

1 Mateřídouška

(rod *Thymus*)

Mateřídoušek je v Krkonoších také více druhů, pro laika nejsou tak snadno rozlišitelné. V zásadě se jedná o nízké polokrovité byliny, dorůstající nejvýše několik desítek cm.

Listy mají mateřídoušky tvarově rozmanité, většinou jsou vejčité a celokrajné. Drobné květy jsou jemně fialové a uspořádané do hlavatého květenství a podle jednotlivých druhů voní od citrónové až pod méně příjemně. Kvete od května do srpna. Vytváří porosty na suchých travnatých výslunných stránkách, na loukách, mezích. Mateřídoušky mohou být zaměněny za tymián, což je jejich blízký příbuzný. Tymián ale v České republice planě neroste, pouze se pěstuje na zahrádkách. Mateřídouška se používá hlavně do čajů a jako koření do likérů. Má širokou škálu léčebných účinků, od uklidňujících, na úpravu trávení, posílení srdeční činnosti atd.

2 Čemeřice smrdutá

(*Helleborus foetidus*)

Tento druh v Krkonoších nenajdete, ale roste např. na záhoně v Klášterní zahradě u Správy KRNP, nebo si ji lidé pěstují na zahrádkách. Čemeřice smrdutá je skutečně páchnoucí bylina dorůstající 40–100 cm. Stonek je dřevitý, přímý, oblý a lysý, poměrně tlustý a v dolní části dřevnatělý. Lodyžní listy jsou dlouze řapíkaté, zespodu žláznaté, zhruba 20 cm dlouhé. Nápadné květy zvonkovitého tvaru jsou uspořádané do bohatých vrcholových květenství, mají zelenou barvu s tmavě červeným lemem a kvetou od února do dubna. Roste na zastíněných okrajích lesů a luk v západní a jižní Evropě a v severní Africe. U nás se občas pěstuje v zahradách a zřídka i zplaňuje.

Tento druh v Krkonoších nenajdete, ale roste např. na záhoně v Klášterní zahradě u Správy KRNP. Pivoňka lékařská je půvabná rostlina oblíbená nejen pro svoji křehkou krásu. Dorůstá výšky 35–60 cm. Má dužnaté hlízovité kořeny. Stonek je v mládí ochlupený, později olysává. Listy jsou trojčetné, na horní straně lysé, ze spodní strany ochlupené.

3 Pivoňka lékařská

(*Paeonia officinalis*)

Tento druh v Krkonoších nenajdete, ale roste např. na záhoně v Klášterní zahradě u Správy KRNP. Pivoňka lékařská je půvabná rostlina oblíbená nejen pro svoji křehkou krásu. Dorůstá výšky 35–60 cm. Má dužnaté hlízovité kořeny. Stonek je v mládí ochlupený, později olysává. Listy jsou trojčetné, na horní straně lysé, ze spodní strany ochlupené.

Dominantní růžové až purpurové červené květy o průměru 9–13 cm nemají žádnou vůni. Kvete v květnu. Roste na slunných místech, na úrodných půdách v jihovýchodní Francii až po Albánii; vyskytuje se také v jižním Švýcarsku, Rakousku, Maďarsku a na Istrijském poloostrově, v Chorvatsku a Itálii. Používá se v čajových směsích utiňujících kašel a křeče hladkého svalstva, v minulosti i proti nočním děsům.

4 Saturejka horská

(*Satureja montana*)

Tento druh v Krkonoších nenajdete, ale roste např. na záhoně v Klášterní zahradě u Správy KRNP, nebo si jej lidé pěstují na zahrádkách. Saturejka horská je významná medonosná a aromatická bylina. Vytváří stálezelené

malé keřky vysoké maximálně 50 cm. Bílo-růžové až bílo-fialové kvítky rozkvétají v bohatém množství v období července až září. Tmavě zelené listy jsou přisedlé, kopinaté a celokrajné. Roste na slunných stránkách, nejčastěji na vápenci, v evropské a asijské části Středozezemí, od Pyrenejského poloostrova až do Sýrie a Libanonu. Stejně jako jednoletá pěstovaná saturejka zahradní (*Satureja hortensis*) obsahuje nat' vonné silice (karvakrol, cymol) a lze ji používat jako koření. V lidovém léčitelství se také využívá při žaludečních a střevních potížích.

