



Príručka na stiahnutie

PRÍRODNÁ OCHRANA RASTLÍN POMOCOU BYLÍN

alebo ako mať zdravú a krásnu záhradu za pomoci
bylinných strážcov

Alchemylka - Bylinková záhrada
Jaroslava Dadová, Mgr.

ZÁKLADNÝ PRINCÍP

Mnohé byliny produkujú látky, ktoré im pomáhajú prežiť v prírode – chránia ich pred bylinožravcami, hmyzom či hubovými chorobami.

Tieto látky sú najmä:

Silice – aromatické látky s repelentným účinkom (napr. levanduľa, mäta)

Horčiny a triesloviny – odpudzujúce hmyz a znechucujúce škodcom (napr. palina)

Alkaloidy a saponíny – toxické pre niektoré druhy hmyzu a húb

Fytoncíd – prírodné antibiotiká, ktoré rastlina produkuje na svoju ochranu

Tieto látky pôsobia:

Repelentne (odpuďujú)

Inhibične (brzdia vývoj vajíčok alebo lariev)

Antimikrobiálne (ničia alebo potláčajú plesne a baktérie)

AKO FUNGUJÚ BYLINKY AKO BIOLOGICKÉ ZBRANE

1. Odpudzovanie škodcov (repelentný účinok)

Niektoré byliny svojou vôňou alebo chuťou odradia hmyz a iných škodcov:

Levanduľa – proti moliam, voškám, mravcom

Mäta – proti mravcom, komárom, voškám

Palina pravá – silne odpudzuje hmyz

Rozmarín a tymian – proti moliam a niektorým škodcom na kapuste

2. Kamufláž a rušenie vnímania škodcov

Niektoré byliny menia pachový profil záhonu, čím mätú škodcov – tí nenájdu svoj hostiteľský druh:

Koriander, kôpor, fenikel – rušia pach hostiteľov pre vošky či skočky

Bazalka pri paradajkách – znižuje výskyt molíc a škodcov

3. Prírodné postreky a výluhy

Z niektorých bylín si vieš pripraviť výluhy, odvary, kvasené výťažky alebo maceráty, ktoré sa používajú ako postreky:

Žihľavový výluh – posilňuje rastliny, odpudzuje vošky

Cesnakový postrek – účinný proti plesniam a roztočom

Chilli + cesnak + mydlo – domáci univerzálny postrek proti väčšine škodcov

Tabakový výluh (z tabakových listov alebo ohorkov) – silne repelentný, ale opatrne – toxický

1. Levanduľa: Fialový strážca záhrady

Vedela si, že levanduľa nie je len krásna voňavá bylinka do vankúša či čaju? V záhrade je to skutočný bodyguard! 💪

Levanduľa obsahuje silice, ktoré pôsobia repelentne na vošky, molice, mravce a komáre. Vysadená medzi záhonmi: zmäti škodcov, ktorí si nevedia nájsť svoje obľúbené rastlinky, pritiahne opeľovače, ktoré pomôžu tvojim cuketám aj paradajkám, a navyše vonia nádherne pre teba – nie pre škodcov!

✨ Tip do záhrady:

Zasaď levanduľu k paradajkám, šalátu alebo kapuste. Funguje aj sušená – zväzok zavesený pri dverách alebo v skleníku odplaší muchy a molice.

🌸 A keď odkvitne? Nazbieraj ju a usuš si vlastný levanduľový repelent alebo relaxačný olej. Záhrada i telo ti poďakujú.

2. Mäta: Svieža obrana proti škodcom

Mäta je nenápadná, ale silná spojenkyňa prírodnej záhrady. Okrem čaju a limonády dokáže odpudiť vošky, mravce aj komáre! 🐛🚫

Jej intenzívna aróma dezorientuje hmyz, ktorý sa v blízkosti mäty ťažko orientuje podľa pachov svojich obľúbených rastlín.

Najlepšie účinkuje čerstvá – a ešte lepšie vo výluhu!

✨ Tip do záhrady:

Zasaď mätu do kvetináča medzi zeleninu – je invazívna, tak sa rada rozrastá. Vhodná k uhorkám, paradajkám, šalátu aj pri skleníkoch.

