

# *Bylinkář*

*třída sekunda*  
*2019/2020*



## OBSAH

Bez černý.....	3
Bříza bělokorá.....	5
Divizna velkokvětá.....	6
Dobromysl obecná.....	8
Hloh obecný.....	9
Hluchavka bílá.....	11
Kontryhel obecný.....	12
Kopřiva dvoudomá.....	13
Lípa srdčitá.....	14
Máta peprná.....	15
Mateřídouška obecná.....	16
Měsíček lékařský.....	17
Podběl lékařský.....	18
Sedmikráska chudobka.....	19
Smetánka lékařská.....	20
Třezalka tečkovaná.....	22



# BEZ ČERNÝ

*Sambucus nigra*

Čeleď: Pižmovkovité (Adoxaceae)

## POPIS :

Bez černý je listnatý opadavý keř dorůstající výšky až 7 m. Dřeň větví je čistě bílá. Listy jsou uspořádané po pěti, lichozpeřené, vstřícné, jednotlivé lístky vejčitě podlouhlé (pilovité) 5-10 cm dlouhé. Květy jsou velké, žlutobílé, intenzívně vonící. Jsou oboupohlavné s pětičetnou korunou uspořádané v bohatých vrcholičnatých latách nejčastěji členěných pěti hlavními paprsky. Kveté postupně zhruba 3 týdny od května do července. Plody jsou malé, kulaté peckovice o velikosti kolem 6 mm plné šťávy. Mají černou lesklou barvu. Lidově se nazývají bezinky. Zrají od konce srpna. Nezralé jsou jedovaté.

## VÝSKYT :

Bez černý je velmi rozšířen v Evropě a v jihozápadní Asii. U nás se vyskytuje na okrajích luk, polí a lesů, někdy i v zahradách.

## VYUŽITÍ :

Bez černý má poměrně rozsáhlé využití v lékařství, v potravinářství i v domácí kuchyni. Květ obsahuje silici, samburigrin, glykosid rutin, tříslovinu, ve zralém plodu jsou pak organické kyseliny, vitamín A i C, silice, cukr. Používá se list, květ, dřeň i plod. Květy se sbírají za suchého počasí, nejlépe před jejich úplným rozvitím. Suší se ve vzdušné místnosti, ve stínu a ukládají se v suchu, aby nezhnědly. Plody sbíráme zralé, sušíme rychle, nejlépe při umělém teple 40°. Není vhodné vnitřní používání kůry a listů. Je zakázáno užívat čerstvé, nezpracované plody černého bezu, jelikož jejich konzumace může způsobit průjem a zvracení, v některých případech i mírnou otravu.

Šťáva lisovaná z bobulí se používá jako potravinářské barvivo. Dřeň jako náhražka dražšího ovoce, především do směsí.

V kuchyni se bez černý využívá např. na řízky z květenství (obalování květu v těstíčku a smažení). Dále se z květu připravuje bezová šťáva, sirup či limonáda. Ze sušených květů čaj. Bezinky se používají na výrobu marmelád, džemů, likérů a vín.

V lékařství se květ používá čerstvý i sušený - odvar/čaj ze sušených květů je proti nachlazení, ničí bakterie, rozpouští hleny, snižuje horečku, podporuje pocení a zmírňuje kašel; dále se používá na ledvinové potíže, nemoci cév, žaludeční koliku, nespavost atd. Chlazený čaj je vhodný na zažívací potíže.

Plody se používají sušené či tepelně upravené - šťáva z nich působí proti bolestivým zánětům, bolesti zubů, na kloktání (záněty v dutině ústní, zánět mandlí), podporuje imunitu, tlumí bolesti nervového systému a čistí tělo od škodlivin. Na zácpu se používá kaše z čerstvých bobulí, na průjem odvar ze sušených bobulí. Nezralé plody mají projímavý účinek.

Listy používáme čerstvé, sušené či horkou vodou spařené - sušené k přípravě čaje, který čistí krev, listy lze použít zevně jako obklady na místa postižená revmatismu, na otoky, výrony, akné, popáleniny

Kůra slouží jako diuretikum, projímadlo, také k vyvolání zvracení.

Jiné využití: Odvar z listů (čerstvá šťáva z listů) hubí hmyz, bezové dřevo slouží jako surovina pro výrobu hudebních nástrojů. V zahradnictví slouží jako okrasné kultivary.



# *Bříza bělokorá*

Betula pendula

Čeleď: Břízovité (Betulaceae)

## **POPIS :**

Bříza bělokorá je nejhojnější druh břízy v Evropě. Barva kmene je typicky černobílá, dorůstá až 25 m výšky. Kůra je v mládí a na větvičkách hnědá, posléze se mění v bílou. Pupeny jsou špičaté, lesklé a lepkavé, odstávající, listy trojúhelníkovité, zaoblené, okraje listů jsou pilovité. Pyl uložený v jehnědách přenáší vítr. Samčí jehnědy jsou dlouhé 3 až 7 cm a i před opylením jsou převislé. Samičí jehnědy měří 1 až 4 cm a zpočátku jsou vzpřímené, převislými se stávají až po opylení. Bříza kvete od dubna do května a plodí až ve svých 10 až 15 letech v měsících duben až červen.

## **VÝSKYT :**

Vyskytuje se ve výšce do 1000 metrů nad mořem. Co se týče podnebných pásů, najdeme ji od Apenin a Pyrenejí až po polární kruh.

## **VYUŽITÍ :**

Už naši dávní předkové věděli, že bříza má velmi pozitivní vliv na zdraví člověka. Kromě její borky, pupenů a listů, které se sušily, lidé běžně stáčeli jarní mízu. Díky té se bříze přezdívá strom života. Obsahuje totiž spoustu látek, které nám pomáhají překonat tzv. jarní únavu, proto tento „lékařský strom“ lidská populace před několika staletími společně s javorem stavěla vysoko nad stromy těžební.

Na sušení jsou nejvhodnější mladé, ještě lepkavé listy. Nasbírané lístky volně položíme na noviny, nezatěžujeme je knížkami jako při lisování. Dobře vysušený list je stále zelený, ale suchý a lámavý. Nejvhodnějším místem pro sušení je teplá a tmavá půda (ne sklep, tam je sice tma, ale nadměrné vlhko!). Teplota při umělém sušení by neměla přesáhnout 40°C. Skladujeme v papírových sáčkách nebo skleněných dózách, pokud možno ve tmě. Použit je pak můžeme třeba na močové cesty, ale také proti obezitě, a to v podobě čaje. Při zevním použití máme široké možnosti šamponu, sprchového mýdla (pozitivní účinky na klouby a šlachy) a mnoho dalšího. K tomu ovšem listy nesušíme, využijeme čerstvé. Účinné látky sušených bylin se po roce většinou snižují.

