



BYDLENÍ, ZAHRADA 29. 06. 2021

Vypěstujte si vlastní středomořské byliny. Hodí se do kuchyně i pro přírodní léčení

Středomořské byliny voní létem. Jsou zdravé, ožíví jídelníček, a pokud si je zasadíte do truhlíku nebo na záhon, krásně provoní celé okolí. Jediné, co ke svému životu potřebují, je slunce, voda a dobře propustná půda. Ani hnojení není potřeba. Dalo by se říci, že čím méně péče jim dopřejete, tím lépe.

Středomořské byliny: Tymián obecný

Je sice příbuzný s majoránkou, ale ještě příbuznější si je s mateřídouškou. S tou má také velmi podobné léčivé účinky. Krom toho, že vylepšuje zažívání a léčí trávicí trakt, **pomáhá i proti střevním parazitům**. Je řazen mezi **středomořské byliny, které jsou účinné proti průjmům a nadýmání**. Dále je nepostradatelný v domácí lékárnice jako lék na kašel, bronchitidu nebo dokonce černý kašel. V tom případě je vhodné užívat jak čaj či sirup, tak i kvalitní tymiánovou mast. A tou mazat hrudník, krk i záda. Při kašli je pak mnohem účinnější než mnohé konvenční chemické léky. Jako koření **má aromatickou vůni a nahořkle štiplavou chuť**.

Středomořské byliny - recept: Tymiánový sirup proti kašli

Přísady:

- **10 g sušeného tymiánu** (případně o něco méně čerstvého)
- 200 g třtinového cukru
- 250 ml vody

Příprava:

Tymián namočíme do vody a **necháme minimálně 12 hodin louhovat**. Poté zahřejeme a přidáme cukr. Odstavíme, slijeme a uchováváme v lednici. Při potížích užíváme 3-5x denně **čajovou lžičku**.

Středomořské byliny: Oregano - dobromysl obecná

Patří mezi velmi aromatické středomořské byliny. Dorůstá do výšky až 60 centimetrů. Dobromysl kvete od července až do září. Jak už je z názvu bylinky patrné, jde o přírodní antidepresivum. **Dobromysl zahání chmury a přináší nám dobrou náladu**. Zároveň je ale velkým pomocníkem při nemocech dýchacího ústrojí. Léčí dráždivý kašel, usnadňuje vykašlávání a pomáhá zbavit se rýmy. V neposlední řadě pak léčí poruchy trávení, nadýmání i křeče v břiše. Nejspíš bychom ji mohli zařadit i na následující stránku, kde najdete **rostlinky povzbuzující chuť k jídlu**, protože i tam by dobromysl měla svoje čestné místo. Pokud ji nebudeme užívat vnitřně, ale zevně, pak se vcelku snadno můžeme zbavit plísni či jiných kožních problémů. Patří mezi **středomořské byliny**, jež mají silné antiseptické účinky.

Středomořské byliny - recept:

50 g středomořské byliny (dobromysl) **nasypte do uzavíratelné karafy**. Zalijte kvalitním bílým vínem a nechte 2 dny v lednici louhovat. Poté přecedte přes jemné plátno a uchovejte v chladu a temnu. Jedna sklenička po večeři **dokáže maximálně zklidnit** a navodit příjemné sny.

Středomořské byliny: Levandule lékařská

Patří mezi nejpopulárnější středomořské rostliny. Pěstuje se prakticky všude, i když nejpopulárnější je právě ta, která se pěstuje ve Francii. Využívají se **levandulové květy, které obsahují 1-3 procenta silice**. Nať má oproti tomu tříslovin více, leč na úrok silice. Levandule se uplatňuje okrajově v kuchyni. Dá se z ní udělat vynikající sirup, med nebo limonáda. Ale mnohem širší **využití má v přírodní medicíně**. Využívá se nejčastěji na obtíže související s nespavostí. Látky, které jsou v ní obsažené mají totiž tlumivý účinek na centrální nervovou soustavu. Pomáhá na úzkosti, špatnou náladu i deprese. Využívá se **při stavech neklidu, při nervozitě, bolestech hlavy nebo při migrenách**. Může být užitečná i při cestovní nevolnosti nebo závratích. Levandule se využívá jako

přírodní antibiotikum a zklidňuje žaludeční křeče.



Středomořské byliny - recept: Levandulový med

Přísady:

- [2 hrsti rozemletých levandulových květů](#)
- 1 l vody
- 2 citróny
- kousek celé skořice
- 1,5-2 kg cukru

Příprava:

Levanduli dáme do většího hrnce a **zalijeme horkou vodou**. Přiklopíme pokličkou a necháme 24 hodin louhovat. Poté přecedíme. Pak k levandulovému výluhu přidáme citróny, nakrájené na kolečka i kousek celé skořice. Necháme dojít k varu a následně **vaříme tak dlouho, dokud směs zcela nezahnoutne**. Po deseti minutách vaření odebereme skořici. A ke konci vaření pak i citróny. Nakonec přelijeme **do čistých zavařovacích sklenic**. Otočíme dnem vzhůru a necháme zcela zchladnout.

Středomořské byliny: Šalvěj lékařská

Bylinný keř, který **má spoustu zajímavých účinků na naše zdraví** a v mnohém předčí i konvenční léčiva. Šalvěj je řazena mezi středomořské byliny s dlouhou historií. Je známá už od starověku, zmínky o ní najdeme i **v antických dobách**. Jako oblíbené koření se používala v dobách starého Říma. Velmi oblíbená byla ale i u nás. Šalvěj obsahuje spoustu silic. Nejvíce je však zastoupen kafr. Nechybí ani thujon nebo cineol. **Bylina působí dezinfekčně, protizánětlivě i proti plísním**. Likviduje viry, upravuje zažívání a čistí žaludek.

Středomořské byliny - recept: Šalvějový med

Přísady:

- velká sklenice medu
- hrst rozdrcených [čerstvých lístků šalvěje](#)

Příprava:

Med vložíme do vodní lázně a **zahřejeme jej natolik, aby byl tekutý**. Než se rozpustí, nadrtíme šalvějové lístky na jemný prášek. Poté je přidáme k medu. Promícháme, sklenici uzavřeme a necháme týden stát **na okenním parapetu**. Pak přidáváme maximálně po jedné lžičce denně, například od čaje nebo k dochucení pokrmů. Kvůli obsahovým látkám **není vhodné šalvějový med užívat dlouhodobě**.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)