



Štědrý  
BYLINÁŘŮV  
ROK II

Zuzana Švédová



*Mé babičce Květušce,  
která uměla sázet, sklízet, pohladit a milovat.  
S grácií sedmikrásek, odvahou prvních jarních sněženek.  
To když se na padáku spouštěla k zemi a stejnou zem  
pak svými dlaněmi velebila a laskala.*



Štědrý  
BYLINÁŘŮV  
ROK II

Zuzana Švédová

***Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy***

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

**Mgr. Zuzana Švédová, DiS.**

## **Štědrý bylinářův rok II**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401  
[www.grada.cz](http://www.grada.cz)  
jako svou 8702. publikaci

Fotografie archiv autorky, Yvona Kotrysová (zadní strana obálky)  
Ilustrace Petra Škopac  
Odpovědná redaktorka Andrea Černá  
Grafická úprava Antonín Plicka  
Zpracování obálky Antonín Plicka  
Počet stran 424  
Vydání 1., 2023

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2023

ISBN 978-80-271-6707-4 (pdf)  
ISBN 978-80-271-3645-2 (print)



# Obsah

|      |   |
|------|---|
| Úvod | 7 |
|------|---|

## Jaro 10

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Svatý Jiří, patron rolníků, vojáků a skautů bojující s drakem | 14  |
| Kouzelná filipojakubská noc                                   | 19  |
| Bršlice kozí noha, výborná dnová bylina                       | 24  |
| Smetanka lékařská, jaterní a žlučnicková vzpruha              | 39  |
| Kopřiva dvoudomá, žahavá kráska při okrajích cest             | 58  |
| Bříza bělokorá, dárce mízy i léčivého listu                   | 75  |
| Sedmikráska chudobka, léčivka podporující vykašlávání         | 89  |
| Jitrocel kopinatý, vztyčený panáček v rytířské zbroji         | 103 |
| Brukev řepák vodnice, staročeská léčivá pochoutka             | 121 |
| Třešeň ptačí, sladký plod nalitý šťávou                       | 136 |
| Krátká vsuvka o molech                                        | 157 |

## Léto 160

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Svátek Jana Křtitele                                   | 164 |
| Letnice                                                | 171 |
| Přeslička rolní, zázrak nabitý kyselinou křemičitou    | 176 |
| Chrpa modrá, hojivý odkaz plynoucího léta              | 189 |
| Tužebník jilmový, účinné přírodní antipyretikum        | 199 |
| Kontryhel obecný, střížený ženám na míru               | 214 |
| Řebříček obecný, výtečná ženská bylina                 | 226 |
| Topolovka růžová, impozantní bylina zahrádek a luk     | 241 |
| Jahodník velkoplodý, sladká pochoutka přímo ze záhonku | 248 |
| Krátká vsuvka o čiroku                                 | 263 |

## Podzim

266

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| Posvícení                                            | 270 |
| Dušičky                                              | 275 |
| Lnice květel, bylinka bojující proti žloutence       | 281 |
| Pelyněk černobýl, mocná léčivka ulevující trávení    | 288 |
| Líska obecná, poklad v podobě sladkých ořechů        | 300 |
| Mrkev obecná setá, to pravé pohlazení pro naše játra | 312 |
| Rajče jedlé, výtečný zdroj lykopenu                  | 330 |
| Mák setý, symbol plodnosti, ale též bohatství        | 341 |
| Slivoň švestka, úžasně sladký, šťávou nabitý plod    | 355 |
| Krátká vsuvka o těhotenství, porodech a šestinedělí  | 367 |

## Zima

374

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Štědrý den se svými kouzly | 389 |
| Nový rok                   | 402 |
| Hromnice                   | 406 |
| Krátká vsuvka o medu       | 409 |
| <br>                       |     |
| Závěr                      | 412 |
| Rejstřík receptů           | 413 |
| Použitá literatura         | 420 |