5 Jitrocel kopinatý

(*Plantago lanceolata*)

Jitrocel kopinatý je nevysoká bylina charakteristická bohatou růžicí přízemních listů. Ty jsou kopinaté, úzké, vystoupavé, vzpřímené, 10–25 cm dlouhé. Z přízemní růžice listů

vyrůstá velké množství pětihřanných stvolů dorůstajících do výšky 30 cm, stvolů jsou vždy vyšší, než listy. Jsou zakončené válcovitými klasy o délce 1–3 cm, při květu až 12 cm. Květy jsou drobné, bělavé až hnědé barvy. Kvete od května do září. Roste hojně na mírně vlhkých a písčítých půdách luk, mezi, pastvin a slunných stránkách. V Krkonoších roste spíše v nižších polohách.

6 Kontryhele

(rod *Alchemilla*)

Kontryhele, jsou dosti obtížné na určování, jen v Krkonoších jich roste přes dvacet druhů. Z léčebného hlediska je však podstatné,

že všechny obsahují stejné účinné látky, takže není důležité, o jaký druh se přesně jedná. Kontryhele jsou vytrvalé byliny s lodyhou cca 10–50 cm vysokou, Z oddenku (podzemní části stonku) vyráží vždy na jaře světle zelené dlouze řapíkaté listy v přízemní růžici. Listy jsou laločné se zuby po okraji, svrchu lysé, pouze zesponu a po stranách jemně chlupaté. Pro listy je typické vylučování přebytečné vody (gutace), která se pak drží ve formě kapek v nejnižší části čepule listu. Kvete drobnými žlutozelenými květy od června do srpna na dlouhých stoncích. Stanoviště, kde kontryhele rostou, jsou slunná a vlhká místa luk, pastvin pramenišť, břehy potoků. V léčitelství je kontryhel používán k řešení střevních problémů a ženských obtíží.

7 Fenykl obecný

(*Foeniculum vulgare*)

Fenykl obecný můžete v Krkonoších najít jen na zahrádkách. Patří mezi mrkvovité, na rozdíl od ostatních lučních (běžnějších) druhů mrkvovitých má vyšší a silnější lodyhy, ty jsou větvené, oblé

a hladké, s podélnými světlejšími proužky. Dorůstá impozantních 50–150 cm. Listy jsou vláskovité. Žluté květy, velké maximálně 2 mm, jsou seřazeny v hrozovitěm květenství – okolíku, kdy květy s dlouhými stopkami vyrůstají paprskovitě z jednoho bodu na konci silně zkráceného větve, složeného z 6–8 drobnějších okolíků, z nichž každý nese 15–20 květů. Kvete od července do září. Plodem jsou 1 cm dlouhé a velmi nápadné nažky. Plody i listy fenýklu se používají k přípravě léčiv hlavně proti nadýmání jako dětský fenýklový čaj, jako koření do cukrovinek, chleba atd.

8 Máta

(*Mentha*)

Máta je statná aromatická bylina s nezaměnitelnou vůní mentolu. V Krkonoších roste několik druhů (máta dlouholistá a máta polní), ale léčivé účinky mají všechny podobné. Dorůstá výšky až 1,2 m. Lodyha je hranatá, přímá, od báze vystoupavá, porostlá jemnými chloupky. Ochlupeň listy jsou vstřícné a pravidelně vyrůstající. Jemně růžové květy jsou řazeny v květenství v podobě klasu. Setkat se s mátou můžete na vlhké a hluboké půdě, na

naplaveninách okolo řek, na březích rybníků, loukách a pastvinách spíše v nižší části hor. V Krkonoších se nevyskytuje tak hojně jako v podhůří a nížinách. Nejčastěji se používá její příbuzný druh máta pepřná při trávicích problémech.

