



BYLINKOVÁ CESTA s Jarkou

Ochladzující bylinky

www.herohero.co

FB/IG Alchemylka

2025



Ochladzujúce bylinky,

10 darov prírody pre letnú pohodu

Leto milujem, ale priznám sa, že vysoké teploty mi dávajú poriadne zabrať.

Vtedy siaham po prírode – a konkrétne po bylinkách, ktoré majú schopnosť ochladzovať organizmus.

Pripravila som si pre vás 10 bylín, ktoré mi najviac pomáhajú udržať sviežosť aj počas horúcich dní.

Sú to tieto:

Mäta pieporná

Žihľava dvojdomá

Rumanček kamilkový - harmanček

Bazalka posvätná - TULSI

Lipa malolistá/veľkolistá

Koriander

Medovka lekárska

Šalvia lekárska

Ríbezľový list



Mäta pieporná

(*Mentha piperita*)

Mäta je kráľovná letného osvieženia. Obsahuje mentol, ktorý má prirodzený chladivý účinok na telo aj myseľ. Čaj z mäty ma schladí zvnútra, a keď si dám pár lístkov do vody alebo si z nej urobím ľadový čaj, cítim sa ako znovuzrodená.

Ochladzujúca látka: Mentol

Účinok: Mäta stimuluje chladivé receptory v pokožke a slizniciach, čím navodzuje pocit chladu. Tiež podporuje trávenie a osviežuje.

Použitie:

- Čaj z čerstvých alebo sušených listov (1 ČL na 250 ml vriacej vody, lúhovať 5–10 minút)
- Esenciálny olej do difuzéra alebo na spánky v prípade teploty či únavy
- Studený nálev (lúhovať vo vlažnej vode) ako osviežujúci nápoj v lete



Žihľava dvojdomá

(*Urtica dioica*)

Možno ju s letom nespájate, ale žihľava čistí krv, podporuje vylučovanie vody z tela a tým pomáha regulovať telesnú teplotu. Pridávam ju do čajových zmesí alebo si z nej pripravím studený nálev.

Ochladzujúca látka: Flavonoidy, chlorofyl

Účinok: Podporuje vylučovanie vody a toxínov, čím ochladzuje organizmus zvnútra. Čistí krv a znižuje vnútorný zápal.

Použitie:

- Nálev z listov (1 PL sušenej žihľavy na 500 ml vody, lúhovať 10 minút)
- V studených čajových zmesiach na osvieženie
- Ako tinktúra pre podporu obličiek počas horúčav



Romanček kamilkový

(*Matricaria chamomilla*)

Harmanček má upokojujúce účinky, uvoľňuje napätie a zároveň pôsobí protizápalovo. Keď cítim, že som prehriata alebo podráždená, rumančekový čaj ma upokojí nielen na tele, ale aj na duši.

Ochladzujúca látka: Azulén, bisabolol

Účinok: Upokojuje nervový systém, znižuje vnútorné napätie a horúčosť. Má protizápalové a mierne potopudné účinky.

Použitie:

- Teplý alebo studený čaj (1 ČL kvetov na 250 ml vody, lúhovať 7 minút)
- Obklady pri podráždení pokožky po slnení
- Inhalácia pary pri prehriatí organizmu



Bazalka posvätná – tulsi

(Ocimum sanctum)

Tulsi je v ajurvéde známa ako bylinka, ktorá harmonizuje organizmus. V lete ju používam na zníženie vnútorného tepla a ako adaptogén podporuje odolnosť voči stresu z horúčavy. Skvele chutí ako súčasť letných čajových zmesí.

Ochladzujúca látka: Eugenol, adaptogény

Účinok: Harmonizuje nervový aj hormonálny systém, znižuje vnútorný stres a prehriatie. V ajurvéde je považovaná za „vnútorný balzam“.

Použitie:

- Čaj z listov (1 ČL sušenej bazalky na 250 ml vody, lúhovať 8 minút)
- Kombinácia s mäťou na letný čaj
- V studených limonádach s citrónom a medom



Lipa malolistá

(*Tilia cordata*)

Lipa pôsobí potopudne a zároveň mierne ochladzuje. Jej jemná vôňa a chuť sú ako objatie v horúci deň. V lete si z lipových kvetov robím ľahký čaj alebo ich kombinujem s mäťou.