# Úvod



*Dovol přírodě, aby tě naučila klidu.*

ECKHART TOLLE

Můj milý čtenáři, setkáváme se spolu již podruhé, tímto Ti děkuji za Tvou přízeň. Je to už hezká řádka let, co mi bylinky učarovaly, uplynulo již mnoho vody od doby, kdy jsem se na ně vydala poprvé.<sup>1</sup> A tato vášeň, tato nezkrotná touha, která mne každoročně s prvními březnovými paprsky vytahuje ven, stejně jako slunce tahá každý klíček z půdy, mi vydržela až dodnes. Snad ani nelze jinak, neboť probouzí-li se příroda, počneme se probouzet také my samotní. Dychtící a bažící po prvním jarním doteku, ať už v podobě ptačího zpěvu, anebo louky plné žlutavého podbělu. Tam venku voní střemcha, rozkvétají trnky, přírodu rozsvítí první jarní křivatce. Postoupí-li pak slunce opět na své pouti, vracíváš se domů s kyticí bylinek, naplněným košíkem, bohatší o první jablka, drobné lesní jahody, doprovázen žabím kuňkáním, které plní libé léto tóny. Jen hvězdné nebe a hluboký klid v tobě. Prý to stačí pro dobrý a naplněný život. Neboť ten klid je odrazem duše a přijde s léty, poctivým



<sup>1</sup> Léčivé rostliny jsou výbornou prevencí, dovedou však pomoci také v počátcích běžných neduhů, které nevyžadují lékařskou péči. V některých případech je nicméně jejich účinek pomalý až zanedbatelný, a nejen z tohoto důvodu nejsou vhodné k léčení akutních onemocnění, kdy je vždy nutné vyhledat odbornou lékařskou pomoc. Proto by v případě jakýchkoli potíží měly být jejich použití a vliv konzultovány s odborným lékařem, a to i při probíhající medikaci, aby byl vyloučen jejich nežádoucí účinek. Cílem této knihy je informovat čtenáře o léčivých účincích bylin a plodů, autorka ovšem nenese žádnou odpovědnost za jejich případné nevhodné použití.

životem. A poté sklízíš, co jsi na jaře zasel, vybíráš a třídíš, jako když děláš zrna od plev, krájíš a chystáš, světíš a dotváříš, až na práh prosince, který konečně dopřeje pokoje dlaním. A pak? Pole přikrytá sněhem, ticho a klid po pěšině, stromy ojiněné šedým mrazem, pohádky a kouzla, jež náleží adventnímu času.

Spravedlivý koloběh, moudrost v každém detailu, všechny ty barvy a nespoutané vůně, možnosti, které se Ti tam venku nabídnou a otevrou. Tisíce směrů a tisíce cest, ať už Tvé kroky povedou do lesa, na hráz rybníka, nebo tam někam do luk, kde se to modrá léčivou chrpou, divoce voní rozkvetlou mateřídouškou. Tam všude jsme společně, pohromadě a zároveň, umíme-li číst z kaménků, smrkového jehličí, lišejníku a nebe. Máš-li rád přírodu, máš též rád lidi. Občas je potkáš, občas je zahlédneš, jak sbírají hříbky, hloh a rudý šípek. To až sokol vyletí vysoko a bude kroužit nad zoranými poli. Dokud kraj opět nepřikryje sněh.

Má kniha Tě provede celým jedním rokem: od jara do zimy, od zimy do jara, záleží na Tobě, jak ji budeš číst. Nabídne Ti také půvab prastarých, zapomenutých spisů,



které Tě vezmou do dávných dob, kdy se ještě pekly mílové buchty, věstilo z jablek a věřilo v čarovné, kouzelné kapradí. Staré časy naplněné magií posvátné filipojakubské noci, legenda o svatém Jiří, náruč plná léčivé třezalky, to když vzal za kliku svatý Jan. A potom už letnice se svým stanovením lánů či veselou a rozvernou jízdou králů, po kterých přejdeme v poklidný podzimní čas, kdy se slaví posvícení a pečou žemle z dvojího těsta. Advent plný těšících se dětí, mihotání svící o Štědrém večeru, mše sloužené i v zapadlých vesničkách, tam někde vysoko, na větrné hůrce. Rozhodné kroky s tmou splynuvšího ponocného, který střeží tajemství Nového roku, ometačky a koledníci, odkaz dávných pranostik. Pak člověk rozžehne hromniční svíčku, která jej uchrání před ohni a blesky. Vezmu Tě na místa, kde se dere peří, pořádají přástky a je teplo u krbu. Vybrala jsem svátky, které se mi líbily, zvolila jsem tradice, na které jsme zapomněli, vidím v nich kořeny, ze kterých jsme vzešli.