Získávání mízy: Prastarý způsob navrtávání kmene, kam se zavede hadička s nádobou, byl z důvodu nešetrnosti vůči stromu zakázán. Proto se dnes využívá metoda, při které zlomíme jakoukoli větvičku a nasadíme na ni čutoru. Po pár hodinách (nejlépe přes noc) máme připravený zdravý, stromem přefiltrovaný nápoj, který má sice nepříjemně hořkou chuť, zato nám do těla dodá většinu látek podporujících imunitu.



## *Divizna velkokvětá*

*Verbascum densiflorum*

Čeleď : Krtičníkovité (Scrophulariaceae)

### **POPIS :**

Divizna je dvouletá bylina, na celém povrchu plstnatě ochlupená a dorůstající výšky 2 metrů. V prvním roce vegetace vytváří růžici přízemních, lehce plstnatých listů. V roce druhém z této růžice vyrůstá ochlupená lodyha opatřená střídavými, ochlupenými listy vejčitého tvaru a hroznovitě uspořádanými květy, které mají pětidílný, zvonkovitý a plstnatý kalich tvořený jasně žlutými, srostlými a pěticipými korunami. Kvetou od května do září. Plody jsou tobolky. Po vysemenění rostlina hyne.

### **VÝSKYT :**

Divizna roste po celé Evropě, zejména v její střední a jižní části. V Česku se vyskytuje běžně, a to především díky své celkové nenáročnosti. Daří se jí na půdách chudých na živiny a vláhu, dále na půdách kamenitých, štěrkovitých nebo hlinitých. Díky svému vzrůstu je pro ni snadné fotosyntetizovat i na místech, kde by vzrůstem nižší rostliny byly zastíněny. Nejčastěji ji můžeme spatřit na místech, jakými jsou rumišťe, příkopy, skládky a svahy podél komunikací. Běžně se však vyskytuje i na zahradách a kompostech, na kamenitých stráních a loukách či v prosluněných částech lesa a na jeho okrajích. Divizna patří mezi důležité medonosné rostliny – po celé léto až do podzimu poskytuje včelám velké množství světlého vonného nektaru. Proto jí s oblibou vysévají i včelaři.

### **VYUŽITÍ :**

Divizna je známá léčivka. Pro léčebné účely se využívá hlavně květ divizny, případně listy, a to při průduškových onemocněních a nemocech z nachlazení. Léčí kašel a má protizánětlivé účinky. Čaj z květů divizny prospívá činnosti jater, sleziny a brzlíku, působí močopudně. Čaj se musí pečlivě cedit, protože květy jsou pokryty jemnými chloupky, které nepříjemně dráždí sliznici. Díky již zmíněným protizánětlivým účinkům se divizna využívá i zevně, a to jako obklad na případné oděrky, při revmatických bolestech, bércových vředech či hemoroidech. Pro plánovaný sběr se tato statná rostlina pěstuje. Sbírají se květy i s tyčinkami, odděleně podle postupného rozkvétání květů, které kvetou velmi krátce. Rozvíjejí se ráno a odpoledne opadávají. Nejlépe je sbírat květy v pozdních dopoledních hodinách za suchého počasí, když nejsou orosené. Květ divizny patří mezi nejoblíbenější zpracovatelnou surovinu. Abychom získali kvalitní drogu, musíme jí sušit rychle během jediného dne rozprostřený ve slabé vrstvě na slunci nebo umělým teplem do 60°C. květy musí mít jasně žlutou barvu, silnou medovou vůni a nasládlou slizovitou chuť

Další využití divizny velkokvěté:

Květy divizny se používají k aromatizaci likérů a ke zlepšení vzhledu čajových směsí.

Jedovatá semena divizny se dříve používala k omamování ryb. Obsahují v poměrně vysoké koncentraci rotenon.

Květy divizny bývaly používány k barvení látek a vlasů.

Již od antiky si ženy potíraly tváře listy divizny, čímž vznikl „přirozený ruměnc“. Používal se především kořen.



## *Dobromysl obecná*

*Origanum vulgare*

Čeleď: Hluchavkovité (Lamiaceae)

### **POPIS :**

Dobromysl obecná je vytrvalá, přitiskle nebo vlnatě chlupatá bylina vysoká 20 až 90 cm. Lodyha je načervenalá a na průřezu čtyřhranná. Výběžky oddenku často dřevnatí.

Vstřícné listy mají krátký řapík, jsou vejčité a celokrajné nebo nezřetelně vroubkované. Spodní jsou největší, k vrcholu se zmenšují.

Květenství jsou vidlanovité laty shlukující se v hlávku. Květenství tvoří až 25 květů, které jsou drobné, nachově růžové. Koruna má trojcípý dolní pysk a vykrojený pysk horní. Kalich je trubkovitě zvonkovitý. Divizna kvete od července do září, opylovány jsou hmyzem. Plodem je tvrdka. Celá rostlina příjemně aromaticky voní díky obsahu aromatických silic.

### **VÝSKYT :**

Roste na výslunných stráních, pasekách, okrajích listnatých lesů nebo železničních náspech. Má ráda sušší hlinité půdy, živinami bohaté. Jedná se o světlo milný a teplomilný druh.

### **VYUŽITÍ :**

Nejčastěji se využívá její schopnosti čistit zahleněné plíce. Také pomáhá při úporném suchém kašli, při chronickém kataru a ostatních nemocech průdušek. Dobromysl uklidňuje, celkově posiluje organismus, zlepšuje krevní oběh - to všechno jsou účinky, které zajistélepší i naši mysl. Droga působí také dezinfekčně, je dobrá na žaludek a proti plynatosti. Oregano neboli dobromysl upravuje stolici, tedy průjem zahustí a zácpu zvláční. Pomáhá proti křečím a pro ženy je důležitá tím, že při vynechání menstruace ji opět vyvolá, napomáhá pravidelnosti menstruačního cyklu a uvolňuje křeče.

Dobromysl je častou a velmi dobrou přísadou do bylinných koupelí, protože posiluje celý organismus. Prospívá však i při revmatismu a kožních onemocněních. Přidává se také do inhalačních směsí při rýmě, chřipce, zánětu průdušek a podobně.