Ochladzujúca látka: Slizové látky, flavonoidy

Účinok: Jemne ochladzuje organizmus potopudným účinkom. Uvoľňuje napätie a pomáha pri únave z horúčav.

Použitie:

- Teplý čaj (1 ČL lipových kvetov na 250 ml vody, lúhovať 10 minút)
- Studený lipový nálev na hydratáciu
- Kombinácia s levanduľou a medovkou



Koriander

(*Coriandrum sativum*)

Koriandrové listy aj semená majú ochladzujúce účinky, najmä pri tráviacich problémoch spôsobených teplom.

Využívam ich ako čaj alebo do studených šalátov.

Ochladzujúca látka: Linalool, éterické oleje

Účinok: Ochladzuje tráviaci systém, uvoľňuje nadúvanie a pomáha pri horúčavách spojených s tráviacim diskomfortom.

Použitie:

- Čaj zo semien (1 ČL mierne podrvených semien zaliať 250 ml vriacej vody, lúhovať 10 minút)
- Listy do studených šalátov alebo smoothies
- Vo vode s citrónom ako detox nápoj



Medovka lekárska

(*Melissa officinalis*)

Medovka má citrónovú vôňu a jemne chladí telo aj myseľ. Upokojuje a zlepšuje náladu, čo je v letných horúčavách priam nevyhnutné.

Ochladzujúca látka: Citral, geraniol

Účinok: Znižuje telesné napätie, upokojuje nervy a navodzuje pocit sviežosti. Vhodná aj pre deti počas teplých dní.

Použitie:

- Čaj z čerstvých listov (1 PL na 250 ml vody, lúhovať 5–7 minút)
- Nálev s plátkom pomaranča
- Vode ako jemne aromatizovaný nápoj



Levandula lekárska

(*Lavandula angustifolia*)

Aj levandula má ochladzujúci charakter, najmä ak ide o psychické preťaženie a horúčavu z napätia. Používam ju v studených čajoch aj ako aromatickú prísadu do vody.

Ochladzujúca látka: Linalool, cineol

Účinok: Ochladzuje najmä pri psychickom prehriatí, strese a nespavosti. Upokojuje myseľ a znižuje únavu z tepla.

Použitie:

- Čaj (0,5 ČL sušenej levandule na 250 ml vody, lúhovať 5 minút)
- Ako prísada do ľadového čaju s mäťou
- Esenciálny olej do chladivého kúpeľa



Šalvia lekárska

(*Salvia officinalis*)

Šalvia je známa tým, že obmedzuje potenie, čo sa v horúčavách hodí. Čaj zo šalvie si dávam v menšom množstve, ideálne v kombinácii s inými bylinkami.

Ochladzujúca látka: Thujon, cineol

Účinok: Reguluje nadmerné potenie, pomáha pri návaloch tepla a znižuje horúčosť organizmu.

Použitie:

- Čaj (0,5 ČL na 250 ml vody, lúhovať 5–7 minút – neužívať dlhodobo)
- Studený šalviový nálev na kloktanie či obklad
- Kombinácia s medovkou pre jemnejšiu chuť



Ríbezľový list

(*Ribes nigrum*)

Listy čiernej ríbezle podporujú vylučovanie vody z tela,
čím pomáhajú organizmu schladieť sa prirodzene.

Výborne sa hodia do letných nápojov.

Ochladzujúca látka: Triterpény, flavonoidy

Účinok: Podporuje vylučovanie vody, osviežuje obličky a
tým znižuje prehriatie organizmu.

Použitie:

- Čaj z listov (1 ČL sušených listov na 250 ml vody, lúhovať 10 minút)
- V studených ovocno-bylinkových zmesiach
- Pridaný do ľadového čaju pre sviežu arómu



Letné recepty na ochladenie

Osviežujúci letný čaj „Zelený vánok“ (na ľadový čaj)

Zloženie:

1 ČL mäty piepornej

1 ČL lipy

1 ČL medovky

0,5 ČL levandule

Postup:

Zmes zalejem 1 litrom vriacej vody, lúhujem 10 minút, precedím a nechám vychladnúť. Pridám pár lístkov mäty, plátky citróna a ľad. Uchovávam v chladničke – ideálne osvieženie počas horúceho popoludnia.