9 Meduňka lékařská

(*Melissa officinalis*)

Tento druh v Krkonoších nenajdete, ale roste např. na záhoně v Klášterní zahradě u Správy KRNP a je hojně pěstovaná na zahrádkách nebo doma v květináčích.

Meduňka lékařská je léčivá rostlina, jejíž silně aromatické listy voní při rozemnutí po citronu. Lodyha je přímá, nebo mírně poléhavá, zaobleně čtyřhranná, bohatě větvená. Dorůstá výšky 70–150 cm. Listy jsou vstřícné, řapíkaté s výraznou žilnatinou. Drobné bílé květy vyrůstají u úžlabí listů. Kvete od června do srpna. Roste na slunných stanovištích chráněných před větrem ve Středozezemí a Přední Asii. U nás občas zplaňuje.

Meduňkový čaj uklidňuje, snižuje stres a používá se jako čaj před spaním.

10 Náprstník červený

(*Digitalis purpurea*)

Nádherný a přitom smrtelně jedovatý, takový je náprstník červený. Statná bylina dorůstající výšky 60–150 cm. Lodyha je silná a přímá, listy jsou jednak v přízemní růžici, a pak rostou na lodyze, jsou vejčité, na okrajích

vroubkované. Květy jsou 4–5 cm dlouhé, zvonkovitého tvaru, jasně nachové zvenčí a zevnitř křepinaté – s četnými tmavě červenými ohraničenými skvrnkami na bílém podkladu. Květy jsou zvnějšku holé, na okraji vnitřní strany s bílými chloupky, v období června až srpna vyrůstají převážně v dlouhých a hustých jednostranných květenstvích s až 120 květy. V Krkonoších není původní. Roste na vlhkých a kamenitých pasekách, podél lesních cest a ve světlých lesích. V celé rostlině jsou přítomny látky, kterých se využívá při výrobě léků na srdce, avšak při konzumaci

odporně hořce chutnající rostliny může nastat smrt ochrnutím a zástavou srdce, proto varujeme před jeho konzumací!

11 Řepík lékařský

(*Agrimonia eupatoria*)

Řepík lékařský je statná bylina, jejíž plody porostlé měkkými chloupky, se přichytávají na lidi i zvířata. Dorůstá výšky až 150 cm. Lodyha je přímá, oblá, nevětvená, porostlá drsnými chlupy.

Listy jsou lichozpeřené, podlouhle vejčité, s výraznou žilnatinou, na okrajích pilovité. Zlatožluté květy jsou uspořádány v až 50 cm dlouhém a hustém klasovitěm hroznu. Květy mají kořeněnou vůni připomínající meruňky, kvetou od července do září. Roste na suchých loukách, okrajích lesů a cest, v lomech a na náspech. Patří mezi původní druhy květeny České republiky, v Krkonoších roste vzácně jen při úpatí Krkonoš. Jeho použití je na poruchy ledvin, jater, močového měchýře a syndrom podrážděných střev.



BYLINKY

Jednoduchý klíč k určování



BYLINKY – Jednoduchý klíč k určování

Vydala Správa Krkonošského národního parku v roce 2015

Text: © Jakub Opršal

Ilustrace: © Věra Ničová

Grafická úprava: © 2123design s.r.o.

© 2015, Správa Krkonošského národního parku, Dobrovského 3, 54301 Vrchlabí

Vytisknuto na recyklovaném papíře.

112



SOS

150



HASIČI

155



LÉKAŘ

158



POLICIE

602 448 338 nebo 1210



HORSKÁ SLUŽBA (CZ) / GOPR (PL)

(+48) 985 nebo 601 100 300



Cíl 3 / Cel 3
2007.2013



EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ / EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO
PŘEKRAČUJEME HRANICE / PRZEKRAČAMY GRANICE



