

je sušit na topení. V okamžiku, kdy se nám lámou mezi prsty, jsou dokonale suché. Před uskladněním je opět dobré na několik hodin vystavit vyšší teplotě kolem 45 °C. Používáme jen nerezové nebo keramické nože.

Sušení semen

Semena potřebují sušit stejně jako jiné části rostlin. Když dáme nedokonale usušené semena do lahví, za měsíc už budou plesnivá. Semena sušíme na podnosu nebo krabici. Sušit lze na topení.



Sušení kůry a lýka

Kůra se v tenkých plátcích (asi 1–3 cm) suší na topení při teplotě kolem 40–45 °C. Skladuje se v neprodyšně uzavřených skleněných lahvích. V temnu a suchu. Takto uskladněná vydrží několik let, maximálně však 5–6.



Tinktury

Tinktura je vlastně bylinka vyluhovaná v čistém lihu. Nejlepší je tinkturu připravovat z čerstvých bylin. Byliny musejí být čisté. Doporučuji bylinky na drobno nastříhat nebo pomlet. Pak se vloží do sklenice (nejlépe zábruska z tmavého skla) a přelijí se lihem o koncentraci nejméně 40 stupňů. Na litr lihu se doporučuje asi 250 gramů čerstvých bylin. Sušených bylin se dává asi poloviční množství. Bylinky se nechají vyluhovat nejméně 10 dnů (vůbec nevadí ani mnohem delší doba). Občas se sklenicí pořádně protřepeme. Po celou dobu chráníme obsah před světlem. Není na škodu občas dát přes noc sklenici na radiátor o teplotě asi 40 stupňů.

Po uplynutí minimálně 10 dnů obsah prefiltrujeme. Pokud si chceme usnadnit a urychlit práci, den necháme tinkturu odstát, takže nahore vznikne vrstva čisté tinktury. Tu odsajme pomocí hadičky nebo injekční stříkačky do připravené sklenice. Teprve zbytek (směs namleté byliny a lihu) přelijeme přes umělohmotné sítko po-

ložené na trychtýři do jiné sklenice a takto získanou nahrubo přefiltrovanou tinkturu teprve dokonale přečistíme tak, že ji prefiltrujeme přes filtrační papír na výrobu kávy. V některých případech vznikne při výrobě tinktur hustá kaše, jejíž přefiltrování by trvalo celé dny. Další dobrý způsob filtrace, je použití ručního presu na kávu (skleněná kádinka s pístem, na jehož konci je plastový filtr).

Získanou tinkturu přelijeme do tmavé lahve, hermeticky uzavřeme a skladujeme ve tmě a chladu. Obvyklé dávkování udává 3x denně 30 kapek, případně 30 x denně 1 kávová lžička.



Yzop

Tlumí kašel, desinfikuje dýchací a močové cesty, tonizuje organismus.

Zeměžluč

Toto hořké víno zlepšuje činnost jater a žlučníku, pomáhá při zažívání, posiluje organismus

Bylinné sirupy

Bylinné sirupy mají v oblibě zejména děti. Jsou to vlastně léčivky a výluhy z léčivek zakonzervované cukrem nebo medem. Kvalita sirupů se radikálně liší. V obchodech často koupíme „bylinný sirup“, který je v podstatě jen silnější čaj s větším množstvím cukru a nějakým tím konzervantem.

Existuje několik způsobů, jak dělat dobré bylinářské sirupy bez konzervantů.



Sirup dělaný za studena

První metodou je sirup dělaný zastudena prokládáním bylinek cukrem. Tento způsob je k léčivým látkám nejšetrnější. Tento sirup můžeme však dělat pouze z listů nebo květů (jitrocel, divizna, sléz, plicník...), které jsou měkké a obsahují dostatek vody.

Pokud se jedná o listy jitrocele a jiných bylin, napřed je dobře umyje a necháme vodu uschnout. Květy zbavíme hmyzu. Pak do dobře umyté

hrnce s vodou můžeme dát např. kovový stojánek na odkládání horkých konvic a na něj postavit menší nádobu s masťou. Vyrábíme-li masť tímto způsobem, nikdy se nám nepřipečou.

Pokud pracujeme s látkami, které se rozpouští při teplotě kolem 60–80 stupňů, lze nádobu s vařící vodou položit i zcela mimo tepelný zdroj, tento způsob je zvlášť vhodný pro dětské kutění.

Výroba léčivých olejů

Bylinné oleje se vyrábí vždy z čerstvých bylin, obvykle květů nebo nati v plném květu. Bylinky se sbírají v době kolem poledne za slunného dne a zbaví se hmyzu. Některé byliny se pěchují rovnou do lahví, jiné je dobré vložit do mixéru, zalít olejem a rozmixovat.

Čerstvě natrhanou rozkvetlou nat' (v případě třezalky pouze zdrhnuté květy, v případě měsíčku pouze květy) vložíme do zavařovačky a celkem silně napěchujeme. Pak zalijeme vhodným olejem – např. slunečnicovým nebo jiným jednodruhovým olejem, který pěkně voní – až po okraj sklenice. Výběr oleje je celkem důležitý. Někdy je kritériem jeho vůně, jindy cena, schopnost být absorbován lidskou pokožkou, případně jeho léčivé a blahodárné účinky. Varnou sklenici (nezavřenou) pak dáme do hrnce s vodou a necháme asi půl hodiny slabě vařit v Mariánské lázni. Pak sklenici vyndáme, pevně zavřeme víčko a dáme ven na slunné místo. Většina bylinek začne na slunci mírně kvasit, takže pokud je sklenice příliš plná, začne olej přetékat ven. Asi po 2–3 týdnech obsah sklenice přecedíme přes plátno. Nejlepší způsob, jak přefiltrovat olej je tento: připravíme si dostatečně



Bylinné masti

Domácí bylinné masti se dělají dvěma způsoby. V obou případech je základem masťový základ (koupí se v lékárně), bílá vazelina, sádlo (přírodní, nesolené) nebo i máslo, bambucké máslo, kakaové máslo. Dalším vhodným masťovým základem je kokosový olej a pak celá řada dalších olejů. Například konopná masť se velmi často vyrábí z olivového oleje. Osobně na masti, kde jde pouze o hojivý účinek, používám sádlo, poněvadž se velmi dobře



vaření masti



Filtrace masti



přefiltrovaná masť



příprava na filtraci masti



Masť a kalíšky (kelímky)



Masť v kelímčích