

Úvodem

Přesto, že se léčivými bylinami u nás zabývá mnoho autorů, touží se dychtiví čtenáři dočíst ještě více. Výtečná literatura odborná, reprezentovaná řadou spisů vědeckých, zůstává pro širokou obec čtenářskou obyčejně uzavřena, poněvadž jí není ani určena. Slouží spíš pěstitelům, sběratelům, obchodníkům, farmakologům a lékařům.

V této práci jsem přistoupil k látce z jiného hlediska. Snažil jsem se zodpovědět otázky, které by položil laik. Toho zajímá zejména, které léčivé byliny nejčastěji v přírodě najdeme, jak tyto rostliny vypadají, kde rostou, kterých rostlinných částí lze v lékařství použít, jaké účinné chemické látky používaná rostlinná část obsahuje, k čemu všemu rostlina slouží, jak ji lze pěstovat, kdy se sbírá, jak se sběr provádí, při kterých nemocech se rostliny užívá a konečně, jak se lidové léčivé prostředky z ní připravují.

V této knize pro sebe najde každý něco. Milovník přírody, amatérský sběratel i odborník, pěstitel léčivých rostlin i ten, kdo se zajímá o lidové lékařství.

Psát o užívání rostlinných drog v lidovém lékařství je vždycky věc ožehavá. Mnoho lidí má totiž sklon důvěřovat spíše vlastnímu úsudku o své nemoci než svému lékaři.

K úspěšnému léčení je třeba splnit dvě podmínky. Předně postavit správnou diagnózu nemoci, tj. nemoc rozpoznat, a za druhé zvolit vhodný způsob léčení. Splnit první podmínku se může laikovi podařit jen u nemocí nejběžnějších. Studia a zkušenosti lékaře nemůže nic nahradit. Toho si musí být vědom každý, kdo se chce léčit sám.

Poslední dobou se také často tvrdí, že léčivé rostliny, dané nám přírodou, jsou nejlepším lékem proti všem nemocem. Říká se, že příroda, která nemoc na člověka sesílá, dává mu jistě také lék proti ní. Přírodní zjevy a fakta nelze však vtěsnat do podobných filosofických

systémů. Skutečností však zůstává, že léčivými bylinami lze vyhojit mnoho nemocí. U ostatních potom lze léčení drogami rostlinnými použít jako léčby pomocné. Stejně důležitou úlohu hrají tyto drogy v lékařství preventivním, tj. v předcházení nemocem.

Předpisy uvedené v odstavci, nazvaném „užití v lidovém lékařství“, jsem čerpal z rozmanitých pramenů. Použil jsem spisů odborných, populárních brožur, starých i novějších herbářů, zkušeností praktických lékařů a v neposlední řadě vyzkoušených receptů populárních a oblíbených bylinářů a kořínkářů.

ANDĚLÍKA LÉKAŘSKÁ

lidové názvy:

*angelika, janoklika,
koření sv. Ducha,
andělský kořen*

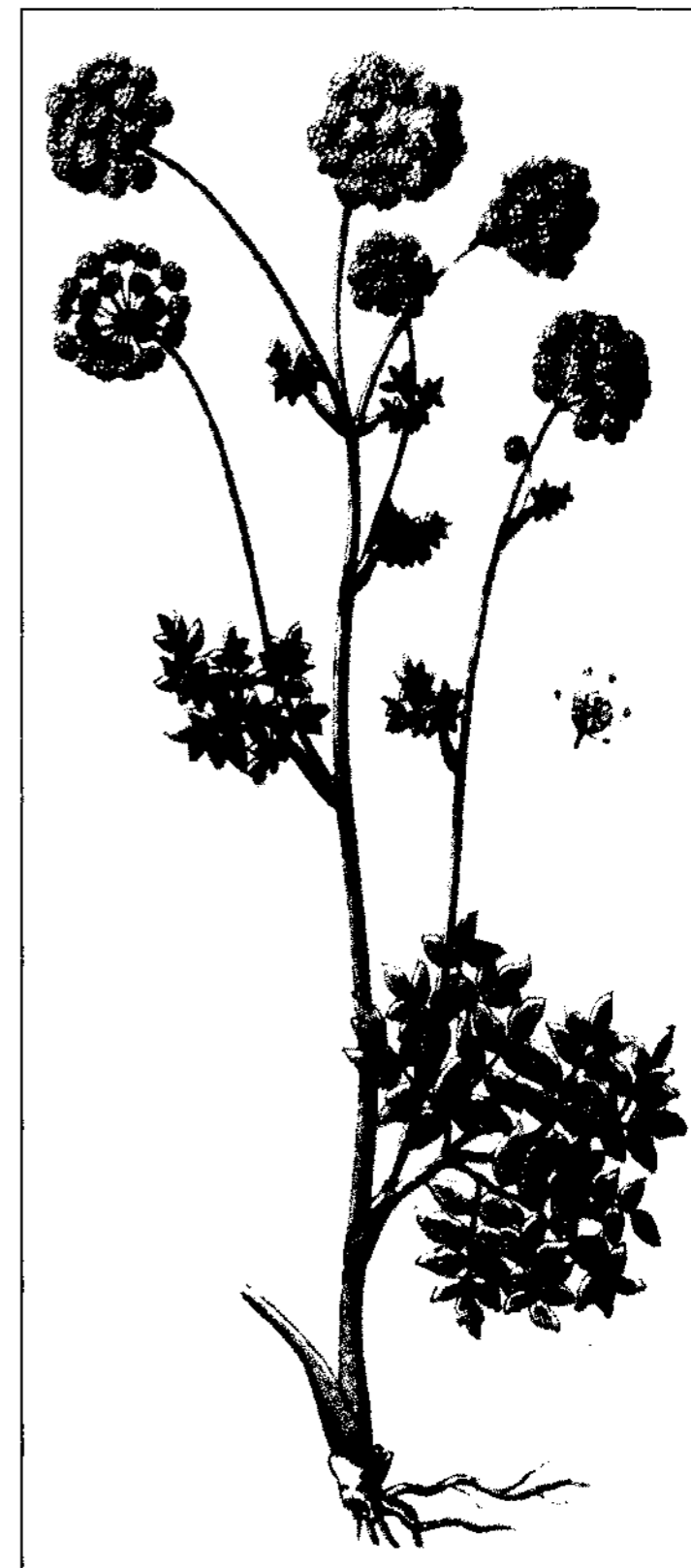
ARCHANGELICA

OFFICINALIS

(MOENCH) HOFFM.

POPIS:

Andělíka lékařská patří do čeledi miříkovitých - *Apiaceae*. Je to bylina velmi statná a nápadná, neboť dosahuje často výšky až 2 m. Je dvouletá. V zemi má oddenek, dlouhý skoro 50 cm, v průměru 2-5 cm silný. Oddenek je na povrchu hnědožlutý, na řezu běložlutý, jakoby nasáklý žlutavou mléčnou kapalinou. Voni silně pižmem a chutná silně kořenně, zprvu nasládle, potom však hořce. Vysoká lodyha je dutá, kolínkovitá a větví se. Má světlezelenou barvu, která u oddenku přechází ve



fialovou, povrch celé lodyhy je jakoby modravě ožiněn. Listy vyrůstají z velkých nadmutých pochev, jsou dvakrát až třikrát trojmozpeřené. Jejich lístky jsou vejčité, nestejně pilovité. Horní lístek je trojlaločný, ostatní dvojlaločné. Květy jsou sestaveny ve velkém patnácti až třicetipaprskovém okolíku složeném. Okolíčky jsou mnohokvěté a mají obalíčky z četných, dolů sehnutých lístků. Paprsky okolíkové jsou jemně pyrite.

Kvete v červenci a srpnu, květy jsou nejdříve načervenalé, později nabývají barvy žlutavě zelené. Kalich květů má pět listů, koruna pět lupenů, jejichž konce jsou dovnitř ohnuté. Tyčinek je též pět, přechíňávají korunu a jsou na konci zahnuté do obloučku. Semeník má dvě krátké čnělky, je podkvětý, polokulovitý, dvojpouzdrý. Plod je vejčitá dvojnažka, dlouhá asi půl cm. Každá nažka má na zevní straně kýlovitá žebra, na okraji potom blanitou obrubu.

NALEZIŠTĚ:

Andělíka lékařská je domovem v horách a podhůří střední a severní Evropy. Má ráda půdu hodně zavlažovanou, proto ji nalézáme divoce rostoucí ve vlhkých lukách, na březích potoků, v roklinách, blízko řek. Bývá též dost často pěstována v zahradách pro ozdobu, ráda zdivočí potom v okolí lidských příbytků.

Snadno může být zaměněna s některými příbuznými druhy, které jsou jí více nebo méně podobny. Zvláštní zmínky z těchto příbuzných rodů zasluhují potočník vzpřímený (*Berula angustifolia* (L.) MERT. et KOCH), bolševník obecný (*Heracleum sphondylium* L.), děhel lesní (*Angelica silvestris* L.) a sevlák širokolistý (*Sium latifolium* L.).

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá oddenek (*Radix angelicae*) a plody (*Fructus angelicae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Všechny části andělíky lékařské, hlavně však semena a oddenek, obsahují vonnou silici. Silice anděliková, připravená destilací z kořene, obsahuje kromě éterického oleje celou řadu látek, zejména klovatinu,

hořčinu a další. Ze 100 kg čerstvého kořene lze získat asi 0,3 kg silice, ze 100 kg sušeného kořene až 0,75 kg andělikové silice.

UPOTŘEBENÍ:

1. Andělíku lékařskou lze především použít v kuchyni jako zavařeninu. Zavařování se provádí takto: V květnu nebo v červnu se uříznou mladé andělikové lodyhy, rozloupnou se na tenké proužky a kousky jako prst dlouhé se několik minut vaří. Když změknou, scedí se z nich voda, vloží se do horkého, zpeněného cukru a nechají se asi desetkrát přejít varem. Konečně se uloží jako jiná zavařenina do sklenic a podávají jako jiné ovoce.

2. V domácnostech lze prášku, připraveného ze suchých semen, použít proti hmyzu. Je to dobrý domácí prostředek hlavně proti molům a štěnicím.

3. Zkušeni včelaři pěstují andělíku lékařskou ve svých zahradách jako pastvu pro včely. Má ve svých květech hodně nektaru, který dodává medu příjemné, balsamické vůně.

4. V průmyslu se užívá silice, vyrobeného z andělíky lékařské, při výrobě likérů. Tvorí podstatnou součást benedikinky a chartreusky. Jako přísady do voňavek se užívá hlavně oleje českého. Sušené listy obsahují žluté barvivo, sloužící k barvení plátna.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

První podmínkou zdárného výsledku je volba vhodné půdy. Půda musí být lehčí, dobře zavlažovaná, s poledním sluncem. Hnojí se průmyslovými hnojivy, a to 30 kg Rha¹, 45 kg Pha¹ a 70 kg K.ha¹. Výsledky se zlepší při podzimním hnojení kravským hnojem.

Seje se na podzim v září, nejdéle počátkem října, poněvadž semena čerstvě sklizená mají nejlepší klíčivost. I tak doba klíčení trvá nejméně 14 dní, často semena vyklíčí až zjara. Seje se do parníků v rádcích s patnácticentimetrovými mezerami. Příští jaro v březnu se mladé rostliny přesadí do volného pole asi půl metru od sebe. Sít lze i tak, že se okolíky prostě zapíchají do země a nechají se větrem vysemenit. Po přesazení je třeba dobře zalévat a plít. Na podzim prvního roku se půda zkyprí okopáváním.

Stonky lze sklízet již prvním rokem od června do srpna, a to vždy zrána při rose. Ale tato první sklizeň je poměrně slabá. Hlavní sklizeň je druhého roku. Nechají-li se hlavní stonky netknuty, může se třetí rok sklízet znovu. Z jednoho hektaru se sklídí asi 12 q semene. Uřezané okolíky se suší za mírného tepla na plachtách, aby se nevytrousila semena, která lehce vypadnou.

Oddenky se sklízí v zimě. Nejlepší drogu dávají rostliny prvního roku, dokud z nich nebyla sklizena semena ani stonky. Vykopané oddenky se vodou očistí a po délce rozříznou na čtyři části. Suší se potom na volném vzduchu za mírného tepla. Prodat nebo zpracovat se musí oddenky brzy, neboť se z nich rychle odpařuje silice, čímž ztrácejí na jakosti. Z jednoho hektaru se sklídí asi 1,6 - 2 t kořene, který usušením ztratí téměř tři čtvrtiny své váhy.

UŽITI V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Nejčastějšího použití doznává andělíka lékařská při chorobách ústrojí zažívacího. Dobré výsledky dává při nadýmání, plynatosti žaludku a střev, snížení chuti k jídlu. Užívat ji lze několikerým způsobem:

Prášek. Sušené oddenky nebo semena se roztlučou nebo umelou na dobře vyčištěném kávovém mlýnku na jemný prášek, kterého užíváme třikrát denně na špičku nože.

Odvar. Do 1/4 l vlažné vody se nasype 15 g prášku kořene. Jakmile vodou přešel var, odstaví se a ihned přecedí. Pije se ráno, v poledne a večer na lačný žaludek malý šálek.

Při poruchách trávení po nadměrném požití alkoholu nebo při zažívacích poruchách pijáků dobrou službu koná následující přípravek:

kořene angelikového	7 g
dřeva guajakového ¹	10 g
vody	300 g

se nechá přejít varem a ihned scedí. Ke scezenému odvaru se přidá

jedlé sody	10 g
------------	------

Užívá se 3 hodiny lžice.

Při neurasthenii, hysterii, nervóze, nespavosti a nervových poruchách při přechodu mužů i žen se užívá lihového výtažku:

kořene andělíkového	8 g
kořene kozlíkového	1 g
lihu	300 g

Nechá se stát 36 hodin. Potom se scedí a užívá se 2x denně deset kapek na kostku cukru.

Při pohmožděninách a na otoky užíváme tohoto octového výtažku:

**Nadýmání,
plynatost,
nechutenství**

**Poruchy trávení
po alkoholu**

**Nervové
poruchy**

**Zhmoždění,
otoky**

¹ Dřevo stromu guajak lékařský (*Guajacum officinale* L.) - *Lignum sanctum* nebo *Lignum benedictum*.

kořene andělíkového tlučeného nebo semen tlučených 20 g
vinného octa 250 g

po 36 hodinách se scedí a ve výtažku namočený obvaz se přikládá na choré místo.

ANÝZ VONNÝ

Pimpinella anisum L.

POPIS:

Anýz patří do čeledi miříkovitých-*Apiaceae*. Je to rostlina jednoletá, dorůstající výšky asi půl metru. Má vřetenovitý kořen, z něhož vyrůstá oblá, dutá, kolínkovitá lodyha, na povrchu jemně rýhovaná a pýřitá. Nejdolejší listy jsou jednoduché, dlouze řapíkaté, srdčité okrouhlé a hluboce pilovitě stříhané. Prostřední listy jsou zpeřené s lístky kopinatými, často trojklannými. Horní listy jsou trojčetné s kopinatými lístky. Všechny listy mají veliké pochvy. Anýz kvete od června do srpna. Květy stojí ve složených, čtyř až devítipaprskových okolících, jejichž okolíčky mají tentýž počet květních stopek, kolik je paprsků v okolíku. Obaly a obalíčky obvykle nenalzáme. Jsou-li přece vyvinuty, je obal jednodušší a obalíčky se skládají ze dvou až tří lístků. Kalich je nepatrný. Korunní lupínky jsou bílé. Je jich pět, tyčinek je také pět a jsou dvakrát větší než korunní lupínky. Semeník pod květem má dvě blizny, které jsou zprvu vztyčené, později odstávají. Plodem je dvojnažka, která se skládá ze dvou vejčitých pětižebních nažek, po-



krytých měkkými chloupky. Mají zvláštní chuť, mdle nasládlou a kořenou. Voní charakteristicky kořeně.

NALEZIŠTĚ:

Anýz pochází pravděpodobně z východního Středomoří, z Egypta nebo Kypru. Nyní se ho nejvíce pěstuje ve východní Indii, v Evropě patří k pěstitelským státům Bulharsko, Německo, Španělsko a Itálie. U nás se vyskytuje zřídka v zahradách, poněkud častěji na jižní Moravě. Aby zdárně prospíval, potřebuje podnebí teplé a suché. Půda musí být propustná, s význačnou složkou křemičito vápenatou. Vlhko a zima mu nesvědčí. Škodí též místa stinná. Tam, kde jsou místa otevřená severním a severovýchodním větrům, bychom ho marně hledali.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívají nažky (*Fructus anisi*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Znažek anýzu se získává silice. Ze 100 kg semen lze získat 1,5 až 3,5 kg tohoto oleje.

UPOTŘEBENÍ:

1. Zbytků po destilaci silice lze použít jako cenného krmiva.
2. V průmyslu se ho upotřebí hojně ve voňavkářství a k výrobě likérů, hlavně anýzovky. Při barvení hedvábí se anýzem dosahuje dobrého lesku, v domácnosti slouží jako koření a přísady při nakládání okurek a červené řepy.
3. V zemědělství se anýzovým olejem, přiměřeně zředěným, natírají větve nebo tyčky vinných keřů a ovocných stromů. Jeho zápach zahání vrabce, špačky a jiné ptactvo, které na vinicích a v sadech natropí spousty škod. Tentýž prostředek se osvědčuje, chceme-li drůbež zbavit čmelíků.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Pole, vybrané pro pěstování anýzu podle zásad nahoře vytčených, se na podzim hluboko zorá a přes zimu nechá ležet. Časně zjara se povrch zvláčí a urovná.