SPRÁVA KRKONOŠSKÉHO NÁRODNÍHO PARKU

www.krnap.cz



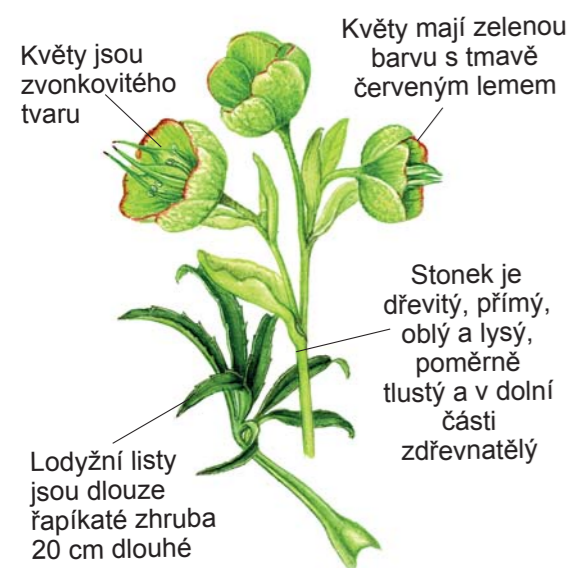
Klíč k určování bylinek

Bylinky znali naši předci už ve starověku a velmi dobře se naučili využít jejich potenciál v mnoha oblastech lidské činnosti – při přípravě pokrmů v kuchyni, jako účinný lék a jako obranu proti mnoha škůdcům a chorobám na poli nebo při skládání úrody a některé měly jen ochraňovat majitele. Dříve se znalosti o zázračných bylinách předávaly z generace na generaci, porozumět jejich účinkům vyžadovalo lásku k přírodě i roky učení se, aby pak zkušení bylinkáři mohli využít svoji moudrost a pomáhat druhým. V krkonošských chalupách se tak sušily desítky druhů bylinek posbíraných na loukách a stráních, aby pak posloužily v domácím léčitelství lidem i zvířatům. Některé bylinky si i lidé pěstovali na malých políčkách v blízkosti chalup. Ne nadarmo se říká, že „na každý neduh se najde bylina“. V podstatě neexistuje bylina, která by se nedala použít jako lék, dnes však můžeme využít buď čistě přírodní čaje, masti, koupele a obklady, nebo si koupit léčiva vyrobená z rostlinných výtažků.

Tento určovací klíč vás seznámí s několika významnými léčivkami, které jsou buď součástí krkonošské přírody, nebo si je lidé pěstují na zahrádkách. A když vás svět léčivých rostlin nadchne, neváhejte si prostudovat nějakou odbornou literaturu. K základnímu poznání řady lučních bylin také doporučujeme *Byliny Krkonoš, aneb po čem šlape naše kráva* nebo *Atlas krkonošských rostlin*. Některé nekrkonošské léčivky můžete vidět i na záhonech v Klášterní zahradě u Správy KRNP.

