

Kouzelné bylinky

3. 2. 2015

Druhá řada cyklu o zdravém životním stylu **Kouzelné bylinky** divákům přinese tipy na budování přírodní zahrady nebo pěstování vlastní zdravé zeleniny. A pokud zahrádka chybí – nevadí. Malou zelenou lékárnu si s moderátorkou Simonou Tancerovou může každý vypěstovat doma za oknem. Diváci se dozvědí i to, jakou roli mohou léčivé rostliny hrát v péči o zdraví. Na svoji první úspěšnou řadu **Kouzelné bylinky** navážou od 8. února vždy v neděli v podvečer od 18.25 na ČT 1.



Druhou dvacetidílnou sérií **Kouzelných bylinek** bude opět provázet moderátorka **Simona Tancerová**, která léčivé rostliny studuje, pěstuje a sbírá. „*Bylinky se staly součástí jejího života,*“ říká o moderátorce autor námětu **Jaroslav Berka**. „*Diváci budou moci sledovat, jak Simona rozšiřuje svou bylinkovou zahradu a ze starého ovocného sadu buduje zahradu přírodní. Ukáže, jak zpracovat léčivé kořeny a jakým bylinkám se bude dařit i v obývací místnosti.*“ V bylinkářské dílně se Simona pustí do vaření čajů, divákům poví, jak pomocí léčivek zbavit tělo škodlivých látek, anebo připraví chmelovou limonádu, při které se báječně relaxuje. Nezapomene ani na seniory a jednu epizodu věnuje bylinkám vhodným pro sportovce. Diváci se ale také dozvědí, proč se vyplatí jíst pálivé chilli papričky či bez kterých bylinek se neobejde italský kuchař. Hlavní roli ale budou stále hrát bylinky z českých luhů a hájů.

Simona Tancerová se coby diplomovaná zdravotní sestra způsoby péče o lidské zdraví zabývá už dlouho. Po ukončení zdravotní školy cestovala a žila ve Skotsku a ve Francii. Nakonec se vydala až do Austrálie, kde strávila čtyři roky ve škole přírodních terapií, začala cvičit jógu a udělala si masérský kurs zenshiatsu. Její cesta k bylinkám začala po návratu do Čech. Začala studovat Tradiční čínskou medicínu v institutu TCM v Praze. A Od čínských bylinek byl už jen malý krůček k poznávání léčivek našich, místních. Začala je poznávat, sbírat a zakládat bylinkové záhony na vlastní zahradě v Českém Krumlově.

„Léčivé rostliny doslova prorůstají mým životem. Používám je pro svou rodinu, přátele i klienty. A když o nich navíc mohu hovořit se zajímavými lidmi, je to naplnění rčení o tom, když je práce člověku zábavou,“ říká o svojí zkušenosti s pořadem moderátorka **Simona Tancerová**. I ve druhé sérii se vypraví za botaniky, lékaři, bylinkáři a zahradníky. Pro letošní sérii navíc tvůrci přichystali malou novinku – nahlédnutí do historie bylinářství a představení zajímavých osobností, vztahujících se k tématu, z historie blízké i vzdálené. *„Simona se například vydá po stopách slavné rakouské bylinářky Marie Treben, která strávila kus života u nás, v Čechách. A i v letošní řadě Kouzelných bylinek se bude s bylinkami samozřejmě i vařit. Simona má v zásobě spoustu chutných a zdravých receptů, které budou zveřejněny i na webových stránkách pořadu,“* vysvětluje dramaturg **Milan Vacek**.