Sbíranou částí je kvetoucí nať dobromyslu, kterou bychom měli sbírat za slunečného počasí v dopoledních hodinách. Nať je možné sebrat i krátce před rozkvetem. Suší se na vzdušných a stinných místech ve svazečcích nebo ve slabé vrstvě. Pokud ji sušíme uměle, teplota nesmí přesáhnout 35°C. Správně usušená dobromysl by měla mít tmavozelenou barvu, měla by si uchovat své příjemné aroma a nahořklou chuť. Dobře usušenou drogu skladujeme v papírových nebo jutových pytlích na tmavém a suché místě. Sesychá v poměru 4:1. Dobromysl lze konzervovat i jinými způsoby jako je zamražení (listy), konzervace v oleji (listy) a konzervace v octu (listy).





# *Hloh obecný*

## *Crataegus laevigata*

Čeleď: Růžovité (Rosaceae)

### **POPIS :**

Hloh obecný je opadavá listnatá dřevina tvaru keře nebo stromu, dorůstající 5 – 14 metrů. Má matně hnědou kůru s vertikálními oranžovými trhlinami. Mladší tenké šedavě zbarvené větve jsou poseté ostrými trny dlouhé až 2,5 cm. Listy jsou obvejčité, laločnaté a střídavě postavené. Velikosti listů je 3-5 cm. Horní plocha listů je tmavozelená, naspodu světlejší. Květy jsou pětičetné, bílé až růžové, o průměru asi 1 - 1,5 cm. Květ má pět bílých okvětních lístků, červené okvětní tyčinky a jednu čnělku. Květenstvím je chocholík s 5-25 květy. Kvete v květnu a červnu a mírně voní. Plodem jsou červené kulovité malvice, obsahující dvě nebo tři semena, dozrávající v září až v říjnu. Souplodí malvic se nazývá hložíčky. Hložíčky jsou malé, oválné, tmavě červené barvy asi 1 cm dlouhé, vypadají jako bobule. Obsahují jediné semeno.

### **VÝSKYT :**

Roste v celé Západní a střední Evropě, částečně je rozšířen i v S Africe a v Asii. Vyskytuje se na okrajích lesů, stráních a kamenitých mezích nebo podél potoků. V horách sahá jeho rozšíření až do výše 1000 m n. m.

### **VYUŽITÍ :**

Hloh např. snižuje krevní tlak, zlepšuje jak prokrvení srdce, tak i celého těla, snižuje nebezpečí infarktu, posiluje cévy a má uklidňující účinky.

Květy obsahují cenné silice, třísloviny, aminopuriny, saponiny či antokyany. V listech najdeme především kyselinu krategovou a oleanovou. V plodech jsou třísloviny, flavonoidy, karoteny, vitamín C a B, cukry a glykosidy.

Mladé listy na salát se sbírají začátkem jara. Květ s listem na sušení se sbírá v květnu a červnu. Sbíráme květy (můžeme s listy a koncovou větévkou nebo bez listů pouze květy). Plody sbíráme v době zralosti, od září do října, když mají červenohnědou barvu. Sbíráme pouze zdravé, nepoškozené plody bez stopek.

Sušení: Květy dáme co nejrychleji sušit, aby se nezapařily a nezhnědly. Pokud je sušíme umělým teplem, nesmí teplota překročit 35°C. Přirozeným teplem sušíme květy rozprostřené v jedné vrstvě na sušících platech ve vzdušné a suché místnosti. Správně usušené květy by si měly zachovat bílou nebo slabě nažloutlou barvu. Plody sušíme umělým teplem, teplota nesmí překročit 70°C. Správně usušené plody jsou tmavočervené, scvrklé a vrásčité, bez zápachu s nasládlou chutí.

Z hlohu můžeme připravit Odvar z květů a listů, odvar z hložíček, tinkturu z květů nebo plodů hlohu... Hloh se také může kombinovat s rakytníkem, jmelím a česnekem. Existují preparáty, které se užívají ve formě tobolek.

Plody jsou bohatým zdrojem antioxidantů. Jsou dužnaté, mají jemnou chuť. Mohou se konzumovat zasyrova. Používají se na přípravu rosolů, džemů, sirupů a vína nebo se přidávají

do brandy. Také se z nich dělá omáčka k pečenému masu a zvěřině. Připravuje se podobně jako omáčka ze šípků.



# *Hluchavka bílá*

Lamium album

Čeleď: Hluchavkovité (Lamiaceae)

## **POPIS :**

Hluchavka bílá je vytrvalá bylina, dorůstající výšky 30 – 50 cm. Lodyha je přímá, nevětvená a čtyřhranná, v mládí je pýřitá, později ve spodní části olysálá a zbarvená mírně do fialova. Vstřícné jemně chlupaté listy jsou až 3 cm dlouhé, mají zašpičatěle vejčitou čepel, která je u řapíku srdčitě vykrojená. Okraj listu je hrubě pilovitý. V úžlabí horních listů se v lichopřeslenech objevují bílé až nažloutlé květy. Jsou souměrné, mají pětizubý kalich a typicky dvoupyskou korunu, která je 10 až 15 mm dlouhá a má prohnutou, na konci nafouklou a uvnitř ochlupenou korunní trubku. K svrchnímu pysku jsou zevnitř přitisklé čtyři dvoumocné tyčinky. Květy, uspořádané v pěti až osmikvětých lichopřeslenech, rozkvétají postupně odspodu nahoru a mají příjemnou typickou medovou vůni. Kvete od května do září. Plodem jsou 4 černé tvrdky vejčitého tvaru, které jsou schované na dně vytrvalého kalicha.

## **VÝSKYT :**

Vyskytuje se na rumišťích, navážkách, v křovinách, ve vlhkých lesích, u plotů, zdí a cest, v příkopech, stinných zahradách a na pustých místech poblíž lidských sídlišť od nížin až do hor. Rozšířená je téměř v celé Evropě a mírné části severní Asie, zavlečena byla i do Severní Ameriky.

## **VYUŽITÍ :**

Zevně (koupele a obklady) – překrývá kůži a zmenšuje místní dráždivost. Její hojivé účinky se využívají při léčení mokvavých ran, popálenin, abscesů a hemeroidů. Pro koupel se využívá i nať. Nejvhodnější úprava je macerace (typ výluhu).

Vnitřně (čaje, odvary, tinktury) – v nálevu působí protizánětlivě a mírně podporuje vylučování moči. Ulehčuje odkašlávání, např. při zánětech horních cest dýchacích a chronické bronchitidě. Upravuje také činnost střev a má kladný vliv na pravidelnou stolici. Lidové léčitelství využívá drogu pro tlumení křečových bolestí a menstruačních potíží.