🍷 Bonusový recept:

🌿 Za hrst mäty zalej 1 l horúcej vody, lúhuj 1 hodinu, sceď, nechaj vychladnúť a postriekaj ním rastliny – odpudí vošky aj roztoče.

3. PALINA: silná a horká ochrana záhrady

Palina je výnimočná tým, že obsahuje veľké množstvo horkých látok a silíc, ktoré pôsobia odpudivo na množstvo škodcov. V prírodnej záhrade pomáha najmä proti: skočkám (skákajúce chrobáky najmä na kapuste) háďatkám v pôde, mravcom, moliciam a voškám (pri použití vo forme výluhu)

🍷 Ako ju využiť:

Palinu môžeš pestovať na okraji záhradného pozemku alebo záhonov – pôsobí preventívne. Silice z nej sa dajú využiť aj ako výluh na postrek, ktorý odpudzuje hmyz a niektoré larvy.

🍷 Recept na výluh z paliny:

1–2 hrste čerstvej paliny zalej 1 litrom vody, nechaj lúhovať 24 hodín, sceď a zried vodou (1:2). Postriekaj listy rastlín napadnuté voškami alebo skočkami.

🟡 Pozor: Nepoužívaj palinu v blízkosti fazule alebo hrachu – jej silice im nesvedčia.

4. KORIANDER: voňavý zmätočník pre škodcov

Koriander je korenina s dvojítm účinkom. Pre nás aromatický a chutný – pre škodcov mätúci a neprijemný. Najmä v čase kvitnutia šíri vôňu, ktorá narúša orientáciu hmyzu podľa pachových stôp.

🎯 Účinkuje najmä proti: voškám, skočkám, moliciam (najmä v blízkosti paradajok a kapusty)

🌱 Ako ho využiť v záhrade:

Vysievaj koriander medzi listovú zeleninu, mrkvu, kel alebo kapustu.

Nechaj ho aj kvitnúť – jeho kvety lákajú užitočný hmyz (napr. lienky, ktoré požierajú vošky).

✅ Bonus: Koriander zároveň zlepšuje chuť a rast niektorých plodín vďaka priaznivému vplyvu na pôdnu mikroflóru.

5. BAZALKA: aromatická ochrana pre paradajky a spol

Bazalka je známa hlavne ako kulinárska bylinka, no v záhrade má aj výborné ochranné vlastnosti. Jej vôňa odpudzuje škodcov a zároveň priťahuje opeľovače.

Účinkuje najmä proti: voškám, komárom, moliciam, muchám

🌱 Ako ju použiť:

Bazalku vysádzaj priamo k paradajkám, paprikám alebo šalátu – zlepšuje ich chuť a odpudzuje hmyz.

Pravidelné zaštipovanie vrcholov podporí jej vetvenie aj účinnosť.

Vhodná je aj v črepníkoch pri vchode – pôsobí ako prirodzený repelent proti muchám a komárom.

✅ Tip: Kvetmi bazalky láka opeľovače, takže ju nechaj časť sezóny rozkvitnúť.

6. CESNAK: prírodné antibiotikum aj obranca záhonov

Cesnak má silné antimikrobiálne a antifungálne účinky, ktoré chránia rastliny pred plesňami, baktériami aj hmyzom. Je to jedna z najsilnejších prírodných zbraní proti škodcom.

🎯 Pomáha proti: voškám, roztočom, háďatkám, plesni sivej a múčnatke

🌱 Ako ho využiť:

Pestuj cesnak v záhone medzi mrkvu, jahody alebo paradajky – odpudzuje škodcov v pôde aj na listoch.

Priprav cesnakový postrek – funguje proti hmyzu aj plesniam.

🍷 Recept na cesnakový postrek:

5 strúčikov cesnaku rozťlač, zalej 1 litrom vlažnej vody, nechaj lúhovať 24 hodín, sceď a používaj ako postrek 1× týždenne (najlepšie podvečer).

! Poznámka: Nepoužívaj na silne slnku – môže spôsobiť popálenie listov.