O tom, co bylo impulzem k natočení druhé série Kouzelných bylinek kreativní producent **Petr Kubica** říká: *„První série sklídila velký divácký ohlas, který dokazuje, že zdravý životní styl a hledání cesty k přírodě jsou témata, která dnešní společnost skutečně zajímají. Proto jsme přesvědčení, že si Kouzelné bylinky zasloužily další sérii, protože je to pořad, který je této věci skutečně oddaný. A navíc je tvořený mimo jiné i pro lidi, kteří nemají možnost mít vlastní zahrádku, ale přesto by si rádi vypěstovali vlastní bylinky.“*

A o svém vztahu k léčivým rostlinám promluvil i režisér druhé série **Vít Karas**: *„Musím se přiznat, že předtím jsem k bylinkám vztah neměl, ani žádnou zkušenost s nimi. Ten pořad mě ale v tomto ohledu radikálně změnil. Bylo to pro mě velmi poučné, seznámil jsem se se spoustou zajímavých lidí a musím říct, že mě až překvapilo, kolik věcí se dá bylinkami vyřešit a že to opravdu funguje. Sám jsem začal bylinky užívat a cítím se lépe. Kromě toho je ale s bylinkami skvělá práce i před kamerou. Jsou poslušnější než herci, nikam neutíkají, hezky voní, dobře vypadají a navíc jsou užitečné,“* dodává se smíchem.

O čem jsou Kouzelné bylinky

Hlavní témata epizod - pravidelné

Seznamte se – V první části pořadu moderátorka divákům představí jednotlivé léčivé rostliny, keře a stromy.

Labužníkovy bylinky – Tipy a triky na využití bylinek v kuchyni.

Pěstujeme – Rady pro začínající pěstitele: jak založit speciální kompost, jak vyrobit bylinkovou jíchu, jak na sázení či zateplení skleníku a podobně.

Bylinkářka – Odborné bylinkářské rady z pohledu spíše alternativní, lidové a celostní medicíny.

Léčivky – Tato část pořadu pojednává o možných formách využití vybrané bylinky ve vztahu ke zdraví z hlediska odborné medicíny.

Kouzelné bylinky – Kolem některých bylinek koluje řada legend a pověstí. Právě těm bude věnována další část pořadu.

Receptář – Moderátorka se svými hosty diváky naučí specifické postupy při výrobě bylinkových produktů.

Na návštěvě u ... – V této epizodě moderátorka navštíví zajímavé zahrady, skleníky, bylinářství či zahradnictví a bude si povídat s jejich majiteli či provozovateli.

Co budeme dělat v příštím týdnu – Krátké doporučení pro práce na zahradě, co sbírat, co zpracovávat, kam na jakou akci s bylinkami související apod.

Hlavní témata epizod - občasné

Bylinky pro děti a maminky – Bylinky jsou součástí mnoha pohádek a her. Další epizoda bude právě o nich s důrazem na využití pro zdraví dětí.

Bylinkáři, mastičkáři, šarlatáni – Výlety do historie bylinářství českých zemích a za jeho významnými postavami.

Anotace vybraných epizod

Kouzelně léčivé bylinky

Kouzelné bylinky po půl roce opět pokračují. Mezitím ale moderátorka Simona nezahálela. Do čeho nového se pustila? Jaké má plány do budoucna? A podařilo se jí otevřít vrátka do své léčivé zahrady i dalším bylinářským nadšencům? Dozvíme se, co si myslí o významu léčivých rostlin lékař celostní medicíny MUDr. Josef Jonáš. Podíváme se do bylinkové zahrady v jihomoravských Valticích. Se zahradníkem Jakubem Krulichem probereme, jak pěstovat bylinky v truhlíku za oknem. A máme připraveny i dva zajímavé recepty. Simona se naučí připravovat lahodnou chmelovou limonádu a spolu s Evou Francovou si upečou kváskový bylinkový chléb.

Čistěte, čistěte, čistěte

Už před pěti tisíci lety indiští léčitelé věděli, že organismus je třeba nejen léčit, ale také pravidelně čistit. Simona má po ruce hned několik takových rostlinných košťat na odpad, který si v těle hromadíme. Ostropestřec mariánský nám představí botanik Václav Větvička. Dozvíme se, že obyčejná bříza je vlastně strom velmi neobyčejný, i to, nač je křen selský a proskurník lékařský. Eva Francová uvaří recept, který je pro očistu organismu jako stvořený – polévku z červené řepy s křenovými knedlíčky. Už jste se setkali s rostlinami, jako je pokojový česnek, vietnamský koriandr nebo citronová tráva? Zahradník Jakub Krulich poradí, jak si tyhle bylinky pěstovat doma v obýváku. Odtud mohou totiž putovat rovnou do kuchyně, kde dodají pokrmům exotický šmrnc. A ukážeme si, jak založit vlastní herbář.