K setbě použijeme jen semena dobře vyzrálá, zdravá, temně zbarvená. Sít se musí začít brzy na jaře - hned, jakmile půda roztaje, tedy koncem března až začátkem dubna, poněvadž anýz má dlouhou dobu vývoje a sklizeň by byla opožděna. Klíčí asi 21 dní. Klíčivost semen se pohybuje okolo 70 %. Půda by měla být lehčí, písčito hlinitá

s dostatkem vápníku, vhodná je pěstitelská oblast vinařská. Anýz se pěstuje po okopání. Hnojí se dobře uleželým kravským hnojem a průmyslovými hnojivy 20 kg N.ha⁻¹, 50 kg P.ha⁻¹ a 70 kg K.ha⁻¹. Seje se do řádků 35 - 40 cm od sebe vzdálených a semeno se lehce zatlačí 10-20 mm do země. Jakmile se objeví plevel, musí se pole okopávat. Je přitom třeba opatrnosti, poněvadž útlé rostlinky jsou velmi citlivé na každé poškození. Příliš husté rostliny je třeba jednotit, jakmile dosáhnou výšky deset cm. Protrhávat se nesmí najednou, nýbrž postupně, přičemž se odstraní vždy jen nejslabší rostliny, takže konečně v řádcích zůstanou jen nejsilnější exempláře, vzdálené od sebe asi 15 cm. Za dva měsíce po vzejití začíná anýz kvést. Doba květu trvá dva až tři týdny. Střední okolíky se rozvíjejí poněkud dříve než postranní. V době květu musí být teplé a suché počasí. Střídá-li se deštivé počasí s teplým, okolíky mohou zčernat a zplesnivět. Za čtyři týdny po odkvětu dozrávají plody. Nejdříve uzrávají plody na okolících středních, které rozkvetly první. Proto je nutno tyto střední okolíky uřezat před hlavní sklizní. Když stonky zežloutnou a plody dostanou šedozelenou barvu, začne hlavní sklizeň. Sklizeň je nutno za suchého počasí v poledních hodinách. Porost se sklízí samojízdnými mlátičkami na vysoké strniště. Po doschnutí na řádcích se sbírá a mlátí sběrací mlátičkou, upravenou pro výmlat malých semen. Ke skladovaným semenům musí mít přístup vzduch, proto se hromady občas musí lopatami přehazovat. Plody je třeba chránit před myšmi, které mají anýz ve velké oblibě. Anýz se uskladní v pytlích na suchém místě a pokud možno brzy prodá, poněvadž skladováním ztrácí rychle na váze (asi 2,5 % ročně) a zmenšuje se obsah oleje (až o 0,3 %). Ztrácí také požadovanou barvu a hnědne. Výnos z hektaru se pohybuje od 0,5 do 1,2 t.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

V lékařství se užívalo anýzu už v pradávných dobách. Již první naše dochované knihy lékařské uvádějí anýz mezi prostředky léčebnými. Svou oblibu si zachoval anýz nejen v domácím léčení, nýbrž i v lékařství oficiálním. Jeho působnost je mnohostranná.

S úspěchem se užívá anýzu při léčení svrabu. Příslušný prostředek získáme takto:

mandlového oleje	10 g
anýzové silice	20 kapek

Koupíme v lékárně či drogerii, dobře smísíme a natíráme v tenké vrstvě místa, kde je usazena svrabová zákožka.

Také proti nepříjemným cizopasníkům ve vlasech a jiných místech, pokrytých vlasem, tedy proti vším

Svrab

Vši

a muškám, lze použít přípravku anýzového, takto získaného:

oleje olivového	30 g
semene anýzového rozdrceného	5 g

Dobře smísíme a necháme stát na slunci v teple asi 4 týdny. Potom precedíme hustým sítem a natíráme zamořená místa.

Nejčastěji se však užívá anýzu při poruchách cest zažívacích. Nejznámější je jeho příznivý účinek při nadýmání, snížení chuti k jídlu, kolikovitých bolestech u průjmů, způsobených dietní chybou. Tady lze užívat anýzu v několikeré úpravě:

silice anýzové	5 kapek
----------------	---------

na kousku cukru několikrát denně. Silici anýzovou koupíme v lékárně. Jiný způsob přípravy je tento:

semene anýzového rozdrceného	
na prášek	10 g
semene fenyklového rozdrceného	
na prášek	10 g
cukru práškového	10 g

Dobře smísíme a užíváme několikrát denně na hrot nože.

Při nechutenství se osvědčuje výtečně tento přípravek:

semene anýzového	30 g
semene fenyklového	30 g
citrónové (pomerančové) kůry	15 g
čistého lihu	300 g
pramenité vody	700 g

Nečcháme stát asi týden, potom scedíme, osladíme podle chuti a před jídlem bereme malý kalíšek nebo polévkovou lžici.

Při kataru průdušek a všude tam, kde chceme uspošit vykašlávání hlenu, užíváme tohoto léku:

semene anýzového	25 g
------------------	------

Nadýmání,
kolika

Nečhutenství

Odkášlávání

krájeného kořene proskurníku	20 g
vody	250 g

povaríme asi 10 minut, scedíme a užíváme za 2 hod. lžici.

Anýz u kojících matek zvyšuje také tvorbu mléka. Tohoto účinku se používá hlavně v západoevropských státech podle tohoto předpisu:

semene anýzového	20 g
mléka	250 g

povaríme asi 10 minut a scedíme. Matka vypije ráno a večer po polovině.

Tvorba
mléka

ÁRÓN PLAMATÝ

lidové názvy: nadrahule, zmizec, Áronova brada, tvář sv. Jana

ARŮM MACULATUM L.

POPIS:

Árón plamatý je rostlina vytrvalá, patřící do čeledi árónovitých - *Araceae*. V zemi má hlízovitý oddenek, veliký asi jako velká mužská pěst. Z tohoto oddenku vyrůstají tenké kořínky, asi 10 cm dlouhé. Nad zemí vyrůstá několik dlouze řapíkatých listů, tmavozelených, často pokrytých tmavšími skvrnami. Listy jsou fíkovité; V květnu se objevuje červenohnědá až fialová květní palice s kornoutovitě stočeným listem, čili toulcem. Na spodní části palice jsou umístěny drobné jednodomé květy, živě červeně zbarvené. Plodem jsou bobule velikosti hrachu, červené barvy.

NALEZIŠTĚ:

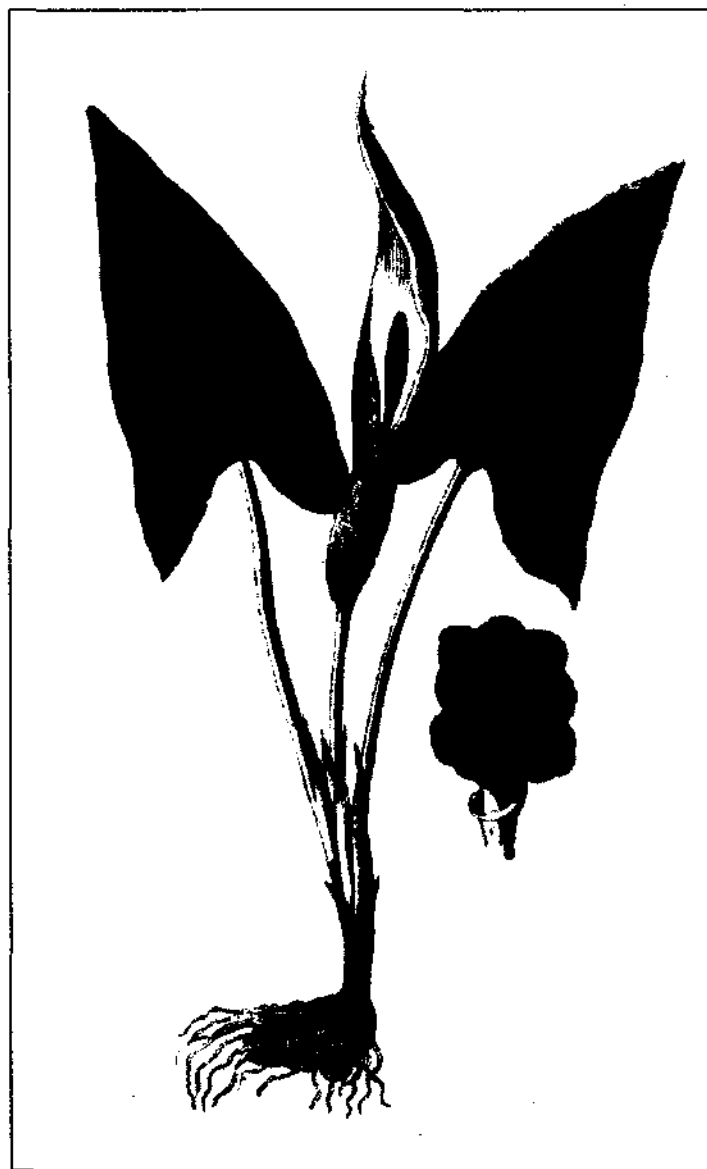
Árón plamatý s oblibou vyhledává vlhká místa v krovínách a lesích, hlavně listnatých, zvláště bukových. V Čechách je celkem vzácný, nalézáme ho nanejvýš v Posázaví. Hojnější je na jižní Moravě v povodí řeky Dyje.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá hlíza (*Radix, Rhizoma aronis*). V lékařství nejsou v oblibě, zato se jich hojně užívá ve zvěrolékařství.

ÚČINNÉ LÁTKY:

Je třeba důrazně upozornit na to, že celá rostlina, hlavně však hlízy a bobule, jsou v čerstvém stavu prudce jedovaté. Sušením však svou jedovatost hlízy úplně ztrácejí. Obsahují alkaloid aronin, glykosin arin, asi 70 % škrobu, trochu tuku, gummy a cukru.

**UPOTŘEBENÍ:**

1. Už v pradávých dobách sloužily sušené hlízy arónu plamatého za potravu. I nyní se v některých krajích sušené hlízy melou a přidávají do mouky k pečení chleba, poněvadž obsahují vysoké procento škrobu, jak jsme se zmínili v předešlém odstavci. Děje se tak v Itálii a v některých oblastech Karpat. Do obchodu přicházejí tyto sušené hlízy jako tzv. portlandské ságo.

2. Hojně se užívá sušených hlíz arónu plamatého ve zvěrolékařství.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Árón plamatý se pěstuje z řízků rozkrájené starší hlízy, které sázíme do vlhké polostinné půdy asi čtvrt metru od sebe. Také ze semen lze arón plamatý pěstovat, v tomto případě se však

hlízy mohou sklízet až třetí rok. Hlízy se sklízí na jaře druhého roku tak, že se vykopou, omyjí se z hlíny, oloupou a po rozpůlení usuší na šňůrách. Po sbírání a loupání hlíz je třeba si dobře umýt ruce mýdlem v teplé vodě.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Jak jsme se již zmínili, je celá rostlina, hlavně však hlízy a bobule, v čerstvém stavu prudce jedovatá. Po požití se dostávají prudké bolesti v žaludku a střevech rázu kolikovitého, zvracení krve až smrt. První pomoc při otravě spočívá ve vypláchnutí žaludku, pití mléka a podání silné černé kávy, aby bylo posíleno srdce. Otrávený musí co nejrychleji vyhledat lékařskou péči.

Pokud vůbec arónu plamatého užíváme, můžeme ho použít zevně i vnitřně.

Při použití zevním slouží k zmírnění bolesti při kloubovém a svalovém revmatismu, pokud není provázen horečkami, a při ischiasu podle tohoto návodu:

Čerstvou hlízu nastrouháme, vymačkáme z ní šťávu a v této šťávě namočíme čisté plátno, které přiložíme na bolestivé místo a necháme čtvrt až půl hodiny.

Dosud se užívá sušené hlízy při zvýšené tvorbě hlenů v žaludeční šťávě v tomto přípravku:

sušené hlízy arónu plamatého	40 g
puškvorce	20 g
kořene bedrníkového	20 g
skořice	12 g
pelyňku	4 g
jalovcového dřeva	4 g
práškového cukru	100 g

Vše dobře rozdrtíme na prášek, smísíme a užíváme 3x denně na hrot nože před jídlem.

Nedoporučujeme však k užívání, poněvadž máme řadu jiných domácích prostředků se stejným nebo lepším účinkem.

**Revmatismus,
ischias**

**Hlen
v šťávě
žaludeční**

BAZALKA PRAVÁ

lidové názvy: bazalika, bazilika

OCIMUM BASILICUM L.

POPIS:

Bazalka patří do čeledi rostlin hluchavkovitých - *Lamiaceae*. Je to rostlina jednoletá. Má čtyřhrannou, rozvětvenou lodyhu, asi půl metru vysokou. Dole je lodyha lysá, nahoře mírně chlupatá. Často mívá červenavý nádech. Listy vstřícně postavené jsou řapíkaté, podlouhle vejčité a pilovité. Kvete v červnu, červenci a srpnu. Květy tvoří hrozny, dlouhé asi čtvrt metru, postavené na konci lodyhy i postranních větvích. Květy v hroznech stojí řídko. Okvětí je dvojpyské. Horní pysk kališní je okrouhlý a široce křídlatý, dolní pysk je čtyřzubý. Bílá koruna má trubku stejně dlouhou jako kalich, horní pysk rozdělený na čtyři vroubky, dolní pysk nedělený. K dolnímu pysku těsně přiléhají čtyři tyčinky, z nichž dvě jsou delší a dvě kratší. Jejich nitky jsou v dolní polovině chlupaté. Plod je složen ze čtyř malých, vejčitých, hladkých nažek. Celá rostlina silně aromaticky voní a má slanou chuť.

NALEZIŠTĚ:

Původní vlastí bazalky je jižní Asie, odkud se rozšířila nejdříve do jižní Evropy - asi v první polovině 16. století. V současné době je u nás silně rozšířena a oblíbena jako okrasná květina. Pěstuje se v květináčích i za okny. Daří se jí v kypré, dobře vyhnojené půdě při slunné, teplé poloze.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá celá rostlina (*Herba basilici*). V oficiálním lékařství se bazalka v současné době téměř neužívá, ačkoli dříve byla oblíbeným lékem.

ÚČINNÉ LÁTKY:

Celá nať obsahuje silně aromatickou silici, připomínající svou vůni kytici z růží a karafiátů.



UPOTŘEBENÍ:

1. Oleje, který se vyrábí destilací z natě, se používá v průmyslu voňavkářském při výrobě různých voňavek k dosažení vůně růžové a karafiátové.
2. Nať bazalky je součástí takzvané Potpourri, neboli směsi vonných natí, která se pálí na rozžhavených kamnech, aby se zlepšila atmosféra v obytných místnostech.
3. V domácnostech se používá sušené natě bazalkové jako koření, hlavně do polévek a omáček k masu, zvěřině a rybám.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Bazalka vyžaduje půdu hlubokou, kyprou, s dostatkem vápníku. Polohu je třeba volit chráněnou a slunečnou. Nejlépe se jí daří po okopaninách. Vysévá se v březnu až dubnu do pařeňště. Semena se pouze na povrchu mírně uválí. Sazenice velké asi 10 cm

se rozsazují do sponu 30 - 45 x 30 cm. Hnojí se průmyslovými hnojivy, 45 kg N.ha⁻¹, 30 kg P.ha⁻¹ a 70 kg K. ha⁻¹ a po první sklí/ni se přihnojuje 30 kg dusíku na ha. První sklizeň se uskuteční v červenci nebo srpnu. Rostliny se suší přirozeně ve stínu, při teplotách do 35°C. Dobře vyschlé rostliny se potom rozdrťí nebo rozsekají na drobné kousky. Výnosy se pohybují od 0,8 do 1,2 t. ha⁻¹.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Jako léku se bazalky používá málo, ačkoli má v některých případech dobré hojivé vlastnosti. Dobře se osvědčuje jako hojivý prostředek při rozpraskaných rtech a při léčení trhlínek na prsních bradavkách kojících matek. Příslušný přípravek si zhotovíme takto:

prášku ze sušené natě bazalkové	
dobře rozmělněné	5 g
čisté vazelíny nebo vepřového sádla	50 g

Dobře promísíme a nanášíme na bolestivá místa.

Dobrym prostředkem je bazalka při mírných zánětech nosohltanu a mandlí. Také při zánětech dásní lze dosáhnout dobrých výsledků tímto přípravkem:

sušené natě bazalkové	1 hrst
vody	250 g

Vhodíme do studené vody, necháme zahřát do varu, ihned potom odstavíme a scedíme. Chladným odvarem potom kloktáme nebo vyplachujeme ústa.

Dobrym prostředkem je bazalka při zácpě. Mírné, ale spolehlivé projímadlo získáme tímto způsobem:

sušené bazalkové natě	1 špetka
stolního vína bílého	1/8 l
oleje ricinového	1 lžička

Smísíme za studena, necháme přijít do varu, ihned scedíme a teplé na lačno vypijeme.

Při horečkách se bazalky užívá jako příjemného chladivého nápoje:

sušené bazalkové natě	1 hrst
vody	1/2 l

Vodu přivedeme do varu, vhodíme nať, ihned odstaví-

Rozpraskané rty, trhliny na prsních bradavkách

Zánět dásní

Zácpa

Horečka

mé a po zchladnutí scedíme. Do nálevu poté přidáme půlku vymačkaného citronu a osladíme.

BLDRNIK OBECNÝ

lidové názvy: lomikámen, třebník, bedrníček
PIMPINELLA SAXIFRAGA L

POPIS:

Bedrník obecný je bylina vytrvalá, náležející do čeledi miříkovitých - *Apiaceae*. V zemi má tlustý, větvenovitý kořen, barvy světle hnědé, který silně aromaticky páchne a má ostrou, peprnou chuť. Z kořene vyrůstá lodyha, vysoká asi půl metru. Tato lodyha je málo rozvětvena, na povrchu je jemně rýhována, kolínkovitá a obvykle hustě pýřitá. Listy má bedrník jednoduše zpeřené, pochvovité. Dolní listy mají lístky přiokrouhlé, stříhané pilovité až peřenodílné. Dolní listy mají lístky dvojkanné nebo trojkanné s čárkovitými nebo kopinatými úkrojky. Horní listy mají veliké pochvy, ale zakrnělou, někdy i scházející čepel. Kvete od července do září. Květy jsou bílé nebo narůžovělé a jsou sestaveny v složitém okolíku, jenž má 10 až 20 paprsků. Okolícíčky, posazené na jednotlivých paprscích, mají 8 až 18 stopek. Obal i obalíčky scházejí. Koruna má pět opakvejitých lupínků s dlouhými špičkami, které jsou dovnitř zahnuté. Tyčinek je také pět. Jejich nitky jsou delší než korunní lupínky. Podkvětý semeník je zakončen dvěma bliznami. Plodem je kulatá, lehce vejčitá, lysá dvojnažka, která na hřbetě každé své části má tři žebra.

Při této příležitosti popíšeme také bedrník větší - (*Pimpinella major* L.) Bedrník obecný i bedrník větší se liší od sebe jen svým vzhledem, účinné látky a upotřebením u obou je shodné.

Bedrník větší dorůstá výšky skoro jednoho metru. Má kořen značně větší než bedrník obecný. Jeho lodyha je mnohem rozvětvenější. Listy má lichožpeřené, jejich lístky jsou široce kopinaté, s okraji jemně pilovitými. Okolíky mají méně paprsků, jinak se liší od květů bedrníku obecného jen tím, že jsou větší.

**NALEZIŠTĚ:**

Oba bedrníky jsou rozšířeny po celé Evropě. Bedrník obecný miluje půdu suchou, kamenitou. Nacházíme ho při okraji polních cest, na kamenitých svazích a stráních, do kterých se opírá slunce. Bedrník větší naproti tomu roste na vlhkých loukách, v travnatých údolích a ve stinných, vlhkých lesích. Sluneční svit nemá příliš v oblibě.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se u obou rostlin používá kořen (*Radix pimpinellae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Kořeny bedrníku obecného i bedrníku většího obsahují silici a hořčinu, nazvanou pimpinellin.