2

Čemeřice smrdutá



3

Pivoňka lékařská



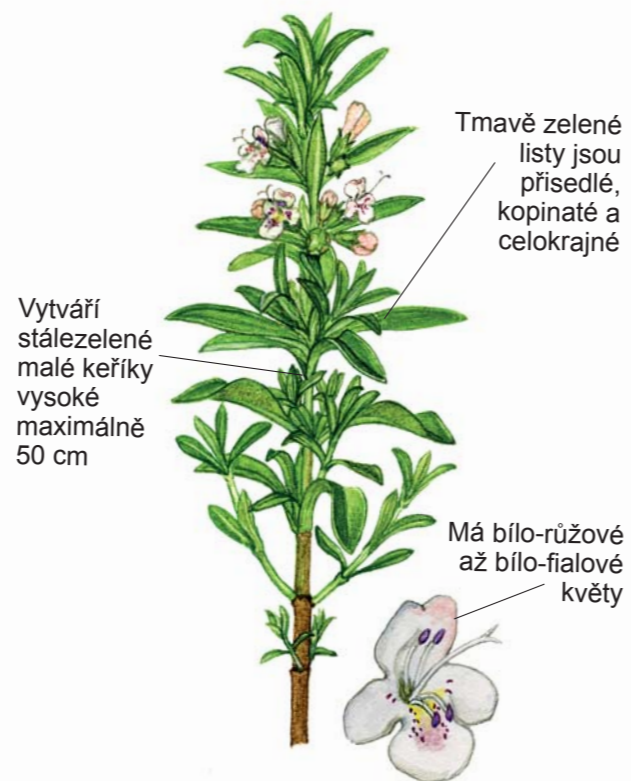
1

Mateřídoušky



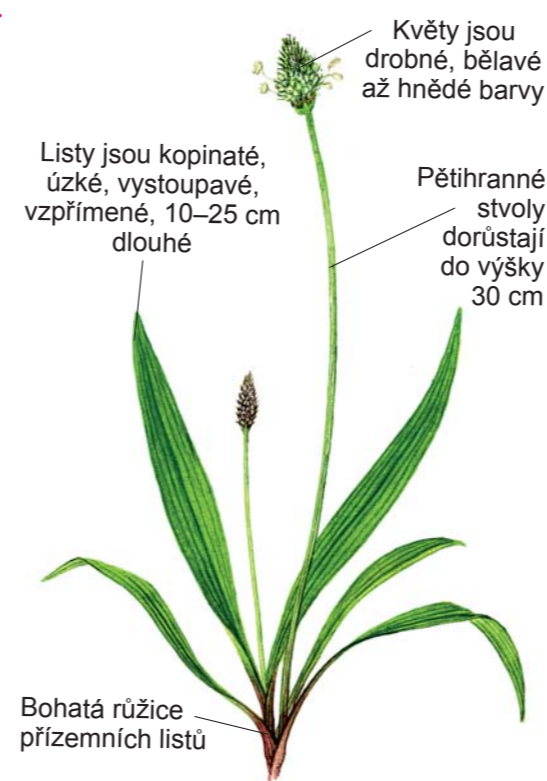
4

Saturejka horská



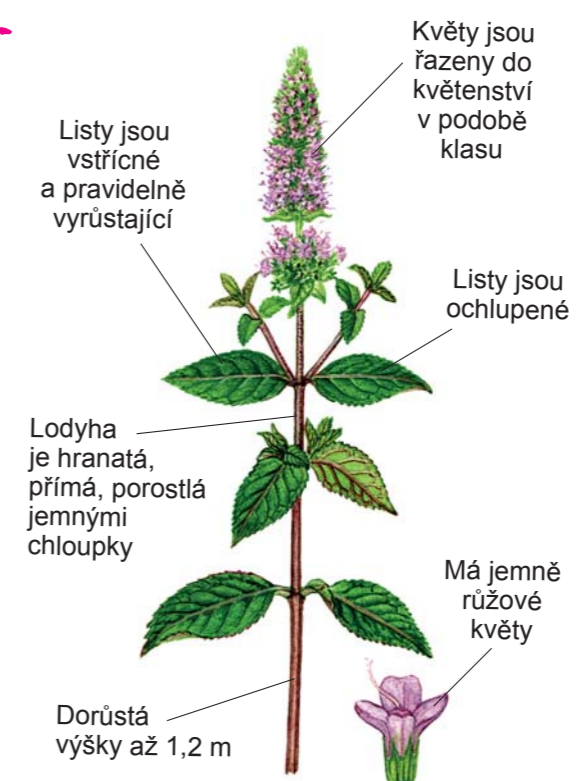
5

Jitrocel kopinatý



