

PREDHOVOR

Pojem liečivá rastlina je taký starý ako ľudstvo. Liečenie rastlinami môžeme sledovať od najstarších dôb po súčasnosť, keď sa už využívajú všetky poznatky biológie, biochémie a výsledky rozvoja chemického a farmaceutického priemyslu.

Aká pozornosť sa venuje liečivým rastlinám vidieť aj z toho, že naše kníhkupectvá ponúkajú značný sortiment literatúry o liečivých rastlinách.

Liečenie rastlinami — fytoterapia — je opäť moderné, a to nielen v širokom okruhu trpiacich ľudí, ale aj vo vedecko-medicínskych a biologických kruhoch.

Dlhý čas sa zdalo, že búrlivým rozvojom chemoterapie zapadla fytoterapia do zabudnutia. Bezpochyby, syntetickej chémii sa podarilo vyrobiť značné množstvo nových účinných liekov. Ukazuje sa však, že aj tu sú určité hranice, lebo je stále ťažšie vytvárať nové syntetické liečivá, a preto sa radi vraciame k liečeniu rastlinami.

Dnes môžeme smelo hovoriť o renesancii liečenia rastlinami. K tomu prispelo predovšetkým to, že výskum sa začal obširnejšie zameriavať na rastlinné liečivá, a to vo vývoji lepších a často štandardizovanejších preparátov.

Musíme si však uvedomiť, že manipulovanie s liečivými rastlinami patrí výlučne do rúk odborníkov, ktorí poznajú ich vlastnosti, obsahové a účinné látky, ich nároky na prostredie a vedia správne rozhodnúť o ich účelnom používaní pri liečení chorôb. Treba sa vyvarovať používaniu liečivých rastlín na základe argumentov, že tá, alebo oná rastlina pomohla iným. Musíme si uvedomiť, že liečivé rastliny síce liečia, ale pri nesprávnom užívaní alebo nesprávne určenej diagnóze môžu škodiť a často zapríčiniť nenahraditeľné škody na zdraví.

Svetová zdravotnícka organizácia pri UNESCO pri-

jal v roku 1922 rezolúciu o rozšírení výskumu v oblasti ľudového liečiteľstva, o uskutočnení experimentálnych a klinických výskumov, o preskúmaní poznatkov ľudového liečiteľstva a konkrétnejšieho preskúmania skúseností pri používaní liečivých rastlín.

Dnes Vám predkladáme náš príspevok na oboznámenie sa s niektorými druhmi liečivých rastlín, ktoré sa používajú v ľudovom liečiteľstve pri niektorých chorobách. Samozrejme predkladáme iba také rastliny a spôsoby používania, ktorých obsahové a účinné látky poznáme, a ktoré iba pri správne určenej diagnóze a správnom používaní môžu priniesť výsledky.

Pri používaní liečivých rastlín je vždy potrebné poradiť sa s lekárom. Pri tejto príležitosti podotýkam, že je však žiadúce, aby sa budúci lekári už počas svojho štúdia na lekárskej fakulte dôkladne oboznámili s liečivými rastlinami, a ich obsahovými a účinnými látkami pri rôznych chorobách, lebo iba tak môže ich rada zavážiť u širokej verejnosti. Bohužiaľ v súčasnosti nie je v štúdiu na lekárskej fakulte vyhradený žiadny priestor pre fytoterapiu.

Nové myslenie sa musí dostať aj do zdravotníctva, lebo ani tu nemôžeme už chodiť po starých, hoci pohodlných cestičkách. Preto príprava budúcich lekárov v tomto smere je viac ako žiadúca.

CHOROBY DÝCHACÍCH CIEST

Sychravé a zimné počasie prináša so sebou celý rad chorôb, z ktorých mnohé sú infekčného pôvodu, ako napríklad chrípka, angíny, zápal pľúc a pod.

Ľudské telo má síce prirodzenú rezistenciu, ale predsa len niekedy neodolá náporu rôznych bacilov alebo vírusov. Pre zvýšenie rezistencie ľudského organizmu poznáme celý rad liečivých rastlín.

Najznámejšia je ECHINACEA PURPUREA, známa tiež pod menom rudbekia purpurová. Rovnako môže poslúžiť aj žltokvitnúca echinacea úzkolistá. Obidve rastliny sa hojne pestujú v našich záhradách. Echinacea účinkuje ako významný prostriedok pre zvyšovanie rezistencie a to spôsobom, ktorý zatiaľ poznáme iba čiastočne. Zdá sa, že konečný efekt spočíva v produkcii ochranných látok — interferonu.

V echinacei sa zistil celý rad účinných látok ako alkaloidy — echinacosid, betín, inulín, ďalej éterické oleje a ďalšie. Čistý echinaciový extrakt sa užíva pri chrípkovom ochorení. Pri prechladnutí sa užíva kombinácia echinacei s bršlenom a konopáčom.

Významné vlastnosti zvýšenia ochrannej schopnosti organizmu majú kvety lipy a kvety bazy čiernej. Tieto liečivé rastliny sú známe už od pradávna. Okrem pitia čaju z týchto rastlín sú vhodné aj vlhké zábaly z tohto čaju.

Rumanček má účinok na jedovaté toxíny rôznych baktérií, ako napr. stafylokoky, streptokoky. Nezabraňuje síce rozšíreniu baktérií, ale inaktivuje jedovaté látky, ktoré tieto baktérie tvoria. Je dokázané, že 0,1 g rumančekového oleja zlikviduje v priebehu dvoch hodín trikrát viac streptokokových toxínov a ešte väčší účinok má na stafylokokové toxíny.



Rumančekový olej nie je jediným, ktorý má liečivé účinky. Pri oddestilovaní modrého oleja ostane nám tzv. „vodný zbytok“, ktorý obsahuje flavony — apigomín a apiín. Obidva pôsobia utišujúco a sú dôležitým liečivom pri zápalových ochoreniach, ako aj pri hojení rán.

Jednoduché, ale účinné užívanie liečivých rastlín je inhalovanie éterických olejov, predovšetkým mentolových. Takýto olej obsahuje mäta pieporná. Extrahujeme ho z tejto rastliny v liehu a extrakt nakvapkáme na vatú a vložíme si do nosových dierok. Pri bolestiach si ním natrieme spánky, pričom si však musíme dať pozor, aby sa nám nedostal do očí. Tiež si môžeme pár kvapiek dať na kocku cukru a toto potom užiť. S ochorením dýchacích ciest je často spojený aj zápal ústnej sliznice a hrtana. Vtedy pristupujeme k vyplachovaniu úst a ku gargarizovaniu — kloktaniu. K tomu nám slúžia arnika a čučoriedka. Z arniky si môžeme pripraviť arnikový čaj alebo tinktúru. Pri zápaloch ústnej sliznice kloktáme teplým čajom z čučoriedok. Prípravky z arniky a čučoriedok môžeme použiť aj pri zápalových ochoreniach mandlí a pri paraden-

ŽENSKÉ CHOROBY

tóze. Pri paradentóze sa osvedčuje časté natieranie zubného mäsa a ďasien arnikou, s ktorou si potom aj vyplachujeme ústa.

Je ešte celý rad liečivých rastlín, používaných pri ochoreniach dýchacích ciest, ako dúška materina, podbeľ, pľúcnik lekársky, šalvia, žihľava, skorocel kopijovitý, oman, cibuľa kuchynská, ligurček a ďalšie.

Je potrebné ešte trochu pohovoriť o spôsobe užívania liečivých rastlín.

V minulosti sa doporučovalo užívanie čerstvých rastlín. No nie každý má možnosť si tieto rastliny nazbierať, a preto je odkázaný na ich kúpu.

Zo sušených rastlín si môžeme pripravovať čaj — odvar alebo zapar, alebo si môžeme spraviť tzv. dekokt alebo macerát. Ešte vhodnejšou úpravou je vyluhovanie drogy v liehu s koncentráciou najviac 40 %, čím vzniknú tzv. tinktúry. Tie nám vydržia bez obáv dlhý čas. Tinktúra sa pripravuje tak, že jeden diel drogy sa zaleje 5 dielmi liehu a nechá sa odstáť asi 7 dní pri izbovej teplote v uzavretej nádobe. Tinktúru si vo väčšine prípadov nakvapkáme do vlažnej vody alebo čaju. Dávkovanie tinktúry je 20 kvapiek na šálku čaju. Užívame najviac 4-krát denne.

Čaje si pripravujeme na jednu dávku. Skladovanie na ďalšie používanie je prípustné iba do 24 hodín, pričom čaj uskladňujeme v termoske, aby nevychladol. Ak sa ináč neuvádza používa sa na jednu šálku čaju jedna vrchovatá čajová lyžička drogy. Keď si robíme nálev — obáranie horúcou vodou — alebo si robíme odvar varením — necháme takto pripravený čaj asi štvrt hodinu odstáť. Potom ho scedíme a užívame. Ak nie je ináč uvedené, čaj sa pije nalačno a nesladený.