UPOTŘEBENÍ:

1. Z lístků bedrníku se v některých krajích jižní Evropy připravuje chutný salát.
2. Při vaření piva se používá bedrníku jako přísady, která má zvýšit říznost nápoje.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Půdu k pěstování je třeba zvolit podle toho, který bedrník chceme

pěstovat. Buď tady bude půda písčitá, suchá, s nadbytkem slunečního světla pro pěstování bedrníku obecného nebo naopak vlhká, těžší půda s vydatným humusem a spíše zastíněná pro pěstování bedrníku většího.

Obě rostliny se vysévají hned brzy zjara do záhonů v řádcích, vzdálených asi 20 cm od sebe. Po vzejití se protrhávají a pečlivě plejí. Dříve, než rozkvetou, mohou se odštipovat mladé lístky na salát nebo jako zelenina.

Hlavní produkt, kterým je kořen, se sklízí pozdě na podzim nebo až dalšího jara. Dobře se omyjí a vcelku suší za mírného tepla. Uschovat se musí v dobře utěsněných plechových nádobách, nejlépe zaletovaných, nebo v bednách, jejichž dno je posypáno vápnem. Jen tak lze totiž ochránit sklizené kořeny před hmyzem.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Bedrník byl od pradávna velmi oblíbeným lidovým lékem. V moderním lékařství se ho už nepoužívá, ačkoli i tady byl před lety hojně předepisován. V lidovém lékařství se ho užívá hlavně při poruchách zažívání, obzvláště při nadýmání. Užívá se ho buď ve formě tinktury nebo nálevu.

Tinkturu si připravíme takto: 1/4 l lihu zředíme 1/4 l vody a v této tekutině necháme týden máčet 25 g bedrníkového kořene, rozdrceného na drobné kousky. Poté precedíme a bereme 3x denně 15 kapek na kousek cukru.

Nálev připravíme tak, že přivedeme do varu 1/4 l vody, vhodíme 25 g rozdrceného kořene, odstavíme a po zchladnutí scedíme. Bere se za 2 hodiny lžice.

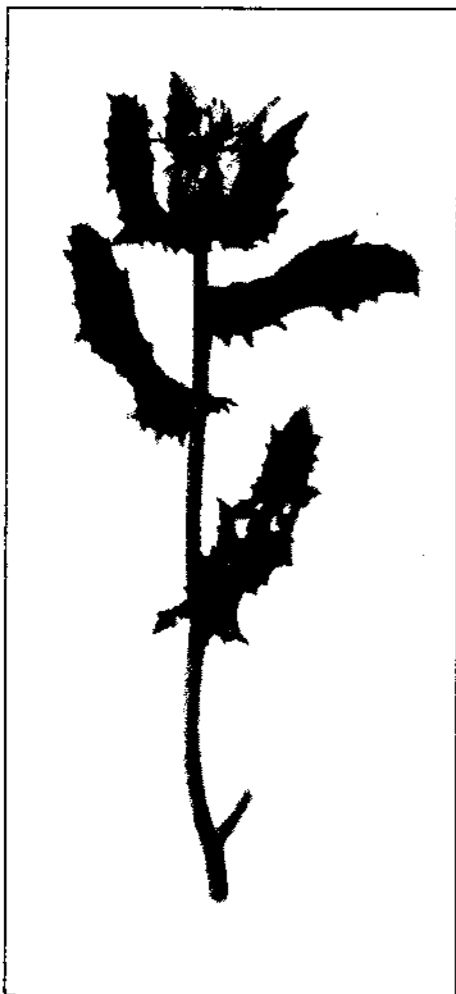
Dobrý účinek má bedrník také při katarech horních cest dýchacích. Užíváme ho v podobě tinktury nebo nálevu, připraveného podle způsobu, jež jsme uvedli výše.

Nadýmání**Katary cest dýchacích**

BENEDIKT LÉKAŘSKÝ

lidové názvy: čubet, hořký bodlák, zaječí oko, krasovlásek, ostropes

CNICUS BENEDICTUS L.



POPIS:

Benedikt lékařský patří do čeledi hvězdnicovitých - *Asteraceae*. Je to bylina jednoletá nebo dvouletá. Má lodyhu vysokou asi 30 cm, větevnatou apo celé délce hustě ochlupenou. Listy jsou přisedlé, peřenodílné až peřenosečné. Jejich okraje jsou bodlinatě zubaté. Kvete v červnu a červenci. Květy jsou sestaveny do úboru. Vnější listeny střečovitého zákrovu jsou srdčité a vybíhají v jednoduchý trn, kdežto vnitřní listeny se končí trnem hřebenovitě děleným. Žluté květy na okraji úboru jsou velmi drobné a nemají tyčinky ani pestík, jsou tedy jalové. Vnitřní květy jsou větší, mají trubkovitou, pěticičpou korunu, obklíčenou dole chmýřitým kalichem. Podkvěté semeníky dozrávají v podélně rýhované nažky, věnčené na vrcholu

chvostkem štětínovitého chmýří. Chuť mají sladkou. Červenohnědý oddenek, stejně jako celá rostlina, silně páchne a chutná trpce hořce.

NALEZIŠTĚ:

Domovem je benedikt lékařský v Asii a jižní Evropě, zvláště ve Španělsku a Řecku. U nás se pěstuje tu a tam v zahradách a někdy zplaňuje. V takovém případě vyhledává pustá místa.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá buď pouhý list (*Foliūm cardui benedicti*) nebo celá nať (*Herba cardui benedicti*). Přitom droga, která obsahuje jen list, je daleko cennější.

ÚČINNÉ LÁTKY:

Benedikt obsahuje hořčinu, zvanou knicin, která dodává rostlině oně hořké chuti. Kromě toho obsahuje něco pryskyřice, silici a soli organických kyselin.

UPOTŘEBENÍ:

Mladé výhonky se upravují jako zelenina, v potravinářském průmyslu se ho velmi často používalo jako náhražky chmele.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

K pěstování benedikt vyžaduje hlubokou, mírně vlhkou, hlinitou půdu s dostatkem vápníku. Stanoviště vyžaduje teplé a slunné. Vysévá se po okopaninách. Již na podzim se pozemek pohnojí chlévským hnojem. Základní hnojení je 30 kg N ha⁻¹, 20 kg P ha⁻¹, 40 kg K ha⁻¹. Benedikt se seje přímo na stanoviště koncem března a v dubnu, a to mělce nebo do rýh o řádcích vzdálených od sebe 35 cm. Klíčivost semen je asi 60%. Semeno vzchází rychle, obvykle už po 14 dnech. Setba se potom protrhává, aby zůstaly jen jednotlivé rostliny, asi 30 cm od sebe vzdálené. Když jednotlivé byliny povyroستou, řádkují se a celá kultura se pleje. Plení se však provádí jen krátkou dobu, poněvadž benedikt rychle roste, vytvoří brzy velké, husté růžice a nedovolí později růst žádnému pleveli. Sklizeň počíná tehdy, když listové růžice dorostly značné velikosti. Sklizené listy se suší na lískách, nejlépe v sušárně při 50-60°C, neboť pak podrží svou původní barvu. Sklizeň je možné opakovat za léto čtyřikrát až pětkrát. Sklízíme-li i stonky, musíme je před sušením po délce roztrhat, poněvadž jsou příliš dužnaté a dlouho se suší.

Semeno se sklízí těsně před úplnou zralostí. Celé hlávky se utrhuávají a na slunci se nechají dozrát.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Již staří Řekové užívali benedikt pod jménem Akarna a vysoko si cenili jeho léčivé účinky. Nejčastěji se benediktu používá při poruchách funkce zažívacího traktu. V takovém případě užíváme odvar, který připravujeme podle tohoto návodu: sušený list benediktu

**Průjem,
zvracení**

(5 g) dáme do 1/4 l vody, povaríme několik okamžiků, odstavíme a scedíme. Pijeme půl šálku po malých doušcích během půl hodiny, dokud se nedostaví účinek.

Nutno pamatovat, že příliš silný odvar snadno vzbuzuje pocit ošklivosti a zvracení.

Při nechutenství se užívá vinného extraktu, takto připraveného:

75 g sušeného, nadrobno pokrájeného listu benediktového se vhodí do 1 l červeného vína a nechá týden stát. Užívá se před jídlem nalačno 1 lžice.

Nálevu a vodnatého výtažku se užívá také při bledničce, dně a bílém výtoku u žen, pokud je tento výtok způsoben příčinami nikoli místními.

Vodní výtažek si připravíme tak, že 50 g pokrájených listů máčíme po několik dní v 1/2 l vody a po scezení užíváme 5x denně 1 lžici.

BERTRÁM OBEČNÝ

lidové názvy: rmen řimbabový, persán, pertram, peltram
ACHILLEA PTARMICA L.

POPIS:

Bertrám patří do čeledi hvězdnicovitých - *Asteraceae*. Je to rostlina vytrvalá. V zemi má plazivý oddenek, vybíhající v dlouhé, tenké šlahouny, Z oddenku vyrůstá přímá lodyha, dosahující výše až půl metru. Lodyha je dole lysá, nahoře pokrytá měkkými chlupy. Nese přisedlé listy, úzce kopinaté. Jejich okraje jsou pilovité, a to v dolní polovině jemně a hustě, v horní hrubě a řídké. Kvete v červenci, srpnu a září. Úborovité květy tvoří složité chocholíky. Každý úbor má na okraji paprsky - 10 bílých, jazykovitých květů dlouhých stejně jako polokulovitý zákrov, uprostřed úboru pak je terč, neboli četné, bělo-

Nechutenství

**Blednička,
bělotok,
dna**

žluté, trubkovité kvítky. Plodem jsou malé nažky, které se tvoří z podkvětého semeníku.

NALEZIŠTĚ:

Bertrám má rád půdu hojně zavlažovanou, proto ho nalezneme ve vlhkých příkopech a křoviscích, hlavně však na břehu potoků, řek a rybníků.



UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá v lidovém lékařství oddenek (*Rhizoma achilleae ptarmicae*). Květ a list se nyní téměř neužívá ani v domácím lékařství.

ÚČINNÉ LÁTKY:

Celá rostlina má silně aromatickou vůni, hlavně v době, kdy kvete. Svou vůní připomíná heřmánek. Chutí se také podobá heřmánku, ale je přitom nahořklý. Oddenek obsahuje dosti vysoké procento pyrethrinu.

UPOTŘEBENÍ:

Z mladých listů a výhonků se v některých zemích připravuje salát.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Pěstování bertramů je snadné, poněvadž nepotřebuje zvláštní péči. Stačí mu vybrat vhodné místo, dostatečně vlhké a zastíněné. Pěstuje se buďto ze semene nebo z oddenkových řízků. Semeno se vysévá brzy zjara do parníku a po vzejtí přesadí s příslušnými mezerami. Řízky se připraví z čerstvě vykopaného oddenku zjara a sází přímo do záhonu. Sklizeň oddenku se koná druhého roku na podzim. Vykopané oddenky se očistí a zvolna suší za mírného tepla.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Oddenek bertramový se užívá jako prostředek utišující bolesti a podněcující ústrojí *zažívací* a močové k zvýšené činnosti. Dobré služby koná při močových kamenech, chronickém revmatismu a bolestech zubů.

Užívat se může několikerým způsobem. Bud se žvýká přímo kořen, nebo se bere několikrát denně na hrot nože prášek, připravený z dobře rozdrčeného kořene.

Nebo se připraví podle tohoto způsobu: 5 g sušeného oddenku, na drobno rozkrájeného, se polije 1/4 l vařící vody, nechá odstát, scedí a na 2x vypije.

Lze užívat též výtažku lihového: 15 g pokrájeného kořene se týden máčí v 200 g zředěného lihu nebo ve stejném množství silné kořalky. Užívá se potom 3x denně 10 kapek.

Močové kameny, bolesti zubů, revmatismus

BEZ ČERNÝ

lidové názvy: bezoví, bezinky

SAMBUCUS NIGRA L.

POPIS:

Bez černý patří do čeledi zimolezovitých - *Caprifoliaceae*. Je to keř, někdy i strom téměř všeobecně známý, dorůstající výšky 7 až 10 metrů. Má široce rozložené větve. Mladá kůra je zelenavě šedá, bradavičnatá. Starší kůra je popelavá a rozpukaná. Mladé výhonky jednoleté obsahují bílou, měkkou dřev, lidově nazývanou duší. Listy stojí vstřícně a jsou lichozpeřené. Skládají se ze 3 až 7 vejčitých, zašpičatělých, nestejně pilovitých lístků, z nichž konečný je největší. Listy nepříjemně páchnou. Kvete v červnu a červenci. Květy tvoří složené ploché chocholíky, při květu vzpřímené, po odkvětu převislé. Hlavní stopky jsou pětičlenné a lysé. Žlutavě bílé květy voní velmi příjemně. Mají pětizubý kalich, čtyřdílnou až pětídílnou zubovitou korunu, pět tyčinek a dvoupouzdrý nebo třípouzdrý podkvětý semeník s trojdílnou bliznou. Plodem jsou černofialové bobule, veliké jako hrách. Každá z nich obsahuje dvě až tři pečičky. Dozrávají v září.

NALEZIŠTĚ:

Černý bez je u nás všeobecně rozšířen. Pěstuje se hojně na venkově jako ozdobný keř. Často zdívocí a potom ho nacházíme na okraji lesů a u potoků. V půdě si mnoho nevybírám.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá květ (*Flores sambuci*), který je na oficiálním lékopisu. Dále se užívá také bobule (*Fructus sambuci seccati*). Někdy jsou žádány i sušený list (*Folia sambuci*) a mladá kůra (*Cortex sambuci*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Květy bezu černého obsahují samburigrin, což je glykosid kyanovodíku, dále trochu kyseliny valerianové, silici, tříslovinu a sliz. V plodech



je obsažena hlavně kyselina jablečná, kyselina vinná, stopy těkavého oleje, cukr a modré barvivo. V semenech plodu je mastný olej.

UPOTŘEBENÍ:

1. Slouží jako okrasný keř. V městských sadech se pěstují někdy odrůdy s listy bílé a žlutě kroupnatými.
2. Na venkově se z čerstvých květů, osmažených s moukou a vejci, připravuje chutné jídlo, zvané kosmatice.

3. V průmyslu se silice, získané z černého bezu, používá při výrobě voňavek a k napodobení aroma starého vína.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Bezu černému se daří nejlépe v suché půdě, na výsluní. Nevyžaduje zvláštního ošetření. Vysévá se sám a velmi často zbují tak, že je na obtíž. Při pěstování je nutné občas prořezat nebo úplně vyřezat starší větve. Řez se provádí na podzim.

Květy se musí sbírat za suchého počasí, dříve než začnou opadávat (tedy v květnu až červenci). Otrhané květy se nechají ležet přes noc rozprostřeny na lískách, druhého dne se potom rychle usuší při 40°C. Jinak by mohly snadno zčernat. Před sušením se ovšem odlámou silné stonky. Usušená droga se potom proseje sítem o velkých okách a uschová v plechových nebo dřevěných, dobře utěsněných nádobách.

Bobule se sbírají tehdy, když jsou zralé, tedy v srpnu a září. Také se suší nebo rozvářejí na kaši jako povidla.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Léčivá moc černého bezu je známa od pradávna. Ve středověku mu byla u různých národů připisována kouzelná moc. Hlavní účinek černého bezu spočívá v tom, že způsobuje zvýšené vyměšování potu a moče. Proto ho užíváme tam, kde chceme odstranit z těla nadbytečnou tekutinu. Též bývá doporučován při revmatismu. Užívají se všechny jeho výše uvedené části vyjmenované podle těchto návodů:

5 g kůry černého bezu se povaří ve 1/41 vody a po scezení se za tepla vypije.

Výtečným prostředkem pro pocení při všech chorobách z nachlazení je čaj, připravený podle tohoto návodu:

květu bezu černého	25 g
květu lipového	25 g
kořene pruskurníku lékařského	20 g

Na hrst této směsi nalije se 1/41 vařící vody, scedí a za horka v posteli vypije.

Proti zácpě dobře pomáhá několik lžic kaše, zhotovené z čerstvých bobulí.

Sušené bobule naproti tomu jsou velmi dobrým pro-

**Vodnatelnost,
revmatismus**

Zácpa

Průjem

středkem proti průjmům. Užívají se buď jako takové, nebo se z nich připraví kaše, či odvar ze dvou lžic sušených bobulí na 1/4 l vody.

Ale i při zevním použití se černý bez dobře osvědčuje. Zelená kůra, kterou natlučeme za čerstva kladívkem, aby byla na povrchu vlhká, mírní bolestivou palčivost při spáleninách. Musí se ovšem jednat o spáleniny prvního stupně, při nichž je kůže jen zarudlá a lehce zduřelá.

Při zánětech nosohltanu a mandlí koná dobrou službu kloktadlo, připravené podle tohoto návodu:

5 g sušených květů černého bezu se dá do studené vody, přivede do varu, ihned odstaví, scedí a nechá vychladnout.

Též při nežitých a různých drobných hnisavých onemocněních kožních lze doporučit mast, připravenou podle tohoto návodu:

10 g sušených květů černého bezu se svaří s 2 lžícemi vepřového sádla, protlačí čistým plátnem a nechá vystydnout.

BEZ CHEBDÍ

lidové názvy: *chbedí, kbedí, chebzinky, planý chebz, zemský bez*

SAMBUCUS EBULUS L.

POPIS:

Chebdi obecné patří do čeledi zimolezovitých - *Caprifoliaceae*. Je to rostlina vytrvalá. V zemi má široko rozvětvený oddenek, z něhož vyrůstají až metr vysoké větevnaté lodyhy. Ty jsou na povrchu hluboce rýhované a řídce ochlupené. Nesou lichozpeřené, vstřícné listy, jež se skládají z pěti až devíti lichozpeřených lístků s pilovitými okraji. Na spodu dlouhého řapíku jsou palisty dvojího druhu. Údolních listů vejčité,

Spáleniny

Záněť
mandlí

Kožní
hnisání

u horních čárkovité. Kvete v červenci a srpnu. Květy jsou sestaveny do trojnásobně složeného chocholíku. Květ má pětícípý kalich a korunu, jejíchž pět plátků má tvar vejčité zašpičatělý a jsou nazpět ohrnuty. Prašníky pěti tyčinek jsou živě nachové, semeník vybíhá ve tři přisedlé blizny. Semeník dozrává v černou bobuli, v níž jsou skryta trojhranná semena. Celá rostlina, hlavně však rozetřené listy silně, odporně páchnou.



NALEZIŠTĚ:

U nás se vyskytuje dost řídce. Najdeme tuto rostlinu u vlhkých příkopů, u cest, na okrajích lesů a na mýtinách.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívají hlavně bobule (*Fructus ebulli*), méně často už oddenek (*Radix ebulli*), květ (*Flos ebulli*) a list (*Folium ebulli*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Hlavní součástí odporně hořkosladkých, nakyslých bobulí je kyselina valerianová, kyselina jablečná, kyselina citrónová, silice, cukr, tříslovina a hořčina.