7. NECHTÍK: ochranca pôdy a lákadlo pre užitočný hmyz

Nechtík lekársky je nielen krásny, ale aj veľmi užitočný pre zdravie pôdy a rastlín. V koreňoch vytvára látky, ktoré odpudzujú niektorých pôdných škodcov a zároveň priťahuje užitočný hmyz.

🎯 Účinkuje proti: háďatkám, voškám, moliciam, skočkám

🌱 Ako ho využiť:

Vysaď ho na okraje záhonov alebo medzi plodiny (napr. rajčiny, kapustu, šalát).

Koreňové výlučky nechtíka pomáhajú zlepšiť kvalitu pôdy a odpudzovať háďatká. Kvitnúce rastliny lákajú lienky, pestrovky a iný užitočný hmyz, ktorý reguluje škodcov.

✅ Bonus: Je to výborná bylina aj na kozmetické a liečivé účely – využiješ ju naplno.

8. TYMIÁN: voňavý obranca pred škodcami

Tymián je nízka, aromatická rastlina s vysokým obsahom silíc (najmä tymolu), ktoré majú antibakteriálne a repelentné účinky. Výborne sa hodí do suchších a slnečných častí záhrady.

🎯 Odpudzuje najmä: molice, vošky, komáre, kapustovú bielu (motýľa)

🌱 Ako ho využiť:

Pestuj ho v blízkosti kapusty, brokolice, rajčín či mrkvy.

Je vhodný aj na lemovanie záhonov, kde pôsobí esteticky a funkčne.

Nechaj ho kvitnúť – kvety lákajú včely a čmeliaky.

✅ Tymián sa hodí aj do domácich repelentov – odvarom možno postriekať okolie záhonov alebo priestor pred skleníkom.

9. SATUREJKA: malá bylina s veľkou silou

Saturejka záhradná je menej známa, ale veľmi účinná bylina proti voškám a červcom. Obsahuje éterické oleje s antibakteriálnym aj repelentným účinkom.

🎯 Účinkuje proti: voškám, mravcom, moliciam, pôdnym plesniam (prevencia)

🌱 Ako ju využiť:

Vysaď ju k fazuli, hrachu alebo mrkve – zlepšuje ich rast a odpudzuje škodcov.

Má rada slnečné stanovište, znáša aj sucho.

Môžeš ju použiť aj na prípravu výluhu na postrek proti voškám.



Jednoduchý postrek zo saturejky:

1 hrst saturejky zalej 1 litrom vriacej vody, lúhuj 30 minút, sceď a vychladený roztok používaj ako postrek na napadnuté listy.

10. KÔPOR: pomocník pre zeleninu aj proti škodcom

Kôpor voňavý nie je len chutné korenie do kuchyne – v záhrade je výborným ochranným spoločníkom najmä pre mrkvu, uhorky či kapustu. Jeho aróma odpudzuje škodcov a zároveň láka užitočný hmyz.

 Účinkuje proti: voškám, skočkám, kapustovým škodcom, moliciam

 Ako ho využiť:

Vysievaj kôpor medzi zeleninu, najmä mrkvu, šalát a kapustu.

Je výborný ako „medzi-plodina“ – počas rastu uvoľňuje vôňu, ktorá dezorientuje škodcov.

Kvitnúci kôpor priťahuje lienky a pestrovky, ktoré regulujú výskyt vošiek.

 Tip: Neumiestňuj ho hneď vedľa paradajok – tieto dve plodiny sa neznášajú.

11. KAPUCÍNKA: žltý magnet pre vošky – chráni, čo je okolo

Kapucínka väčšia funguje v záhrade ako "nárazníková bylina" – priťahuje vošky na seba a tak chráni ostatné rastliny. Dá sa využiť ako prirodzený pasívny obranný štít.

Špecificky pomáha proti: voškám (odvádza ich od ostatných rastlín), skočkám moličkám, mravcom

 Ako ju využiť:

Vysaď kapucínku na okraj záhonov alebo blízko plodovej zeleniny, ako je paprika, šalát či kel.

Keď sa na nej objavia vošky, môžeš napadnuté časti odstrihnúť a zlikvidovať.

Kvety sú jedlé, takže je to nielen ochrana, ale aj okrasná a úžitková rastlina.

 Tip: Je vhodná aj na pestovanie v črepníkoch – ľahko sa presúva tam, kde je potrebná.