Vybrať vhodné liečivé rastliny je pomerne zložitá záležitosť, lebo popri farmakologických; vlastnostiach, musíme bezpodmienečne poznať aj mnoho ďalších prírodných závislostí. Preto doporučujeme vždy sa poradiť s odborníkom — lekárom — alebo erudovaným znalcom liečivých rastlín.

Pri ženských chorobách sa vyskytujú ťažkosti najrozmanitejšieho druhu, najmä podľa pôvodu ochorenia.

V rastlinnej ríši je však mnoho rastlín, ktoré možno použiť pri liečení ženských ochorení.

Patrí sem rebríček obyčajný, ktorý je našou najznámejšou rastlinou. Účinnou látkou tejto rastliny je éterický olej, ktorý je obsiahnutý v kvetoch a listoch. Okrem tohto éterického oleja obsahuje rebríček obyčajný aj horčinu — achilein — ktorá má povzbudivé účinky na rôzne orgány ľudského tela — väzivá, svaly a pod.

V poslednom čase sme spozorovali druhy ochorení, ktoré patria do radu ženských chorôb. Nejde len o zápalové ochorenia spôsobené infekciou, ale tiež o kŕče, napínanie vo svaloch a väzivách ženských orgánov. Dnes vieme, že tieto bolestivé stavy sú vo vnútornom spojení s nervovým systémom. Z rôzneho pôsobenia na nervy — predovšetkým nepravidlosťou, dlhotrvajúcou konfliktovou situáciou, vznikajú vo vnútornostiach kŕče, tzv. vegetatívna dystenia. Ide teda o rozsiahlu narušenú rovnováhu, ale aj telesnú rovnováhu, ktorá v súčasnosti ženy dosť postihuje.

Pri takýchto stavoch má užívanie rebríčku obyčajného nielen utišujúci vplyv, ale aj vplyv regulujúci.

Pri ženských chorobách využívame aj mnohé iné liečivé rastliny. Predovšetkým sú to rastliny utišujúce krvácanie zo ženských orgánov. Najznámejšou liečivou rastlinou v tomto smere je kapsička pastierska. Najúčinnější je vtedy, keď z nej opadnú všetky plesne, ktoré sa na nej dosť často vyskytujú. Zber kapsičky pastierskej s plesňami je bezvýznamný a prakticky nevyužiteľný.



Utišujúci účinok pri krvácaní má tiež horčiak pieporný. Doteraz však nepoznáme dosť presne jeho účinné látky.

Veľký význam sa v minulosti prikladal účinku paku Robertianovmu a alchilke viržinskej.

Hluchavka biela sa používa pri výtoku — fluóru. Užívajú sa biele kvety hluchavky, z ktorých sa pripravuje čaj a to 1 — 2 čajové lyžičky usušených kvetov a týmto čajom sa ráno a večer umývajú genitálie. Nikdy sa však genitálie nevyplachujú.

Medzi veľkú skupinu liečivých rastlín s istým účinkom pri ženských chorobách patrí v prvom rade námel. Je to najlepší prostriedok na utíšenie krvácania zo ženských orgánov. Musí sa však užívať opatrne a výlučne pod lekársym dohľadom, lebo pri predávkovaní môže veľmi poškodiť zdravie. V stredoveku námel hojne znečisťoval polia a dochádzalo k tomu, že chlieb obsahoval značné množstvo namelových látok a tak sa často stávalo, že dlhším užívaním takého chleba vznikla tzv. „svrblľavá choroba“, čo nebolo nič-iné, ako nervová porucha s pocitom svrbenia a odumierania údov.

Pri miernom krvácaní sa v gynekológii používajú preparáty zo starčeka Fuksiovho, ktorý obsahuje alkaloidy, utišujúce krvácanie u mladých žien, ale rovnako utišujúco pôsobí aj pri ťažkostiach počas klimaktéria.

Zo Severnej Ameriky je známa rastlina — aletra liečivá — ktorá sa používa pri tzv. klesnutej maternici, najmä u starších žien.

Počas klimaktéria používajú sa aj — vňať imela, vňať beňediktu, vňať hlavačka jarného, vňať prasličky, koreň a vňať púpavy.

Vňať paliny pravej, kôra vŕby bielej a koreň čakanky zmiernujú bolesti niektorých žien počas menštruácie.

Mnohé ženy trpia veľmi často nepríjemnou chorobou — zápalom vaječníkov. V tomto prípade sa doporučuje užívať baza čierna, vňať nátržníka horeľého, kvet rumančeka, vňať dúšky materinej, vňať repíka, listy ostružiny a vňať rebríčka. Dobré je v tomto prípade vyhľadať odborného lekára, ktorý urobí všetky potrebné vyšetrenia. Často „ženská neplodnosť“ vlastne nie je choroba, ale niekedy aj neschopnosť mužských spermií oplodniť ženské vajčko. Preto pri odborných lekárskejších vyšetreniach ženskej neplodnosti, mal by byť prehliadnutý aj partner.

Medzi liečivými rastlinami poznáme aj rastliny, ktoré sa používajú pri liečení tohto zdravotného stavu. Sú to predovšetkým vňať rebríčka, kvet bazy čiernej, vňať zemežľče, vňať imela, vňať marinky vonnej, vňať dúšky materinej a najmä koreň puškvorca. Puškvorca obsahuje éterické oleje, ktoré blahodarne pôsobia na ženské vnútorné orgány.

Chcem ešte upozorniť, že SLOVAKOFARMA, závod LIEČIVÉ RASTLINY v Malackách, vyrába na spotrebný trh mnohé zo spomínaných liečivých rastlín, ale aj hotové čajové zmesi v porcovaných balíčkoch.

Takýmto čajom je GYNASTAN — ktorý sa užíva pri výtoku, pri menštruačných ťažkostiach a tíši kľčové bolesti.

CHOROBY SRDCA A OBEHOVÉHO SYSTÉMU

Pri ochoreniach srdca a obehového systému je jar časom pre zber kvetov a listov hlohu. Pozor však na hloh červený, ktorý sa často pestuje v parkoch a okrasných záhradách, ten je z lekárskeho hľadiska bezcenný.

Hloh je vyslovene liečebný prostriedok pre tzv. degeneratívne stavy srdca, ako je vplyv vysokého veku, vysoký krvný tlak, angína pectoris a srdcový infarkt.

Hloh obsahuje okrem iných látok najmä flavony a flavonidy. V poslednom období sa podarilo objasniť mechanizmus účinku hlohu. Je to predovšetkým zvýšenie koronárneho prúdenia krvi a potom jeho účinok na srdcový sval. Ale poznáme ešte aj tretí účinok na dráždivú sústavu srdca, ktorý nastupuje pri intravenóznom injektovaní väčšieho množstva extraktu hlohu. Pre praktické využitie hlohu je významný prvý i druhý spôsob, kým tretí spôsob sa zaraduje medzi objektívne faktory pre zlepšenie zásobovania krvi kyslíkom a zlepšenie srdcového obehového systému.

V hlohu objavili aj ďalšiu účinnú látku, a to procyanidín, ktorá urýchľuje srdcové kontakcie pri prechode z predsieňe do komory a tak upravuje tep srdca.

Ďalšou významnou rastlinou pri chorobách srdca je arnika horská, ktorá obsahuje arnikové flavonové glukosidy, teda látky, ktoré stoja blízko karoténu a tzv. žltým dychovým fermentom.

Bezpodmienečne je potrebný lekársky dohľad pri používaní náprstníkov, a to či už žltého alebo červeného. Tieto náprstníky obsahujú substanciu zvanú digitoxín v červenom a digoxín v náprstníku žltom.

Obidve substancie sú prudko jedovaté, a preto pri ich aplikácii musíme mať veľké znalosti nielen medicínske, ale aj chemické. Vyrobiť tieto účinné látky náprstníkov syntetickým spôsobom sa doteraz plne nepodarilo.

Z obehových ochorení sú najznámejšie tzv. cievne ochorenia. Sú to zmeny, ktoré pôsobia podstatné odchýlky v skladbe cievnej steny. Predovšetkým trpí pružnosť ciev, ale tiež sa mení prievit ciev, a to v oboch smeroch. Tieto zmeny rušia obehovú dynamiku a prietok krvi do tkaniva, čím je ohrozená ich výživa.

Z liečivých rastlín pre liečenie tohto ochorenia sa používa pagaštan konský. Účinné látky pagaštanu majú zvláštny vzťah k cievnemu systému, a to tým, že priaznivo ovplyvňujú cievne choroby, ako napr. kŕčové žily, cievne zápaly a pod.

