

Průvodce pražským parkem Folimanka očima pravěkého sběrače 23. 4. 2026



Sléz lesní pomáhá například se záněty sliznic vnitřních orgánů, žaludku, průdušek a ústní dutiny, působí proti zahlenění. Nejčastěji se využívá formou čaje, který se díky květům barví do modra.



Vlaštovičník větší se používá k léčbě bradavic, kuřích ok a papilomů díky své oranžové šťávě, která obsahuje alkaloidy narušující zrohovatělou kůži.



Křídlatka japonská je invazivní rostlina, která má však překvapivé využití v lidovém léčitelství, kosmetice a potenciálně i jako zdroj energie. Je ceněna pro vysoký obsah antioxidantů (zejména resveratrolu), má antibiotické a protizánětlivé účinky. Mladé výhonky jsou chutné do salátů.



Ptačinec žabinec má šťavnatou lodyhu a droboučké listy, připomíná barvou i chutí salát. Přidává se jako zpestření do polévek, salátů, nádivek, dušené zeleniny, špenátu, do smoothies, pesta nebo jako zelená posypka. Má močopudné účinky, používal se při léčbě plicní tuberkulózy, podporuje metabolismus a čistí krev. Dnes se užívá šťáva z ptačince při léčbě ekzémů, lupénky, revmatismu (obklady z rozdrčené nati), zastavuje krvácení. Odvar pomáhá odhlehovat, je tedy účinný při vykašlávání a bronchitidách.

Průvodce pražským parkem Folimanka očima pravěkého sběrače 23. 4. 2026



Hluchavka nachová má protizánětlivé, močopudné a zklidňující účinky. Často se využívá při respiračních onemocněních (ulevuje od kašle), podporuje trávení, pomáhá při ženských potížích (bolestivá menstruace) a zevně se užívá na kožní záněty.



Hluchavka bílá blahodárně působí na gynekologické potíže (záněty, výtoky, nepravidelná menstruace), podporu dýchacích cest (kašel, hleny) a při problémech s prostatou. Díky obsahu slizových látek zklidňuje sliznice a působí protizánětlivě. Sbírají se hlavně květy, které lze použít do čajů, odvarů, sedacích koupelí nebo v kuchyni



Jitrocel kopinatý je znám svými protizánětlivými, antibakteriálními a hojivými účinky. Nejčastěji se využívá k léčbě kašle a dýchacích cest (podporuje odkašlávání), při zažívacích potížích (žaludeční vředy, záněty) a zevně k hojení ran, popálenin a bodnutí hmyzem. Doma z něj lze lehce vyrobit léčivý sirup.



Jitrocel větší lze přikládat zevně (obklady z placky a čerstvých listů) na oděrky a štípnutí hmyzem a drobná poranění, vnitřně na čaj nebo na výrobu sirupu na zklidnění sliznic (krk, kašel, trávení). V kuchyni se mladé listy používají do salátů, polévek, semínka se dají přidávat do pečiva. Dobré je listy omáčet v pivním těstíčku a zprudka osmažit na oleji. Celá rostlina je jedlá.

Průvodce pražským parkem Folimanka očíma pravěkého sběrače 23. 4. 2026



Kopřiva dvoudomá je léčivá celá - sbírané části jsou stonek, list a květ. Působí především na krev – je naše nejúčinnější léčivá rostlina na pročištění krve a krvetvorbu (čaj). Má dobrý vliv i na slinivku břišní, snižuje i obsah cukru v krvi. Léčí nemoci a záněty močových cest a chorobné zadržování moči.

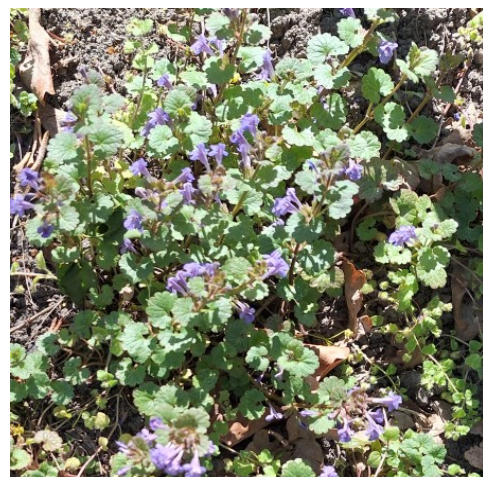
Protože současně vyvolává dobrý průběh stolice, je velmi vhodná na jarní kúry. Pomáhá při revmatickém onemocnění svalů a kloubů, dně, poruchách metabolismu kyseliny močové, vodnatelnosti, svědivém onemocnění kůže, kopřivce, ekzémech, jaterních chorobách, onemocnění žlučníku a žlučových cest, hemoroidech, žaludečních potížích, zácpě, zvracení, poruchách trávení, zánětu horních cest dýchacích i při padání vlasů. Jako tinktura se užívá k tišení bolestí při popáleninách prvního stupně. Je též vydatným pomocníkem při virových a bakteriálních onemocněních. Užívání kopřivy pomáhá vynikajícím způsobem při zúžení cév na nohou (koupele nohou).



