

## Liečivé, aromatické a koreninové rastliny

Botanická ríša je neuveriteľne pestrá. Okrem krásy v nej nachádzame aj veľa užitočného pre nás ľudí. Existuje mnoho rastlín, ktoré môžu plniť úlohu najušľachtilejšieho lieku na konkrétne zdravotné problémy.

**Liečivé rastliny** sú z hľadiska záhradníckeho rozsiahla a nesúrodá skupina rastlín s mimoriadne rôznorodými nárokmi na prostredie. Táto odlišnosť v nárokoch na stanovište kladie zvýšené požiadavky na záhradnícke skúsenosti. Predovšetkým v prípade, ak je požadované pestovanie širokého sortimentu na malej ploche záhrady.

Niektoré z liečivých rastlín vieme veľmi úspešne pestovať celoročne aj v našej klimatickej zóne. Pre pestovateľsky náročnejšie druhy je potrebné vytvárať špeciálne podmienky alebo im poskytnúť skleník, či podobný klimatizovaný priestor. Len zopár výnimočne náročných druhov považujú aj skúsení záhradníci za ťažko zvládnuteľnú výzvu.

Okrem druhov reprezentujúcich typickú ľudovú bylinkovú lekárňu v najužšom slova zmysle využívame aj množstvo iných rastlín s pozitívnym vplyvom na ľudský organizmus. Pozornosť si zaslúžia bylinky, ktoré sú nášmu zdraviu všeobecne prospešné, posilňujú výkonnosť, imunitu, zmierňujú prejavy upadajúcej kondície ľudí v dôsledku stresu a moderného životného štýlu. Častokrát sa nejedná o prekvapivé objavy, ale skôr o návrat k múdrosti predchádzajúcich generácií a poobhliadnutie sa v histórii. Kultové rastliny, ktoré podporovali telesnú aj duševnú výkonnosť našich európskych predkov, ale aj ľudí žijúcich v pre nás vzdialenejších končinách iných kontinentov, sú z hľadiska svojho potenciálu aktuálne aj dnes. V tejto súvislosti hovoríme **o rastlinách s tonizujúcim alebo adaptogénnym účinkom**.

Veľkej obľube sa tešia aj rôznorodé rastliny predurčené na iné atraktívne využitie. Podľa hlavného využitia ich popisujeme ako **čajoviny, koreninové rastliny, aromatické bylinky, či úžitkové druhy na spestrenie stravy**.



*Thymus vulgaris*



*Verbascum densiflorum*



*Salvia officinalis*



*Lavandula angustifolia*