Od května do září se sbírají bílé květní trubkovité koruny bez kalicha, které se vytrhávají z celého lichopřeslenu po dobu květu rostliny. Sbírat musíme pouze za suchého počasí a poté koruny volně uložit do košů, aby se nezmačkaly nebo nezapařily, protože poničené květy tmavnou během sušení a ztrácí požadované obsažené látky. Sušit by se měly co nejrychleji, bez obracení v tenkých vrstvách. Aby se květy během sušení nepoškodily, teplota by neměla přesáhnout 35°C. Protože nedosušené květy velmi často vlhnou, je vhodné dosušovat je umělým teplem. Usušenou drogu nejlépe uskladníme tak, že ji uložíme do předem nahřátých tmavých plechovek a dobře utěsníme. Dobře usušené květy mají bílou nebo nažloutlou barvu, nahořklou chuť a jsou bez zápachu.



# *Kontryhel obecný*

Alchemilla vulgaris  
Čeleď: Růžovité (Rosaceae)

## **POPIS :**

Kontryhel obecný je vytrvalá bylina s krátkým, trvalým oddenkem, z něhož vyhání růžici řapíkatých listů. Listy jsou okrouhlé, dlanitě laločnaté s pilovitým okrajem. Lodyha je 10 až 30 cm vysoká, vystoupavá až přímá a v horní části větvená. Má nepatrné zelenavě žluté květy. Kvete od května do září.

## **VÝSKYT :**

Je hojný na loukách, pastvinách i podél cest od nížin až do hor.

## **VYUŽITÍ :**

Nať i list obsahují třísloviny, silice, flavonoidy i hořčiny. Kontryhel má účinek spazmolytický (potlačující křeče) a adstringentní (mírně zužující cévy). Příznivě ovlivňuje trávení a působí též sedativně.

Jako spazmolytikum a sedativum se užívá vnitřně v podobě čaje při průjmech a při silné menstruaci (2 čajové lžičky řezané natě na šálek vody dvakrát denně). Zevně se používá jako adstringens v čajových směsích k výplachům při zánětlivých onemocněních dutiny ústní a k omývání špatně se hojících ran.

Sbírá se list a kvetoucí nať od května do září. Suší se ve stínu a poté se přechovává ve vhodných nádobách. Bylina je bez pachu a má hořkou chuť.



# *Kopřiva dvoudomá*

Urtica dioica

Čeleď: Kopřivovité (Urticaceae)

## **POPIS :**

Kopřiva dvoudomá je nejznámější a nejrozsáhlejší zástupce rodu kopřiv v Česku. Jedná se o dvoudomou bylinu dorůstající 50-150 cm, výjimečně až 2 m. Lodyhy jsou přímé, nevětvené (pouze u vyšších rostlin se však v horní polovině větvit mohou). V zemi vytváří plazivý oddenek zbarvený do žlutavé barvy. Listy jsou řapíkaté, široce vejčité až kopinaté, pilově zubaté a špičaté. Květy jsou jednopohlavné z pravidla dvoudomé, výjimečně se vyskytují jednodomá uspořádání. Samčí květenství jsou latovitá, přímá a převislá. Samičí klasovitá nebo hroznovitá a kratší. Okvětí je zelenavé. Kopřiva dvoudomá kvete od června do října. Plodem jsou vejčité nažky. Celá rostlina je pokryta žahavými chlupy. Dříve si lidé mysleli, že tyto žahavé chlupy obsahují kyselinu mravenčí, poslední výzkumy, ale ukázaly, že se jedná o směs 3 chemikálií – histaminu na podráždění kůže, acetylcholinu na vyvolání pálení a serotoninu na zvýšení účinků předchozích látek.

## **VÝSKYT :**

Přirozeně se vyskytuje na severní polokouli, jakožto invazní druh se šíří v Jižní Americe. V České republice je rozšířena po celém území a ve všech výškových stupních. V současné době se velice šíří a vytváří husté vysoké porosty. Kopřiva dvoudomá je nitrofilní druh (druh rostliny, který vyžaduje nadbytek dusíku v půdě), hojně rostoucí na rumišťích, pobřežních porostech, lužních či vlhkých suťových lesích, příkopech podél cest a okolo plotů od nížin až do hor. Je ovšem vnímaná též jako nevídaný plevel na zahrádkách, na loukách poblíž chat a chalup.

## **VYUŽITÍ :**

Použití kopřivy v léčitelství je velmi rozmanité: chlorofyl působí povzbudivě na metabolismus a zároveň pomáhá proti chudokrevnosti. Dále je antirevmatický, protizánětlivý, dezodorační a urychluje hojení ran. Kopřiva se osvědčila i při chorobách jater, žlučníku a ledvin. Kořen se pak užívá zejména zevně proti vypadávání vlasů jako součást vlasových šamponů. Kopřivová droga také účinkuje jako kardiotonikum, antidiabetikum (při lehčích formách cukrovky) atd.

Za zdraví prospěšné se považují také pokrmy, které je možno z ní připravit - např. kopřivová polévka, špenát či saláty.

Pro léčivé účinky se využívá hlavně list a kořen. Sbírat by se měl ideálně v tomto období, a ještě navíc okolo 14. hodiny. Nejpozdější termín, do kterého je vhodné mladé kopřivy sbírat, je 20. květen. Pak už rostlina obsahuje příliš mnoho dusičnanů. Také ještě můžeme sbírat vrchní mladé výhonky v září. Pokud budeme rostlinku sušit, nesmí zčernat. Což se může stát velmi snadno, pokud se zapaří. Ideální je tedy pro tento účel sušička. Nemáme-li ji, pak je třeba kopřivu sušit opatrně ve stínu a ve větrané místnosti.



# *Lípa srdčitá*

*Tilia cordata*

Čeleď: Slézovité (*Malvaceae*)

## **POPIS :**

Lípa srdčitá je listnatý strom, jehož květy i plody mají léčivé schopnosti. Listy jsou dlouze řapíkaté, nesouměrně srdčité a lysé, pouze v úhlech velkých žilek na spodní straně listů mají rezavé chomáčky chlupů (na rozdíl od lípy velkolisté, která je má bělavé). Kvete v létě od června do července. Její květy jsou žluté a oboupohlavné a stopka vrcholíku je napůl srostlá s blanitým listenem. Plody jsou oříšky s tenkostěnným oplodím. Kříženec lípy velkolisté a malolisté se nazývá Lípa obecná.