UPOTŘEBENÍ:

1. Chebdí se užívá ve vinařství v některých státech k barvení vína.
2. Ze šťávy se dříve vyráběl inkoust.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Chebdí si v půdě příliš nevybírání, potřebuje však hodně slunce. Bobule se sbírají v září až říjnu, když jsou pěkně černé. Suší se zvolna, přičemž se hodně scvrkávají a nabývají mdlého vzhledu.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Chebdí je starý známý močopudný a pototvorný prostředek. Užívá se ho proto s úspěchem při vodnatelnosti, obvykle v této formě:

Sušený kořen se dobře rozdrtí na prášek, z něhož se neplná kávová lžička vhodí do 1/4 l vody, povaří 5 minut a vypije půl ráno, půl večer.

Při stanovení dávky je potřeba jisté opatrnosti, poněvadž větší dávky způsobují silný průjem a dávení.

Jiná močopudná směs má toto složení:

bobule chebdí	5 g
nať přesličky	30 g
kořene libečku	30 g
kořene lopuchu	30 g

Z toho se vezme 1 čajová lžička na 1/4 l vody, spaří a vypije půl ráno a půl večer.

Jako mírný prostředek močopudný slouží povidla, uvařená z chebdí. Vaří se stejně jako povidla švestková. Užívá se jich tři lžičky 1x denně.

BLÍN ČERNÝ

HYOSCYAMUS NIGER L

POPIS:

Je to jednoletá nebo dvouletá rostlina, která patří do čeledi lilkovitých - *Solanaceae*.



V zemi má vřetenovitý kořen, na povrchu žlutý nebo světlehnědý. Z něho vyrůstá lodyha, vysoká asi půl metra, na celém svém povrchu porostlá lepkavými, žlázatými chlupy. Šedozele- né listy jsou trojího druhu. Dolní jsou řapíkaté, prostřední poloobjí- mavé, horní přisedlé. Mají podlouhle vejčitou čepel s velkými, cho- botnatými výkrojky. Nálevkovité květy jsou umístěny v úžlabí listů jednotlivě, na konci lodyhy tvoří jednostranný, listnatý, stočený klas.

Vodnatelnost**Silné
projímadlo**

Bañkovitý kalich je pětizubý, lístky korunní mají špinavě červenou barvu. Tyčinek je pět. Nadkvěťový semeník je dvoupouzdrý, zakončený dlouhou čnělkou. Květy se rozvíjejí v červnu a červenci. V srpnu a září dozrávají v tobolek, dole naduřelou, uzavřenou kalichem. V tobolek jsou uložena četná černohnědá semena, podobná máku. Tobolka puká víčkem. Celá rostlina odporně páchne.

NALEZIŠTĚ:

Blín černý je rostlina u nás zcela běžná. Nalezneme ji často na rumišťích, podél cest, na mezích i jinde.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá nať (*Herba* nebo *Folia hyoscyami*) a semeno (*Semen hyoscyami*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Rostlina obsahuje dva prudce jedovaté alkaloidy, hyoscyamin a skopolamin. Jsou obsaženy ve všech částech rostliny, nikoli však všude ve stejném množství. Nejvíce jich je v semenech, asi třikrát více než v nati. Semena kromě toho obsahují skoro třetinu své váhy nevysychavého mastného oleje, zvaného olej blínový.

Otrava blínem, první pomoc a léčení

Poněvadž blín je velmi jedovatý a přitom tolik rozšířený, stává se někdy, že záměnou nebo z nerozumu si přivodí člověk otravu. Všechny otravy blínem jsou způsobeny semeny, která nepáchnou. Listy by nikdo jistě nepozrel už pro jejich odporný zápach.

Při otravě se objevuje nejprve stadium podráždění, charakterizované lehkým vzrušením, živými pohyby, zčervenáním kůže v obličeji a rozšířením zornic. Toto stadium však není nijak význačné a lehce se může přehlédnout. Kůže a sliznice je suchá, otrávený špatně polyká, chraptí. Dýchání se stává obtížným, zvolňuje se, otrávený má závratě, začne se cítit vyčerpaný, malátný, usíná a nedostane-li se mu pomoci, umírá.

První pomoc spočívá v tom, že se snažíme nejprve vyprázdnit žaludek. Dávení si může přivodit otrávený sám, strčí-li si prst hluboko do krku. Nebo polechtáme zadní stěnu hltanu pérem, namočeným v oleji

nebo i ve vodě. Je-li již nemocný v bezvědomí, laik mu do krku nic strkat již nesmí, dokud nepřijde lékař, kterého ovšem voláme {ihned}, uvaříme silnou černou kávu, asi 1/8 kg na velký šálek vody, a podáváme ji nemocnému po malých dávkách. Ztrácí-li nemocný vědomí a začne špatně dýchat, zavádíme umělé dýchání.

Léčení samotné potom musí řídit lékař.

UPOTŘEBENÍ:

1. Blínu se užívá hojně v lékařství, kromě toho však i zvěrolékaři ho předepisují při určitých chorobách dobytka.

2. Sušený blínový kořen zapuzuje myši.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Blín vyžaduje půdu lehkou, bohatou na dusík a vápno. Má rád výsluní. Daleko hledanější a cennější je blín dvouletý. Semena se zasévají brzy na podzim, nejlépe hned v druhé polovině srpna do řádků od sebe vzdálených 35 - 40 cm. Rostlina ještě do zimy vyžene listovou růžici, která dobře prezimuje. Seje se do řádek a semena se nemá šetřit, poněvadž někdy je jejich klíčivost malá a určité procento semen nevzejde. Na jaře se rostliny okopávají a plejí. Doporučuje se přitom přihnojit dusíkatým hnojivem, aby se zvýšil obsah účinných látek.

Dvouletý blín se sklízí po oba roky. První rok se v červnu a srpnu trhají listy, ale tak opatrně, aby tím rostlina netrpěla. Hlavní sklizeň je ovšem až druhého roku, kdy se od rozkvetu až do doby zrání plodů uřezávají tenké větvičky s listy a plody.

Sklizená nať se suší na půdě nebo v sušárně, semena je nutné sušit vždy ve stínu. Při umělém sušení nesmí teplota přesáhnout 40°C. Usušenou drogu nutno uskladnit ve vzduchotěsných nádobách a chránit před světlem a vlhkem.

Po každé práci s blínem je nutno si dobře umýt ruce teplou vodou a mýdlem. Děti se nikdy nesmí použít jako pomocníků při sběru!

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Poněvadž blín je rostlinou jedovatou, může se ho užívat, hlavně vnitřně, jen na lékařský předpis. Uvedeme-li tedy některé způsoby přípravy, činíme tak jen kvůli úplnosti.

Vnitřně užitý je blín dobrým prostředkem k utišení bolesti a uvolnění křečového stažení svalstva. Vytažek blínový předepisují dnes lékaři jen málo, sahají k účinným látkám z blínu vyrobeným. Skopolaminu se užívá též při některých poruchách nervových.

Křeče,
bolesti

Hojně se používají přípravky z blínu i v očním lékařství, ať už jako oční kapky nebo jako oční mast.

Jen při použití zevním a za náležitě opatrnosti by bylo možné připustit i laické použití blínu při svalových bolestech revmatického rázu. Užívá se nálevu:

5 g sušené natě blínové se dá do 1/4l vody, povaří, odstaví, ihned scedí. Obklady v tomto nálevu namočené se přikládají na bolestivá místa.

BOLEHLAV PLAMATÝ

lidové názvy: svinská veš, všivec

CONIUM MACULATUM L

POPIS:

Bolehlav plamatý patří do čeledi miříkovitých - *Apiaceae*. Je to rostlina dvouletá. V zemi má tenký, vřetenovitý kořen, z něhož vyrůstá lysá lodyha, dosahující výšky kolem jednoho metru. Lodyha je bohatě rozvětvena, na povrchu má mělké rýhy. Hlavně na své spodní části ke kořeni je hnedočervené skvrnitá. Její povrch je jakoby šedomodře ojíněn. Uvnitř je dutá. Podkovovité listy jsou dvakrát až třikrát zpeřené, na líci tmavozelené, na rubu světlezelené. Lístky jsou podlouhlé, peřenoklanné. Kvete od července do září. Květy jsou seskupeny v složených okolících, jejichž obaly a obalíčky jsou třílisté až pětistí, dolů ohrnuté. Pět korunních plátků vejčitých je na konci zahnuto dovnitř. Jsou bílé. Květ má pět tyčinek a podkvětý dvoudílný semeník. Plodem je dvounažka, jejíž každá polovina je vejčitá a má pět vroubkovaných žeber.

Celá rostlina páchne silně myšinou. Tento pach je velkou předností, poněvadž jinak by se bolehlav plamatý hlavně v prvním roce snadno mohl změnit s petrželí. Od petržele lze po podrobnější prohlídce bolehlav plamatý rozeznat podle četnějších znaků. Dobrým vodítkem je lodyha. U petržele není skvrnitá. Dále petržel má listy na obou stranách stejně zelené, lesklé a příjemné vůně. Lístky u listů petržele jsou

**Svalový
revmatismus**



klínovité, pilovité, horní listy jsou trojčetné. Petržel kvete dříve, už v červnu a červenci, květy jsou zelenožluté, okolík má dlouhou stopku. Obaly jsou nejvýše dvojlisté, obvykle však schází, obalíčky jsou šestileté až osmileté. Nažky mají pět nitkovitých žeber.

NALEZIŠTĚ:

Bolehlav plamatý je domovem téměř v celé Evropě. Najdeme ho na pustých místech, v houštinách, přirozených plotech, při potocích, na okrajích lesů, rumišťích, ba tu a tam i na návsích.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá celá kvetoucí bylina (*Herba conii*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Bolehlav je prudce jedovatý, neboť obsahuje jedovaté alkaloidy koniin, konhydrin a metylkoniin. Nejjedovatější je první z nich. Je tekutý, olejnatý, velmi prchavý. Má světležlutou barvu a chutná velmi ostře. Světlem a teplem se snadno rozkládá.

Jedovatost bolehlavu velmi kolísá podle krajiny, roční doby, čerstvosti a části rostliny. Bolehlav, rostoucí v jižních krajinách, je daleko jedovatější než bolehlav z krajin severních. Podle některých zpráv, například v severním Skotsku, nemá jedovaté součásti, ba dokonce se tam prý konzumuje ve formě salátu. U nás ovšem patří bolehlav mezi rostliny nejjedovatější. Listy před dobou květu jsou daleko jedovatější než potom, když rostlina odkvétá, kdy se jedovaté látky koncentrují do plodů, které jich potom obsahují hodně přes 3%. Zráním však semena opět ztrácejí skoro dvě třetiny své jedovatosti. Podobně čerstvá rostlina obsahuje daleko vyšší procento jedovatých alkaloidů než rostlina sušená.

Savci, například domácí dobytek, otravě podléhají také. Ale na pastvě se bolehlavu vyhnou, hlavně pro jeho zápach. Některé druhy opeřenců, například drůbež a vlaštovky, bolehlav snášejí dobře. Je zajímavé, že maso těchto ptáků způsobuje otravu tomu, kdo je pozře.

Otrava bolehlavem, první pomoc a léčení

Otravný účinek bolehlavu byl znám už od pradávna. V Řecku ho za starých dob používali k popravám. Známý je například případ filosofa Sokrata. U nás by mohlo dojít k záměně s kořenem petržele nebo křenu. Bolehlav je tak jedovatý, že může dojít k otravě už při čichání k většímu množství koniinu, ovšem po delší době.

Otrava se projevuje okamžitým škrábáním v krku a hojným sliněním. Jazyk začíná dřevěnět. Otrávenému se točí hlava, cítí v ní tlak a počíná nejasně vidět. Od nohou nahoru se mu pomalu šíří pocit slabosti a ochrnutí. Vědomí se obvykle neztrácí. Smrt nastává zastavením dechu, obvykle při plné citlivosti a vědomí. V určitém procentu případů otrávený zvrací a dostává průjem.

První pomoc spočívá v co nejrychlejším výplachu žaludku, podáním živočišného uhlí a projímadla. Jakmile začnou dechové obtíže, je nutné provádět umělé dýchání, a to velmi vytrvale. Další léčení zařídí lékař, kterého je třeba zavolat ihned.

UPOTŘEBENÍ:

Bolehlavu se užívá hlavně ve zverolekářstvu

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Bolehlavu se daří dobře v půdě hluboké, na humus bohaté. Potřebuje výsluní, bolehlav rostoucí ve stínu má méně účinných látek než bolehlav z míst slunných.

Seje se na podzim buď přímo na pole nebo do parníků. V tomto případě se potom na jaře vzešlé rostlinky rozesazují do řádků asi s patnácticentimetrovými mezerami. Je dobré před setím na den semena namočit do vody asi 15°C teplé a po usušení zasít. Je-li sucho, nutno ráno a večer zalévat, okopávání a pletí bolehlavu velmi prospěje.

Na sklízíme před dobou květu, rychle sušíme a ukládáme v nádobách dobře utěsněných. Silné stonky se přitom nesbírají, poněvadž těžko schnou. Semeno sklízíme tehdy, když je asi polovina plodů zralá. Okolíky se odřežou, svážou do otýpek a po vyschnutí se vymlátí a vyčistí.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Vnitřně se bolehlavu používá jako léku při záduše, padoucnici a jiných chorobách nervových. K domácímu použití bolehlav plamatý vůbec nepatří.

Záducha,
padoucnice

Zevně lze použít bolehlavu při utišení bolesti při nádorech a otocích žláz. V tomto případě ho užíváme ve formě odvaru, jehož příprava je uvedena u blínu černého. V odvaru se namočí obklady, které se přikládají na bolestivá místa.

Nádory,
otoky žláz

BOROVICE LESNÍ

lidové názvy: *sosna, chvoj, bor*

PINUS SILVESTRIS L.

POPIS:

Borovice lesní patří do čeledi borovicovitých - *Piniaceae*. Je to strom u nás hojně se vyskytující a všeobecně známý.

Má kořeny široko rozložené a hluboko zapuštěné do země. Dorůstá



výšky až 40-50 metrů. Kmen má rozkladitě větevnatý. Kůra je rozpukaná, barvy hnědé s sedavým nádechem. Kůra mladých větví je červenožlutá, v malých šupinkách se odlupující. Zelené listí nazýváme jehličím. Je dlouhé asi 5 cm, úzké, má šedo zelenou barvu a je uloženo vždy po dvou v malé pochvě. Kvete v dubnu a květnu. Květy jsou jednodomé a nevynikají nijak svým vzhledem. Prašnickové květy tvoří jehnědy a jsou žluté barvy. Jehnědy jsou vždy 2 až 3 na dolní části mladých výhonků. Pestíkové květy tvoří také jehnědy, ale ty mají barvu červenou. Jsou umístěny po jednom až dvou na konci mladých výhonků. Zpestíkových jehněd se vyvinou šišky, kuželovitě vejčité, dolů ohrnuté. V prvním roce jsou červenavé, v druhém roce zelené, a teprve koncem druhého roku jejich šupiny začnou dřevnatět. Potom je každá šupina zakončena čtyřhranným tlustým štítkem. Za každou šupinou jsou uložena dvě semena, z nichž každé má dlouhé, blanité křídlo. Na počátku třetího roku se začnou šupiny odchlípnout a semena z nich vypadávají. Prázdňá šiška potom na stromě zůstane až do konce třetího roku.

NALEZIŠTÉ:

Borovice lesní patří k našim nejrozšířenějším stromům. Vyskytuje se po celé Evropě až za polárním kruhem. Přitom si v půdě příliš nevybírání, snese i značné sucho a písčitou, chudou půdu. V jižní Evropě se vyskytuje i ve značně vysokých polohách (1800 m).

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Můžeme směle říci, že z borovice nic nepříjde nazmar. Všechny její části se upotřebí ať už v průmyslu nebo v lékařství. Jako drogy se užívají mladých výhonků (*Turiones pini*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Borovice lesní a s ní příbuzná borovice černá (*Pinus nigra* ARNOLD), rostoucí v jižní Evropě, obsahuje těkavý olej, příbuzný oleji terpentýnovému. Z borovice přímořské se potom získává francouzský terpentýnový olej (*Oleum terebinthinae gallicum*).

UPOTŘEBENÍ:

1. Kořenů, dřeva a šišek lze využít jako paliva. Kmenů je možno užít jako dřeva stavebního, k pracem truhlářským se ale příliš nehodí. Z kůry se vyrábí tříslo.

2. Přirozená pryskyřice, jež se roní z kmene a větví, se taví a po vyčištění se z ní získává tzv. burgundská smůla. Destilací pryskyřice se připravuje terpentýnový olej nebo silice terpentýnová.

3. Suchou destilací dřeva se vyrábí dehet, z něhož se vařením získává tzv. černá smůla.

4. Čerstvé jehličí se máčí a vaří, čímž vzniká tzv. lesní vlna.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Pěstování lesní borovice patří do oboru lesnického. Jako okrasný strom se v zahradách pěstuje borovice černá.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

V lékařství se upotřebí mladé výhonky, květný pyl, pryskyřice, terpentýn (silice terpentýnové) a lesní vlna.

Mladé výhonky. Užívá se jich k posilujícím koupelím, hlavně při dně a revmatismu. Koupel připravíme takto:

Asi 1 kg mladých výhonků vaříme 1/2 hodiny ve 3 l vody. Potom vlejeme do vany s vodou, připravenou ke koupeli. Téměř stejnou službu vykoná borové jehličí.

Tinktura se připraví tak, že 10 g mladých výhonků, pokrytých ještě červenohnědými šupinami, polijeme 100 g lihu a necháme stát dva dny. Potom zfiltrujeme. Takto připravená tinktura se užívá při revmatismu, dně a plienicích chorobách. Bere se 3x denně 15-20 kapek.

Extrakt z jehličí slouží k osvěžení vzduchu. Buď se ho několik kapek nakape na kamna nebo savý papír a nechá odpařit, nebo se extrakt přímo rozpraší rozprašovačem na voňavky.

**Revmatismus,
dna**

**Revmatismus,
dna,
plieni choroby**

**Osvěžení
vzduchu**

Z extraktu lze také připravovat posilující koupele se stejným účinkem jako koupele z mladých výhonků. Extraktu se dá do vody několik lžiček.

Květní pyl se sbírá tak, že se prašnickové jehnědy vytrásají papírem. Květní pyl je výborný zásyp k hojení opruzených míst, na něž se zlehka nanáší.

Pryskyřice se užívá k přípravě náplastí. Kousek pryskyřice se rozežřeje a nanese na kus plátna v tenké vrstvě. Tato náplast se potom přiloží na omrzlé místo nebo sval či kloub, v němž se ozývají staré revmatické bolesti.

