



BYDLENÍ, ZAHRADA 08. 07. 2019

## Pěstování bylinek: Rýmovník

**Rýmovník odpuzuje hmyz. Pomáhá s nachlazením, bolestí v krku a horečkami. První pomoc při popáleninách. Podporuje imunitní systém (obsahuje...**

Pěstování bylinek má rozhodně své výhody. Nejen, že vám udělají krásnou dekoraci, pročistí vzduch v místnosti, ale navíc poslouží i vašemu zdraví. A co víc, skvěle chutnají v běžných jídlech. Jednou z bylinek, kterou se vyplatí pěstovat, je rýmovník. Občas se označuje jako řecký [eukalyptus](#) nebo kubánské oregano. Vůně i chuť jeho listů totiž připomíná hned celou řadu bylin - v jednom. Co všechno rýmovník dokáže? A jak být při pěstování rýmovníku úspěšný?

### Pěstování rýmovníku? 10 důvodů proč ano

1. Rýmovník odpuzuje hmyz.
2. Pomáhá s nachlazením, bolestí v krku a horečkami.
3. První pomoc při popáleninách.
4. Podporuje imunitní systém (obsahuje vitamín C).
5. Upravuje trávení - pomáhá při žaludečních potížích nebo nevolnostech.
6. Reguluje krevní tlak.
7. Zklidňuje organismus - pomáhá při nespavosti, nervozitě, snižuje dopady stresu.
8. Ulevuje při bolesti hlavy.
9. Zvyšuje produkci mateřského mléka.
10. Podporuje činnost ledvin - pomáhá vyloučit toxiny s těla (vhodný jako součást detoxikace). Přečtěte si **další účinky rýmovníku**.

# Pěstování rýmovníku - jak si rostlinu pořídit

Nejsnazším způsobem pořízení je samozřejmě koupě rostlinky v **zahradním centru**. Obvykle jsou k dispozici po celý rok. Dalším ze způsobů je **odstříhnutí** jedné **lodyhy i s listy**, která se následně dá **zakořenit do vody**. Proces trvá přibližně **3 týdny**. Poté se pěstování rýmovníku přesouvá **do květináčku s běžným zahradním substrátem**. Podobně přistupujeme i k množení rýmovníku - opět stačí odstříhnuté lodyhy nechat zakořenit. Rýmovník můžete množit celoročně, s výjimkou zimního období. [Přečtěte si více o rýmovníku](#).

## Jak na pěstování rýmovníku

Rýmovník je v zemi původu keřem. Ve střeoevropských podmínkách však venku nezvládne zimní období. Z tohoto důvodu se zpravidla pěstuje celoročně jako „pokožová rostlina.“ Má rád **rozptýlené světlo**, tzn. pobyt ve světlé místnosti nebo na parapetu, avšak **bez přímého dopadu** (zejména poledního) **slunce**. Listy mají tendenci se jinak spálit. Z hlediska výběru půdy není pěstování rýmovníku náročné. Je vděčný i za **běžný zahradnický substrát**, který můžete namíchat s pískem nebo trochou perlitu, čímž mu zeminu odlehčíte.

Rýmovník **není náročný ani na zalivku**. Neuškodí mu, když na zalévání občas zapomenete. Svou zásobu vody drží v listech. Jako podporu můžete přihnojovat klasickým hnojivem, ale pokud plánujete využít jeho léčivých účinků, zvolte spíše hnojiva pro bylinky. Pokud chcete v pěstování rýmovníku pokračovat i další rok, je třeba jej **na jaře přesadit do většího květináčku**. Pokud se vám však rozroste, můžete přesadit i během roku.

## Na co si dát pozor při pěstování rýmovníku

- Pravidelně jej zaštipujte, rostlina bude košatější.
- Škodí mu časté přelévání. Začne žloutnout a hnědnout.
- Je velmi náchylný na zimu.
- V zimním období mu dopřejte dostatek světla a spíše sucho.
- Vyžaduje hodně světla (nikoli přímé slunce). Ideální je východní okno.
- Pokud se rostlině začnou „kroutit“ listy, je potřeba zalít.
- Pozor na průvan a výkyvy teplot.

## Jak využít a uchovat sílu rýmovníku?

Způsobů, jak využít vlastností rýmovníku, je hned několik. Narozdíl od ostatních bylin však **nejde usušit** (respektive je to velmi náročné). Jeho listy obsahují příliš vody. Jak tedy z pěstování rýmovníku mít ten nejlepší užitek?

1. Využijte sílu **čerstvých listů** - podobně jako aloe vera ([přečtěte si více o aloe vera](#)) pomáhá šťáva z listů rýmovníku při popáleninách. Rozdrcené listy v dlaních slouží i jako přírodní repelent. Je skvělý do jídla, zejména k dochucení masa nebo jako součást zálivky do zeleninového salátu.
2. **Odvar / čaj z rýmovníku** - při nachlazení, žaludečních potížích nebo záchvatu astmatu. Pro silnější účinek přimíchejte lžičku medu (doplníte odvar o minerály a vitamíny).
3. Udělejte si [domácí sirup z rýmovníku - recept](#) - uvolňuje hleny, ulevuje při bolesti v krku a působí i zklidňujícím způsobem na nervový systém (používá se při nespavosti nebo náročném stresovém období).
4. [Udělejte si domácí mast z rýmovníku](#) - blahodárně působí (nejen) na suchou kůži,

podporuje hojení ran a popálenin, je podpůrný při léčbě nemocí dýchacích cest (aplikuje se pod nos, na spánky nebo na hrudník).

## **Přečtěte si také o dalším pěstování bylinek**

- [Bazalka](#)
- [Rozmarýn](#)
- [Tymián](#)
- [Pažitka](#)
- [Řeřicha](#)
- [Citrónová tráva](#)
- [Stévie](#)
- [Koriandr](#)
- [Libeček lékařský](#)
- [Máta](#)
- [Šanta kočičí](#)
- [Šalvěj](#)
- [Yzop](#)
- [Rýmovník](#)
- [Kurkuma](#)
- [Bobkový list](#)
- [Verbena](#)
- [Levandule](#)