Letné recepty na ochladenie

Vnútorný chlad „Tulsi Balance“

Zloženie:

1 ČL tulsi

1 ČL rumančeka

0,5 ČL koriandrových semien (rozdrcených)

1 ČL žihľavy

Postup:

Zalejem 700 ml horúcej vody (cca 90 °C), lúhujem 8 minút. Precedím a môžem piť teplé aj studené. Tento čaj má výborný účinok na vnútorný pokoj a osvieženie organizmu bez šoku z ľadovej vody.



Letné recepty na ochladenie

V lete siaham aj po ovocí nielen pre jeho osviežujúcu chuť, ale aj kvôli schopnosti prirodzene schladiť telo.

Najviac mi pomáhajú **melón, uhorka, citrusy a bobuľové plody** – plné vody, vitamínov a antioxidantov.

Okrem toho podporujú hydratáciu a trávenie počas horúcich dní.

Ponúkam 3 tipy, ako ovocie využiť na ochladenie:

- Ovocný ľadový šalát – mix melónu, čučoriedok a mäty podávaný vychladený.
- Domáce nanuky – ovocie rozmixujem s kokosovou vodou a zamrazím.
- Infúzovaná voda – plátky citróna, uhorky a lístky mäty do karafy s vodou.
- Ovocie je môj sladký spojenec proti horúčavám!



Tu sú 2 osviežujúce letné recepty, ktoré spájajú silu ovocia a bylín na prírodné ochladenie tela:

Citrónovo-mätová limonáda s medovkouIngrediencie:

1 citrón (šťava + pár plátkov)

1 hrst' čerstvej mäty

1 hrst' čerstvej medovky

1–2 ČL medu (alebo podľa chuti)

1 liter studenej vody

Ľad

Postup:

Bylinky jemne pomliaždim, aby uvoľnili vôňu a vložím ich do karafy. Pridám citrónovú šťavu, plátky citróna, med (bylinkový sirup) a zalejem studenou alebo minerálnou vodou. Nechám lúhovať aspoň 30 minút v chladničke. Podávam s ľadom – ideálne osvieženie počas horúceho dňa!



Jahodovo-bazalkový ľadový čaj

Ingrediencie:

6–8 jahôd (čerstvých alebo mrazených)

1 ČL sušenej bazalky posvätnnej (tulsi)

1 ČL lipy alebo mäty

500 ml horúcej vody

Med alebo agáve sirup podľa chuti

Ľad

Postup:

Bylinky zalejem vriacou vodou a lúhujem 8–10 minút. Medzitým jahody rozpučím alebo krátko rozmixujem. Čaj precedím, zmiešam s jahodami, osladím a nechám vychladnúť. Podávam s ľadom alebo v shakeri s pár lístkami čerstvej bazalky.

Osvieži, hydratuje a dodá aj štipku exotiky.



Bylinky sú moji verní spojenci, najmä v lete.



Stačí ich správne skombinovať a telo nám poďakuje – nielen úľavou od tepla, ale aj celkovou pohodou.

Skúste ich aj vy – zmeny pocítite rýchlejšie, než by ste čakali.

Zhrnutie

V tomto e-booku sme sa spoločne ponorili do sveta ochladzujúcich bylín – prírodných spojencov, ktorí nám pomáhajú harmonizovať telo počas horúcich dní a prinášajú úľavu pri vnútornom prehriatí. Spoznali ste ich účinky, spôsoby použitia aj praktické tipy, ako ich zaradiť do každodenného života. Verím, že vás bylinky oslovili svojou jemnosťou, múdrosťou a schopnosťou podporiť naše zdravie v súlade s prírodnými rytmi.

O autorke

Volám sa Jaroslava Dadová a som zakladateľkou prírodnej bylinkovej záhrady, kde s láskou pestujem, spracovávam a vyrábam bylinkové produkty pod mojou značkou ALCHEMYLKA. Byliny sú mojou vášňou, cestou aj životným štýlom.

Som tiež autorkou projektu BYLINKOVÁ CESTA s Jarkou na platforme HEROHERO, kde nájdete prémiový obsah, hlbšie poznatky zo sveta bylín, fytoterapie a moje osobné skúsenosti zo života s rastlinami.

Nájdete ma na Facebooku a Instagrame @Alchemylka, kde zdieľam inšpirácie, tipy a každodenný bylinkový život.

Ďakujem, že ste sa vydali na túto bylinkovú cestu spolu so mnou.