



ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA 07. 11. 2018

Bez černý

Medvědí česnek je vytrvalá léčivá bylina s podzemní 4-6 cm dlouhou cibulí. Cibule je podlouhlá 1-2 cm tlustá s bělavými až žlutavými obalovými šupinami. Nadzemní část rostliny je 15-40cm vysoká s přízemními nejčastěji dvěma až třemi velkými a podlouhlými listy (10-20 cm dlouhé a 2-5 cm široké). Celá rostlina je zakončena květenstvím a tobolkou, což je plod. Květy (6-20ks) jsou malé, korunní lístky bílé, drobné a jsou uspořádány do květenství - lichookolík (stažený šroubel), který je polokulovitý, celkem řídký.

Výskyt medvědího česneku

Nejčastěji jej najdete ve vlhčích, spíše stinných místech. Kde vytváří typické a někdy [velmi bohaté porosty](#). Vyskytuje se tedy nejčastěji v lužních a listnatých lesích, kolem potoků, na úpatích svahů. Roste na vlhkých, písčitohlinitých až jílovitých půdách.

Často je také pěstován jako okrasná rostlina v zahradách a parcích. Najít ho můžete i v Praze – například v Divoké Šárce či u Hladové zdi.



Druhy medvědího česneku

Na našem území se rozlišuje výskyt dvou poddruhů: česnek medvědí pravý a ukrajinský. Česnek medvědí pravý se vyskytuje roztroušeně ve východních Čechách a na Moravě, zato chybí v západních a jižních Čechách. Česnek medvědí ukrajinský se vyskytuje povětšinou na Moravě a v Čechách ho najdeme pouze vzácně ve východní části. **Česnek medvědí pravý a Česnek medvědí ukrajinský se od sebe odlišují květní stopkou, která má buď bradavky (pravý) nebo je hladká (ukrajinský).**

Kdy roste a co sbírat?

Česnek medvědí se řadí mezi tzv. jarní efemeroidy – vytrvalé rostliny, které vyrůstají časně na jaře ještě před olistěním stromů. Vykvétají a zaplodí a jejich nadzemní část záhy odumírá a v létě již není patrná. Takto využijí dostatku světla, který je v lesích před olistěním. V době květu vytváří porosty česneku medvědího bujnou vegetaci a návštěvníka lesa upoutá silná typická česneková vůně. **Ke konci května pak medvědí česnek začíná kvést a jeho životadárná síla se pomalu vytrácí.** Listy česneku po odkvětu rychle vadnou a vytváří se tak prostor pro další rostliny lesa. **V teplejších lokalitách začíná růst již ke konci února!** Doba růstu česneku se uvádí 4. 5. 6. a 7. měsíc. Záleží tedy hodně na lokalitě. Každý, kdo si již své místo s výskytem této léčivé byliny našel, určitě nepromešká.

Sbírají se především listy.

Upozornění: *I když není česnek medvědí ohroženou nebo chráněnou rostlinou, je potřeba upozornit na možnost porušení zákonných ustanovení a to především při jeho sběru ve zvláště chráněných územích. Česnek medvědí sbíráme k využití jako léčivky vždy pouze mimo zvláště chráněná území a sběr provádíme šetrně k přírodě.*