Lesní vlna působí dobře též při revmatismu. Vyrobí se tak, že asi půl kg čerstvého jehličí máčíme den ve 2 l vody, a potom asi hodinu povaríme. Přiloží se na bolestivé místo a obváže.

Silice terpentýnová se koupí v čistém stavu v lékárně. Doma ji lze také připravit, je to však komplikované a nepohodlné. Její užití je mnohostranné. Vnitřně slouží jako protijed při otravě fosforem. Význam tohoto protijedu vynikal ovšem hlavně dříve, když zápalky měly fosforové hlavičky, kterých se s oblibou užívalo při sebevražedných pokusech. Nyní už téměř nepřichází v úvahu. Protijed se připravil takto:

terpentýnového oleje	2 g
vaječný žloutek	1
arabské gumy	10 g
vody	200 g

Této emulze se brala za hodinu 1 lžice.

Terpentýnový olej je důležitou součástí *mazání* proti revmatismu a na vředy, jež se nechtějí hojit. Mazání připravíme takto:

terpentýnového oleje	100 g
octové třešti	20 g
růžové vody	80 g
vaječný žloutek	1

**Posilující
koupele**

Opruzeniny

Omrzliny

Revmatismus

**Otrava
fosforem**

**Nehojící se
vředy**

Dobře se promísí a vtírá se 10 minut do kůže, nebo nanese na vřed. Při zánětu močového měchýře a močové trubice se vnitřně užívá 3x denně 5-10 kapek přečištěného terpentýnového oleje ve sklenice mléka.

V témže množství a stejným způsobem se užívá terpentýnového oleje při žlučových kamencích a nadýmání.

Inhalace terpentýnového oleje je výtečným prostředkem při zánětu průdušek. Inhalátor si doma pohodlně připravíme takto:

Na hrnec, v němž je asi 1 l horké vody, z níž stoupá pára, nasadíme papírový kornout, kterému jsme odstříhli hrot. Takto vzniklým otvorem unikají potom páry. Do hrnce vlejeme 1 lžici terpentýnového oleje, jež potom společně s párou vdechujeme.

V lidovém lékařství se užívá také silice terpentýnová proti škrkavkám a roupům:

Do 11 vlažné vody dáme 1 lžici terpentýnového oleje a touto směsí provedeme klystýr. Podržíme asi čtvrt hodiny.

BORŮVKA ČERNÁ

lidové názvy: borůvnice, mynové jahody, černé jahody, černice, haféry, čičoretky

VACCINIUM MYRTILLUS L

POPIS:

Borůvka patří do čeledi vřesovitých - *Ericaceae*. V zemi má borůvka vodorovně položený kořen. Z něho vyrůstá větevnatý keříček, vysoký asi 30-40 cm. Stonek a větvičky mají ostré hrany. Listy mají kratičký řapík, takže jsou skoro přisedlé. Jsou vějcite zahrocené, lysé, okraje mají jemně pilovité. Tmavozelená barva se na podzim mění v černou, na zimu listy opadají. Kvete v dubnu a květnu. Květy leží

**Zánět měchýře
a močové
trubice**

**Žlučové kameny,
nadýmání**

**Katar
průdušek**

Škrkavky

v úžlabí listů na krátkých, sehnutých stopkách. Mají čtyřzubý až pětizubý kalich, na němž je položen terčík. Do terčíku je vrostlá kulovitá, lehce opadavá koruna, barvy bělavě zelené s červenavým nádechem. Koruna skrývá 8 zcela krátkých tyčinek. Nad tyčinky vyniká čnělka, vyrůstající z podkvětného semeníku. Plodem je černá bobule, modře ojíňená, na vrcholu vroubená kališním okrajem. Na plodu dlouho zůstává čnělka. Bobule má čtyři pouzdra, v nichž jsou četná drobná semínka. Chuť má nakysle sladkou, poněkud přitřpklou.

NALEZIŠTĚ:

Borůvka je u nás rostlinou velmi rozšířenou. Daří se jí dobře v lehké, písčité půdě, hlavně v mírně vlhkých jehličnatých lesích. Tam často tvoří veliké souvislé porosty. Najdeme ji i na vřesovištích a rašeliništích.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá plod, bobule (*Fructus myrtilli*) a list (*Folium myrtilli*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Plody obsahují kyselinu jablečnou, tříslovinu, cukr a černo-modré glykosidické barvivo. Listy obsahují hlavně tříslovinu.

UPOTŘEBENÍ:

Čerstvé plody jsou oblíbeny jako chutné, zdravé ovoce. Pojídají se buď s cukrem, nebo se z nich připravuje kompot. Hodí se výtečně také k zavařování. V průmyslu se borůvkami barví červené víno, nebo se víno vyrábí přímo z borůvek.



PESTOVÁNÍ A SBĚR:

S pěstováním borůvek bylo učiněno již mnoho pokusů, ale jediný výsledek bylo poznání, že se borůvky k umělému pěstování nehodí. Nezbyvá tedy nic jiného než sbírat drogu na přirozených nalezištích. Na rychlé sbírání borůvek se používá dřevěných hřebenu s řídkými zuby, jimiž se větévky v pravém slova smyslu sčesí. Sběr je ovšem hojně znečištěn listím, proto se musí dobře přebrat. Sebrané bobule se zkonzumují buď ve stavu čerstvém, nebo se suší v sušárně či v troubě asi při 40°C. Dobou sběru je červenec a srpen.

Při sbírání plodů je třeba dát pozor, aby se do sběru nepřimísily vlohyně (*Vaccinium uliginosum* L.). Vlohyně rostou mezi borůvkami hlavně tam, kde je rašelinný podklad. Jsou větší než borůvky, bledší, mají mdlou chuť a po rozdrčení třísni prsty nikoli tmavofialově, nýbrž zeleně. Pozře-li se jich větší množství, způsobují bolení hlavy a zvracení.

Společně s borůvkami se vyskytují také brusinky (*Rhodococcus vitis-idea* (L.) AVRONIN). Mají keříčky menší než borůvky, plody jsou menší než borůvky, zbarvené šarlatově. Nejsou tak šťavnaté a mají trpkou chuť.

Jako droga se používá někdy také borůvkový list. Musí to však být listí mladé. Sbírá se časně na jaře, na místech s hojným sluncem. Musí se sušit za vyšší teploty.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Borůvek se užívá s velkou oblibou a dobrým výsledkem při poruchách zažívacího traktu, a to při průjmeh. Při lehčích průjmeh se prostě požije jedna nebo dvě hrsti sušených borůvek. Stejný účinek má i borůvkové víno, jehož se vypije asi 1/8 l.

Při silnějších průjmeh lze užít nálevu podle tohoto návodu:

Na tři hrsti sušených borůvek se naleje asi 1/5 l vařícího trpkého vína a nálev se vlažný pije na dvakrát se čtvrt hodinovou přestávkou.

Dobře účinkuje při silnějších průjmeh také tento domácí prostředek:

Tri hrsti sušených borůvek se nechají máčet 48 hodin ve 1/4 l silné žitné kořalky nebo lihu, zředěného na polovic vodou. Z tohoto extraktu se dá 1 polévková lžice do 1/8 teplé vody a vypije. Po 1/4 hodině lze dávku opakovat.

Průjem

Při zánětech v dutině ústní a při lehkých zánětech mandlí se používá tohoto kloktadla:

**Záněty ústní,
zánět mandlí**

Hrst sušeného borůvkového listu se (asi 5 minut) svaří v 1/2 l vody a scedí. Slouží jako kloktadlo.

BŘÍZA BĚLOKORÁ
*BETULA PENDULA EHRH.***POPIS:**

Bříza bílá patří do čeledi břízovitých - *Betulaceae*. Je to strom dorůstající výšky průměrně 20 m. V zemi má rozvětvené kořeny, zaujímající širokou plochu a sahající leckdy hodně hluboko do země. Nad zemí vyrůstá kmen, obvykle štíhlý, nesoucí rozkladité větve a větévky. Kůra kmene i větví je silná, barvy sytě oranžové. Povrch kůry na kmeni a silnějších větvích nese na povrchu bílou, tenkou borku, jež se sama snadno olupuje. Listy mají dlouhý řapík, tvaru jsou široce střelovitého, s okraji hrubě, nepravidelně pilovitými. Na líci jsou lesklé, sytě zelené, na rubu matné s šedozeleným nádechem. Kvete v dubnu a květnu. Pestíkové květy tvoří jehnědy, krátké a silnější, umístěné na delší stopce při počátku listového řapíku. Jsou hnědé barvy. Prašnickové květy tvoří rovněž jehnědy, delší a útlejší, umístěné na kratší stopce na konci větévky. Jsou světle žlutohnědé. Plodem je nažka, opatřená dvěma velikými blanitými křídly.

NALEZIŠTĚ:

Bříza bělokorá je strom rozšířený po celé Evropě. Poněvadž je poměrně skromná, sahá na severu hodně vysoko, až za polární kruh. V našich lesích se vysazuje spolu s jiným porostem, nebo tvoří sama celé háje. Leckdy se sází v parcích jako ozdobný strom.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá kůra (*Cortex betulae*), list (*Folium betulae*) a míza (*Aqua betulae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Kůra má hořkou chuť a je bez zápachu. Obsahuje asi 5% třísloviny. Hlavní součástí kůry je krystalický březový kafr neboli betulín.

Listí chutná hořce a má příjemný, aromatický zápach. Obsahuje hořčinu, těkavý olej, saponiny a stopy vitamínu C.

Březová míza je čirá, chutná sladce a je téměř bez zápachu. Obsahuje značné množství cukru.

UPOTŘEBENÍ:

1. Březového dřeva se užívá buď jako paliva nebo k výrobě ozdobných předmětů.



Některých druhů břízy, například břízy kanadské, se užívá k výrobě ušlechtilého nábytku.

2. Kůry se používá v koželužství, hlavně v severních krajích Evropy.

3. Destilací dřeva s kůrou se získává březový dehet, jehož se užívá k vydělání jemné chuťky.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Pěstování břízy patří vlastně do oboru lesnického. Do zahrad přesazujeme mladé stromky, získané z lesních kultur. Sběr listu se provádí v květnu, nejpozději počátkem června - tedy tehdy, dokud není listí ještě úplně vyvinuto. Mladé listí má totiž nejvyšší obsah těkavého oleje, jehož k létu ubývá. Listí s vysokým obsahem oleje poznáme podle toho, že silně aromaticky voní. K sušení se rozprostírají do tenké vrstvy na plachty a suší se pomalu ve stínu.

Kůra se slupuje se stromů čerstvě poražených a před sušením se musí zbavit tenké, bílé, kožovité borky.

Míza, čili březová voda, se zachycuje v březnu a dubnu. Stromy se nesmí navrtávat příliš hluboko, abychom je nepoškodili. Mělkým navrtáním se stromu celkem neškodí. Navrtáme ve výši nejméně 1,5 m kmen a silnější větve. Užíváme k tomu dutých bodců, jimiž potom míza prýští a kape do nádobek, na konci bodců upevněných. Získaná šťáva se sleje do lahví a na povrch se naleje trochu oleje, aby k ní neměl přístup vzduch. Aby déle vydržela, koření se hřebíčkem a skořicí.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Březový list se užívá vnitřně při nedostatečném vyměšování moče jako močopudný prostředek podle tohoto návodu:

**Nedostatečné
močení**

Hrst sušeného březového listu se vloží do 1/2 l vody, povarí asi 5 minut a během dne vypije.

Listí svařené podle tohoto návodu a jen zlehka vymačkané se používá k obkladům při revmatických bolestech.

Revmatismus

Odvar z listu březového, hlavně čerstvého, se používá jako přísada k osvěžujícím koupelím.

**Osvěžující
koupele**

Březová kůra se hlavně dříve používala vnitřně proti střídavce, dně a nemocem plicním. Bralo se dobře rozemleté nebo utlučené kůry březové 3x denně na hrot nože.

**Dna,
plieni
choroby**

Zevně lze prášku z rozemleté nebo utlučené březové kůry užívat jako zasypu při svrabu a rozmanitých

**Svrab,
liseje**

lišejích. Postižená místa se jím několikrát denně zasy-pávají.

Březová voda, zevně používaná, je hlavně prostředek kosmetický. Potírají-li se jí vlasy po umytí, dosáhne se svěžího vzhledu s živým leskem. Často má také březová voda dobré účinky jako prostředek proti pihám.

Vnitřně se užívá březové vody ve formě březového vína, jež má stejné účinky jako odvar z listu, je tedy prostředkem močopudným. Připravíme si je takto:

Ke 2 l březové vody přidáme 1/2 kg cukru a necháme zkvasit. Užívá se 1 sklenka denně.

Stejný účinek močopudný má také březová voda ve stavu přirozeném. Bere se 4x až 5x denně po jedné lžici.

BUKVICE LÉKAŘSKÁ

lidové názvy: *betonie, bukvicová bylina*

BETONICA OFFICINALIS L.

POPIS:

Bukvice lékařská patří mezi hluchavkovité - *Lamiaceae*. Je to rostlina vytrvalá. V zemi má dosti velký větvenovitý oddenek, z něhož vyrůstá lodyha, dosahující výšky až 1 metr. Je čtyřhranná. U země má četné dlouze řapíkaté listy, nahoře na lodyze jsou však jen dva vstříčné listy, přisedavé. Povrch všech listů je vrásčitý, pokrytý drsnými chlupy. Jsou podlouhle vejčité, naspodu srdčité vykrojené. Okraj mají hrubě vroubkovaný. Kvete v červnu, červenci a srpnu. Květy jsou umístěny na konci lodyhy ve zdánlivých přeslenech. Barvu mají nachově červenou, jen zřídka bílou. Kalich je pětizubý a koruna dvojpyská. Horní pysk je dutý a vzprímený, dolní pysk trojdílný. Tyčinky jsou celkem čtyři, dvě kratší a dvě delší. Z nadkvětého semeníku uzrávají plody, které se nazývají tvrdky.

**Pihy,
vlasové
koupele**

**Nedostatečné
močení**

NALEZIŠTĚ:

U nás je bukvice lékařská dosti hojná. Najdeme ji v suchých lesích, na lesních loukách, na mezích a u křovisek, zkrátka všude tam, kde má dostatek slunečního svitu. V půdě si nevybírám, spokojí se i s půdou, kde se nedaří většině bylin, tedy s půdou i hodně chudou.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se používá celá nať i s květem (*Herba betonicae*) a oddenek (*Rhizoma betonicae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Hlavní její součástí je hořčina a tříslovina.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Musí se vybrat místo suché a slunné. Semena se vysévají brzy na jaře do bedniček s hlínou a vzešlé rostliny se přesazují tak, aby byly navzájem vzdáleny asi 15 cm. V době květu, tedy průměrně v červenci, se odřízne celá lodyha s listím i květy a suší se pomalu v tenkých vrstvách na lískách. Oddenky se vyrýpnou ze země na podzim, dobře očistí od hlíny a usuší na kamnech.

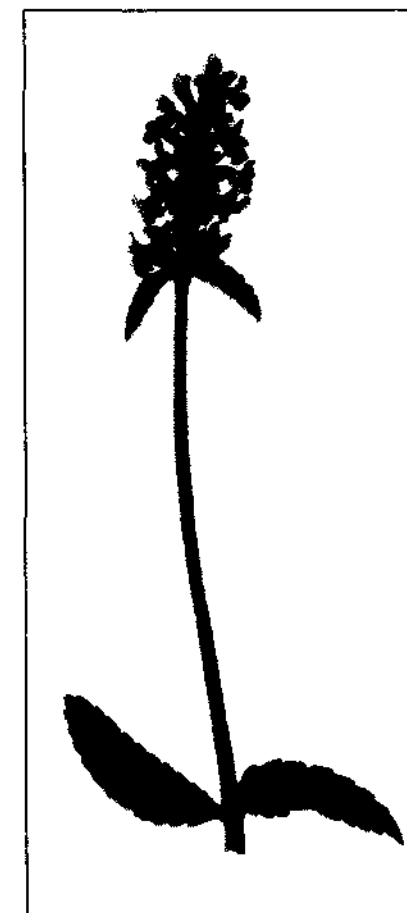
UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Čerstvý oddenek, jenž má odporný zápach a škrablavou chuť, se používá proti zácpě podle tohoto návodu:

20 g čerstvého oddenku lékařské bukvice se nastrouhá na hrubé kusy, vsype do 1/4 l vody, nechá přejít varem a po scezení vypije.

Sušený oddenek, jenž narozdíl od čerstvého nepáchne, ale má stejně škrablavou chuť, lze použít tehdy, chceme-li přivodit rychle zvracení:

10 g sušeného kořene bukvice lékařské se nakrájí na



Zácpa

**Prostředek
k zvracení**

drobné kousky, vhodí do 1/4 l vody, povarí asi 1-2 minuty a po scezení vypije.

Sušené listy, které mají protivně škrabavou chuť, se používá při zánětu průdušek jako prostředek k odstranění hlenu. Připravíme si ho takto:

Na hrst sušených listů nalijeme 1/4l vařící vody, necháme vystydnout, scedíme a vypijeme během dne. Pro lepší chuť se do nálevu přidává lžice medu.

Listí bukvice lékařské se užívá také při nervových chorobách tímto způsobem:

Dvě hrsti sušených listů vhodíme do 1/4 l vody, necháme přejít varem a hned scedíme. Užívají se 3 lžice denně.

**Zahlenění
průdušek**

**Nervové
choroby**

CIBULE KUCHYŇSKÁ

ALLIUM CEPA L.

POPIS:

Cibule patří do čeledi liliovitých - *Liliaceae*. Protože cibuli zná každý, omezíme se jen na stručný popis. V zemi je možné nalézt různě velikou cibuli podle druhu a šlechtění, skládající se z podcibulí s tenkými, krátkými kořínky a z několika vrstev dužnatých listenů, zvaných suknice. Vnější suknice jsou blanité, suché. Z cibule vyrůstají trubkovité listy, tuhé, na konci zahrocené, s okraji hladkými. Jsou tmavozelelé. Uprostřed nich je stvol, dorůstající délky až tři čtvrtě metru. Na konci stvolu se v druhém roce objevuje kulovitý květní okolík, uzavřený nejdříve dvojlistým toulcem. Kvete v červnu a červenci. Květy mají okvětí zvonkovité se šesti lupeny, nazelenalé barvy. Mají šest tyčinek a nadkvětý semeník, dozrávající v toboleku s četnými drobnými semeny. Tobolka puká třemi chlopněmi.