Přeji Ti tedy, abys neztratil onu vášnivou touhu, nespoutané nadšení a bezuzdnou radost, která tam u zvonice popožene kroky, abys stanul na louce plné tužebníků. Jdi tedy směle a s nadějí v srdci, neboť náš svět je nevidaně pestrý. Na lásku, laskavost i jahody v trávě.

### *Modlitba*

*Studánku dej mi blízko lesa  
a nehlubokou  
jenom na dlaň vody  
a do ní žabku, která vodu čistí.*

*Na podzim z ní povybírám napadané listí  
a v zimě postarám se, aby nezamrzla.  
V srpnu dovedu k ní lidi žíznivé.*

*A to je všechno.  
Snad je v moci tvé  
udělat pro mne malý důlek vody,  
ve kterém by se odrážela nebesa.*

JAN SKÁCEL

# JARO





*Věci lásky jsou věci života. Po čase zimním přichází jaro,  
po beznaději vzniká naděje, po hrůzách noci zasvítává den.*

VLADISLAV VANČURA

Je to právě jaro, které nás dokáže vytáhnout ven, posadit do trávy a nechat hloubat. Přemýšlet nad volně plynoucími mraky, prvními pupeny a svěžími lístky. Jaro, které nám doslova přiloží džbán k ústům, to když se otevírají studánky, ale též pupeny, jež jednoho dne vytrysknou v záplavu bezmezného zeleného. Výpravy do lesů, kde to již bzučí, brouká, překypuje životem. Už dávno se rozloučily prokřehlé sněženky, zamával talovín a zbytněly



Květy jabloně

sedmikrásky, které ustály studenou zimu a nyní konečně rozevrou korunky, aby se dosyta prohřály sluncem. Chodím tak z jara do lužních lesů na sběr prvních kopřiv, medvědího česneku, pozoruji, jak se z půdy počíná prodírat svízel, jak pozvolna země nasává listí, které je loňskou večerí jara a již brzy se promění v travu. Vyživí též kořeny, nechá dozrát maliny, to vše však později, až se slunce dotkne svého prvního slunovratu, až i svatá Anna posvětit ráno chladem z mlh a loučení.

Fotím-li první lístky medvědího česneku, spousta z nich má na svém vrcholku, pevném, ryze zeleném kopí, napíchnutou vlajku včerejšího listoví. Voní tu střemcha a bzučí zimou ztěžklí, odvážní čmeláci, kteří se vylíhli předešlého léta. Hledají nektar, sbírají pyl, stejně jako i pátravé, přičinlivé včely. I ony již smějí ochutnat úrodu, napít se z kalíšků křivatců a hluchavek.

A pak jaro počne svlékat hadům kůži, načese louky, slunci splete pruty. A těmi vytáhne i nejmenší lístky, květy prvních třešní, růž snových jabloní. Jedině pak se z korunních plátků utvářejí makovice, dozrává hloh a sladký myrobalán. V tom všem má prsty roztoužené jaro, protože dalo a bylo vyslyšeno, svěceno a velebeno včelami a motýly, dešti a bouřkami, sluncem a půdou, listy předešlého podzimu, pradávňým zákonem i radostí svatojánských ohňů. Tichými modlitbami žen, které vědí, žen, kterým stále čas nepožehnal číši. Občas je zahlédnu ve stínu lípy, u božích muk, s košíkem ptačince. Oči sevřené vráskami života, na krku růženec a v kapse chléb. Kus dobrého, naplněného, dávajícího života, který též nakrmil zítřejší poslušnost, skrze naše děti, děti jejich dětí.