Kokoška pastuší tobolka je silné přírodní hemostatikum, tedy bylina zastavující vnitřní i vnější krvácení (z nosu, dásní, při hemoroidech).



Rozrazil rezekvítek, lidově zvaný "bouřka", je tradiční léčivá bylina s protizánětlivými účinky. Pomáhá především při onemocněních dýchacích cest (kašel, astma), podporuje odkáslávání, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, uklidňuje nervovou soustavu a čistí krev. Vnější použití je vhodné na ekzémy a svědivou pokožku.



Popenec obecný je aromatická léčivá bylina a jarní zelené koření využívané v lidovém léčitelství pro podporu trávení, detoxikaci jater a léčbu kašle. Čerstvá nať se používá v kuchyni do salátů, polévek, pomazánek nebo na brambory, sušená pak jako koření místo pepře. Zevně hojí rány a ekzémy.

Průvodce pražským parkem Folimanka očíma pravěkého sběrače 23. 4. 2026



Řebříček obecný je léčivá bylina s výraznými účinky na trávení, ženské zdraví a hojení ran. Působí protizánětlivě, močopudně, tlumí krvácení (při silné menstruaci či hemeroidech) a podporuje chuť k jídlu. Často se užívá ve formě čaje (nálevu) při nadýmání, žaludečních křečích či nachlazení.



Česnáček lékařský je znám svými antiseptickými, protizánětlivými a antibakteriálními účinky, je často označován za přírodní antibiotikum. Používá se k očistě organismu, podpoře trávení, léčbě dýchacích cest a při kožních problémech. Obsahuje vitamín C, hořčík, draslík a síru.



Smetanka lékařská je komplexní léčivá bylina podporující především detoxikaci organismu, funkci jater, žlučníku a ledvin. Čistí krev, zlepšuje trávení, pomáhá při kožních problémech (akné, ekzémy) a díky obsahu hořčin podporuje látkovou výměnu. Používá se také při revmatismu, dně a k regulaci cukru v krvi. Květy se používají na výrobu „medu“.



Zlatice (pozor, nezaměňovat s tzv. zlatým deštěm *Laburnum anagyroides*!) má silné protizánětlivé, antibakteriální a protivirové účinky, přičemž v tradiční medicíně se využívají zejména její plody a květy. Pomáhá posilovat imunitu, snižovat horečku, čistit pleť (akné, ekzémy) a podporuje zdraví cév.

Průvodce pražským parkem Folimanka očíma pravěkého sběrače 23. 4. 2026



Bezinka černý bez (zde mladé keřové výhonky) je keř, o kterém lidová slovesnost říká „Před heřmánkem smekni, před bezinkou klekni.“ Bezový květ se využívá pro přípravu nálevů, které je vhodné podávat při nachlazení a kašli a také během pocení. Hodí se na výrobu šťávy i vína), lze smažit omočené v palačinkovém těstíčku („kosmatice“). Bobulové plody jsou za syrova mírně toxické a projímavé, nutná je důkladná tepelná úprava vařením nebo sušením! Plody sušené pomáhají při neuralgiích (bolestech nervů), bolestech páteře, zácpě a podporují pročištění ledvin. Čerstvé plody se používají na přípravu sirupů, džemů, rosolů, likérů a vína.



Sedmikráska chudobka je velmi zdravá a jedlá bylina, skvělá pro jarní detoxikaci, podporu imunity a léčbu nachlazení. Obsahuje hořčiny, třísloviny a slizy, které pomáhají při kašli, zahlenění, zánětech dýchacích cest a podporuje metabolismus. Čerstvé květy a listy jsou chutné v salátech, na chlebu s máslem, v pomazánkách nebo polévkách. Květy je možné zpracovat na „med“.



Šeřík má analgetické účinky, zejména při revmatismu, dně a bolestech hlavy. Jeho květy a listy se používají k přípravě čajů (proti zažívacím potížím) či mastí a olejů (na kožní problémy, akné, popáleniny). Výrazná vůně navíc uklidňuje a uvolňuje napětí.



Sakura (okrasná třešeň) poskytuje pro využití v kuchyni listy a květy. Tradičně se květy nakládají do soli a octa, což jim dodává pikantní, slano-kyselou chuť s výrazným aroma, a následně se jimi ozdobí pokrm nebo se přelívají horkou vodou (sakurový čaj).