NALEZIŠTĚ:

Cibule kuchyňská pochází původně ze střední Asie, kde se pěstovala už několik tisíc let před Kristem. Odtud se rozšířila téměř po celé Evropě. U nás se pěstuje v malém v zahradách a ve velkém hlavně v okolí Všetat a Přívor. Potřebuje dobrou, kyprou půdu a teplá, slunná místa.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se používá cibule (*Bulbus allii cepa*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Listy, stvol, hlavně však cibule obsahuje těkavý olej, který má charakteristickou chuť i zápach. Způsobuje na spojivce oční slzení a na sliznici nosní vyměšování hlenu. Kromě toho je hodně bohatá na dusíkaté látky.

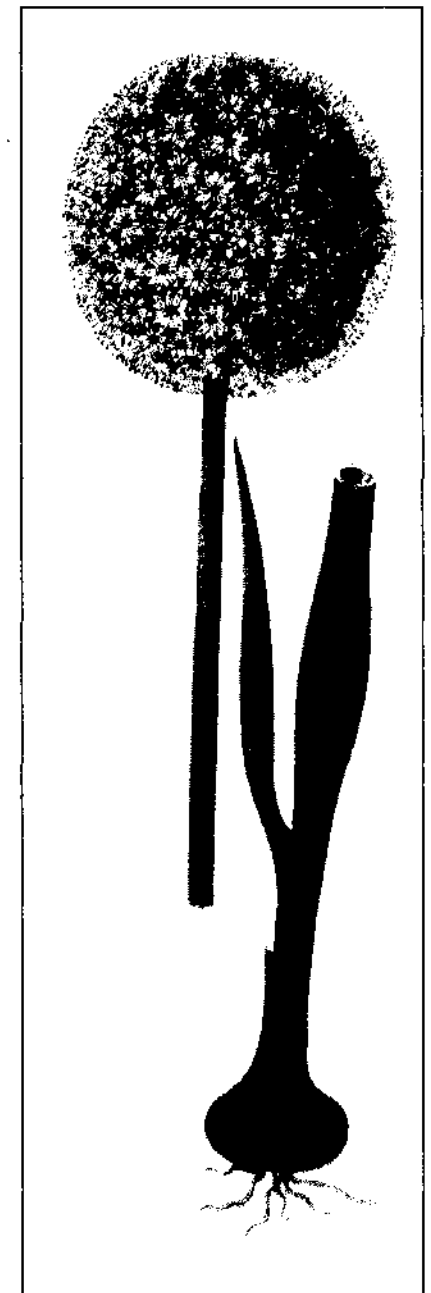
UPOTŘEBENÍ:

U nás slouží cibule kuchyňská jako přísada do nejrozmanitějších jídel. V některých krajinách, hlavně na jihu, je chápána přímo jako pokrm a užívá se ve větším množství se solí.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Cibule kuchyňská vyžaduje dobré, kypré půdy a dostatek tepla. K jarnímu sázení se musí hnojit už na podzim a půdu dvakrát přerýt nebo přeorat. Čerstvé hnojení cibule kuchyňská nesnese. Pěstovat lze cibuli buď na jeden nebo dva roky.

Při pěstování cibule za jeden rok se semeno vyseje v březnu řídce do parníku. Vzešlé rostliny se často kropí a probírají. Koncem dubna nebo počátkem května se vysázejí na záhon nebo na pole ve vzdálenosti 10-15 cm. Nesmí se sázet příliš hlubo-



ko. Zprvu vyžaduje vysázená cibule časté zalévání, pletí a okopávání, později se již cibule sklídí a na půdě nechá zaschnout.

Při dvouletém pěstování se vyseje semeno v květnu hustě na záhon a ošetřuje jako při pěstování jednoletém. V srpnu se potom malé cibulky sklídí, nechají vyschnout a úplně vyschlé se přes zimu uschovávají v suché místnosti, opatřené proti mrazu. Tyto přezimovavší cibule se druhý rok v dubnu vysadí asi s deseticentimetrovými mezery a v červenci a srpnu sklídí.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Při vnitřním používání je cibule dobrým domácím prostředkem proti nadýmání a zácpě. Užívá se takto:

Cibuli nakrájíme na drobné kostičky a polijeme 1/8 l zředěného lihu. Necháme 24 hodiny stát, potom vymačkáme a přefiltrujeme přes jemné plátno. Bere-me 3x denně 10 kapek.

Výtečné služby koná cibule při chorobách z nastu-zení, které zachvacují horní cesty dýchací. Nápoj si připravíme takto:

Hrst sušeného lipového květu nebo lžičku čaje spa-říme 1/4 l vařící vody. Přidáme šťávu z půlky citronu z jedné cibule. Hodně osladíme a horké před spaním vypijeme.

Při zastaralém kataru průdušek, kdy je potřeba od-stranit z průdušek hlen, lze doporučit tento domácí prostředek:

Do lžice práškového cukru vymačkáme šťávu z jed-né cibule, čímž vznikne řídká kaše. Užíváme 3x den-ně.

Ale i zevně lze cibule používat s dobrým výsled-kem. Zejména koná dobré služby při urychlení kožní-ho hnisání. Lidově se říká, že vytáhne hnis z nežitů.

Lupeny cibule, upečené v popeli, nebo cibule roz-mačkaná na kaši, s horkou vodou se v plátýnku přilo-ží na zanícené místo.

Konečně se užívá cibule proti roupům u dětí tímto způsobem:

Nadýmání

Chřipka

**Katar
průdušek
(zastaralý)**

Nežity

Roupy

Na kostičky rozkrájená cibule a hrst sušené rozma-rýny se svaří v půl litru mléka nebo vody a přecedí hustým sítem. Tímto odvarem se potom dá klystýr.

ČEKANKA OBECNÁ

lidové názvy: čekánek, koření sv. Petra

CICHORIUM INTYBUS L.

POPIS:

Čekanka obecná patří do če-ledi hvězdnicovitých - *Aste-raceae*. Je to rostlina vytrva-lá. V zemi má dlouhý rozvět-vený oddenek. Prořízneme-li ho, vytéká z něho mléčně zbarvená tekutina hořké chu-ti. Lodyha dorůstá výšky až 1 m a je na povrchu rýhovaná. Hned od kořene se větví. Lis-ty jsou poloobjímavé, kopi-naté, s okraji chobotnaté zu-batými. První růžice listů, vy-růstající u země, brzy usýchá. Kvete modře v červenci, srp-nu a září. Květy jsou vždy uloženy v úžlabí listů, vyrůstajících z lo-dyhy. Květní úbor má zvenčí dvojité zákrov z lístků, porostlých žláznatými chloupky. Vnější zákrov má pět lístků, vnitřní osm. Každý kví-tek má čtyřzubou, jazykovitou korunu, z jejíž trubky vyčnívá pět tyči-nek nápadných tím, že jejich prašníky jsou srostlé. Dlouhá čnělka je obloukovitě zahnutá a na konci dvoudílná. Kalich je nepatrný a ob-kružuje podkvětý semeník. Z něho uzrává nažka, charakterizovaná ka-lišním věncem na vrcholu a pěti podélnými žebry. Květní úbory jsou většinu dne zavřeny, otvírají se jen na několik hodin.



NALEZIŠTĚ:

Domovem je čekanka obecná v celé Evropě a Asii mírného pásma. Poněvadž se spokojuje s hlinitopísčitou půdou, roste i u nás divoce na úhorech, mezích, rumišťích a u cest.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá nať divoce rostoucí rostliny (*Herba cichorií*) a kořen (*Radix cichorií*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Květy obsahují cichorin, kořeny cichorin, cholin, inilin, pektin, těkavý olej, pryskyřici, tříslovinu, hořčinu a cukr. Neobsahují škrob. Kořen je bez zápachu, ale chutná hořce.

UPOTŘEBENÍ:

1. Ve starověku se hojně užívalo mladých listů čekanky jako zeleniny.
2. Za II. světové války měla čekanka velkou důležitost v průmyslu potravinářském, neboť se z ní vyráběla přísada do kávy, resp. kávová náhražka, zvaná cikorie. Cikorka se vyráběla ze silnějších kořenů, které se myly, krájely, sušily a potom pražily a rozemílaly na drobné kusy.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

K pěstování čekanky se hodí hluboká, hlinitá nebo hlinitopísčitá půda. Na podzim se hluboko zorá a pohnojí. Na jaře po mělkém přeorání se koncem dubna nebo počátkem května seje čekanka do řádků asi 0,25 metru vzdálených. Setba se uválcuje rýhovaným válcem. Vzešlé rostlinky se při výšce asi 10 cm protrhají na vzdálenost 20 cm. Musí se dobře plít a okopávat. Nať se sklízí v době květu, tedy v červenci nebo srpnu, kořen se vyrývá zvláštními úzkými rýči v září nebo druhého jara v dubnu. Pěstování je dost výnosné, sklízí se z jednoho hektaru průměrně 125 q čerstvého kořene. Sušením ztrácí kořen 3/4 své váhy.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Čekanka slouží od pradávna jako oblíbený domácí prostředek při žloutence: Žloutenka

3 lžice šťávy, vylisované z čerstvého čekankového kořene, přidáme do šálku mléka a jednou denně vypijeme.

Při zahlenění průdušek a plic se užívá čekanky, aby bylo usnadněno vykašlávání:

Zahlenění
průdušek

50 g sušeného kořene svaříme v 1 l vody, scedíme a vypijeme ráno a večer po jednom šálku. Užívá se obvykle 4 dny po sobě.

Hojně se užívá čekanky proti škrkavkám, a to buď tak, že se žvýká čekankový kořen a šťáva z něho polyká, nebo se kořen nakrájí na drobné kousky, posype hodně cukrem a této směsi se užívá 3x denně lžice.

Škrkavky

Nať čekanková se užívá k obkladům při bolestivých zánětech tímto způsobem:

Záněty

Spaříme nať i s květy horkou vodou, necháme odkapat, horké přiložíme na zanícené místo a zavážeme.

K posilujícím masážím končetin, např. po dlouhém ležení nebo po zlomeninách, se užívá výtažku z natě:

Masáže

3 hrsti sušené natě naložíme na týden do lihu nebo silné žitné kořalky a denně natíráme údy.

ČEMEŘICE ČERNÁ

lidové názvy: čemerka, černé koření, koření sv. Ducha, kýchavka
HELLEBORUS NIGER L.

POPIS:

Rod čemeřic je velmi rozvětvený, má celou řadu druhů, z nichž nás kromě čemeřice černé zajímá, jako léčivá rostlina ještě čemeřice zelená (*Helleborus viridis L.*). Obě tyto rostliny patří do čeledi pryskyřníkovitých - *Ranunculaceae*. Čemeřice černá má rozvětvený oddenek, z něhož vyrůstají četné kořínky. Oddenek je na povrchu černohnědý. Nad zemí z oddenku vyrůstají listy a květní stvoly. Listy mají dlouhý řapík, jsou kožnaté a dělí se na 7 až 9 prstnatých úkrojků, podlouhle

kopinatých a na konci ostře pilovitých. Květní stvol dorůstá výšky až 25 cm. Nese 2 až 3 malé listeny a jediný květ, který se rozvíjí v zimě, resp. na počátku jara, od prosince do dubna. Květ se skládá z pěti kališních lístků, uvnitř bílých, zevně načervenalých. Má dále 5 malých korunních lupínků, zelenožlutých, stečených v dvojpyské trubky, má četné tyčinky a až 9 semeníků s ohnutými čnělkami. Plody jsou kožnaté měchýřky, protažené v zobák.

Čemeřice zelená se od výše popsané čemeřice černé liší tím, že má přízemní listy podlouhle kopinaté s ostře pilovitými úkrojky. Lodyha čemeřice zelené je šupinatá, větví se, dole je bezlistá, nahoře má třídlí-
né listy s dvěma až třemi převislými květy. Kvete v březnu a dubnu.

NALEZIŠTĚ:

Čemeřice černá je původem z Alp, miluje vyšší polohu a vlhké horské lesy. Čemeřice zelená roste divoce i v jižní Evropě. Obě se často pěstují jako rostliny ozdobné.

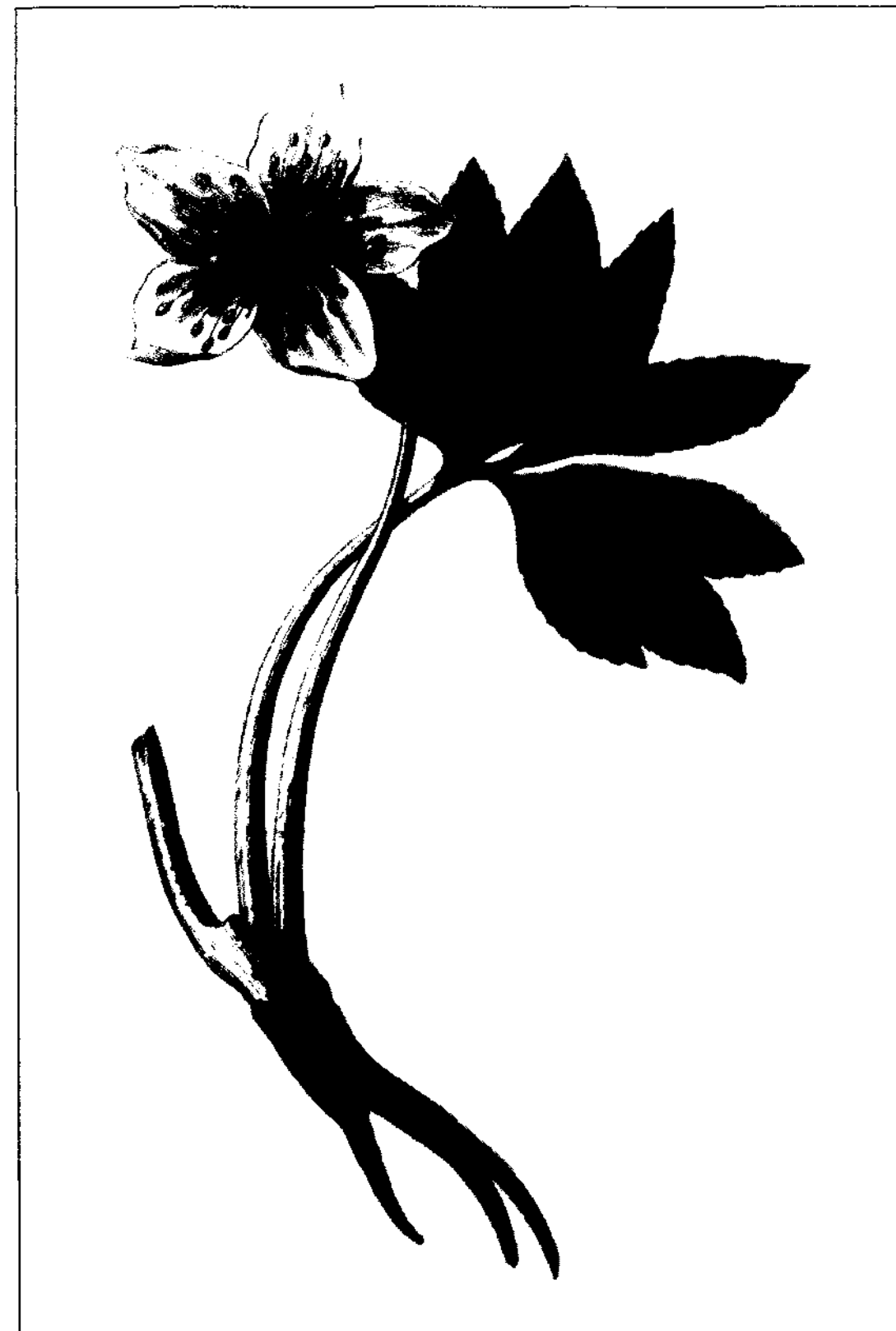
UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se používá oddenek (*Rhizoma (Radix) hellebori nigri - Rhizoma (Radix) hellebori viridis*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

V oddencích obou čemeřic jsou obsaženy dva prudce jedovaté glykosidy, helleborin a helleborein. Oddenky páchnou ostře, odporně jako žluklý tuk. Chuť mají zprvu sladkou, později odporně hořkou a dráždí ve palčivou.

Otrava oddenkem čemeřice černé nebo zelené se projevuje závratí, po níž se brzy dostaví hojné vyměšování slin a zvracení. Zornice jsou rozšířeny a dostávají se křeče. Smrt při větších dávkách je způsobena ochrnutím srdce. Při první pomoci, dříve než přijde lékař, je třeba vyvolat zvracení některým osvědčeným způsobem. Jako protijed se užívá léku, připraveného ze 4 g kyseliny tříslové, 50 g sirupu a 200 g vody, který se bere po 5 minutách 1 lžíce.



UPOTŘEBENÍ:

Z oddenku se připravuje v hospodářství prostředek na hubení vši a jiných cizopasníků u koní a skotu. Ze 100 g kořene a 2 l vody se zhotoví odvar, jímž se namočí srst.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

K pěstování se hodí kyprá půda, dobře promísená kompostem. Poloha musí být stinná a vlhká. Množí se z oddenku, který se pokrájí na kusy a vysazuje na podzim do záhonů nebo do květináčů. Při sázení do záhonů musí být zachovány mezery aspoň čtvrt metru. Oddenek čemeřice černé se sbírá od prosince do února, oddenek čemeřice zelené v únoru a březnu, tedy za 15 - 18 měsíců po vysazení. Poněvadž oddenky jsou jedovaté, nutno dbát velké opatrnosti. Po každé práci si musí sběratel dobře umýt ruce mýdlem a teplou vodou. Oddenky musí být odděleny od jiných sběrů a dobře označeny.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Prášek z rozemletých oddenku způsobuje prudké, nezadržitelné kýchaní, proto se přidává do takzvaných kýchacích prášků.

Proti padoucnici a některým jiným chorobám nervovým se s nevalným úspěchem užívá tinktura:

10 g na drobno nakrájeného oddenku se máčí týden v silné kořalce a užívá 3x denně 10 kapek.

Se stejně problematickým výsledkem se doporučuje někdy proti takzvaným jaterním skvrnám tento prostředek:

15 g nakrájeného oddenku se týden extrahuje v 60% lihu a nebo v silné žitné kořalce. Výtažkem se potom jaterní skvrny natírají.

Padoucnice

Jaterní
skvrny**DĚHEL LESNÍ**

v lidovém názvosloví rostlinném se nerozlišuje mezi děhelem lesním a andělikou lékařskou

ANGELICA SILVESTRIS L.

POPIS:

Jak jsme se již v pojednání o andělice lékařské zmínili, podobá se jí děhel lesní tak značně, že často dochází k záměně. Bylo by tedy zbytečné, abychom popis znovu opakovali, stačí, zmíníme-li hlavní rozdíly mezi oběma rostlinami.