Účinná látka pagaštanu je sapogenin — aescin — ktorá ako injekčný preparát má v medicíne veľký význam, lebo v tkanive odčerpáva tekutiny a odstraňuje opuchy. Aj pri výrone krvi do mozgu nastáva zlepšenie pri injektovaní čistého aescinu. Pri liečbe kŕčov býva aescin kombinovaný s bioflavonidmi, ktoré sa nachádzajú v mnohých rastlinách, najmä však v citrusových plodoch.

Z pagaštanu sa pripravujú lieky pod názvom REPARIL-dragee a REPARIL-gel, ktoré sa používajú pri bolestiach chrbtice, ciev a pri opuchoch.

Pri ochorení ciev používame aj ďalšie liečivé rastliny. Ide najmä o medovku lekársku, zlatobyľ, ruscus aesculatea, cesnak kuchynský a v poslednom čase sa veľa hovorí aj o očianke Rostkovej a hrdo-barke.

V očianke Rostkovej, ktorá sa doteraz používala pri liečení niektorých očných chorôb, boli zistené glykosidy, triesloviny, antibakteriálne pôsobiace živice a provitamin A. To sú všetko látky znižujúce krvný tlak, a preto pokračujú výskumy v tomto smere.

Pri cievnych chorobách býva veľmi závažné ochorenie cievnych vlásočnic, najmä pri diabetických

komplikáciách. Vtedy bývajú často postihnuté vlásočnice očnej sietnice, ktoré môžu zapríčiniť poruchy zraku ba až oslepnutie.

Pri tomto ochorení musíme hodne užívať vitamín C, ktorý hrá dôležitú úlohu v oxidačno-redukčných pochodoch v tkanive. Doporučuje sa užívať vitamín C v spojení s rutou voňavou, ktorá obsahuje toxický éterický olej, ktorého hlavnou súčasťou je ketón. Ďalej obsahuje glykosid rutín, alkaloidy, horčiny, triesloviny, živicu a iné látky, ktoré pôsobia spasmolyticky, dráždivo a antiskleroticky. Rutín je súčasťou čs. farmaceutického výrobku ASCORUTIN.

Liečivé účinky na vlásočnice majú aj imelo biele, pohánka tatárska a proso vláskovité. V Nemecku sa vyrába z týchto liečivých rastlín liečivý preparát CALCIUM DOBESILAT a vo Švajčiarsku ten istý liek pod názvom DOXIUM. Obidva lieky dostať v našich lekárňach.

Pri chorobách krvného tlaku a cievnych chorobách môžeme používať kombináciu extraktov z chmeľu, ľubovníka bodkovaného a rauwolfie. Táto kombinácia znižuje krvný tlak, ale pri normálnom krvnom tlaku zostáva nezmenený.

Pri liečení hemoroidov, ktoré sa zaraďujú medzi cievne poruchy, sa používajú prípravky z hamamelinu a to vo forme masti. Je to destilát, niekedy aj extrakt z čerstvých vetvičiek a listov rastliny Hamamelis virginiane, ktorý sa u nás pestuje v záhradách a parkoch.

SLOVAKÓFARMA, závod LIEČIVÉ RASTLINY v Malackách vyrába hotové čajové zmesi; na liečbu vysokého krvného tlaku a srdcových potiaží NOCUTAL a pre liečbu hemoroidov HEMORAL.

KOŽNÉ CHOROBY

Dermatózy sú choroby, ktoré sa prejavujú kožnými zmenami. Zmeny môžu byť zapríčinené mechanicky alebo najrozličnejšími druhmi plesní.

Plesňové ochorenie sa vyznačuje akútnym zápalom. V poslednom čase sa plesňové ochorenia vyskytujú pomerne často a stávajú sa veľa ráz zdĺhavým ochorením.

Na liečenie kožných chorôb z liečivých rastlín sa používa rebríček obyčajný. Extrakt z tejto rastliny sa stáva súčasťou mnohých rastlinných výťažkov. Ďalšou liečivou rastlinou pri kožných chorobách je ibis lekársky. Táto rastlina obsahuje slizy, najmä v koreni, ktoré zabraňujú poškodeniu tkanív a nad chorým miestom vytvárajú tenkú ochrannú vrstvičku, ale aj pohlcujú tukové výlučky.

Pri liečení plesňových kožných ochorení s úspechom používame aj lopúch väčší. Zbierame predovšetkým korene, ktoré obsahujú triperpetoidné glykosidy, ktoré spoľahlivo ničia choroboplodné baktérie a plesne.

Liečivou rastlinou pri liečení mykóz je aj palina abrotanová. Používame ju buď samostatne alebo v zmesi do bylinkových kúpeľov. Kúpeľ prekrvuje pokožku a zároveň má aj protizápalový účinok.

Protiplesňový účinok má aj vavrín obyčajný — bobkový list. Listy obsahujú až 30 % silice, ďalej triesloviny, horčiny a olej. Tieto účinné látky pri vonkajšom pôsobení dezinfikujú a prekrvujú pokožku.

Častým kožným ochorením, zatiaľ neznámeho pôvodu je LUPIENKA — PSORIAZA. Z liečivých rastlín na liečenie tejto choroby využívame lastovičník, orech kráľovský, vrbu bielu, nechtík lekársky a kôru duba. Extraktom z tejto zmesi potierame postihnuté miesta. Pri liečení psoriázy musíme

CHOROBY NERVOVEJ SÚSTAVY



prísne dodržiavať diétu a užívať energeticky chudobnú stravu.

Medzi kožné choroby zahrňujeme aj uhry a akné. Na ich liečenie používame repík lekársky, brezové listy, zemedym lekársky, ľan siaty, čerkez peniažtekový, skorocelové listy, žindavu európsku, podbeľ liečivý a bazu čiernu.

Pri pásovom opare — HERPES ZOSTER — s úspechom používame plody dule podlhovastej, ktorá obsahuje organické kyseliny, cukry a triesloviny. V klíčku semena je aj olej a sliz, ktoré sú rozpustné v studenej vode. Vhodnou prípravou si môžeme pripraviť veľmi účinný liek proti tejto chorobe.

Súčasný život kladie veľké nároky na nervovú sústavu človeka. Unáhlený život s veľkými požiadavkami pôsobí dráždivo a ide tak povediac v pravom slova zmysle „na nervy“. Pritom sa však nejedná iba o jednoduché prepracovanie, ale často sú to stavy strachu, napätia a vnútorného nepokoja, ktoré človeka v súčasnosti zaťažujú. Takýto stav nazývame „stres“. Je to súčin škodlivých vplyvov na systém orgánov, a keď sa jedná o nervový systém, nazývame tento stav „psychický stres“.

Upokojuvanie nervovej sústavy bolo už v dávnych dobách úlohou medicíny a mala blízky vzťah k rastlinám. Poznáme celý rad takých rastlín, ktoré pôsobia upokojujúco. Sú to predovšetkým kozlík lekársky a chmeľ.

Z kozlíka lekárskeho si pripravujeme tinktúru alebo kozlíkový čaj. Tinktúru používame niekoľkokrát denne po jednej čajovej lyžičke. Čaj užívame vo väčšom množstve. K tomu sa doporučujú užívať ešte najmenej dve čajové lyžičky oleja z koreňa kozlíka. Keďže sa olej z koreňa kozlíka získava pomerne ťažko, musíme koreň macerovať dlhší čas. Kozlíkový čaj je najlepšie užívať večer pred spaním.

V poslednom čase sa kozlíku lekárskeho, ináč známeho aj pod názvom valeriána alebo baldríán, venuje osobitná pozornosť. Podarilo sa z neho izolovať tri čisté substancie, ktoré voláme Valepatriate. Ide o skupinu látok, ktoré majú usmerňujúci efekt na nervovú sústavu. Zmes týchto troch Valepatriatov — Valtratium, Acelvaltratium a Didrovaltratium prichádza do lekárni vo forme dražé.

Ďalšie rastlinné sedatívum pre všeobecné použitie je chmeľ. Účinkom sa síce nevyrovná kozlíku, má však niekoľko zvláštností. Účinná látka je lupulín.

— žltkastý prášok, ktorý pochádza z malých žliaz každého lístku. Niekedy sa stáva, že čaj pripravený z chmeľu je neúčinný, a to preto, lebo už neobsahuje lupulin.

Mierne účinkujúcou je tiež medovka lekárska. Nie je síce tak účinná ako kozlík alebo chmeľ, ale v niektorých prípadoch je jej účinok postačujúci. Používa sa väčšinou na upokojenie nervov pri chorobách žalúdka a pri srdcových potiažach. Pri používaní medovky platí zásada, že dávka nesmie byť malá. Pri žalúdočných potiažach je dobré kombinovať medovku s mäťou piepornou, a to tak, že drogu prelejeme horúcou vodou, ale nevaríme. Účinné látky medovky sú éterické oleje, ktorých hlavnou súčasťou sú torpény.