## **VÝSKYT :**

Její výskyt je původní v téměř celé Evropě, v ČR ji můžeme vidět v parcích a alejích, původní je ale v suťových lesích a lipových bučinách. Vyskytuje se do 900 m. n. m. a v lesích je pouze „příměsí“ lipové monokultury jsou vždy nepůvodní. Lípa srdčitá je zároveň i náš národní strom.

## **VYUŽITÍ :**

Lípa srdčitá je velmi užitečný strom. Vysazuje se pro dřevo, jako okrasný a stínící strom, jako medonosný strom nebo pro své květy, které jsou vysoce ceněné v lidovém léčitelství.

Květy lípy srdčité se sbírají, když se teprve začínají otevírat a většina z nich je ještě v poupatech. Sklízají se nejlépe za slunečného dne, kdy je sucho a teplo. Květy se trhají společně s listem.

Lipový květ sušíme ve stínu nebo v teplé místnosti – sušárně, kde teplota nesmí přesáhnout 35°C. Použít můžeme i sušičku. Správně usušený květ si zachovává svoji barvu a příjemnou vůni, sušením se chuť lípy neztrácí a je stále medově nasládlá. Aby lipové květy nezvlhly, skladujeme je v dobře uzavřených papírových sáčkích (třeba od mouky nebo cukru), nebo ve sklenicích.

Z květů se dělají čaje a léčivé směsi. Lipový čaj se používá proti úzkosti a hysterii, neutralizuje volné radikály, na detoxikaci organismu, ve směsi s bezem černým nebo hluchavkou bílou pomáhá při nachlazení a chřipce, léčí záněty a zažívací potíže.

Dále se z lípy používají listy spařené vodou a smíchané s vínem jako obklady při popáleninách a svalových křečích.

Nektar sbíraný včelami z květů lípy má nezaměnitelnou vůni. Ve formě lipového medu se hojně používá v lidovém léčitelství.



## *Máta peprná*

Mentha piperita

Čeleď: Hluchavkovité (Lamiaceae)

### **POPIS :**

Jedná se o vytrvalou aromatickou bylinu dorůstající výšky 50-150 cm. Charakteristickými znaky jsou čtyřhranné, ve vrchní části silně rozvětvené stonky. Listy jsou vejčité a na vrcholu zašpičatělé, na okraji nepravidelně ostře pilovité. Květy jsou shluknuty do květenství zvaného lichopřesleny, barva kvítků je růžově nafialovělá. Tato rostlina má charakteristickou mentolovou vůni. Máty je mnoho druhů a liší se zejména místem výskytu a obsahem mentolové silice. Kvete v druhé polovině května, plodí od července do září.

### **VÝSKYT :**

Málokdy roste ve volné přírodě, častěji je pěstovaná na zahradách. Nejlepší je pro ni nevápnnitá a vlhká půda v polostínu.

### **VYUŽITÍ :**

U máty se využívají listy. Má dobré účinky na činnost trávicího ústrojí. Pomáhá odstraňovat křeče, zlepšuje vylučování trávicích šťáv, působí protizánětlivě a proti nadýmání. Také podporuje funkci přídatných orgánů - jater, slinivky břišní a žlučníku. Inhalace máty pomáhá při zánětech dýchacích cest. Mentol vyvolává pocit chladu a znecitlivuje, proto se ztrácí nepříjemné pocity jako je například svědění. Při nechutenství se podává mátový čaj, máta působí i proti nespavosti, stresu a bolestem hlavy.

Mátu je vhodné sušit na dobře větraném místě ve svazečcích zavěšených v prostoru. Je možné sušit i venku, ale ve stínu a v průvanu. Vyšší sušicí teplota má za následek snížení množství silice. Příliš pomalé sušení má za následek tmavnutí bylin, začernalé části rostlin jsou z léčitelského hlediska naprosto bezcenné.

Máta se také používá k výrobě alkoholických nápojů, známého jako „zelená“. Ze sušených listů a vrcholků stonků před rozkvětem se louhuje čaj, také se využívají při přípravě masa či zeleniny. Mentol se přidává do ústních vod a zubních past, žvýkaček, mentolových bonbonů a masážních gelů.



## *Mateřídouška obecná*

*Thymus vulgaris*

Čeleď: Hluchavkovité (Lamiaceae)

### **POPIS :**

Mateřídouška obecná (též tymián obecný) je o nízký polokeř vysoký 20–30 cm. Na bázi dřevnaté lodyhy jsou hustě obrostlé drobnými čárkovitými listy. Mateřídouška začíná kvést v květnu a kvete až do září. Plody jsou čtyři vejcovité tvrdky.

### **VÝSKYT :**

Pochází ze Středozeemí, ale najdeme ji i ve Střední Evropě na zahrádkách. Mateřídouška je důležitá v gastronomii používá se jako koření.

Mateřídouška je rod aromatických rostlin, rozšířený ve většině Evropy a velké části Asie, rovněž i v severní Africe, nejvíce druhů pochází ze Středomoří.

Vyrůstá obvykle na slunných a suchých trávnících, na skalnatých stráních, v lesních lemech a světlých lesích, někdy i na vysokohorských holích.

V české květeně se vyskytuje 7 druhů, z nichž jeden patří ke kriticky ohroženým.

### **VYUŽITÍ :**

Mateřídouška patří ke starým a velmi oblíbeným léčivým bylinám. Má antiseptické a uklidňující účinky, navozuje příjemný spánek, pomáhá proti stresu, depresi a migréně a podporuje imunitní systém organismu. Používá se proti kašli, zahnění, zažívacím a žaludečním potížím. Mateřídoušku sklízíme při nakvétání za slunečného počasí, nejlépe v poledne.

Sbíráme kvetoucí nať s kvítky i lístky bez dřevnatých částí.

Dále mateřídoušku můžeme využít např. k výrobě mateřídouškového oleje, bylinných polštářků nebo sirupu.





## *Měsíček lékařský*

*Calendula officinalis*

Čeleď: Hvězdnicovité (Asteraceae)

### **POPIS :**

Jedná se o bylinu s bohatě větvenými lodyhami a podlouhlými listy, dosahující výšky asi 70–80 cm. Kořen je vřetenovitý. Úbory květů jsou velké až 8 cm a mají žlutou nebo oranžovou barvu. Tato rostlina je dvouletá, ale pěstuje se převážně jako letnička. Kvetे od června do podzimu, plodem je nažka

### **VÝSKYT :**

Měsíček je původem z jihu Evropy a Orientu. Kromě horských poloh se dá pěstovat skoro kdekoliv.

