

sušit na topení. V okamžiku, kdy se nám lámou mezi prsty, jsou dokonale suché. Před uskladněním je opět dobré na několik hodin je vystavit vyšší teplotě kolem 45 °C. Používáme jen nerezové nebo keramické nože.

Sušení semen

Semena potřebují sušit stejně jako jiné části rostlin. Když dáme nedokonale usušená semena do lahví, za měsíc už budou plesnivá. Semena sušíme na podnosu nebo v krabici. Sušit lze i na topení.



Zpracování semen

Sušení kůry a lýka

Kůra se v tenkých plátcích (asi 1–3 cm) suší na topení při teplotě kolem 40 až 45 °C. Skladuje se v neprodyšně uzavřených skleněných lahvích v temnu a suchu. Takto uskladněná vydrží několik let, maximálně však 5–6.



Zpracování lýka – uña de gato



Filtrace tinktury

Tinktura

Tinktura je vlastně bylinka vyluhovaná v čistém lihu. Nejlepší je tinkturu připravovat z čerstvých bylin. Byliny musejí být čisté. Doporučuji bylinky nadrobno nastříhat nebo pomlít. Pak je vložíme do sklenice (nejlépe zábruska z tmavého skla) a přelijeme lihem o koncentraci nejméně 40 %. Na litr lihu se doporučuje asi 250 gramů čerstvých bylin. Sušených bylin se dává asi poloviční množství. Bylinky necháme vyluhovat nejméně 10 dnů (vůbec nevadí ani mnohem delší doba). Občas sklenici pořádně protřepeme. Po celou dobu chráníme obsah před světlem. Není na škodu občas dát přes noc sklenici na radiátor o teplotě asi 40 stupňů.

Po uplynutí minimálně 10 dnů obsah přefiltrujeme. Pokud si chceme usnadnit a urychlit práci, den necháme tinkturu odstát, takže nahoře vznikne vrstva čisté tinktury. Tu odsajeme pomocí hadičky nebo injekční stříkačky do připravené sklenice. Zbytek (směs namleté byliny a lihu) přelijeme přes umělohmotné sítko položené na

trychtýři do jiné sklenice a takto získanou nahrubo přefiltrovanou tinkturu teprve dokonale přečistíme tak, že ji přelijeme přes filtrační papír na výrobu kávy. V některých případech vznikne při výrobě tinktur hustá kaše, jejíž přefiltrování by trvalo celé dny. Další dobrý způsob filtrace je použití ručního presu na kávu (skleněná kádinka s pístem, na jehož konci je plastový filtr).

Získanou tinkturu přelijeme do tmavé lahve, hermeticky uzavřeme a skladujeme ve tmě a chladu. Obvyklé dávkování udává 3x denně 30 kapek, případně 30x denně 1 kávová lžička.



Filtrování – sklenice a plátno

Yzop

Tlumí kašel, dezinfikuje dýchací a močové cesty, tonizuje organismus.

Zeměžluč

Toto hořké víno zlepšuje činnost jater a žlučníku, pomáhá při zažívání, posiluje organismus.

Bylinné sirupy

Bylinné sirupy mají v oblibě zejména děti. Jsou to vlastně léčivky a výluhy z léčivěk zakonzervované cukrem nebo medem. Kvalita sirupů se radikálně liší. V obchodech často koupíme „bylinný sirup“, který je v podstatě jen silnější čaj s větším množstvím cukru a nějakým tím konzervantem.

Existuje několik způsobů, jak dělat dobré bylinářské sirupy bez konzervantů.



Jitrocelový sirup



Filtrace jitrocelového sirupu

Sirup zastudena

První metodou je sirup dělaný zastudena prokládáním bylinek cukrem. Takový způsob je k léčivým látkám nejšetrnější. Tento sirup můžeme však vyrábět pouze z listů nebo květů (jitrocel, divizna, sléz, plicník...), které jsou měkké a obsahují dostatek vody.

Pokud se jedná o listy jitrocele a jiných bylin, napřed je dobře umyjeme a necháme vodu uschnout. Květy zbavíme hmyzu. Pak do dobře umyté

do hrnce s vodou můžeme dát např. kovový stojánek na odkládání horkých konvic a na něj postavit menší nádobu s masťou. Vyrábíme-li masť tímto způsobem, nikdy se nám nepřipečou.

Pokud pracujeme s látkami, které se rozpouští při teplotě kolem 60 až 80 stupňů, lze nádobu s vařící vodou položit i zcela mimo tepelný zdroj. Tento způsob je zvlášť vhodný pro dětské „kuchtění“.

Výroba léčivých olejů

Bylinné oleje se vyrábí vždy z čerstvých bylin, obvykle květů nebo natě v plném květu. Bylinky se sbírají v době kolem poledne za slunného dne a zbaví se hmyzu. Některé se pěchují rovnou do lahví, jiné je dobré vložit do mixéru, zalít olejem a rozmixovat.

Čerstvě natrhanou rozkvetlou nať (v případě třezalky pouze zdrhnuté květy, v případě měsíčku pouze květy) vložíme do nádoby a celkem silně napěchujeme. Pak zalijeme vhodným olejem – např. slunečnicovým nebo jiným jednodruhovým, který pěkně voní – až po okraj sklenice. Výběr oleje je celkem důležitý. Někdy je kritériem jeho vůně, jindy cena, schopnost být absorbován lidskou pokožkou, případně jeho léčivé a blahodárné účinky. Varnou sklenici (nezavřenou) pak dáme do hrnce s vodou a necháme asi půl hodiny slabě vařit v mariánské lázni. Pak sklenici vyndáme, pevně zavřeme víčko a dáme ven na slunné místo. Většina bylinek začne na slunci mírně kvasit, takže pokud je sklenice příliš plná, začne olej přetékat ven. Asi po 2–3 týdnech obsah sklenice přecedíme přes plátno. Nejlepší způsob, jak přefiltrovat olej, je tento: připravíme si dostatečně velký hrnec a kus čistého bílého



Třezalkový olej

Bylinné masti

Domácí bylinné masti se připravují dvěma způsoby. V obou případech je základem masťový základ (koupí se v lékárně), bílá vazelína, sádlo (přírodní, nesolené), nebo i máslo, bambucké máslo, kakaové máslo. Dalším vhodným masťovým základem je kokosový olej a pak celá řada dalších olejů. Například konopná mast se velmi často vyrábí z olivového oleje. Osobně na masti, kde jde pouze o hojivý účinek, používám sádlo, poněvadž se velmi



Vaření masti



Příprava na filtraci masti



Filtrace masti



Přefiltrovaná mast



Mast a kelímky



Mast v kelímcích