



Funded by
the European Union

Gulôčka
občianske združenie



Centrum spolupráce s inklúziou Harmónia - Inclusion Cooperation Center Harmónia

2021-1-SK01-KA210-ADU-000029390

Léčivé bylinky na zahradě - jemná krása krajiny a domácí lékárnička



Při zakládání zahrady v místní části často dbáme nejen na její atraktivní estetický vzhled, ale snažíme se, aby byla co nejfunkčnější a aby byla naplněna vším, co přináší krásu, potěšení a zdraví do našeho života.

“Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them”.



Funded by
the European Union

Gulôčka
občianske združenie



Hlavní zásadou zahradničení je spojení příjemného s užitečným: když nás práce na zahradě baví a na stůl se nám dostane dobrá úroda. Kromě ovoce a krásných květin však můžete na zahradě pěstovat i léčivé rostliny.

Zahrádku s léčivými bylinami si může založit každý, nemusíte být lékař ani zahradník. Stačí, když zasadíte rostliny, které znáte, a budete se těšit z jejich prospěšnosti a krásy. Síla léčivých rostlin vás naplní energií, povzbudí, dodá vám dobrou náladu a omámí vás nádhernou vůní. A keře, jejichž plody jsou užitečnými přírodními léčivkami, můžete použít jako další plot. Všechny léčivé rostliny jsou naprosto nenáročné a mohou se snadno uchytit na letní chatě.

Proč potřebujete léčivou zahradu

Tato otázka trápí mnoho letních obyvatel, proto s ní začneme. Účel této zahrady:

- Zdraví rodiny a blízkých je vždy na prvním místě. Léčivé byliny pro prevenci mnoha nemocí však potřebujete. Koneckonců je vždy snazší nemoci předcházet než ji léčit. Navíc pro komplexní léčbu většiny nemocí je třeba bylinky koupit v lékárně. Není jednodušší si je vypěstovat na zahradě? Voňavé bylinkové čaje jsou nejen zdravé, ale také chutné.
- Dekorativní efekt je bonusem. Módní trendy v zahradní architektuře stále častěji umožňují vysazovat léčivé byliny do alpských kopců, záhonů a květinových rabátek, protože potěší svými pestrými barvami, vůní a nenáročností.
- Použití při vaření. Při nákupu koření v supermarketech pro zlepšení chuti pokrmů lidé často netuší, že všechny tyto bylinky lze pěstovat samostatně. A hlavně je třeba se ujistit o čistotě, kvalitě a čerstvosti surovin.

Každý si vybere sám. Proto vysazením máty nebo echinacey místo dalšího keře lilie nebo petúnie získáte nejen krásný a voňavý záhon, ale také léčivý, osvěžující, příjemně chutnající čaj nebo koktejl.

“Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them”.



Funded by
the European Union

Gulôčka
občianske združenie



Co je to bylinková zahrádka?

Název "zeleninová zahrada" se k těmto výsadbám příliš nehodí. Lepší je použít slovo "zahrada" nebo "záhon", protože krása těchto rostlin je nepopiratelná. Hlavní je kombinovat a vybrat správné místo a podmínky pro pěstování bylinek. Není nutné vyčlenit pro tyto výsadby čtvercovou nebo obdélníkovou plochu a osázet území řadami rostlin.

Po harmonickém rozmístění léčivých bylin po celém pozemku byste se neměli obávat nedostatku místa pro růže nebo brambory. Můžete uspořádat vertikální záhon nebo vysoké trsy. I velké truhlíky jsou vhodné pro výsadbu některých léčivých bylin. To znamená, že léčivá zahrada je souhrnný název pro léčivé byliny, které rostou v letním domku. Lze je kombinovat do malých samostatných výsadeb nebo je rovnoměrně vysadit na území, vedle jiných rostlin.

Kde začít s vytvářením užitečných lůžek

Práce na lékárenských záhonech by měly začít na podzim. Plochu, kterou jste se rozhodli osázet léčivými bylinami, je třeba zryt, zbavit plevela a pohnojit.

“Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them”.



Funded by
the European Union

Gulôčka
občianske združenie



Zároveň môžete vypočítat veľkosť budúcich záhonů a vytvarovať je (možná tvarovaný záhon alebo malé obdĺnikové vysoké záhony).

Kompozíci s liečivými rastlinami umiestite do záhrady na otvorené, bezvetrné a slunné miesto. Môže sa skladať jak z užitočných keřů, tak z bylinných letničiek alebo trvalek.