### **VYUŽITÍ :**

Z měsíčku lékařského se využívají pouze jeho květy či okvěti.

Při vnitřním užití je vhodný na problémy se žlučníkem, játry a trávicí soustavu, kde působí na různá onemocnění jater i na infekční žloutenku. Pití měsíčkového čaje čistí krev. V oblasti trávení je účinný proti průjmům, zánětům tlustého střeva a vnitřním parazitům. Vnitřně se měsíček lékařský nejčastěji užívá ve formě čaje, odvaru či kloktadla.

Při zevním užití je vhodný na urychlení hojení pooperačních jizev, omrzlin, spálenin, ekzému, akné, plísni, popraskané kůže nebo řezných ran. Blahodárně působí na pokožku, která je poškozená. Lze ho použít dokonce i na hnisající rány nebo na bérčové vředy. Měsíček totiž obsahuje rostlinná antibiotika, tzv. fytoncidy, které potlačují vznik bakterií a plísni na pokožce

Měsíček lékařský obsahuje silice, saponiny, flavonoidy, hořčinu, kyselinu salicylovou, vitamín C nebo polyacetylenové sloučeniny, které představují hlavní nositele účinku.



## *Podběl lékařský*

Tussilago farfara

Čeleď: Hvězdnicovité (Asteraceae)

### **POPIS :**

Podběl kvete od března do dubna, v horských oblastech až do srpna. Je to vytrvalá bylina s podzemním plazivým šupinatým oddenkem. Podzemní výběžky oddenku dosahují nejrůznější délkou přes 1 metr. Květonosná lodyha je 5 až 15 cm dlouhá, za plodu se protahuje až na 30 cm. Lodyha je přímá, tenká, porostlá šupinovitými listy a je zakončena jediným úborem. Listy jsou jednoduché, řapíkaté, uspořádané v přízemní růžici a vyvíjejí se zpravidla až po odkvětu. Čepel je okrouhlá, široce vejčitá až srdčitá, mělce dlanitě laločnatá a na okraji oddáleně zubatá. Listy jsou v mládí oboustranně bíle plstnaté, na líci později olysávající. Úbory jsou zlatožluté, v průměru 2-3 cm široké, složené ze středových trubkovitých květů a hojných okrajových jazykovitých květů s plochou ligulou. Plodem je válcovitá 3-5 mm dlouhá nažka s chmýrem.

### **VÝSKYT :**

Podběl roste převážně na vlhkých místech, na polích, u vody, na loukách, na březích potoků a v příkopech. Vyskytuje se v celé Evropě a v Asii.

### **VYUŽITÍ :**

Podběl obsahuje minerály (hlavně zinek a draslík), hořčiny, flavonoidy, sliz (faradiol), organické kyseliny, inulin, cholin a další účinné látky.

Používá se květ a listy jako droga při vnitřním i zevním užití. Vnitřně jako čajový odvar. Droga má i mírný močopudný a protiprůjmový účinek. Lze ji též užit jako kloktadlo při zánětu nosohltanu a hrtanu.

Zevně se užívá jako obklady na rány, také pomáhá při dozrávání kožních pupínků. Jeden den se předsuší na slunci, pak se rychle dosuší ve stínu. Řapíky špatně schnou. Za vlhkého počasí listy hnědnou nebo černají. Pach i chuť jsou stejné jako u květu.



# *Sedmikráska chudobka*

*Bellis perennis*

Čeleď: Hvězdnicovité (Asteraceae)

## **POPIS :**

Sedmikráska chudobka, také sedmikráska obecná a lidově někdy chudobka je jediným českým druhem rodu sedmikráska. Jedná se o nízkou rostlinu zřídka přesahující 10 cm. Sytě zelené listy uspořádané v přízemní růžici jsou široce obvejčité a na okrajích jemně zubaté nebo celokrajné. Bezlistý květní stvol je jednoúborový. Květy jsou oboupohlavné, mají kuželovité lůžko, střed květů je žlutý, okvětní lístky bílé až narůžovělé. Tvarem připomínají vyplazený jazyk. Plodem sedmikrásky chudobky je nažka. Tato květina kvete od února do listopadu. Květy vykazují heliotropické vlastnosti podobně jako slunečnice a jsou odolné vůči mrazu až do -15 °C. Plod je široce obvejčitý, bělavě světle hnědý.

## **VÝSKYT :**

Chudobka se vyskytuje po celé Evropě až po Kavkaz v travních společenstvech. Potřebuje dostatek slunečního záření. Je závislá na Slunci a vybírá si pouze světlem plně prostoupená místa. Roste v téměř každém parku, na vesnicích, ale i na loukách v přírodě.

## **VYUŽITÍ :**

Chudobka je léčivá bylina. Pro sběr jsou určeny květní úbory se stonkem do dvou cm. Ty obsahují hořčiny, sliz, sílice, flavonoidy, třísloviny, triterpenové saponiny, organické kyseliny, minerální látky, inulin a cukr. Tyto látky napomáhají zvýšení látkové výměny v játrech. Doporučuje se také při chorobách žlučníku.

Chudobkový květ lze použít vnitřně i zevně. Vnitřně se používá např. při zánětlivých onemocněních dýchacích cest, kdy napomáhá vykašlávání a působí protizánětlivě. K zevnímu použití je vhodná jako přísada do koupele nebo odvar na obklady. Využitelná je především na špatně se hojící rány a vředy. Kloktáním napomáhá léčbě zánětů hrdla a dásní.

Použít ji lze i v kuchyni, do jarních salátů. Velmi využívaný je i bylinný odvar ze sedmikrásek.

Je možné ji sbírat prakticky celý rok. Sbírají se květy a listy, suší se spíše výjimečně.



# *Smetánka lékařská*

Taraxacum officinale

Čeleď: Hvězdnicovité (Asteraceae)

## **POPIS :**

Smetánka je vytrvalá plevelná bylina vysoká 5–40 cm, s houževnatým zásobním kořenem. Listy tvoří přízemní růžici. Květenství vyrůstají z listové růžice na dutých stvolech a tvoří je zářivě žluté květní úbory. Květní úbory jsou tvořeny až z 200 jednotlivých jazykových květů.

Kvete od dubna do srpna, plodem jsou nažky s bílým padáčkovitým chmýřím, díky kterému se semena velmi snadno šíří větrem na velké vzdálenosti. Celá rostlina je prostoupená mléčnicemi, které při utržení roní bílou hořkou šťávu – latex, zanechávající po zaschnutí na kůži tmavé skvrny.

