

Kalendář sběru



K prameni
zdraví

Když jsem začínala sbírat bylinky,

BYLO TO SPÍŠ NÁRAZOVÉ. NĚKDE JSEM VIDĚLA LISTY ŘEBŘÍČKU A AŽ KDYŽ JSEM JE DONESLA DOMŮ, ZJISTILA JSEM, ŽE SBÍRAT SE MÁ KVĚT.

Rozhodla jsem se vyzkoušet kostivalovou mast a začala jsem rýt jeho kořeny uprostřed léta, když má rostlina všechnu sílu ve svých listech, květech a plodech.

**PROSTĚ
SPOUSTU
ZBYTEČNÝCH
CHYB.**





Teď už ale dobře vím, jak na to!

Proto vznikl tento kalendář a já mám velikánskou radost, že sis ho i Ty stáhla a právě teď otevřela! Ty totiž nemusíš dělat stejné chyby. Můžeš sbírat rovnou bylinky, které jsou skutečně hodnotné, ve správnou dobu a jejich správnou část.



*Ideme
na to?*



Nenech si odkvést žádnou bylinku!

**V RŮZNÝCH ČÁSTECH NAŠÍ ZEMĚ
BYLINKY RAŠÍ A KVETOU V MÍRNĚ
ODLIŠNOU DOBU. JAK TEDY KALENDÁŘ
POUŽÍVAT?**

V každém měsíci kalendáře najdeš seznam těch nejdůležitější bylin, na které je potřeba se zaměřit. Tím, že se nebudeš snažit ve svém okolí sledovat všechno, ale budeš se soustředit jen na rostliny ze seznamu, snadno si každý měsíc pohlídáš jejich nejlepší sezónu!



**K prameni
zdraví**

březen

MĚSÍC KOŘENŮ

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



v březnu si nasbírej:

1. kořen pampelišky
2. vrbovou kůru
3. dubovou kůru
4. kořeny lopuchu
5. květ podbělu
6. květy sedmikrásky
7. pupeny břízy
8. květy fialky
9. nať ptačince
10. mladé výhonky smrku



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?



v dubnu si nasbírej:

1. listy břízy
2. listy jahodníku
3. mladé kopřivy
4. kořeny kostivalu
5. medvědí česnek - listy
6. kořeny nátržníku
7. květy prvosenky
8. kořen mydlice
9. květy trnky
10. květy violky rolní



K prameni
zdraví

květen

MĚSÍC KVĚTŮ

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



v květnu si nasbírej:

1. květy bezu
2. listy maliníku
3. listy borůvčí
4. květy a listy hlohu
5. nať meduňky
6. nať kontryhele
7. listy jitrocele
8. nať kokošky
9. květy hluchavky
10. květy růže



červen

MĚSÍC MAGIE

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



v červnu si nasbírej:

1. nať dobromysli
2. květy chrpy
3. květy tužebníku
4. nať třezalky
5. květy lípy
6. nať mateřídoušky
7. nať máty
8. květy řimbaby
9. květy heřmánku
10. květy slézu



červenec

MĚSÍC POZDNÍCH KVĚTŮ

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



v červenci si nasbírej:

1. květy divizny
2. květy měsíčku
3. nať přesličky
4. květy řebříčku
5. nať řepíku
6. nať truskavce
7. nať mochny husí
8. květy jetele
9. plody borůvky
10. nať yzopu



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.



v srpnu si nasbírej:

1. květy zlatobýlu
2. květy vratiče
3. plody bezu
4. plody brusinky
5. plody dřínu
6. šišťice chmelu
7. plody moruše
8. nať vřesu
9. plody ostropestřce



září

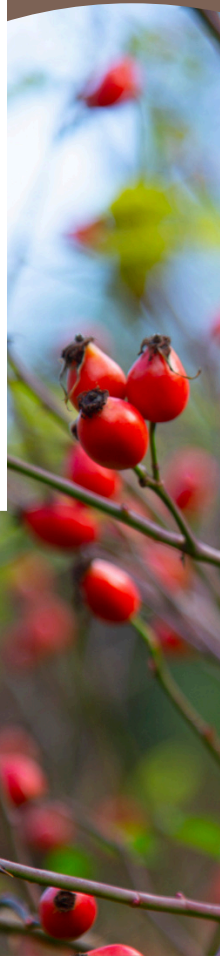
MĚSÍC USÍNÁNÍ

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!



v září si nasbírej:

1. kořeny kozlíku
2. plody šípku
3. plody trnky
4. blizny šafránu
5. oddenky puškvorce
6. kořeny křenu
7. plody kaštanu
8. kořeny čekanky
9. plody hlohu






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 tisíc žen. Moc ráda své vědění a zkušenosti předám taky Tobě!



Využij
léčivou sílu nasbíraných
bylin naplno!

Mrkni na můj kurz
MÍCHÁNÍ
BYLINKOVÝCH ČAJŮ



DĚKUJI, ŽE
SBÍRÁŠ SE MNOU!
*A zvu Tě do komunity
K prameni zdraví.*

[KLIKNI SEM A](#)
[NAKOUKNI DO](#)
[SKUPINY](#)