Prof. dr. E. Hohn z Heidelbergskej univerzity dokázal, že medovka vyluhovaná v alkohole obsahuje éterické oleje pôsobiace na mozog, a to v oblasti limbického systému, ktorý pôsobí dráždivo na veľký mozog.

K utišujúcim rastlinným prostriedkom patri aj mučenka, pomarančová kôra a ovos. Nesmieme zabúdať ani na mak siaty, z ktorého šťavy sa pripravuje ópium. Opium obsahuje celý rad alkaloidov, ktoré patria medzi najsilnejšie účinkujúce liečivé látky. Najznámejšou je morfium, ktoré patrí medzi najsilnejšie bolesti zmiernujúce látky. Jeho používanie môže však viesť k nebezpečnému návyku — morfinizmu, a preto manipuláciu s týmito látkami môže vykonávať iba lekár.

Poznáme ešte ďalšie dve rastliny, ktoré zaradujeme medzi ataraktíva, t. j. do stredy medzi sedatíva a spasmolytiká.

Je to predovšetkým ľubovník bodkovaný a rauwolfia.

Ľubovník obsahuje látky, ktoré zvyšujú účinok slnečných lúčov na telo a môžu takto vznikajú zápal kože, a preto sa nedoporučuje slniť sa na miestach, kde sa vyskytuje táto rastlina.

Ľubovník je tiež prostriedkom pôsobiacim proti depresívnym stavom. Čistý ľubovníkový preparát

prichádza do lekární pod názvom HYPERPORÁT. Môžeme si tiež pripraviť z ľubovníka čerstvú šťavu, ktorú spočiatku užívame 3x denne dve polievkové lyžice, neskôr 3x denne jednu polievkovú lyžicu.

Druhou liečivou rastlinou pôsobiaceou utlmujúce je rauwolfia. Je to stará indická rastlina, ktorá sa používa pri mnohých ochoreniach, najmä nervového systému. U nás sa rauwolfia pestuje ako okrasná rastlina v mnohých domácnostiach. Rauwolfia má vysoký obsah alkaloidov, najmä reserpia. Vo veľkých dávkach sa používa pri Parkinsonovej chorobe a pri schizofrénii. Malé dávky rauwolfie majú tlmivý účinok pri poruchách vegetatívneho systému, tzv. vegetatívnej dystónii.

V praxi sa tiež používa kombinácia extraktov z chmeľu, ľubovníka a rauwolfie a to v takom zostavení, že nemôže škodiť ani pri dlhodobom používaní. Spôsob a množstvo stanoví vždy lekár.

Trankvilizačné účinky niektorých liečivých rastlín sa v súčasnosti zavádzajú do psychosomatickej medicíny vo väčšom množstve. Mnoho autorov uvádza, že niektoré choroby majú psychosomatický pôvod. Tak to môže byť pri žalúdočných potiažach, astme, bronchitíde, ale tiež pri vysokom krvnom tlaku. Niektorí autori poukazujú aj na súvislosť medzi psyché a cievnym systémom.

Závod LIECIVE RASTLINY v Malackách vyrába hotovú čajovú zmes pre nervové choroby pod názvom MELATON a je ho možno kúpiť v našich lekárňach.

CHOROBY ZAŽÍVACIEHO TRAKTU

Spracovanie potravy sa začína v ústach, a to v zmysle mechanickom, tak aj v zmysle chemickom. Zuby potravu rozdrvia a tá sa potom zmieša so slinami a prechádza do žalúdka. Nedostatočnosť týchto procesov môže byť príčinou porúch tráviacej sústavy.

Príznaky žalúdočných chorôb môžeme rozdeliť na veľké a malé. Medzi tzv. „malé“ patria nechutenstvo, pálenie záhy, zlý pocit v ústach a pod. Ťažšie žalúdočné príznaky sú zvracanie a bolesti žalúdka.

Používanie čajových zmesí z liečivých rastlín je vhodné ako doplnok pri liečbe žalúdočných ochorení. Všetky chorobné stavy tráviaceho systému môžu mať najrozličnejší klinický obraz. Niekedy to môžu byť iba tráviace poruchy, ktoré zlikviduje jednoduchá liečba a prísny diétny režim, inokedy to môže byť začiatok ťažkej choroby (napr. rakoviny), a preto je potrebné stanoviť diagnózu, ktorú môže urobiť len odborný lekár.

Pri chorobách tráviaceho systému podávame čaj z liečivých rastlín zásadne asi pol hodiny pred jedlom, lebo ak sa užíva súčasne s jedlom alebo pri jedle, stráca účinok. Pri podávaní pred jedlom nastane po ich užití mechanické, chemické i nervové podráždenie žalúdočnej steny, ktoré potom vyvoláva vylučovanie žalúdočných štiav a tým nastane zlepšenie tráviacich schopností.

Drogy, ktoré používame pri chorobách tráviaceho systému obsahujú horčiny, ktoré tvoria najpodstatnejšiu časť liečivých vlastností týchto drog.

Pri chorobách žalúdka sa používa rumanček a to najmä pri žalúdočných vredoch a kataroch. Miesto rumančekového čaju, môžeme používať aj extrakt z rumančeka. Používame 30 — 40 kvapiek na šálku vody.

Ako spasmosedatívum pri Žalúdočných chorobách sa používa deväťsil lekársky. Nové výskumy ukazujú deväťsil v nových aspektoch. Prv sa deväťsil používal pri chorobách dýchacích ciest. Dnes sa už s úspechom používa pri chorobách žalúdka a žlče. Užíva sa koreň, ktorý obsahuje horčiny. Účinky deväťsila ešte zosilňujeme pridaním rumančeka, mäty piepornej a medovky. Túto kombináciu užívame 3x denne. V praxi sa ukázalo, že táto kombinácia priaznivo pôsobí pri žalúdočných potiažach žien v tehotenstve — tzv, tehotenské zvracanie. Doporúčujeme však vždy sa poradiť s lekárom.

Kombináciu drog nevaríme, ale iba zalievame horúcou vodou. V ľudovom liečiteľstve sa pri žalúdočných potiažach používa koreň puškvorca, slez lesný, palina pravá, ľubovník, lipkavec marinkovitý, zemežlč a benedikt lekársky.

V lekárňach dostať už hotové čajové zmesi. V poslednom čase je to FUGASTJRIN. Tento čaj môžeme ešte obohatiť o vňať repika lekárskeho.

Chronická zápcha je civilizačná choroba. Je svedectvom straty rytmu telesných funkcií. Pre úpravu stolice sa s obľubou používajú ľanové semená. Semená ľanu obsahujú dve významné zložky a to ľanový olej s 20 %-nou nenasýtenou tukovou kyselinou a sliz. Okrem toho obsahujú ľanové semená mnoho bielkovín. Pri zápche sú tieto látky veľmi významné. Ľanové semená nie sú liečivým prostriedkom, ale pôsobia mechanicky ako slizový a tlačiaci prostriedok. V poslednom čase dostať hotové ľanové preparáty ako napr. MUCILOGRAN.

Opačný účinok majú čučoriedky, ktoré obsahujú hodne trieslovín a tmavobelase farbivo. Triesloviny sa vo všeobecnosti používajú na zastavenie hnačky, lebo obmedzujú sekréciu slizov. Čučoriedky môžeme miešať s tvarohom, lebo obsahuje ľahko stráviteľné bielkoviny a je súčasne ochrancom pred čreyným kvasením.

Ďalším liečebným prostriedkom pri črevných potiažach je cesnak. Cesnak pôsobí na črevnú flóru hlavne tým, že spomaľuje kvasný a hnilobný proces

a normalizuje bakteriálny pomer. Slabá koncentrácia cesnaku podľa bulharského vedca dr. Petkova, vedie k zosilneniu črevného pohybu — peristaltiky — a naopak silnejšia koncentrácia cesnaku brzdí peristaltiku a tonus.

Čerstvá cesnaková šťava má spomaľujúci účinok na rozvoj mnohých črevných mikroorganizmov.

Cesnak medvedi, ktorý u nás rastie v listnatých lesoch je tiež liečivá rastlina. Jeho účinok oproti kuchynskému cesnaku je slabší a nemá protibakteriový účinok a protisklerotický účinok je minimálny.

Naša kuchynská cibuľa obsahuje tiež éterický olej a iné substancie. Pôsobí ako prostriedok zlepšujúci trávenie a využitie jedla v črevách a taktiež reguluje chuť.

Medzi črevné ochorenia zaraďujeme aj parazitov — hlísty. Proti tejto chorobe ľudové liečiteľstvo už v dávnoteku používalo semená tekvice. Pre používanie tekvicových jadier platí zásada, že na jednu dávku možno použiť toľko jadier, koľko sa zmestí do hrste jednej ruky. Dobré je jadrá rozmiešať v mixéri s mliekom a tvarohom a pridať jablko. Túto liečebnú kúru robíme najmenej 14 dní a na záver liečebnej kúry použijeme jednu dávku silnejšieho oleja a zapijeme to čiernou/kávou. Pre istotu liečebnú kúru opakujeme po 6-tich týždňoch.