## **VÝSKYT :**

Vyskytuje se ve společenstvech mezofilních luk, na světlých sušších loukách, mezích, zahradách a také jako konkurenční plevel na polích. Jedná se o nitrofilní druh rostlin, tzn., že preferuje půdy bohaté na dusík. Vyskytuje se hojně v Evropě, Severní Africe, zdomácněla v Severní Americe.

## **VYUŽITÍ :**

Sbíráme kořen, někdy list, stvol a úbor. Kořen sbíráme především na přelomu března a dubna (před rozkvětem), anebo až na podzim po odkvětu rostliny, je velice důležité ho správně osušit, nejvhodněji ihned po sběru pod umělým teplem (maximálně do 50°C), je-li nutné kořeny rozříznout, pouze podélně.

Listy se doporučují sbírat před květnem, můžeme je sušit, dávat do salátů atd. Nejlépe se suší v tenkých vrstvách ve stínu a na větraném místě. Listy průběžně otáčíme. Správně usušený pampeliškový list by měl mít zachovanou svěží zelenou barvu. Jakmile ztmavne, je to špatně. Usušené listy pak uchováváme ideálně v neprodyšně uzavíratelných sklenicích na suchém a tmavém místě.

Spotřebovat bychom je měli nejpozději do jednoho roku. Stvoly a úbory by se měli sbírat po dobu květenství

Pampeliška má docela velký účinek při léčbě chorob trávicího traktu (špatné vyprazdňování žaludku a žlučníku), pomáhá také při zánětech močového měchýře a ledvinových kamenech. Doporučuje se užívat při cukrovce (posiluje slinivku břišní) a při poruchách látkové výměny.

Podle všeho užívání pampelišky zahání únavu, také podporuje činnost životně důležitých žláz, jater (např. při žloutence), žlučníku, ledvin a střev, čímž posiluje organismus.

Má čistící účinky pro krev a napomáhá tvorbě červených krvinek, zlepšuje tak činnost srdce. Pomáhá také při redukci váhy, jelikož je močopudná a odlehčuje organismus (povzbuzuje chuť k jídlu).

Žvýkání jejich listů (a následné vyplivnutí) je vhodné pro revmatiky pro ustoupení bolesti.

Smetánka jde využít i v kuchyni:

#### **Šestitýdenní pampelišková kúra**

Chcete-li své tělo podrobit osvědčené kúře a zároveň se tak nadopovat významnými vitamíny, zkuste denně zkonsumovat hrst mladých pampeliškových listů ochucených citronem. Kúra napomáhá zdravému zažívacímu traktu.

#### **Ranní očistný čaj**

Před tím, než vodu uvedete do varu, vložte jednu čajovou lžičku kořene do 250 ml studené vody a nechte ji přes noc odstát. Do varu ji uveďte až druhý den i s kořenem a scedte. Doporučuje se pít po doušcích půl hodiny před a po snídani.

#### **Pampeliškový sirup**

Potřebujeme čtyři vrchovaté hrsti květů, které nasypane do jednoho litru vody. Vodu zahřejeme k varu, následně necháme vzkypět, hrnec odstavíme a necháme ho odstát přes noc. Druhý den šťávu scedíme přes síto a pečlivě květy promačkáme. Pak do šťávy přidáme 1 kg cukru a polovinu citrónu nakrájeného na plátky. Tuto směs opět postavíme na plotnu a slabě ohříváme tak, aby se tekutina postupně odpařovala a tak dosáhla správné konzistence. V průběhu necháme sirup 1-2x vychladnout.

Sirup můžeme používat jako dochucení vody, k potření pečiva nebo jako polevu na perník.

#### **Pampeliškový salát**

Připravte si salát z jarních pampeliškových listů, přidejte také vařené brambory s vajíčky naměkko. Požitím takového salátu tělu bezpodmínečně dodáme draslík.

#### **Koupele při arterioskleróze**

Připravte si koupel, která zmírní vaše bolesti. Namíchejte nálev 1 litru vody a hrst celé rostliny včetně kořenů. Dbejte na to, aby byli rostlinky čerstvé a drobně sekané. Po vyluhování směs scedte a vlijte do asi třílitrové koupele. Střídejte omývání nohou a rukou cca po 15cti minutách.

#### **Pampeliškové víno**

Budete potřebovat: 1,2 kg cukru, 2 pomeranče, kvasinky, 2,2 l vařící vody, 1 l horké vody, 1,5 l pampeliškových květů

Natrhání rostliny odstraňte od stvolů a dejte do fermentační nádoby, kde je zalijte vařící vodou. Nechte je tak 2-3 dny stát a poté přecedte v demižonu. Mezitím si v horké vodě rozpustíte cukr a v jiné nádobě aktivizujete kvasinky, které poté přijdete do demižonu (je-li třeba, doplňte jej vlažnou vodou). Potom přidejte šťávu a kůru z pomerančů. Zajistěte demižon vzduchovým uzávěrem a nechte fermentovat. Po jeho skončení víno stočte do jiného demižonu a nechte alespoň 12 měsíců stát.

Dále se pampeliška používá na výrobu pampeliškového medu, pampeliškového piva, k výrobě přírodního kaučuku.



# *Třezalka tečkovaná*

*Hypericum perforatum*

Čeleď: Třezalkovité (*Hypericaceae*)

## **POPIS :**

Třezalka tečkovaná je statná, vytrvalá, lysá bylina, dorůstající obvykle výšky 20 až 60 cm. Lodyha je přímá nebo vystoupavá, většinou nevětvená, se 2 vystouplými podélnými lištami, jednoletá, v průběhu sezóny poněkud dřevnatějící. U báze stonku bývají lišty někdy nezřetelné. Listy jsou podlouhlé, vejčité nebo kopinaté, přisedlé nebo krátce řapíkaté, 15 až 35 mm dlouhé a 5 až 15 mm široké. Čepel listů je celokrajná, na okraji slabě až silně podvinutá, na ploše tečkovaná siličnými nádržkami a tmavými žlázkami. Proti světlu prosvítají jen hlavní žilky, zatímco drobnější žilky jsou nezřetelné.

Květenství jsou bohatá, poměrně volně uspořádaná. Květy mají průměr 15 až 30 mm. Koruna je zlatožlutá, složená z 5 výrazně nesouměrných, na jedné straně zubatých korunních lístků o délce 8 až 18 mm. Tyčinek je asi 50. Na vrcholu semeníku jsou 3 volné čnělky, asi 2x delší než semeník. Plodem je vejcovitá, přehrádkosečná tobolka obsahující mnoho hnědých až černých, drobných, jen asi 1 mm dlouhých semen. Třezalka kvete v červenci a srpnu, Plodí v září.

