



BYDLENÍ, ZAHRADA 01. 07. 2019

Pěstování bylinek: Yzop lékařský

Aromatickou částí yzopu jsou esenciální oleje, (tvorí 0,3 - 1%, především silice plnokamfenu), připomínají kafr a mají hořkou kořeněnou chuť. Silice...

Yzop lékařský je podobný [saturejce](#) a patří k oblíbené skupině [bylinek ze středomořských oblastí](#). Bude si lebedit na slunných terasách, balkonech a zahradách, do kterých se opírá sluníčko. Yzop má poměrně pevné listy, silně aromatické a jeho květy se naklánějí vždy jen jedním směrem. Je krásnou ozdobou zahrádky, uplatní se na masové pečení, ale také je oblíbenou bylinou macerovanou ve víně. Víno pak má posilující a regenerující účinky. Říká se o něm, že je i afrodisiakem.

Yzop a jeho účinky na zdraví

Aromatickou částí yzopu jsou **esenciální oleje**, (tvorí 0,3 - 1%, především silice plnokamfenu), připomínají kafr a mají **hořkou kořeněnou chuť**. Silice se destilují a používají pro potravinářské účely a pro parfumerii. Účinky i vůně připomíná [šalvěj lékařskou](#), je to i účinné antibiotikum a hodí se i jako koření zlepšující stravitelnost do těžších masových jídel či zvěřiny. Oblíbené je jeho macerování ve víně nebo v silném alkoholu při výrobě likéru, který regeneruje organismus po nemoci nebo u starších lidí. **Yzop lékařský** povzbuzuje díky tříslovinám chuť k jídlu.

Při čem yzop ještě pomáhá?

- Omezuje **pocení** podobně jako šalvěj, např. v klimakteriu.
- Zlepšuje **trávení** a chronické žaludeční problémy.

- Podporuje vylučování **žluči**, regenerace po žloutence.
- Zmírňuje **záněty horních cest dýchacích** a **astmatické** potíže, část silice se vylučuje vydechováním.
- Jako kloktadlo mírní **záněty dásní** a záněty **v krku**.
- Mírné diuretikum, desinfikuje **močové cesty** při zánětu.
- Zevně také desinfikuje **rány, akné, opary**, zanícenou pokožku, urychluje hojení.

Zajímavé je, že yzop lékařský obsahuje celkem významné množství **vitamínu C**.

Pro léčitelské účely je nejlepší sběr **kvetoucích natí** v průběhu **července a srpna**. Stihnout tak můžeme až tři sběry za rok, rostlina dorůstá a dokvétá. Nejvyšší obsah léčivých látek je v kvetoucích vršcích. Přečtěte si více o [léčivých účincích yzopu](#).

Na co si dát pozor: Při nervozitě NE!

Rostlina je při běžném dávkování neškodná a léčivá, ale je na ní zajímavé, že při předávkování může působit podráždění trávicího traktu, nervozitu a **stavy úzkosti**. Nedoporučuje se podávat yzop na jiný zdravotní problém ani osobám, které úzkostí již akutně trpí. Stejně tak **není vhodný** pro těhotné a kojící ženy a malé děti.

Yzop - pěstování na zahradě

Yzop se poměrně snadno pěstuje, když mu poskytnete **slunné až polostinné** stanoviště s **propustnou půdou**, která není náchylná na podmáčení a je chráněná před větrem. Na živiny není náročný a zálivka stačí střední. Pochází ze středomořských, evropských i asijských oblastí a na nedostatek vlhkosti je zvyklý.

Yzop lékařský je z čeledi hluchavkovitých, má úzké kožovité listy a fialové květy. Roste v **trsech**, snadno se rozrůstá a dorůstá asi **50 - 100 cm** do výšky a barva květů je nejčastěji fialová, ale můžete sehnat i kultivary s růžovými nebo bílými květy.

Kde se bude vyjímat yzop?

- **Okraje záhonků**, zahrad, u plotů.
- Na **skalkách** a kamenných terasách.



Yzop lékařský a jeho účinky: „Magie“ v kuchyni

V arabských zemích se z lístků yzopu připravuje **kvašený nápoj** zvaný „šerbet“. Má jistě stejně dobré léčivé účinky jako celá rostlina, takže i u nás je zvykem z yzopu připravovat nápoje. Proslulé posilující víno, které se hodí nejen pro posílení starších nebo nemocných lidí, ale také jako afrodisiakum, se připravuje jednoduchým způsobem. Několik rozkvetlých snítek naložíme do lahve vína a necháme v chladu **1 - 2 týdny rozležet**.

Skvělý je i recept na posilující **rozpek z kuřete**. Kousky masa osolte, okořeňte **yzopem** a zalijte červeným vínem. Rozpečte doměkka a získáte skvělé posilující jídlo pro rekonvalescenty.

Yzop lékařský a jeho účinky: Zahradní „magie“

Výrazná vůně yzopu přiláká leccjaký hmyz (podobně jako [hmyzí hotel](#)), patří mezi významné medonosné byliny, ale spolehlivě **odežene běláška**, proto se doporučuje pro ochranu sázet yzop v blízkosti zelí a jiných brukvovitých rostlin.

O yzopu se také traduje, že vysazen **blízko vinné révy** zajistí, aby hrozny byly mimořádně chutné a **aromatické**, aby vynikla jejich kořenitá chuť. Nezbývá, než oba tipy vyzkoušet!

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](#)