Čekání na první březové listí, to až se stromy dočkají mízy, která jim dovolí zadělat na listy, prodloužit větve, nechat dozrát jehnědy. Mízy, která sytí zejména během dne – v noci a k ránu proudí jen mírně, neboť i stromy potřebují spát. Nasávat vůně postupující noci, šustot křídel letících sov, jemný praskot trávy a semínek snažících se vymanit ze slupek a obalů. Kus toho jara si přineste domů, zamkněte na petlici, uvařte z něj čaj. Promiste s cukrem a svařte na sirup, prolněte s pálenkou a stočte do lahví, uložte k ledu, zavěste na trámy, rozpustěte v oleji, na másle či sádle, promněte s voskem a lečte jím rány. Neboť v jaru jsou ukryty trylky malých vrbců i odvaha jejich rodičů, se kterou je pouštějí z hnízda, s nadějí, očekáváním a vyhlídkou, že jedině takto plyne život správně.



# Svatý Jiří, patron rolníků, vojáků a skautů bojující s drakem



*Svatý Jiří vstává, zemi odmykává,  
aby tráva rostla, tráva zelená,  
růžička červená, fiala modrá,  
všelijaké kvítí, na věnečky viti.*

LIDOVÁ PÍSEŇ

Svátek svatého Jiří býval oblíbeným svátkem českého lidu. Váže se k dávným historickým událostem. Svatý Jiří není totiž smyšlenou osobou, neboť skutečně žil a narodil se někdy kolem roku 270 n. l. v Anatolii, v dnešním Turecku, do křesťanské rodiny. Po vzoru svého otce se stal římským vojákem, brzy získal titul tribuna, následně se stal rytířem a členem osobní stráže římského císaře Diokleciána. V roce 303 vydal císař edikty k pronásledování křesťanů. Poněvadž se Jiří ke křesťanství přihlásil, císař jej po strašném mučení nechal popravit za zradu. Na jeho památku počaly některé církve Jiřího uctívat jako mučedníka, stal se také patronem rolníků, vojáků a skautů.

Ke svatému Jiří se však váže také stará legenda, která vysvětluje rčení: Na svatého Jiří vylézají hadi, štíři. Její kořeny se vážou k počátku třetího století, kdy se v mokřinách u města Kyrény usadila okřídlená obluda s dlouhým zakrouceným ocasem, která vše živé trávil jedovatým dechem. Aby obyvatelé ochránili město, vodili drakovi každý den lidskou oběť, kterou určili losem. Brzy los padl též na královskou dceru, kterou musel nechat král ustrojit jako nevěstu a dovést k močálům k dračí sluji. A byl to právě rytíř Jiří na koni, který draka probodnul, uťal mu hlavu a královskou dceru zachránil. Na jeho počest se pak nechali obyvatelé drakem zkoušeného města pokřtít. **Jiří tak byl odpradáвна vnímán jako symbol boje dobra se zlem, čemuž zasvětil celý svůj život.**

Tato legenda již dnes upadla v zapomnění, nicméně na každém šprochu je pravdy trochu. A oni hadi a štíři, stejně jako i drak, vylézají ze země, žijí ve skulinách, ukryti před slunečním světlem, na které vylézají, aby se prohřáli. **Lidé skutečně věřili tomu, že na svatého Jiří ze země vylézají hádci, štíři** a jim podobná nepříjemná havěť, která však nemá ještě tolika jedu, aby mohla člověku či zvířeti uškodit. V dřívějších dobách bývali hadi obávanými stvořeními, zvláště na vesnicích a samotách, kde člověk žil v těsném kontaktu s přírodou. Jak píše Jarmila Glazarová v knize *Chudá přádlena*: „Kolem každého políčka, které horal urval divočině a skalinám, kupí se vysoké hráze kamení. Vykopaného,





vysbíraného kamení, kterého na políčku nikdy neubývá, které se na něm rodí. Je to šedivé hrazení kolem každého kousku zeleně, rám, zkrápěný krví a potem každého jara, kdy horské ženy znovu a znovu sbírají a vláčejí na kameňák nové a nové kamení. Kolem kameňáku se uchytí ostružina a v štěrbinách zakoření netřesk a jahody. Slunce do něj praží, jahody rozkvetou bíle a ostružiny růžově. Za krátký čas vzplanou mezi balvany nachové krůpěje a voní horce, silně, přesladce. V kameňáku vybudoval člověk hadům nádherné letní příbytky.“