CHOROBY MOČOVÉHO ÚSTROJENSTVA

Choroba močových ciest je vždy zapríčinená ochorením obličiek. Ochorenie obličiek sa neprejavuje len poruchou ich výkonnosti, ale tiež zmenami zloženia moču, najmä prítomnosťou bielkovín a krvi. Okrem toho sa objavujú aj ďalšie príznaky ako sú obličkový opuch a zvýšenie krvného tlaku.

Z liečivých rastlín, ktoré blahodarne pôsobia pri ochoreniach obličiek a močových ciest je najznámejšia borievka — *Juniperus communis*. Plody borievky ako silný liečivý prostriedok, boli známe už v dávnej minulosti. Obsahujú éterický olej — borievkový olej — ktorý vo svojich účinkoch je podobný terpentínovému oleju, ale má oveľa slabší dráždivý účinok na kožu. Borievkové bobule zaraďujeme do skupiny močopudných liečivých prostriedkov. Nositeľom týchto účinkov je látka, tzv. JUNUS, ktorá sa skladá z rozličných monoterpenov.

Treba však upozorniť, že aplikovanie borievkovej kúry môžeme robiť najdlhšie 6 týždňov. Dlhším používaním by mohlo dôjsť k poruche bielkovinového režimu v moci, čo je znamením obličkového podráždenia.

Keďže borievku, môžeme používať iba určitý čas, je dobré používať púpavu. Je to známa rastlina, ktorá ako plevel je ťažko odstrániteľná, lebo je hlboko zakorenená. A práve tento koreň má najväčšiu liečivú hodnotu púpavy. V koreni je obsiahnutá nórčina — taraxacin — ku ktorej prístupujú ďalšie účinné látky, ako inulín, cholin, keratinoidy a najmä vitamín B₂. Najnovšie boli získané z púpavy enzymatiká a antibiotické účinné substancie. Púpava obsahuje súhrn liečivých látok vo vzájomne vyváženom pomere.

Biela šťava vytekajúca zo stonky, je síce jedo-

vata, hoci jej toxicita je nepatrná — predsa však môže dôjsť k hnačke, vracaniu a k nepravidelnému tepu srdca.

V minulosti sa užívala púpava hlavne ako horčičina. Dnes už vieme, že jej účinok je omnoho širší a môžeme v nej rozlišovať dva účinné komponenty.

Prvý pozostáva v úprave činnosti všetkých veľkých rozhodujúcich telových žliaz, predovšetkým pečene a obličiek.

Dôležitejším je však druhý účinok — menovite vplyv na látkovú výmenu a na väzivo.

Úprava činnosti sa ukazuje v rozmnoženom moci, ktorý je markantný už pri použití väčšieho množstva púpavových listov upravených na spôsob šalátu. Púpavu môžeme teda používať na preplachovanie obličiek, • obzvlášť pri tvorbe obličkových kameňov a to formou tzv. „vodného nárazu“, ktorý pozostáva z toho, že používame celý liter púpavého čaju pomalým pitím v priebehu 10 — 15 minút.

Podobne ho môžeme užívať k úprave činnosti žľzníka.

Pri ochorení močového mechúra nachádza uplatnenie aj tekvica a to najmä jej jadrá. Tieto sa vo fytoterapii užívajú najmä pri hypertrofii prostaty. Vieme, že pri hypertrofii prostaty dochádza k zadržaniu moču v močovom mechúri a tak môže dôjsť k otrave minerálnymi látkami.

Dnes sa táto nemoc lieči chirurgickým zákrokom. K operácii sa však pristupuje iba v nutných prípadoch. Musíme si uvedomiť, že pri vyprázdňovaní močového mechúra pôsobia dva mechanizmy. Svaly pri vývode z močového mechúra musia uvoľniť odtok moču a súčasne musia svaly stien močového mechúra pôsobiť tak, aby sa obsah močového mechúra vytlačil von z mechúra.

Pri zdurení prostaty sa vývod z močového mechúra zúži a musí sa teda zvýšiť tlak vytlačovacích svalov. Tomu mechanizmu vyprázdňovaním pomáhajú tekvicové jadrá. Predovšetkým zvyšujú tonus svalov močového mechúra a podporujú jeho vyprázdňovanie.

Obsahové látky tekvicových jadier sú oleje, ďalej obsahujú vitamíny skupiny B — tokoferoly — a niekoľko hormonálnych substancií. Najdôležitejšie sú však bielkoviny a aminokyseliny. Pri chorobách prostaty sa užívajú preparáty pripravené z tekvicových jadier vo forme granúl, ktoré sa užívajú vždy po 1 — 2 čajových lyžičkách v mlieku alebo v ovocnom mušte. Možno ich užívať aj s tvarohom alebo zapíjať len mliekom. Toto sa doporučuje po operácii prostaty.

Kombinácia obsahových látok tekvic so zlatobylom a extraktom z topoľových listov veľmi dobre pôsobí na močové orgány a užívame ju trikrát denne. Továrenský sa pripravuje táto kombinácia vo forme tabletiék.

Ďalšia kombinácia je výtlačok z tekvicových jadier z viacerými liečivými rastlinami ako piepor opojný a z chmeľu. Táto kombinácia sa používa pri prostatohypertrofii a pri pomočovaní. V ľudovom liečiteľstve sa táto kombinácia používa pri ženských chorobách a pri studených nohách.

SLOVAKOFARMA — závod LIEČIVÉ RASTLINY v Malackách dáva do predaja výborný čajový zmes NEPAROSAL, ktorý možno dostať v lekárňach.

CHOROBY POHYBOVÉHO ÚSTROJENSTVA

Choroby pohybového ústrojenstva delíme na choroby kostí, kĺbov a svalov. Do istej-miery ich môžeme zaradiť do kategórie infekčných alergických chorôb, vyznačujúcich sa horúčkovým a toxickým stavom a prítomnosťou zápalových ložísk na rôznych miestach obehovej sústavy a v kĺboch. V niektorých prípadoch ide o degeneratívne ochorenie kĺbovej chrupavky, ktorá druhotne tvorí dva kĺbové výrastky — osteofyty — alebo znetvorí celý kĺb a vzniká tzv. osteochondróza.

Z liečivých rastlín pri liečení chorôb pohybového ústrojenstva treba spomenúť borievku — jalovec. Plody jalovca majú významný vplyv na látkovú výmenu. Tieto účinky látkovej výmeny pôsobia na kĺby, najmä pri degeneratívnych ochoreniach, ktoré sa vyskytujú často na kolenných zhyboch, potom na lopatkových a bedrových kĺboch.

Pri týchto formách chronickej reumy ide o poruchu látkovej výmeny v kĺboch a v ich okolí, hlavne však v obaloch kĺbov a spojivom medzi svalmi a štachami. Tu pomáhajú jalovcové bobule. Zlepšujú látkovú výmenu a výživu okolia kĺbov, robia kĺby ohybnými a bezbolestnými. To samozrejme nenasťane hneď po jednorazovom použití, ale vyžaduje to pravidelné užívanie. Na užívanie si pripravujeme šťavu z jalovcových bobúľ a užívame ju ráno, na poludnie a večer, a to vždy plnú polievkovú lyžicu, najlepšie v teplom mlieku, aby sa zlepšila znášateľnosť v žalúdku. Túto liečebnú kúru však nesmieme užívať dlhšie ako 4 — 6 týždňov. Vhodné je túto kúru robiť v jeseni alebo na začiatku zimy, lebo tým chránime kĺby pred škodlivými účinkami chladu a vlhká. Prirodzene, že jalovec neodstráni degeneratívne zmeny, ale zlepši pohybli-

vosť, utíši bolesť a zabráni stúpajúcemu utrpeniu.

Keďže jalovec môžeme užívať len v obmedzenom období, je dôležité proti reume použiť ešte iné liečebné prostriedky. Tie nám ponúka púpava. Podobne ako jalovec, aj púpava pôsobí na látkovú výmenu. Púpavovú kúru zavádzame na jar. Užívame púpavový čaj z 1 — čajových lyžičiek drogy a to z koreňa a z listov na pohár vody, krátko povaríme, potom necháme 10 minút vylúhovať a pijeme pohár ráno a napoludnie.

Z púpavy si môžeme pripraviť aj šťavu a užívame ju ráno a napoludnie 1 — 2 čajové lyžičky. Aj túto púpavovú kúru robíme najviac 4 — 6 týždňov. Hlavná oblasť využitia púpavy je pri chronickej artróze, ale aj pri degeneratívnom ochorení pohyblivosti kĺbov so sklonom k ischiasu — húseru.

Podobné účinky ako jalovec a púpava majú aj listy brezy a vňať žihľavy. Užívame ich vo forme čaju alebo šťavy a striedame ich s kúrou jalovcovou a púpavovou.