12. REBRÍČEK: posilňuje rastliny a odpudzuje hmyz

Rebríček obyčajný je známy predovšetkým ako liečivka, no v záhrade posilňuje vitalitu rastlín a odpudzuje niektoré druhy hmyzu. Vďaka obsahu silíc a horkých látok je účinný aj ako výluh.

Odpudzuje: vošky, molice, roztoče, mravce

 Ako ho využiť:

Pestuj ho na okrajoch záhonov alebo medzi trvankami.

Z kvetov si môžeš pripraviť výluh na postrek proti hmyzu.

 Recept na výluh z rebríčka:

1 hrst čerstvého (alebo 2 PL sušeného) rebríčka zalej 1 litrom vriacej vody, lúhuj 1 hodinu, sceď a používaj ako postrek.

 Bonus: Rebríček priťahuje užitočný hmyz (napr. parazitické osičky), ktorý pomáha regulovať škodcov prirodzene.

13. YZOP: strážca kapusty a magnet pre opeľovače

Yzop lekársky je aromatický poloker s vysokým obsahom silíc. V záhrade pôsobí repelentne na škodcov a lákavo na užitočný hmyz.

Odpudzuje: kapustových škodcov (kapustová muška, bielok), molice, komáre

Ako ho využiť:

Vysaď ho blízko kapusty, karfiolu a brokolice – ochráni ich pred hmyzom.

Má rád slnečné stanovište a priepustnú pôdu.

Nechaj ho kvitnúť – jeho kvety sú významným zdrojom nektáru pre včely a čmeliaky.

✓ Tip: Yzop je vhodný aj na sušenie do vrecúšok proti moliam v domácnosti.

14. ROZMARÍN: silný repelent do záhrady aj do črepníka

Rozmarín lekársky (*Rosmarinus officinalis*) obsahuje silice s výrazným repelentným účinkom. Vďaka svojej vôni odpudzuje množstvo lietajúceho a sajúceho hmyzu.

Pomáha proti: komárom, voškám, kapustovej muške, moliciam

Ako ho využiť:

Pestuj ho v črepníkoch pri terase, balkóne alebo v blízkosti plodín.

Rozmarín sa dobre kombinuje s kapustou, šalátom a mrkvou.

Odvar z rozmarínu môžeš použiť ako postrek.



Jednoduchý repelentný postrek:

Hrst čerstvého rozmarínu zalej 0,5 l vody, povar 20 minút, sced', nechaj vychladnúť a aplikuj na listy.

✓ Poznámka: Neznáša premokrenie a ťažkú pôdu – potrebuje drenáž a slnko.

15. ŠALVIA: ochrana proti múčnatke a odpudzovanie hmyzu

Šalvia lekárka (*Salvia officinalis*) má antiseptické a repelentné vlastnosti. V záhrade sa osvedčuje najmä proti plesniam a lietajúcemu hmyzu.

Účinkuje proti: múčnatke, kapustovej muške, moliciam, mravcom

Ako ju využiť:

Sadíme ju k mrkve, kapuste a jahodám – podporuje ich zdravie.

Listy šalvie môžu byť sušené a použitý ako odpudzovač molí v domácnosti.

Pripravuje sa z nej aj preventívny výluh proti múčnatke.



Výluh proti múčnatke:

2 PL sušenej šalvie zalej 1 litrom horúcej vody, lúhuj 1 hodinu, sced' a aplikuj postrek pri prvých príznakoch.

✓ Tip: Šalviu pravidelne zrež, aby nevykvitla príliš skoro – podporí to rast listov.



16. MEDOVKA: jemná ochrana a lákadlo pre opeľovače

Medovka lekárska je bylinka so sviežou citrónovou arómou, ktorá pôsobí odpudzujúco na niektorý hmyz, no zároveň lákavo na včely a čmeliaky. Jej silica sa využíva aj v prírodných repelentoch.

🎯 Účinkuje proti: komárom, niektorým lietajúcim škodcom, mravcom (v kombinácii s inými bylinami)

🌱 Ako ju využiť:

Pestuj ju v blízkosti záhonov alebo v črepníkoch pri sedení – jej vôňa odpudzuje komáre. Je vhodná na okraje záhonov, kde slúži ako ochranný pás a včelí magnet. Dá sa pripraviť výluh na jemný repelent pre záhradu i domácnosť.