Svátek svatého Jiří je také dnem, kdy se otevírá země, jaro je již ve svém plném rozpuku, **poprvé v roce se vyhání dobytek z chlévů na pastvu** a tento akt doprovází celá řada obyčejů. Zvířata jsou zdobena věnci s červenými pentlemi, neboť červená barva je chrání proti uhranutí. Této tradici je přítomen i kněz. Dokonce bylo v tento den zvykem požehnat vojenské koně. V některých krajích hospodáři kropili dobytek svěcenou vodou, což mělo zvířeti zajistit sílu a zdraví po celý rok. Možná se to zdá úsměvné, nicméně jedna kravička bývala za dávných časů pro rodinu základem, na němž závisel život. Poskytovala mléko, ze kterého se stloukalo máslo, chystal sýr, připravovala smetana, tvaroh a kyška. Bývala obživou i příjmem – to když se povedlo na trhu prodat něco z rodinného přebytku. Pokud kráva uhynula, pro rodinu pak mnohdy nastaly velmi krušné časy.



Den první pastvy býval spojován s evidencí dobytka, u které asistoval také pastýř. Za rok, pokud počet sepsaného dobytka seděl, získal pasáček zasloužený plat. Tím bývaly především potraviny. Je nasnadě, že při tomto počítání stád vzniklo mnoho **pověr, ale i zvyků**, které měly zajistit zdraví dobytka a hodně mléka kravám, včetně vysokých přírůstků masa. Při prvním vyhánění dobytka obtácel pastýř kolem stáda vařené vejce, aby stádo stále drželo při sobě a dobytek se nezatoulal. Vejcem se též hladil hřbet kravám, aby byly silné a dostatečně dojily. Vejce se pak také kladlo do brázdy v poli, aby se později pole zelenalo hojnou úrodou.

Den svatého Jiří býval dnem hospodářského klidu, dle pověr se totiž nesmělo šlapat na zem, pracovat v zahradách, sadech či polnostech, aby se země měla šanci probudit. Za dob feudalismu odváděli na svatého Jiří poddaní vrchnosti tzv. jarní plat, což byl nájem za půdu, placený většinou obilím, jiným typem naturálií či konečně též penězi.

Na svatého Jiří se sbírají **čtyřlístky**, které mají dle lidové pověry zvláštní čarovnou moc, a to takovou, že dokáží ochránit před jakoukoli zhoubou. Pokud najde člověk pětílístek, bude obdařen dětmi, v šestlístku se opět zračí štěstí, avšak běda tomu, kdo najde jetelíček se sedmi lístky, neboť tohoto nálezce navštíví smrtka s nabroušenou kosou. Celé to však má ještě háček, neboť jetelina musí býti tajně darována, skrytě zašita do oděvu zvoleného člověka. Teprve pak se může udát zázrak a bylinka z čeledi bobovitých vykoná to, co dostala do vínku. Čeněk Zíbrt ve svém díle *Staročeské výroční obyčeje, pověry, slavnosti a zábavy prstonárodní* píše: „Mužskému-li se zašije do čepice nebo do oděvu, když hraje karty, vyhrává. Děvčeti-li se zašije a neví-li o tom, v tanci má štěstí, tak že si ji neustále tanečníci do kola berou. Obyčejně jetelinku tu zašívá přítelkyně přítelkyni, nebo milenka milenci svému a obráceně. Jetelinka čtverolistá má i tu moc, že kdo ji při sobě má, nevěda o tom, i věci nadpřirozené zírá.“

S jetelovým čtyřlístkem se však dalo čarovat na vícero způsobů. Velmi často se čtyřlístek usušil, rozetřel v hmoždíři a přimíchal do vína. Kdo se pak takového čarovného vína napil, zahořel láskou k podávajícímu. Našla-li dívka šťastný čtyřlístek,