Rovnako priaznivo pri ochoreniach kĺbov účinkuje arnika, najmä pri zápale kolenného kĺbu alebo pri opuchoch nôh po namáhavej práci postojacky. Užíva sa arnikoflavonová masť. Na vtieranie a na obklady slúžia tekuté kombinácie arniky, zbehovca, ochinacci a hammaelu. Táto kombinácia má priaznivé účinky aj na cievy. Arnika obsahuje éterické oleje, cholín, trimetylamín, betaín, ako aj horčičinu arnicin a triesloviny, a preto sa doporučuje užívať arnikový čaj, tinktúru alebo extrakt.

V starších dobách sa pri reumatických chorobách užíval aj ľanový olej — Oleum linum — na natteranie boľavých zhybov a kolien.

Medzi liečivé rastliny proti reumatickým chorobám môžeme zaradiť aj imelo biele. Užíva sa extrakt, ako dráždivý prostriedok pri chronickom ochorení kĺbov, predovšetkým pri artróze, ak aj iných častí tela. Extrakt vyvoláva zánovú reakciu v tkanive a to má za následok ústup bolestí a lepšiu pohyblivosť kĺbov.



Pri reumatických bolestiach, najmä v staršom veku sa užíva rastlina *Harpagophytum procumbens*, ktorú ľudovo nazývame „čertove drapy“. Toto meno vzniklo z drapovitého tvaru ostňov na plodoch. Patrí do rodu *Phyteuma*. Účinné látky harpagonu nepoznáme, ale zdá sa, že sú to podobné látky ako u jalovca a púpavy. Niektorí autori hovoria, že harpagon má protizápalové účinky, azda v zmysle rastlinných hormónov — corticoidom. Z harpagonu sa pripravuje čaj, ktorý sa pije denne tri šálky počas jedného týždňa.

Harpagon rastie v krajoch Južnej Afriky, je v našich podmienkach pomerne ťažko dostupný, preto ho môžeme nahradiť podobnými rastlinami, ktoré rastú u nás a to zervou klasnatou a zervou čiernou. Zerva klasnatá rastie v našich lesoch a má žltobiele kvety. Zerva čierna rastie na podobných miestach a kvitne tmavobelaso. Z obidvoch rastlín si môžeme pripraviť čaj alebo tinktúru* ktorú užívame tri razy denne, taktiež počas jedného týždňa.

V našich lekárňach i v drogériách dostať kúpiť hotovú čajovú zmes proti chorobám pohybového ústrojenstva pod názvom PHEUMASAN.

CHOROBY VNÚTORNÝCH ORGÁNOV

Pod pojem choroby vnútorných orgánov zahrňujeme choroby pečene, žlče a pankreasu.

Ochorenie pečene sa v poslednom čase pomerne často vyskytuje. Toto ochorenie vzniká predovšetkým z dvoch príčin, a to akútnym vírusom a je prenosné, kým pretučnenie pečene je porucha látkovej výmeny v pečenevých bunkách. Pečeňový tuk sa môže vyskytnúť nielen pri bohatej výžive, ale aj pri hladovaní. Z tohto vyplýva poučenie, že prehnané odtučňovanie bez lekárskeho dozoru — hladovanie — je veľmi nebezpečné.

Chorí na pečeň majú možnosť normálnej výživy, ale musia sa vyhýbať ťažko stráviteľným jedlám a jedlám, ktoré spôsobujú nadúvanie. Pri ostatných jedlách rozhoduje individuálna znášanlivosť.

Na chronické ochorenie pečene sú vhodné rastlinné liečebné prostriedky. Najväčší význam má pestec mariánsky, ktorý u nás rastie divo ako bodliak. Ľahko ho poznáme podľa listov, ktoré sú po dĺžke označené bielymi čiarami, akoby postriekané vápnom. Ako droga sa užívajú semená, ktoré obsahujú horčiny. Najnovšie sa podarilo izolovať vlastnú účinnú látku z pestreca a určiť jej chemickú štruktúru. Táto látka patrí do skupiny flavónov a dostala meno silymarin. Veľký počet experimentov potvrdil silymarín ako ochranný prostriedok pri ochoreniach pečene. V našich lekárňach dostať hotový výrobok pod názvom FLAVOBION. Predáva sa taktiež nemecký výrobok LEGALON, ktorý má rovnaké zloženie ako náš FLAVOBION.

Silymarín je zdravotne neškodný a nemá ani žiadne vedľajšie účinky a pritom pôsobí liečivo aj pri takých silných otravách aké spôsobuje amanitín a foloidin z muchotrávky zelenej.

Užívanie pestreca je veľmi jednoduché. Na jednu šálku čaju berieme jednu lyžicu drogy, prelejeme teplou vodou (nie vriacou) a necháme 10 minút vylúhovať. Takto pripravený čaj osladíme medom a môžeme zmiešať s ovocným cukrom dextrózou alebo fruktózou, ktoré dobre pôsobia na chorú pečeň.

Kombinácia pestreca s mäťou piepornou, púpavou a rebarborou je známa pod menom CHOLGRANDELÁT a to vo forme dražé. Kombinácia pestreca s rebríčkikom, ľubovníkom a lastovičnikom je známa pod názvom MARIANOM.

Ďalšou liečivou rastlinou pri chorobách pečene je artičoka, z ktorej sa používajú koreň a listy. Obsahuje horčinu cynarin, rôzne enzýmy, relatívne vysoké množstvo vitamínu A a malé množstvo vitamínov skupiny B. Artičoka je regulačným prostriedkom pre činnosť pečene a žlčových ciest. Pôsobí priaznivo na vyprázdňovanie žlčníka a odtok žlče. Artičoku nepoužívame samostatne, ale ju kombinujeme s inými rastlinnými prostriedkami. Cynarin obsiahnutý v artičoke má vplyv na pokles tuku v krvi, predovšetkým cholesterolu a tým sa otvára nový pohľad pre liečenie hyperlipémie.

Pri chorobách pečene a žlče sa užíva deväťsil lekársky, ktorý sa vyznačuje utišujúcim účinkom. Jeho účinok zosilňujeme pridaním nimančeka, mäty piepornej a medovky.

Pozornosti fytotherapeutov sa teší aj lastovičník, v ktorého žltej šťave sa nachádza alkaloid podobný účinkom papaverínu z makovíc. V poslednom čase sa pri chorobách žlče používa zemedym lekársky, ktorý obsahuje sekrécie žlče. Účinok sa prejavuje v zmiernení bolesti, v lepšom znášaní tučných jedál, v odstránení bolesti hlavy a dráždenia na vracanie.

V cukrovej repe je alkaloid betaín, ktorý nesmieme zamieňať za betanín. Betain bezprostredne pôsobí na látkovú výmenu v pečeni a tým spôsobuje jej regeneráciu.

Poruchou činnosti pankreasu je narušený aj me-

tabolizmus Človeka a tak dochádza ku chorobám z tejto poruchy. Najväznejšou chorobou je cukrovka, ktorá je zapríčinená nedostatočnou tvorbou inzulínu v pankreasi. Aj pri tejto chorobe používame liečivé rastliny. Sú to predovšetkým fazuľové struky, v ktorých sa nachádzajú látky zo skupiny ghikokininov. Glukokinininy sú látky, ktoré podobne ako inzulín ovplyvňujú výmenu sacharidov v živočíšnom organizme.

Glukokinininy sa nachádzajú aj v kukliku alpskom, v listoch ostružiny černicovej, v listoch čučoriedok, v nátržníku holom. Túto zmes treba zapariť a nechať 10 minút vylúhovať. Upozorňujeme, že listy čučoriedky sa musia zbierať ešte pred kvitnutím, lebo po odkvitnutí strácajú liečivú moc.

Pri ochoreniach pankreasu sa používa puškvorec. Na pankreas má dobré účinky aj imelo biele.

Proti obezite užívame koreň púpavy lekárskej, vňať rebríčka obyčajného, vňať fialky trojfarebnej, kôru krušiny jelšovej, kvet lipy veľkolistej. Kôra púpavy a pýru obsahuje látku inozyt, ktorá má schopnosť znižovať hladinu tukov a cholesterolu v krvi.

V našich lekárňach dostať hotové čajové zmesi proti cukrovke DIABETAN a proti obezite REDUKTAN.

Záverom podotýkame, že pri chorobách vnútorných orgánov vždy vyhľadajme lekára.

CHOROBY OČÍ — VLASOV — ZUBOV

Súčasťou fytotherapie je aj využitie rastlín v kozmetike. Keďže je to obsiahla oblasť, je aj dosť literatúry zaoberajúcej sa touto problematikou,

Kozmetickými problémami trpia aj vlasy. Netýkajú sa krásnych, bujných vlasov, ale najmä riedkych vlasov, ale hlavne plešatosti.