Citrusový postrek z medovky:

1 hrst čerstvej medovky zalej 1 litrom horúcej vody, nechaj lúhovať cez noc, sceď a použi na listy alebo okolie rastlín.

✅ Poznámka: Medovka sa rada rozrastá – občas ju zastrihni, aby si ju udržala pod kontrolou a zároveň podporila tvorbu listov

17. RUMANČEK: liečiteľ pôdy a jemný ochranca rastlín

Rumanček pravý je výnimočný nielen ako liečivka, ale aj ako posilňujúca a ochranná rastlina v záhrade. Jeho prítomnosť pôsobí harmonizujúco na celé rastové prostredie.

Pomáha pri: prevencii proti hubovým chorobám, oslabených a zakrpatených rastlinách, prilákaní užitočného hmyzu (včely, pestré muchy, parazitické osy)

🌱 Ako ho využiť:

Vysaď rumanček voľne medzi plodiny alebo ako lem okolo zeleninových záhonov. Je výborný ako spoločník pre cibuľu, kapustu, šalát aj mrkvu. Výluh z rumančeka môžeš použiť ako preventívny postrek proti plesniam alebo na ošetrovanie semien.

Výluh na posilnenie rastlín a proti hubám:

1 hrst čerstvých (alebo 2 PL sušených) kvetov zaliať 1 litrom vriacej vody, lúhuj 15–30 minút, sceď a aplikuj na listy alebo pôdu.

✅ Tip: Rumanček je ideálny aj ako prísada do kompostu – podporuje rozklad a fermentáciu.

Kto som ?

Volám sa Jaroslava Dadová a som bylinkárka, milovníčka prírody, ručných prác a starých vecí. Moja láska k bylinkám sa zrodila už v detstve vďaka prababke bylinkárke. Po rokoch v meste som sa vrátila k prírode na vidieckej chalupe v Santovke, kde som si založila bylinkovú záhradu a začala vyrábať prírodné produkty.

V roku 2016 sme s dcérou založili blog **Alchemylka**, kde zdieľam články o bylinkách, vidieckom živote a slovenských tradíciách. Neustále sa vzdelávam – študovala som u MUDr. Karola Míku a venujem sa aj tradičnej čínskej medicíne.

Svoje poznatky odovzdávam cez workshopy pre deti aj dospelých, prednášky, e-booky a tiež prostredníctvom projektu Bylinková cesta s Jarkou na platenej platforme HeroHero.

Dnes žijem svoj sen – venujem sa bylinkám v prírodnej záhrade, tvorím pod značkou Alchemylka a pomáhám ľuďom na ich ceste k zdraviu, pokoju a návratu k prírode.

Jarka

Moje predchádzajúce e-booky:

IMUNITA: Recept na šípkovo-rakytníkový sirup s echinaceou

Ako si správne vyrobiť bylinný macerát / tinktúru

Gemmotinktúra

Herbár - 14 Jarných bylín

Všetky si môžete zakúpiť na stránke: www.1000knih.sk

Kúpou e-booku podporíte moju tvorbu a motivujete ma k ďalšiemu písaniu. ❤️

Moju prácu sledujte



@Alchemylka

Projekt na platenej platforme Hero Hero : BYLINKOVÁ CESTA s Jarkou

Napíšte mi:

jarka.alchemylka@gmail.com

Tento e-book a všetky jeho časti, vrátane textov, obrázkov, grafiky, štruktúry, dizajnu a ďalších prvkov, sú chránené autorským právom podľa príslušných právnych predpisov. Autorské práva sú výlučne v mojom vlastníctve, pokiaľ nie je výslovne uvedené inak.

Akékoľvek kopírovanie alebo iné použitie obsahu tohto e-booku napr. komerčné použitie bez predchádzajúceho písomného súhlasu autora je zakázané a môže byť predmetom právnych opatrení.

Porušenie týchto podmienok môže viesť k právnym krokom v súlade s platnou legislatívou o ochrane duševného vlastníctva.