První jarní bylinky

S příchodem jara nastává i čas velkých plánů. Které jarní bylinky pokvetou jako první? Procházka s botanikem Václavem Větvičkou bude příjemná i poučná. Proč se sedmikrásce říká chudobka a co znamená název petrklíč? Léčivými posly jara jsou i česnek medvědí, popenec a olše. Pokud máte volný kousek záhonu, nastal čas plánovat jarní výsevy. Zahradník Jakub Krulich poradí, jak na ně. Znovu se podíváme i do Českého Krumlova, kde Simona a její přátelé postupně uskutečňují velký plán. Budují přírodní zahradu, kterou chtějí zpřístupnit veřejnosti. A co nějaká lahůdka pro naše chuťové buňky? Eva Francová si každé jaro vaří voňavé bylinkové polévky. A podíváme se do Horní Plané za lékárníci, která zákazníkům míchá bylinné směsi na míru.

Domácí lékař, čili chilli

Recepty s chilli papričkami jsou oblíbené po celém světě. Proč se ale vyplatí zvyknout si na jejich pálivou chuť? Chilli podporuje metabolismus během hubnutí, zbavuje tělo parazitů, zahřeje a prokrví. Simona se dozví, které chilli papričky jsou nejpálivější na světě. Specialista na jejich pěstování Jakub Krulich poradí, co dělat, když podobnou pálivku sníme. Ovšem taková marmeláda s chilli, zázvorem a česnekem, anebo tradiční a nefalšované chilli con carne určitě navnadí chuťové buňky milovníků ostřejších chutí. Simonu čeká i velká výzva. Na třeboňském Jablkobraní nabídne návštěvníkům vlastní bylinkové produkty. Jak dopadne první veřejná ochutnávka jejich výtvorů? Režie V. Karas

Na jarní kašel a rýmu

Trápí vás každé jaro nachlazení, kašel a zvýšená teplota? Simona se vypraví do šumavské bylinkové lékárny. Paní Ivana Haldová ji naučí namíchat jednoduchou a osvědčenou čajovou směs, do které patří jitrocel, divizna, šípek a echinacea. A co další pomocníci v boji s jarními virózy? „Kdo má med v almaře, neshání lékaře“, říká jedno úsloví – a což teprve kombinace medu se skořicí! Eva Francová je přidává do pečených jablek. Výsledkem je skvělý a voňavý dezert, který zvládne opravdu každý. Na svých cestách za bylinkami se Simona vydá do Klatov, kde mají proslulou barokní lékárnu U Bílého jednorožce, kde apatykáři vyráběli bylinné masti a léky už v 17. století. V našem pořadu se také pravidelně potkáváme se zastánci celostní a přírodní medicíny – tedy s léčiteli. Jak si ale vybrat toho pravého a kterému se naopak obloukem vyhnout? Simona se zeptá MUDr. Josefa Jonáše, léčitelky Evy Moučkové a botanika, odborníka na léčivé rostliny, prof. Pavla Valíčka. A podnikneme i malý výlet do nedávné historie. Slavná česko-rakouská bylinářka Maria Treben strávila část svého života ve městě Kaplice. Podaří se Simoně objevit stopy jejího pobytu? A jaký bylinkový lék, známý po celém světě, je odkazem této populární a oblíbené propagátorky zelené medicíny?

Kreativní producent ČT: Petr Kubica

Výkonný producent: Veronika Slámová

Režisér: Vít Karas

Dramaturg: Milan Vacek

Vedoucí produkce (ČT a externí): ČT Bára Bernardová, externí Zuzana Neumannová

Scénář: Michaela Učňová

Námět: Jaroslav Berka