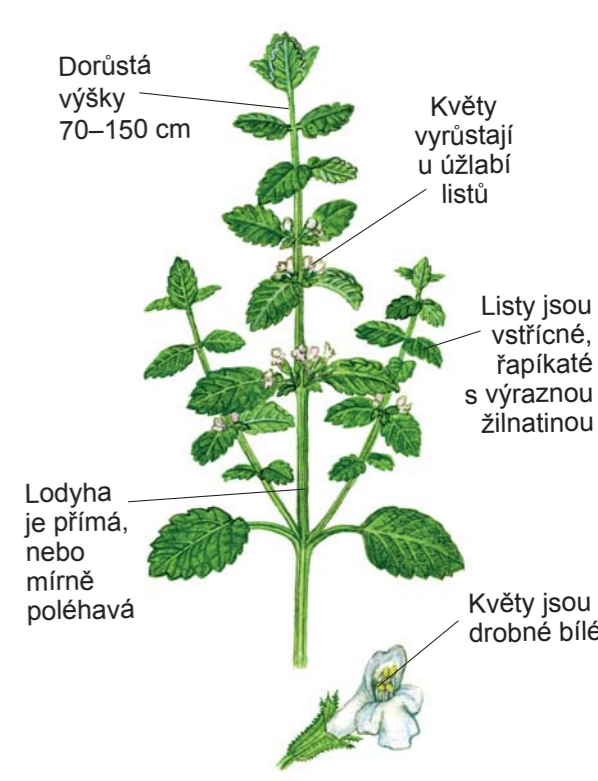
8

Máta



9

Meduňka lékařská



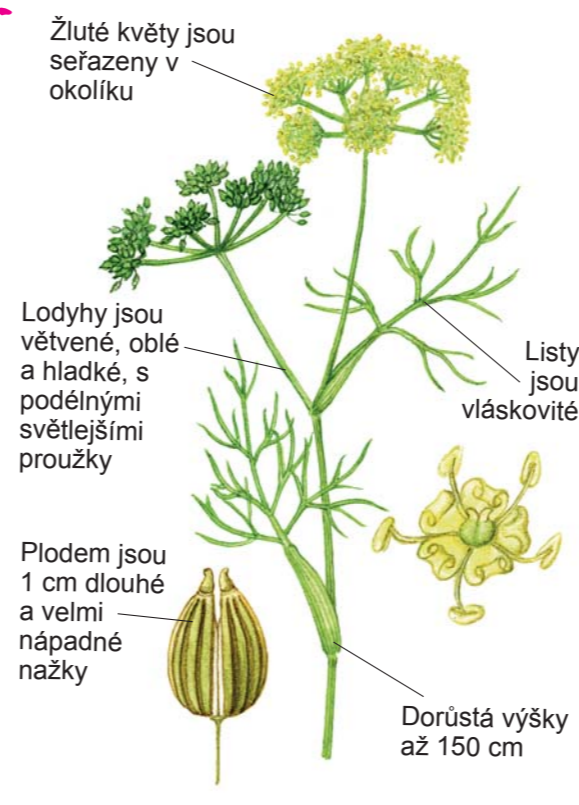
6

Kontryhel měkký



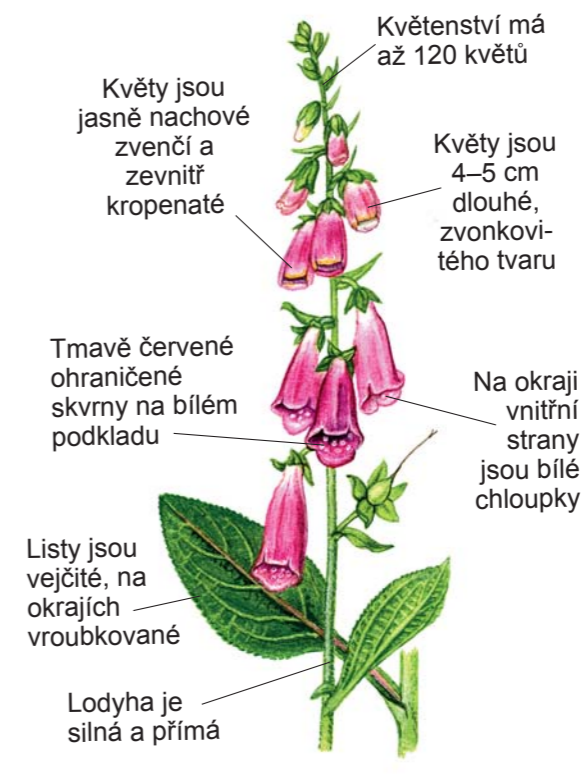
7

Fenykl obecný



10

Náprstník červený



11

Řepík lékařský