Především tedy děhel lesní nedosahuje takové velikosti. Všechny její části, tedy i oddenek, jsou úměrně menší. Horní část lodyhy je jemně pýřitá, dolní listy jsou třikrát, horní jen dvakrát zpeřené. Lístky jsou zašpičatěle vejčité, ostře pilovité, jejich dolní kraje jsou sbíhavé. Okolíky mají třicet až čtyřicet lysých paprsků. Obal je dvou až třílistý, obalíčky se skládají z řídkých nitkovitých lístků. Korunní lupínky jsou nazelenalé nebo žlutobílé, na konci často nezahnuté.

Z uvedených rozdílů je patrné, že děhel obecný lze od andělíky lékařské rozeznat jen po podrobnější prohlídce, není tedy divu, že často dochází k záměně.

NALEZIŠTĚ:

Roste na týchž místech a v týchž krajinách jako andělíka lékařská, musíme tedy hledat děhel na místech dobře zavlažovaných, s hojným poledním sluncem.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá oddenek (*Radix angelicae silvestris*) a semeno (*Semen angelicae silvestris*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Děhel lesní obsahuje podobně jako andělíka lékařská vonnou silici, hořčiny, pryskyřici, kyselinu angelikovou a angelicin.



UPOTŘEBENÍ:

V průmyslu a domácnosti se děhelu lesního neužívá, slouží jen jako rostlina ozdobná, která přitom poskytuje výtečnou pastvu pro včely.

PESTOVÁNÍ A SBĚR:

Pěstování děhelu lesního se nevyplácí, poněvadž při stejné námaze lze získat větší výtěžek a užitek z pěstování anděliky lékařské. Pokud by někdo chtěl děhel lesní pěstovat a zužitkovat, musel by se řídit shodnými návody, které jsme stanovili v pojednání o andělice lékařské.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Děhelu lesního lze použít jako výtečného prostředku při chorobách cest dýchacích, poněvadž uvolňuje hlen a zředí ho. Takový hlen se potom snáze vykašle. Prostředek k odkašlávání si připravíme takto:

kořene děhelového nebo	
semen práškových	20 g
květu lipového	1 hrst
vody	500 g

Prášek z děhelu (kořene nebo semen) vložíme do vlažné vody, když přijde do varu, přidáme lipový květ, odstavíme, necháme trochu zchladnout, scedíme a přes den po malých šálkách vypijeme.

Kromě tohoto upotřebení slouží děhel lesní také jako osvědčený prostředek proti zavšivenosti.

Zavšivené místo, ať už jsou to vlasy, vousy, podpaží nebo ohanbí, oholíme a posypeme práškem z roztlučeného sušeného kořene nebo semen děhelu lesního.

Musíme ovšem připomenout, že oba tyto prostředky můžeme se stejným účinkem připravit i z anděliky lékařské.

**Zahlenění
průdušek**

Zavšivenost

DIVIZNA VELKOKVĚTÁ DIVIZNA MALOKVĚTÁ

VERBASCUM DENSILORUM BERTOL.

VERBASCUM THAPSUM L.

POPIS:

Divizna patří do čeledi krtičníkovitých - *Scrophulariaceae*. Je to rostlina dvouletá. V zemi má vřetenovitý kořen, z něhož vyrůstá v prvním roce růžice přizemních listů. Listy jsou po obou stranách hustě plstnaté, okraj mají jemně vroubkovaný. V druhém roce uprostřed listové růžice vyrůstá přímá, nerozvětvená lodyha, dosahující značné výšky, až 2 m. Listy, které z lodyhy vyrůstají, jsou podlouhle vejčité a sbíhají krátce po lodyze. Kvete v červenci a srpnu. Květy jsou krásně žlutožluté, někdy i bílé, uvnitř poněkud tmavší než zevně. Jejich kalich je pětidílný, neopadavý, koruna nálevkovitá, pěticipá. Mají pět tyčinek, z nichž dvě jsou delší a lysé, tři kratší a huňaté, s bílými chloupky. Nadkvětý semeník má dvě pouzdra a vybíhá v nitkovitou, ohnutou čnělku se ztlustělou bliznou. Uzrává v tobolek, která obsahuje mnoho důlkatých semen.

Rod divizen obsahuje celou řadu druhů, které se jen málo od sebe liší. Nejběžnější z nich jsou:

Divizna velkokvětá. (*Verbascum densiflorum* BERTOL.) Vyznačuje se tím, že má listy podlouhle elipčité, jejichž plst' má žlutavý nádech. Listy sbíhají po lodyze každý až k nejbližšímu spodnímu. Květní koruna není nálevkovitě prohloubena, nýbrž rozložena do plochy. Lysé tyčinky jsou značně dlouhé.

Divizna malokvětá. (*Verbascum thapsus* L.) Vyznačuje se tím, že dolní listy, vyrůstající z lodyhy, mají čepel opakvejčitou, zužující se poznenáhlu v řapík. Horní listy jsou přisedavé, podlouhle kopinaté.

Divizna černá (*Verbascum nigrum* L.) a jiné druhy již nemají takovou důležitost.

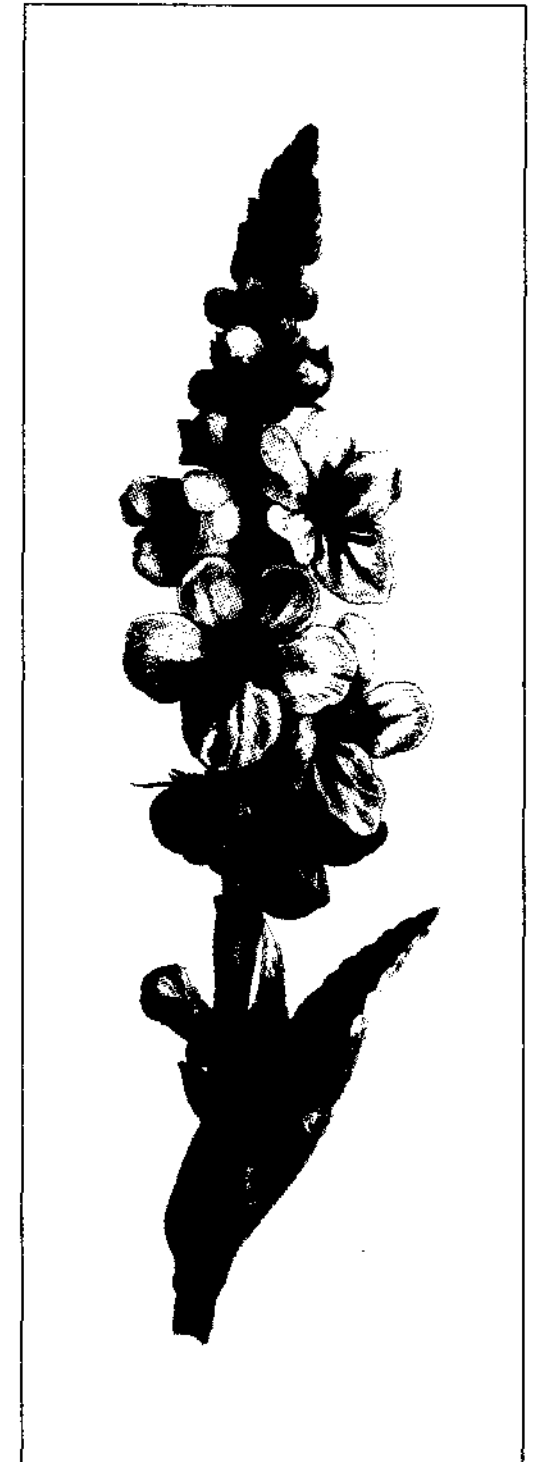
NALEZIŠTĚ:

Divizna je rostlina velmi skromná, půdu si nevybírání. Spokojí se i s pů-

dou velmi chudou. Proto ji nalzáme na nejpustších rumištích, a stráních, kde je jinak velmi skromná vegetace, v kamenitých roklích a podobně. Vyžaduje však hojnost slunce a půdu poměrně sušší.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se používá hlavně květ (*Flos verbasci*). Kromě květu se užívá v domácím lékařství i list (*Folium verbasci*).



ÚČINNÉ LÁTKY:

V květech je obsaženo hodně cukru, slizu, žluté barvivo a málo těkavého oleje. Tytéž součásti, ovšem v jiném poměru a bez žlutého barviva, najdeme také v listech divizny.

UPOTŘEBENÍ:

1. V zahradách se pěstuje často pro okrasu, hlavně na venkově.
2. Kuřáci dýmek míchají květy divizny do tabáku, aby mu dodali příjemné vůně.
3. Z chloupků na lodyze a listech se v jižní Evropě vyrábějí knoty ke svícení.
4. Semena divizny, hozená do vody, omamují ryby, takže se dají chytit do rukou. Tento způsob rybolovu, oblíbený v jižních krajinách, je ovšem u nás *zakázán*.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Při pěstování vybíráme pozemek s lehkou, písčitohlinitou půdou s dostatkem vápníku a vláhy. Důležité je, aby pozemek byl slunečný a chráněný před větrem. Hnojí se 30 kg N ha⁻¹, 30 kg P ha⁻¹ a 50 kg K ha⁻¹. Vysazují se buď sazenice rostlin vyrostlých ze semen vysetých na záhon (100 m² pro 1 ha) v září až říjnu nebo na jaře v březnu až dubnu. Možný je i přímý výsev v březnu až dubnu. Seje se na povrch a semeno se jen mělce zakryje. Po vzejití se jednotí na spon 50-70 x 50 cm. První rok vytvoří rostlina jen růžici přízemních listů a prezimuje. Druhý rok vyžene lodyhu a kvete.

Květy se sbírají od června do srpna při suchém počasí, nejlépe v poledne. Sbírají se jen květní koruny bez kalichů. Sběr se musí provádět pozorně, poněvadž koruny lehkopadavé. Ještě tentýž den se musí začít se sušením v tenkých vrstvách asi při teplotě 35°C v sušárně nebo na slunci. Usušená droga se uchová nejlépe v nádobách, na jejichž dno se nasype trochu vápna, které má za úkol odnímat vodu. Jinak sušené květy hnědnou a ztrácejí na účinku.

Sušením květy ztrácejí devět desetin své váhy.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

V domácím lékařství se divizny užívá už od pradávna. Jako většina rostlin, obsahujících hodně slizu, lze jí použít s úspěchem při nemocech ústrojí dýchacího, poněvadž usnadňuje vyměšování hlenu v průduškách.

Domácí prostředek se připraví takto:

květu divizny	5 g
květu slézu	5 g

**Katar
průdušek,
zahlenění**

se vhodí do 1/4 l vody, nechá přejít varem a ihned scedí. Vypije se po lžících přes den.

Jiný domácí přípravek s tímž účinkem se připraví tak, že smísíme

květu divizny	10 g
listu a květu podběle	1 špetku
květu slézu	10 g
natě přesličky	5 g

Polovičku této směsi dáme do 1/4 l vody, povaríme, scedíme a užíváme 5x denně 1 lžící.

Odvar ze sušeného květu divizny a slézu, připravený výše popsaným způsobem, do něhož se přidá neplna kávová lžička soli, slouží jako kloktadlo při angíně a zánětu hltanu.

Listy se v lidovém lékařství používají proti průjmům. Prostředek se připraví tak, že hrst sušených nebo čerstvých listů se svaří v 1/5 l vody a horký odvar se vypije.

I zevně lze diviznu použít. Listy spařené vřelou vodou se nerozdrcené přikládají na nežitý, jež se potom rychleji vyvinou a snáze provalí. K témuž účelu lze použít i šťávy, vytlačené z čerstvých listů.

**Pro
odkašlávání**

**Angína,
zánět
hltanu**

Průjem

Nežity

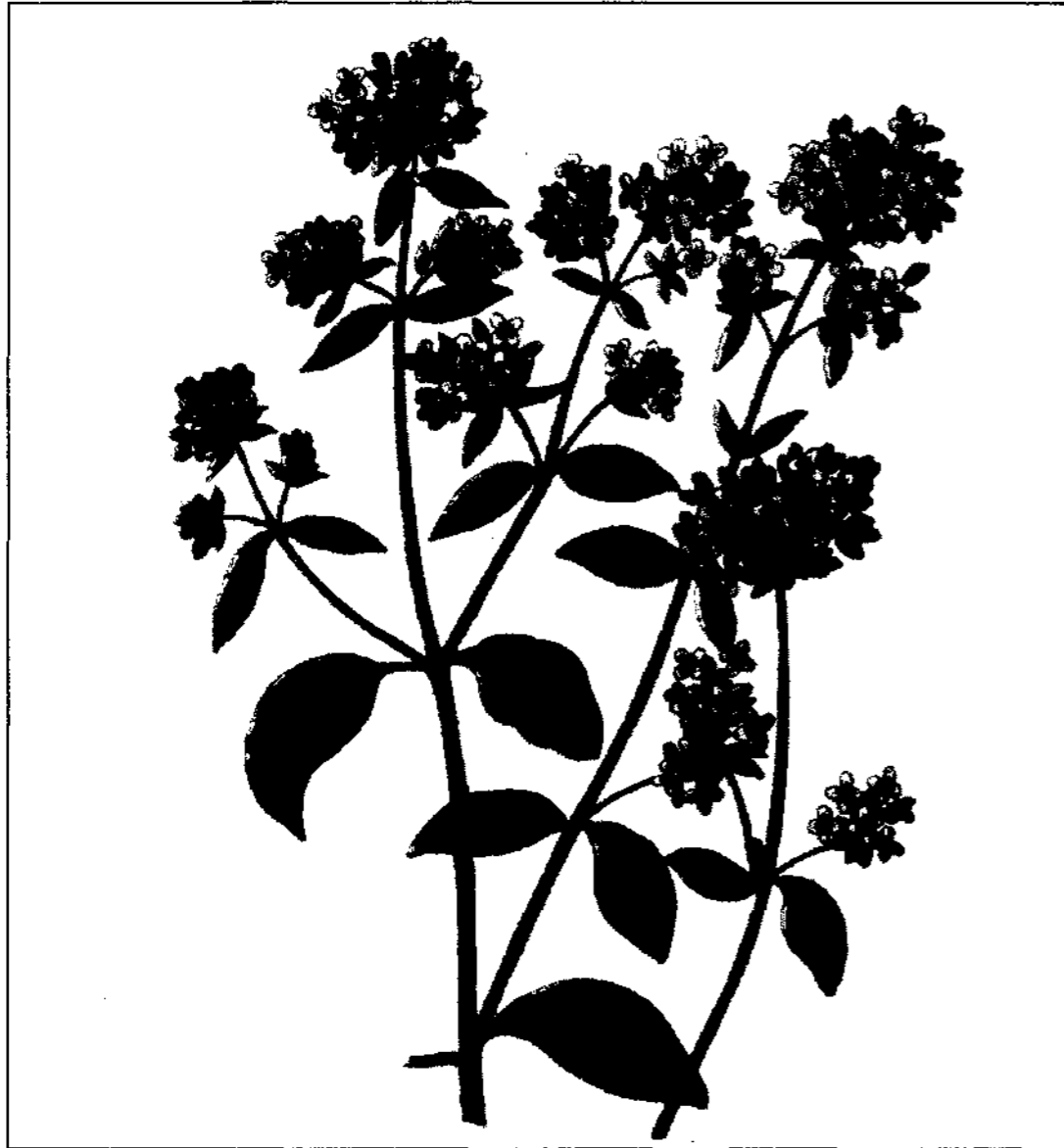
DOBROMYSL OBEČNÁ

lidové názvy: dobráček, zimní majoránka

ORIGANUM VULGARE L.

POPIS:

Dobromysl obecná patří do čeledi hluchavkevitých - *Lamiaceae*. Je to vytrvalá domácí rostlina. V zemi má silně rozvětvený oddenek s četnými tenkými, dlouhými kořínky. Z oddenku vyrůstá několik, až deset lodyh. Ty jsou čtyřhranné a dorůstají výšky až půl metru. Jsou porostlé belavými, zahnutými chloupky. Na lodyze jsou umístěny vstřícně



listy, spodní téměř okrouhlé, horní zašpicatělé. Okraj mají téměř hladký. Listy podobně jako i lodyha bývají načervenalé. V červenci a srpnu se rozvíjejí květy. Jsou světle růžové nebo bílé a mají příjemnou vůni. Tvoří chocholík, skládající se ze zakulacených, hustých klasů. Každý květ má pětizubý kalich, jehož jícen je uvnitř ochlupený. Koruna je dvoupyská, s horním pyskem plochým, vykrojeným, a s dolním pyskem trojcípým. Tyčinky má dobromysl čtyři, dvě delší a dvě kratší. Semeník nese nepravidelně rozeklanou čnělku. Uzává ve čtyři tvrdky.

NALEZIŠTĚ:

U nás se dobromysl obecná vyskytuje velmi často. Nalézáme ji na slunných, suchých místech. Obvyklým jejím stanovištěm jsou slunné paseky, světlé lesy, skály a houštiny, hlavně při okrajích.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se používá celá sušená nať (*Herba origani*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Dobromysl obsahuje silici s velmi příjemnou vůní. Dále obsahuje větší množství hořčiny.

UPOTŘEBENÍ:

1. Včelaři rádi pěstují dobromysl blízko svých včelínů jako rostlinu medonosnou, na které se včely rády a vydatně pasou.
2. Někde se užívá dobromysle jako koření, které má nahradit majoránku. Odtud název „zimní marjánka“.
3. V domácnosti se jí kromě toho užívá jako náhražky čaje.
4. V průmyslu dobromysl sloužila jako náhražka chmele.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Dobromysl vyžaduje písčitohlinitou až hlinitopísčitou, vápenitou půdu v teplejších oblastech. Polohu vyžaduje slunnou a chráněnou. Dobrých výsledků se dosáhne lehkým pohnojením vápenným hnojivem. Základní hnojení N:P:K v poměru 1:1,2:1,5 při dávce 30 kg N.ha⁻¹. Seje se zjara, v březnu až dubnu do řádek, vzdálených asi 30-45 cm. Dokud rostlina nepovyrostě, je nutné pletí. Příliš hustých trsů lze využít tak, že se jejich části rozesadí. Do plného květu se rostlina dostane v červenci a srpnu. Tehdy se také sklízí tak, že se blízko země požne, nebo se ostříhají květy.

Sklizená nať nebo květy se rozprostřou do tenkých vrstev a suší ve stínu. Sušená droga se potom přebere a hrubé stonky se z ní odstraní.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

V domácím lékařství se používá dobromysle velmi často při nejrozmanitějších chorobách a obtížích. Je oblíbeným lékem při chorobách žaludečních a jaterních v této přípravě:

Na hrst sušených kvetoucích vršků se nalije čtvrt lit-

**Choroby
žaludeční
a jaterní**

ru vařící vody, nechá se asi 5 minut stát a potom sceďí. Během dne se po lžících využívá.

Oblíbeným je také prostředek proti hlístům, připravený podle tohoto návodu:

sušené natě dobromysle	5 g
routy	2 g
pokrájený fík	1

se polije 1/4 l slabého stolního vína, nechá přejít varem a po pěti minutách přecedí. Osladí se dvěma lžícemi medu a vypije polovička večer před spaním, polovička ráno na lačno.