V ľudovom liečiteľstve sa na podporu vzrastu vlasov doporučuje užívať čerstvá žihľava, listy orecha vlašského, koreň bazy chabzdovej a vňať lastovičnika. Tieto rastliny sa nechajú vylúhovať v studenej vode asi 2 — 4 hodiny, potom sa výluh zohreje na bod varu. S polovicou výluhu sa umývajú vlasy dobrým jadrovým mydlom a opláchnu sa čistou vodou. S druhou polovicou výluhu sa potom ešte raz vlasy prepláchnu, pričom je žiadúce, aby sa dobre prepláchlí vlasové korenky.

Žihľava obsahuje triesloviny, kyselinu kremičitú a mravčiu, sliz, provitamín A, značné množstvo vitamínu C a zelené farbivo chlorofyl, z ktorého sa získava fytol — zložka vitamínov E a K, ďalej obsahuje acetylcholín a histamín.

Orech obsahuje triesloviny, éterický olej, horčiny, vitamíny C a K a iné látky.

Baza obsahuje horčiny, éterický olej, triesloviny, saponiny, živice, kyanogénny glykosid. Musíme si dať však pozor a nezamieňať bazu chabzdovú za bazu čiernu.

Lastovičnik obsahuje kyselinu cholidenovú, éterický olej, vitamíny a iné látky.

Niektorí autori doporučujú pre výživu vlasových korieňkov a vzrast vlasov užívať denne pol litra šťavy z mrkvy, lucerky a šalátu.

Pre ošetrovanie vlasov doporučujeme ďalej rebríček obyčajný, ktorého výluh sa používa pri nad-

mernom tvorení lupín a na umývanie mastných vlasov, lopúch, ktorého nálev sa používa ako vlasový kúpeľ pri vypadávaní vlasov a pri tvorbe lupín, breza, ktorú poznáme vo vlasovej kozmetike ako brezovú vodu. Je to jarná brezová miazga, bohatá na cukrové zložky a organické kyseliny. Zamedzuje tvorbe lupín, zabraňuje zvýšenému masteniu vlasov a zlepšuje pružnosť a lesk vlasov.

Chmeľ obyčajný obsahuje silice, ako myrcen, beta-karyofylen, dipenten, limalel a geraniol. Ďalej živice s horkými látkami humolonom, celuemulonom, lupolonom, celupolonom a xantolumenolom. Zbierajú sa len hlávky samičích rastlín koncom augusta a sušia sa pri teplote 40 — 50 °C. Vo vlasovej kozmetike sa používajú formou špeciálnych šampónov, ktoré obmedzujú lámavosť vlasov a zvyšujú ich lesk. Na vlasové kúpele možno použiť aj pivo, ktoré je dobrým fixatórom vlasových účesov.

Choroby zubov a ústnej dutiny patria medzi najneprijemnejšie choroby. Oporná bolesť núti užívať analgetika, ktoré síce môžu čiastočne zmierniť bolesť, ale na druhej strane môžu poškodiť iné orgány tela.

Jedným z nepriemných ochorení je paradentóza. Z liečivých rastlín sa pri liečení užíva kukurica. Usušené blízny samičích kvetov vyčnievajúcich z klasov, ktoré obsahujú saponiny, triesloviny, éterický olej, horčiny, flavónové farbivá, živicu, vitamíny C, K, E, minerálne látky a mastný olej. Kukuričný olej je daný kombináciou faktorov, ako ubichinom, komplexom triterpenických alkoholov a ďalších fytoosterolov.

Ďalšou liečivou rastlinou, ktorá sa používa v kombinácii s kukuricou je bedrovník anízový, ktorý obsahuje éterický olej — anadol — ďalej mastný olej, sliz, proteíny, cukor, cholín a iné látky. Vo farmaceutickom priemysle sa spracovávajú pod názvom PROTOSAN.

V ľudovom liečiteľstve sa pri paradentóze užívajú studené maceráty dubovej kôry, vňať alchemilky žltozelenej, šalvie lekárskej a kostihoja lekárskeho.

RANY — NÁDORY



Rovnaké diely rastlín sa nechajú cez noc vylúhovať v studenej vode a cez deň sa týmto výluhom vyplachujú ústa. Výluh možno mierne ohriať.

Ďalším výrobkom nášho farmaceutického priemyslu, ktorého podstatu tvoria liečivé rastliny je HERBADENT, masážny roztok. Je to zmes rastlinných extraktov, kyseliny salicylovej, kyseliny lanovej, kyseliny citrónovej, éterických olejov a liehu. Užíva sa ako lokálne antiseptikum.

Mnohé ďalšie liečivé rastliny sa pre svoje aromatické vlastnosti pridávajú do zubných pást, ako napr. dúška materina a dúška tymiánová a pod.

Pri očných chorobách sa v ľudovom liečiteľstve užívajú očianka Rostkova, hrdobárka, ruta voňavá, tobyľ obyčajný, arnika, puškvorec, vres a rumanček. V každom prípade treba však vyhľadať lekára — špecialistu, ktorý určí diagnózu a predpíše potrebnú terapiu.

V prírode poznáme veľa rastlín, ktoré už naši starí rodičia i prarodičia používali pri liečení rán a poranení.

Vlkovec obyčajný je veľmi stará liečivá rastlina, ktorú poznali už starí Egypťania a Gréci. U nás sa vyskytuje v starých viniciach, sadoch a v krovinách. Zdá sa, že účinky vlkovca spočívajú v antibiotických substanciiach. Ukázalo sa, že najdôležitejšou účinnou látkou sú vlkovcové kyseliny, ktoré zvyšujú ochranný účinok v chorom organizme. Množstvo vlkovcových kyselín posilňuje činnosť leukocytov pri odvrátení infekcie a súčasne zvyšujú prirodzenú baktériovú prekážku účinku krvného séra. Vlkovcové kyseliny sú veľmi účinné pri fistuliach, chronickom hnisaní, vredoch, pri dekubitoch a tiež poraneniach, ktoré vznikajú používaním zubných protéz.

Rumanček pravý je vysokohodnotná liečivá rastlina. Už v minulom storočí známy berlínsky farmakológ dr. Heubner skúmal účinky rumančeka a zistil, že je významným protizápalovým — antiflogistickým — liekom. Destilovaním žltej hlavičky rumančeka horúcou vodou dostaneme éterický olej belasej farby, ktorého hlavnou súčasťou je azulén. Avšak v tomto éterickom oleji sú aj látky, ktoré voláme bisaboláty, ktoré majú tiež antiflogistické účinky. Ďalej sú tam ešte účinné látky, predovšetkým flavonidy — apiin a apigenin, ktoré pôsobia podobne ako bisaboláty a okrem toho majú aj protinádúvacie účinky.

Pri hojení rán sa s úspechom používa aj arnika horská a to vo forme obkladov pri krvácaní, zle sa ho jačí ch ranách a vredoch, ako aj kľčových zápaloch. Pre tento účel používame arnikovú tinktúru takto: 1 — 2 lyžice arnikovej tinkúry na pol litra

vody — nie studenej — v nej namáčame lanovú handru, mierne vytláčame a priložíme na choré miesto a ľahko zakryjeme vlnenou látkou. Tento obklad vymieňame každú štvrtú hodinu.

Rovnako priaznivo pôsobia obklady pri arthritise deformans kolenového kĺbu a pri opuchoch po námáhavej práci vykonávanej postojacky.

Rozhodujúcu úlohu hrajú účinky arniky na cievny systém preto, lebo v arnike nachádzame okrem Jttavonov ešte éterické oleje, cholín, trimetylamin, betaín, ako aj horčiny, arnicin a triesloviny. Všetky tieto látky účinkujú či už v čaji, v tinktúre alebo v extrakte.

Vedeckí pracovníci na celom svete venujú liečivým rastlinám pozornosť aj z hľadiska ich pôsobenia pri nádorových ochoreniach.

Stredobodom pozornosti bola aj červená repa, známa tiež pod menom cvikla.

Nádejnými sa ukázali objavy maďarských výskumníkov v oblasti pôsobenia cviklovej šťavy pri chorobách ako je leukémia a rakovina. Hoci ďalšie výskumy nepreukázali liečivé účinky cvikly na rakovinu, predsa sa len potvrdilo, že šťava z cvikly aspoň pribrzdzuje vývin rakoviny, a to je už pozoruhodný poznatok. Je však potrebné piť veľké množstvo cviklovej šťavy — denne najmenej pol litra, najmenej 3/4 roka až rok. Šťavu je možno pochutiť smotanou, jogurtom alebo červeným vínom.

Ďalšie rastliny, ktorých obsahové látky majú účinok pri nádorových ochoreniach sú jesienka a americký druh zimozeleňa. Jesienka obsahuje alkaloid celchicin a z alkaloidu zimozeleňa amerického sa pripravuje špeciálny preparát VINBLASTIN, ktorý sa užíva pri leukémii.