## **VÝSKYT :**

V České republice je třezalka hojně rozšířena zejména v nižších a středních polohách. Ve vyšších horských oblastech se vyskytuje vzácněji. Nejčastěji roste na výslunných stanovištích na stráních, mezích a pastvinách, na okrajích lesů, pasekách a podobně, na stanoviště však není moc vybíravá.

## **VYUŽITÍ :**

Hlavní medicínský význam třezalky tečkované spočívá v léčení lehkých až středně těžkých forem deprese. Dále se třezalka používá při léčbě somatoformních poruch a úzkostných stavů, při léčbě oparu a v kombinaci s ploštičником hroznatým při klimakterických potížích.

Mají též potenciál při léčení alkoholové a nikotinové závislosti. Mohou být také účinné při léčbě celé řady psychických poruch, jako je generalizovaná úzkostná porucha, poruchy spánku, somatoformní poruchy, obsedantně kompulzivní porucha a sezonní afektivní porucha.

Na celou řadu přípravků se používá čerstvá nebo sušená kvetoucí nať třezalky tečkované, přičemž způsob zpracování má zásadní vliv na obsah a skladbu účinných látek.

Třezalková mast díky obsahu hyperforinu (1,5 %) má prokázanou účinnost při léčbě atopického ekzému. Má také potenciální slibné sedativní, anxiolytické (proti úzkostným stavům), nootropické (zlepšující schopnosti mozku), antischizofrenické (léčba schizofrenie), antikonvulzní (tlumící křeče např. při epilepsii), antidiabetické a analgetické účinky.

Při léčbě depresí jsou nejvyužívanější sušené alkoholové extrakty upravené do podoby tablet nebo kapslí. Alkoholový výluh se získává ze sušené nati a během poměrně komplikovaného zpracování je zahuštěn, vysušen a poté zpracován na obsah účinných látek. Rozpouštědlem je nejčastěji ethanol, řidčeji methanol. Dalšími lékovými formami

získávanými ze sušené rostliny jsou tinktury (tekuté alkoholové výluhy), olejové extrakty nebo tablety lisované přímo z jemně drcené rostliny. Při jejich výrobě se smísí nať planých i pěstovaných rostlin pocházejících z různých zdrojů a různých let. Čerstvá nať je zpracovávána na homeopatické přípravky, vyluhována v oleji nebo je z ní lisována šťáva.

Tradiční medicínskou podobou třezalky je třezalkový olej. V domácím léčení se používají například na léčení spálenin, drobných zranění a různých kožních neduhů, vnitřně pak při potížích s trávením. Výroba v domácím prostředí je jednoduchá – třezalkový květ se napěchuje do sklenice a zalije olejem. Většinou se doporučuje olej olivový, občas je používán i lněný nebo kvalitní slunečnicový. Sklenice se uzavře a postaví na několik týdnů na slunce. Po vylouhování se zcedí. Olej se uchovává v uzavřené tmavé nádobě. Trvanlivost je minimálně jeden rok.



- Vypracovaly na základě materiálů od žáků sekundy:  
Andrea Landsmanová a Andrea Lesáková

- Zdroje: referáty studentů sekundy

Wikipedie

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Bez\\_%C4%8Dern%C3%BD7](https://cs.wikipedia.org/wiki/Bez_%C4%8Dern%C3%BD7)

[https://cs.wikipedia.org/wiki/B%C5%99%C3%ADza\\_b%C4%9Blok%C3%A1](https://cs.wikipedia.org/wiki/B%C5%99%C3%ADza_b%C4%9Blok%C3%A1)

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Divizna\\_velkokv%C4%9Bt%C3%A1](https://cs.wikipedia.org/wiki/Divizna_velkokv%C4%9Bt%C3%A1)

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Dobromysl\\_obecn%C3%A1](https://cs.wikipedia.org/wiki/Dobromysl_obecn%C3%A1)

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Hloh\\_obecn%C3%BD](https://cs.wikipedia.org/wiki/Hloh_obecn%C3%BD)

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Hluchavka\\_b%C3%AD%C3%A1](https://cs.wikipedia.org/wiki/Hluchavka_b%C3%AD%C3%A1)

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Kontryhel\\_obecn%C3%BD](https://cs.wikipedia.org/wiki/Kontryhel_obecn%C3%BD)

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Kop%C5%99iva\\_dvoudom%C3%A1](https://cs.wikipedia.org/wiki/Kop%C5%99iva_dvoudom%C3%A1)

[https://cs.wikipedia.org/wiki/L%C3%ADpa\\_malolist%C3%A1](https://cs.wikipedia.org/wiki/L%C3%ADpa_malolist%C3%A1)

[https://cs.wikipedia.org/wiki/M%C3%A1ta\\_peprn%C3%A1](https://cs.wikipedia.org/wiki/M%C3%A1ta_peprn%C3%A1)

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Mate%C5%99%C3%ADdou%C5%A1ka>

[https://cs.wikipedia.org/wiki/M%C4%9Bs%C3%AD%C4%8Dek\\_l%C3%A9ka%C5%99sk%C3%BD](https://cs.wikipedia.org/wiki/M%C4%9Bs%C3%AD%C4%8Dek_l%C3%A9ka%C5%99sk%C3%BD)

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Podb%C4%9Bl\\_l%C3%A9ka%C5%99sk%C3%BD](https://cs.wikipedia.org/wiki/Podb%C4%9Bl_l%C3%A9ka%C5%99sk%C3%BD)

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Sedmikr%C3%A1ska\\_chudobka](https://cs.wikipedia.org/wiki/Sedmikr%C3%A1ska_chudobka)

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Pampeli%C5%A1ka\\_l%C3%A9ka%C5%99sk%C3%A1](https://cs.wikipedia.org/wiki/Pampeli%C5%A1ka_l%C3%A9ka%C5%99sk%C3%A1)

[https://cs.wikipedia.org/wiki/T%C5%99ezalka\\_te%C4%8Dkovan%C3%A1](https://cs.wikipedia.org/wiki/T%C5%99ezalka_te%C4%8Dkovan%C3%A1)

- Obrázky ze stránek :

[www.bylinkyprovsechny.cz](http://www.bylinkyprovsechny.cz)

[www.vitalia.cz](http://www.vitalia.cz)

[www.mojezdravi.cz](http://www.mojezdravi.cz)

<http://www.bylinky.info/>