V tomto prípade lze keře vysadiť do pozadí, medzi ně umístit vysoké trvalky (např. kozlík lékařský, jetel devítilistý, blatouch) a do popředí vysadiť poddimenzované a středně velké rostliny (např. oregano, heřmánek, mátu, meduňku).

Při výběru místa pro výsadbu myslete na jeho vzdálenost od domu. Kořenité a aromatické léčivé plodiny, jako je máta, meduňka, tymián, medvědí česnek, lze vysadit blíže a ty, které se sklízají jednorázově, jako je kořen kozlíku, o něco dále.



Zřízení bylinkového koutku

K tomu se musíte rozhodnout, jaké rostliny chcete pěstovat. Nikdo ze zahrádkářů na letních chatách nemá právo určovat přesný seznam léčivých bylin, které by měly růst u souseda nebo kamaráda. Vše je velmi individuální. Rada zní ano! Dobrou radu není třeba odmítat.

“Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them”.



Je užitečnou informací vědět, jaké bylinky kde rostou a jak o ně pečovat. Ale výběr těch správných pro vaši zahradu je osobní záležitostí, protože každý má jiné chutě a tělo je individuální. Pokud má na někoho máta uklidňující účinek, pro někoho s hypotenzí bude zcela nebezpečná. Třezalka může být tonikum, imunostimulant a u některých lidí může způsobit zažívací problémy. Níže je proto uveden seznam léčivých bylin, které lze na místě pěstovat. Výběr je na každém jednotlivci.

Léčivé rostliny, které lze pěstovat na zahradě:

- heřmánek lékařský
- máta
- meduňka;
- měsíček lékařský
- šalvěj lékařská;
- echinacea;
- oregano (oregano, oregano);
- elecampane
- kozlík lékařský;
- třezalka tečkovaná;
- monarda;
- tymián;
- řebříček obecný;
- rozmarýn lékařský;
- pelyněk hořký;
- majoránka
- levandule;

“Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them”.



Funded by
the European Union

Gulôčka
občianske združenie



- len setý;
- okurková bylina;
- tansy obecná;
- mateřídouška;
- ploštičník velký;
- libeček lékařský (vytrvalý celer);
- podběl;
- yzop lékařský.



K tomuto seznamu můžete přidat známou petržel, kopr, koriandr, kmín, pažitku, bazalku a další kořeněné (léčivé) rostliny.

Zkušení zahradníci doporučují vysévat levanduli a šalvěj, aby vaše záhony obsahovaly nejen užitečné léčivé plodiny, ale také vypadaly mimořádně krásně a kvetly. Levandule má úžasnou vůni, je známá jako přírodní antidepresivum a její odvar je vynikající pro uklidnění nervů.

“Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them”.



Funded by
the European Union

Gulôčka
občianske združenie



Pokud jde o šalvěj, má tato rostlina estetickou i lékařskou hodnotu. Její odvar je vynikajícím prostředkem proti nachlazení, zejména pokud je doprovázeno silným kašlem.

Nezapomeňte na zahradě pěstovat léčivé rostliny, protože tyto byliny jsou prospěšné nejen pro člověka. Voňavé a zářivé květy mnoha léčivých rostlin lákají na zahradu velké množství hmyzu, který pomáhá zahradu opylovat.

Při rozhodování, kam tyto rostliny vysadit, je třeba vzít v úvahu:

- Potřebné množství bylin k jídlu nebo pití čaje, čerstvé a ke sklizni na zimu.
- Jakou část rostliny je třeba sklízet. Pokud se jedná o oddenky, neměli byste je sázet do středu záhonu, protože při vykopání těchto keřků se ztrácí celkový vzhled.
- Víceletá nebo jednoletá rostlina.
- Kompatibilní s jinými rostlinami.
- Růst nadzemních a podzemních částí.

Shrneme-li to, můžeme říci, že není pochyb o tom, že přítomnost léčivých rostlin v zemi je pozitivní. Jejich dekorativnost a nenáročnost přitahuje milovníky krásných rostlin. A přitom nemusíte kvůli sběru léčivých bylin utíkat hluboko do divočiny nebo utrácet peníze za balíčky v lékárně. Přejí bychom si, abychom bylinky museli používat k přípravě voňavého čaje nebo chutného jídla, nikoli k léčbě nemocných. Nebud'te nemocní a bud'te šťastní!

“Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them”.



Funded by
the European Union

Gulôčka
občianske združenie



“Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them”.