

Sbírání bylinek na jaře



Kdy co sbírat?

Kořeny jednoletých rostlin nepřicházejí pro sběr většinou v úvahu. **Sbírají se kořeny rostlin dvouletých** – na podzim v 1. roce vegetace nebo **ve 2. roce na jaře před začátkem růstu**. Kořeny a oddenky trvalek se sbírají v témže stáří rostlin jako u dvouletých, u pomaleji rostoucích převážně až ve 3. nebo v dalším roce.

Hlízy se sbírají v době květu rostlin, cibule až po odkvětu, nejlépe když nadzemní části vadnou a rostlina “zatahuje”. **Listy se sbírají během celé vegetace rostlin** zpravidla postupně.

Kůra se loupe z kmenů a silnějších větví na jaře, když stromy a keře raší, nebo na podzim, když z nich opadávají listy. **Natě se sklízí i s květonosnými lodyhami před rozkvetem, květy se sbírají na začátku rozkvětání**, vždy před plným rozvitím, **plody po dozrání**.

Jak bylinky sušit a skladovat?

Sušení a skladování léčivek je velmi důležitý konzervační proces, jímž se z čerstvých ústrojů nebo částí léčivých rostlin teprve získá účinná droga. **Droga je správně sušená, zachová-li si do značné míry původní barvu, jakou měla živá matečná rostlina.**

Není třeba připomínat, že v **prostorách sušení se musí zachovávat největší čistota, je nutno odstranit prašnost a zamezit přístup domácím zvířatům a myším**. Nejdůležitějším požadavkem při sušení je **dokonalá výměna vzduchu**, kterou je nutno zajistit dostatečným odvětráváním.

Délku doby sušení určuje obsah vody v surovině a teplota, při níž sušení probíhá. Nejvyšší kvalita drogy se získává zpravidla při **sušení přirozeným teplem ve stínu**. **Sušené byliny je nutno uchovávat v suchu, ve tmě a při poměrně nízké teplotě (do 15 °C)**, samozřejmě **ve vyhovujících obalech**, které musí zamezit zvětrávání a znečišťování obsahu. Skladováním ztrácejí drogy časem účinnost, protože mnohé obsahové látky se postupně rozkládají, i když většinou jen zvolna. **V průměru ztrácejí sušené byliny účinek do dvou let od sběru.**

Co tedy konkrétně sbírat na jaře?

Violka vonná (fialka)



U fialky sbíráme její léčivé listy i květy. Fialka se užívá **při kašli, má protizánětlivé a močopudné účinky, osvědčuje se při revmatismu**. Urychluje vylučování škodlivin z organismu a má **příznivý vliv na posílení imunity**. Nálev z květů **uklidňuje nervy a tiší bolesti hlavy**.

Podběl lékařský



Z podbělu sbíráme květ, později pak i list. Podběl **urychluje hojení ran, listy mají i slabý diuretický účinek**. Především je však podběl známý jako **prostředek na tlumení kašle a podporu vykašlávání**, jelikož urychluje rozpouštění hlenu.

A rada na závěr: Komu se do přírody na sběr bylinek zrovna nechce nebo z nějakého důvodu nemůže, nemusí si zoufat. Ve specializovaných prodejnách či bylinných lékárnách lze totiž zakoupit bylinky volně sypané nebo i porcované.