Obsahové látky týchto rastlín pôsobia cytostaticky na nádory. Tento cytostatický efekt sa však nerozširuje na rýchlo rastúce rakovinové bunky a na iné rýchlo rastúce bunky, predovšetkým na krv tvoriace bunky v kostnej dreni. To znamená, že užívanie týchto látok je vždy spojené s rizikom a siahame



k nim len v najťažších, neovplyvniteľných stavoch, keď operácia alebo ožiarovanie je neúspešné.

V súčasnosti sa veľa hovorí o vplyve imela bieleho na nádorové ochorenia. Imelový preparát pôsobí pri rôznych formách nádorového ochorenia. Dr* Wester z Mníchova izoloval z imela cytostatické substancie.

PLENOSOL je preparát vyrobený z extraktu imela bieleho, ktorý sa podáva intravenózne a dosahuje sa ním všeobecná úľava a zmiernenie bolesti. Keď operácia alebo ožarovanie nepostačuje, tak sa PLENOSOL užíva na postrekovanie nádorov, ktoré sa stávajú menšie a tvrdšie a sú ľahšie operovateľné.

Ťažké kovy sú karcinogénne látky. Bulharskí vedci objavili nový účinok cesnaku na typické príznaky otravy olovom, tzv. škvritosť sa znížila a rovnako sa nevyskytlo ani vylučovanie porfyriu v moci, čo je príznakom otravy olovom. Znalosti bulharských vedcov dokazujú, že empirické poznatky o účinkoch liečivých rastlín sa môžu potvrdiť presnými experimentami a následným objavením.

V každom prípade vzhľadom na závažnosť nádorových ochorení je potrebné včas vyhľadať lekára, ktorý určí presnú diagnózu a stanoví spôsob liečenia.

RASTLINNÉ ŠTAVY

Liečivé rastliny sa používajú čerstvé alebo usušené. Treba však poznamenať, že rastlina je najúčinnějšía, až na malé výnimky, v čerstvom stave. Z čerstvých rastlín si pripravujeme šťavy rozmliaždením a vylisovaním cez čisté plátno. IC príprave štiav sa používajú listy alebo byľ, najčastejšie však plody. Tento spôsob je však možný iba v jarných a letných mesiacoch, lebo rastliny nemožno hocikedy zbierať a čerstvá rastlina sa zasa dlho neudrží. Preto sa vo všeobecnosti viac užívajú sušené liečivé rastliny.

Šťavy získané z čerstvých rastlín sú prostriedkom, pomocou ktorého sme schopní zásobiť všetky bunky a tkanivá prvkami s výživnými enzýmami, aminokyselinami, vitamínmi a minerálnymi látkami. Čerstvé zeleninové šťavy sú teda mimoriadne dôležitým doplnkom každej stravy, najmä miešanej, lebo veľké percento účinných látok je spracovávané ako zdroj energie. Organizmus spracuje šťavy za 10 — 15 minút po použití, pričom ich využiteľnosť na regeneráciu buniek, tkanív, žliaz i ostatných orgánov nášho tela je takmer 100-percentná. Šťavu si môžeme pripravovať aj v odstredivkovom odšťavovači alebo hydraulickým lisom.

Základnou šťavou je šťava z mrkvy. Dodáva organizmu vitamín A, ale obsahuje aj vitamíny B¹, C, D, E, F, K. Surová šťava je rozpúšťadlom vredov a najnovšie výskumy ukazujú aj jej priaznivé pôsobenie pri rakovinovom ochorení. Má taktiež ochranné účinky na nervový systém. Kvalitná mrkvová šťava je bohatá na alkalické prvky, ako je draslík a sodík. Obsahuje aj vápnik, horčík a železo. Tieto prvky sú účinné pri očných ochoreniach, akými sú zápal očí a očných spojiviek.

Šťava z cesnaku je výborným prostriedkom pri obetných a srdcových príznakoch starnutia, pri

zvýšenom krvnom tlaku a skleróze. Normalizuje aj poruchy trávenia a je veľmi účinná pri likvidácii črevných parazitov a dyzentérie (červienky). Šťavu z cesnaku môžeme kombinovať aj so šťavou z hlohu.

Šťava z repy je najcennejšou šťavou pre tvorbu červených krviniek a pre správne zloženie krvi vôbec. Doporučuje sa ju piť spolu so šťavou z mrkvy. Najcennejšou chemickou vlastnosťou repy je obsah 50 % sodíka, čo má veľký vplyv na zachovanie rozpustnosti vápnika. Ďalej repa obsahuje 20 % draslíka, ktorý zabezpečuje fyziologickú funkciu organizmu a 8 % chlóru, ktorý stimuluje očistný proces v pečeni, žlči a v obličkách.

Šťava z petržlenu je liekom pri ochorení močových ústrojov a pri obličkových ochoreniach. Je tiež dobrým prostriedkom pri ochoreniach očí a zrakového nervu. Nikdy sa jej však nesmie vypiť viac ako 30 — 60 g. Doporučujeme ju zmiešať so šťavou z mrkvy, šalátu, špenátu alebo zeleru. Surová petržlenová šťava napomáha výmene kyslíka v organizme a udržiava normálnu činnosť nadobličiek a štítnej žľazy. Priaznivo pôsobí na posilnenie krvných ciev, najmä vlásočníc.

Šťava zo špargle obsahuje pomerne veľké množstvo alkaloidu asparagínu. Varením sa tento alkaloid ničí. Šťava zo špargle je účinná ako močopudný prostriedok a pomáha pri ochorení obličiek. Pri chudokrvnosti a cukrovke sa táto šťava pije spolu so šťavou z čerstvých fazuľových strukov a ružičkovej kapusty.

Šťava z lucerky sa používa pri ochorení tepien a pri poruchách spojených s činnosťou srdca a dýchacích orgánov. Pri výrobe šťavy môžeme použiť čerstvú lucerku alebo usušené semeno.

Šťava z púpavy sa používa pri chorobách pečene a žlčníka. Je jedným z najcennejších posilňujúcich prostriedkov. Šťava z púpavy je nevyhnutná pre neutralizáciu zvýšenej kyslosti a pre normalizáciu alkalického zloženia organizmu. Táto šťava s veľkým obsahom draslíka, vápnika a sodíka, obsahuje



aj horčík a železo. Dostatok organického horčíka a vápnika zabraňuje zubným kazom.

Šťava z čakanky je bohatým zdrojom vitamínu A. Zmes šťavy z čakanky, zeleru a petržlenu pomáha pri anémii a pri poruchách funkcie pečene a žlčníka. Táto zmes doplnená o šťavu z mrkvy je účinná pri astme a sennej nádche.

Šťava z dule podlhovastej sa používa pri liečení herpesu. Pre prípravu šťavy používame plody, ktoré obsahujú organické kyseliny, cukry a triesloviny. Pred prípravou šťavy, vyberieme z plodov semená, ktoré sa nesmú drviť, lebo obsahujú jedovatý amygdalín. Zo semien si pripravíme nálev a to tak, že 30 g semien zalejeme štvrťlitrom vody a necháme pol dňa vylúhovať. Týmto výluhom si natierame postihnuté miesta. Šťavu si pripravíme z odsemených plodov. Túto šťavu tiež používame na natieranie postihnutých miest. Zo šťavy si môžeme pripraviť aj gél, ktorý možno použiť na popraskané pery, prsné bradavky, na popáleniny i na pleť. V Maďarsku sa priemyselne vyrába hotový preparát HERPESIL, ktorý obsahuje dve zložky — macerát i gél.

Predchádzajúce riadky dávajú iba skromný výpočet možností využitia štiav. Šťavy si môžeme prakticky pripraviť z každej liečivej rastliny v čerstvom stave. Účinok štiav je totožný s liečivým účinkom rastliny. Nesmieme však zabúdať, že šťavu si nemôžeme pripraviť z rastlín, ktoré obsahujú toxické látky, lebo ich neodborné a nesprávne použitie by ohrozilo zdravie, ba i život. Preto doporučujeme poradiť sa vždy s lekárom alebo erudovaným odborníkom.

Do tejto kapitoly by som chcel zaradiť aj ocot. Tvrdenia o škodlivosti octu sa týkajú len bieleho destilovaného octu a vinného octu. Avšak ocot z neporušených jablák obsahuje kyselinu jablčnú, ktorá je potrebná pre zažívacie pochody. Jablčný ocot zvyšuje zrážanlivosť krvi, ozdravuje cievy, normalizuje menštruačný cyklus a podporuje aj tvorbu červených krviniek. Z minerálnych látok je bohatý na draslík, ktorý je dôležitý pre tvorbu energie a pre dobrý stav nervovej sústavy. Jablčný ocot používame denne ráno a večer dve čajové lyžičky v pohári vody, alebo dve čajové lyžičky octu do 2 dl medu jedenkrát denne jednu **polievkovú lyžicu**.