I při bolestech v krku nachází dobromysl použití: odvar, připravený z 1 hrsti sušené natě dobromysle obecné a 1 pokrájeného fíku ve 1/4l vody slouží jako dobré kloktadlo.

Z dobromysle obecné lze připravit také příjemné a osvěžující koupele, přidá-li se do vany trochu její sušené natě společně s jinými aromatickými rostlinami.

Dobromysl obecná je také starým lidovým prostředkem proti bolestem zubů. Připravuje se z ní silice, která se nazývá chmelová nebo thymiánová. Kápneme-li jí trochu na kousek vaty a vložíme do vykotlaného zubu, bolest se značně zmírní.

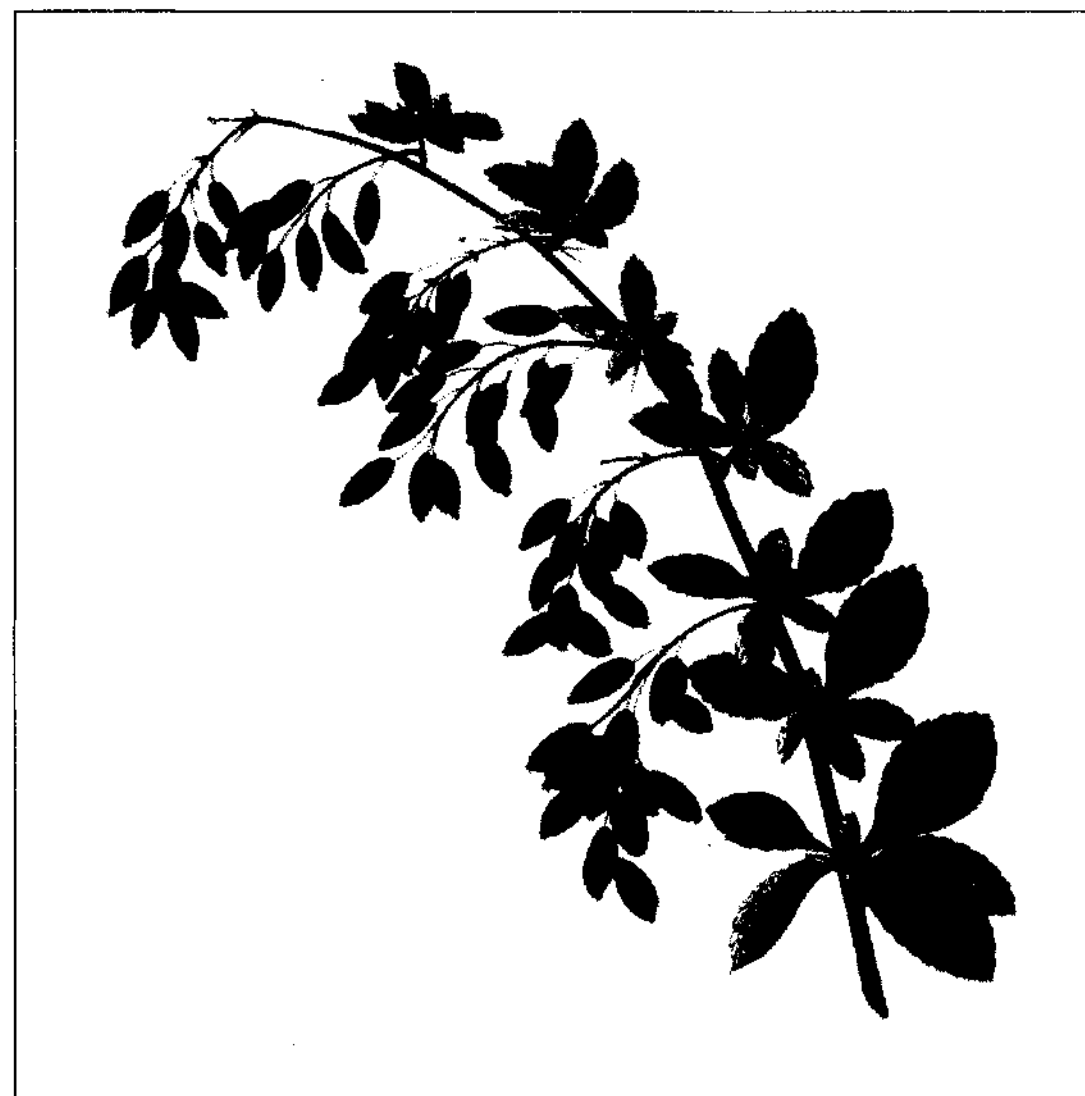
DŘIŠŤÁL OBEČNÝ

lidové názvy: vančar, dráč

BERBERIS VULGARIS L

POPIS:

Dřišťál obecný patří mezi dřišťálovité - *Berberidaceae*. Je to keř, který dorůstá výšky asi 2 až 3 metry. Jeho listy jsou sestaveny ve svazečkách, podepřených trny. Jsou tvaru elipsovitého, okrajů pilovitých. Od listových svazečků, z jejich paždí, vyrůstají žluté, nepříjemně pách-



Hlísty

**Bolesti
v krku**

**Osvěžující
koupele**

**Bolesti
zubů**

noucí květy. Tvoří převislé hrozny, rozvíjející se v květnu. Kalich se skládá ze šesti žlutozelených kališních lístků, koruna má šest lupínek, jež jsou miskovité prohloubeny. V dutině každého lupínku je skryta tyčinka s tenkou nitkou, jež se pod dotykem sklání dovnitř. Semeník je nadkvětý, dozrává v podlouhlé bobule červené barvy a velmi kyselé chuti. Každá bobule obsahuje tři semena.

NALEZIŠTĚ:

U nás se dřišťál obecný vyskytuje hojně. Do Evropy se dostal ze severní Afriky a rychle se tu rozšířil. Roste divoce v krovínách, na okra-

jích lesů a na mezích. Často se pěstuje v zahradách a parcích jako ozdobný keř.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se v domácím a lidovém lékařství užívá kořen dřišťálu (*Radix berberis*), kůra (*Cortex berberis*) a bobule (*Fructus berberis*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Kromě běžných složek nacházíme v kůře a kořeni hořčiny a třisloviny, v bobulích potom cukr, barvivo a aromatické látky.

UPOTŘEBENÍ:

Jak jsme se již zmínili, slouží dřišťál obecný jako okrasný keř v zahradách a parcích. K tomu účelu se zasazuje hlavně odrůda s listy krásně tmavočervenými.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Lze ho vypěstovat jednak ze semen, jednak z odnoží. Kromě toho lze s úspěchem větší keře i dělit. Při pěstování mu není třeba věnovat větší péči než jiným obvyklým keřům. Častějším přistihováním lze z něho vypěstovat velice hustý keř.

Při této příležitosti je nutno se zmínit o tom, že dřišťál je mezihostitelem rzi travní (*Puccinia graminis*). Ta vytváří na listech hnedočervené skvrny. Výtrusy této houby, zaneseny do obilí, tvoří na stéblech a listech obilních takzvanou obilní rez. Proto by se dřišťál neměl nikdy pěstovat blízko polí. Tam, kde se usadí sám, je dobré ho radikálně vymýtit.

Kořeny a kůra se mají sbírat na jaře. Bobule, zvané dřišťálky, se sbírají na podzim, v říjnu a listopadu. Před použitím je nutné je nechat zmrznout, a teprve po rozmrznutí s nimi dále manipulovat.

Kořen a kůra se upotřebí buď čerstvé nebo pozvolna usušené.

UŽITI V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

V domácím lékařství slouží hořce chutnající kořen jako projímadlo:

10 g čerstvého nebo 5 g sušeného kořene se pokrájí na drobné kousky, vloží do vlažné vody, nechá 5 minut povařit a po scezení nadvakrát s hodinovou přestávkou vypije.

Zácpa

Z kůry lze připravit pročišťující lék, který dobře účinkuje při nechutenství:

20 g pokrájené kůry i s lýkem se 6 dní nechá na slunném místě stát v 1/8 lihu. Tato tinktura se bere 3x denně 10 kapek před jídlem.

Ani listy nejsou bez účinku a lze jich použít jako svíravého léku při zánětech dutiny ústní:

Odvar z hrsti čerstvých listů ve 1/41 vody slouží jako kloktadlo.

Z bobulí lze připravit šťávu, jež se hodí jako osvěžující nápoj pro nemocné:

Bobule se rozvaří, šťáva z nich vytlačená se nechá 3 dny na chladném místě a potom se svaří s polovičním poměrem cukru. Do hrdla láhve nad šťávu, kterou chceme uschovat, se nalije vrstva tabulového oleje, který se ovšem před upotřebením odsaje vatou.

Při menstruačních bolestech se lidově užívá tinktury z bobulí, která se připravuje následovně:

Asi 20 bobulí se polije 1/8 l lihu nebo silné žitné kořalky a nechá se týden stát v teple. Z tinktury se užívá 2x denně 10 kapek.

Nechutenství

**Záněty
ústní**

**Nápoj
pro nemocné**

**Bolesti
menstruační**

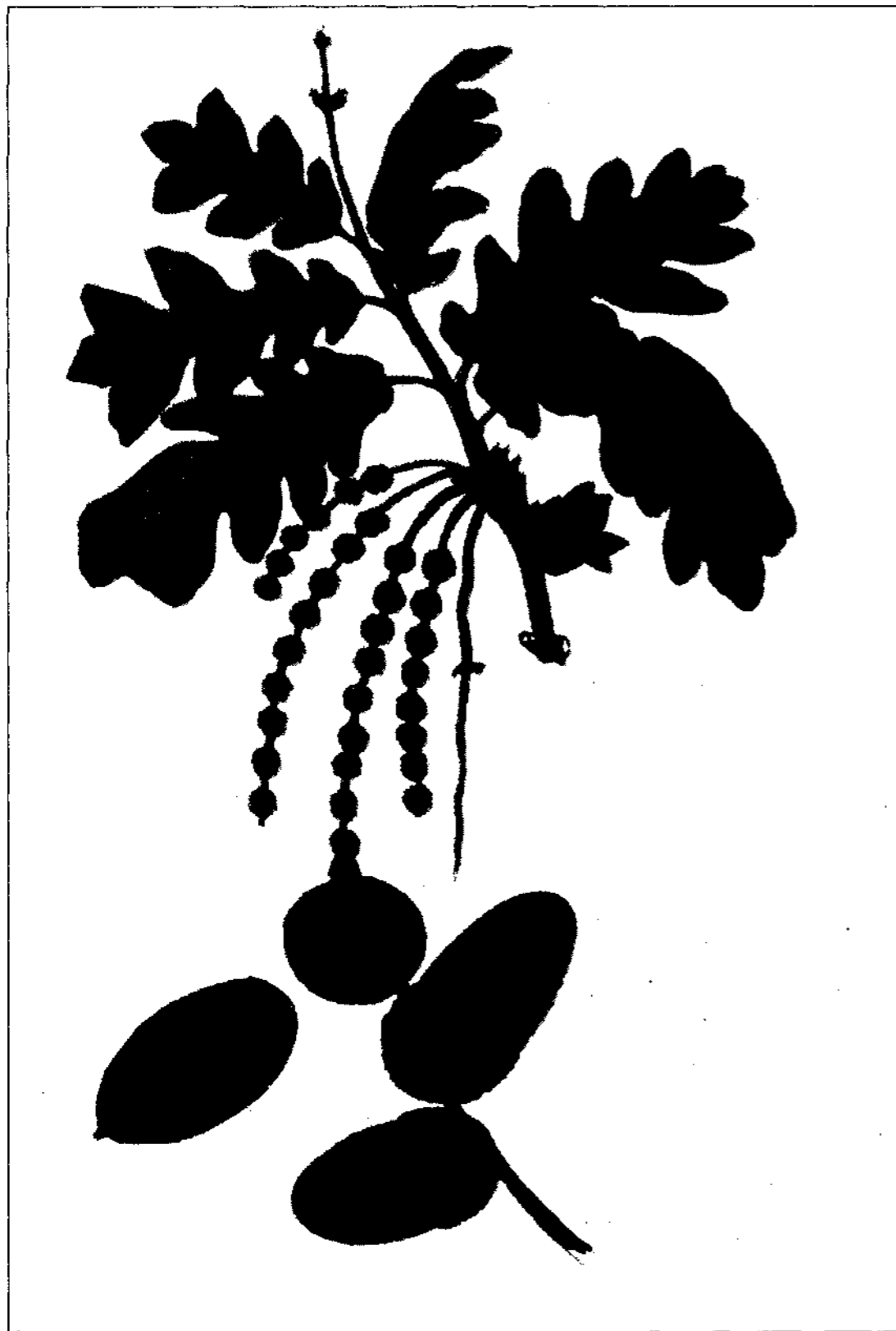
DUB LETNÍ

lidové názvy: křemelák

QUERCUS ROBUR L.

POPIS:

Dub letní patří do čeledi bukovitých - *Fabaceae*. Je to jeden z nejmohtnějších stromů, které se u nás vyskytují, neboť dorůstá výšky až 50 m. Má silný kmen a není vzácností, že jeho obvod měří až 5 metrů. Z kmene vyrůstají ve výšce kolem osmi metrů větve, rozkládající se v mohutnou, širokou korunu. Kůra kmene a silnějších větví je šedohnědá a kůra je kryta hladkým, lesklým korkem, zbarveným pope-



lávě šedě. Nazýváme ji kůrou zrcadlovou. Listí na zimu opadává, raší opět v dubnu a počátkem května. Společně s listím se objevují drobné, jednodomé květy. Dubové listy mají velmi krátký řapík, leckdy jsou až přisedavé, spodní dva laloky jsou útlé, ouškaté.

Jednodomé květy jsou dvojího druhu. Prašnickové květy tvoří řídké, převislé jehnědy. Mají zelené okvěti, složené ze šesti až osmi dílků! a osm až deset tyčinek. Když splnily svůj úkol, t.j. když se pyl z prašníků vyprášil, jehnědy opadávají. Pestíkové květy jsou umístěny po čtyřech na dlouhé stopce, mají třídílný až osmidílný obal a jednopouzdrý semeník se třemi bliznami. Blizny jsou červené. Při zrání se z květního obalu pestíkových květů vytvoří polokulovitá číška, v níž spodní půlkou vězí plod. Je to oříšek, známý všeobecně pod jménem žalud.

Kromě dubu letního se u nás vyskytuje i dub zimní (*Quercus petraea* (MATTUSCH.) LIEBLIN), nazývaný drnák. Od dubu letního se liší na první pohled už tím, že je nižší, ale rozložitější. Jeho listy mají dlouhý řapík, na líci jsou hladké, na rubu pyrite. Směrem k řapíku se klínovitě zužují, nebo tam jsou mělce vykrojené. Dub zimní kvete asi o čtrnáct dní později než dub letní. Pestíkové květy nemají dlouhou stopku, nýbrž jsou přisedavé. Žalud je kratší a tlustší.

NALEZIŠTĚ:

Dub letní i zimní jsou stromy u nás všeobecně známé a tvoří často rozsáhlé lesy.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se používá v lékařství kůra (*Cortex quercus*), listy (*Folium quercus*) a žaludy (*Glarides quercus*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Nejúčinnější látkou dubu letního i zimního je tříslovina. Není jí ve všech částech stejně. Nejvíce třísloviny obsahuje zrcadlová kůra, až 15%. Stará kůra jí má asi o třetinu méně. Má účinek stahující. Kromě toho obsahuje ještě kyselinu tříselnou. V žaludech potom je obsaženo hodně škrobu.

UPOTŘEBENÍ:

1. Dubová kůra se užívá v lékařství a ve zvěrolékařství při průjmech vepřového dobytka a ovcí.
2. Žaludy se užívají hlavně ve východní Evropě k výkrmu bagounů.
3. Dřevo se používá ke stavbám všeho druhu, poněvadž je materiálem velmi trvanlivým i odolným. Také se z něho zhotovuje lepší nábytek.
4. Starší kůra slouží k výrobě třísloviny pro koželuhy.
5. Jako paliva se dubu užívá málo, protože špatně hoří. Nanejvýš se takto zužitkují dubové odpady.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Dubu se dobře daří v hlinitopísčité půdě. Zásady pěstování patří spíše do odborné nauky lesnické. Nám stačí pouze poznamenat, že žaludy, zasazené na jaře, rychle klíčí. Prvních 100 let roste dub do výšky, potom mohutní do šířky. V dubových lesích zavádí se takzvané stopadesátileté hospodářství, při tomto stáří se dub kácí. Není žádnou vzácností, že se dub dožívá stáří mnoha set let, ba i tisíce roků.

Sběr kůry je silně omezen ochranou lesů. Mladá kůra se sloupe v březnu a dubnu se stromků, poražených při probírání kultury, a suší se na slunci. Přitom nabývá žluté až hnědé barvy a krouží se sama do ruliček. Žaludy se sbírají v srpnu a září, přičemž se ze sběru vyčleňují červivé plody.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Drog, které dub poskytuje, se používá všude tam, kde chceme využít jeho účinků svíravých a stahujících. Vnitřně se používá proti průjmům:

30 g dubové kůry se povaří asi 10 minut ve 1/4 l vody a tento odvar se po scezení na 2x s hodinovou přestávkou vypije.

Proti průjmům lze použít i domácího prostředku, připraveného ze žaludů:

5 dobře omytých žaludů se rozemele, ušlehá s jedním celým vejcem, trochu osladí a najednou sní.

Odvar z kůry dubové se používá proti potivosti nohou: 50 g dubové kůry se povaří 15 minut v 1 l vody, ihned se přecedí, zředí studenou vodou na snesitelnou teplotu a v této lázni se denně večer koupou nohy.

Průjem**Potivost
nohou**

Hodně se v domácím lékařství užívá odvaru z dubového listí proti močovým kamenům:

Mrst dubového listí se dá do 1/3 l vody, nechá přejít varem a vychladlé se přes den vypije.

Odvar z dubové kůry, připravený podle výše uvedeného, se používá jako kloktadlo při zánětu mandlí.

K výplachům při bílém výtoku ženském se užívá následovného přípravku. Ze směsi

dubové kůry	20 g
heřmánkového květu	20 g
šalvějového listu	20 g

se vezmou dvě lžice, vhodí se 1 1/21 vařící vody, nechá 3 minuty povařit a 1/2 hodiny odstát. Po zchlazení na přiměřenou teplotu se udělá výplach.

**Močové
kameny****Zánět
mandlí****Bělotok****DURMAN OBECNÝ***lidové názvy: panenská okurka**DATURA STRAMONIUM L.***POPIS:**

Durman obecný patří do čeledi lilkovitých - *Solanaceae*. V zemi má jednoletý, vřetenovitý kořen, z něhož vyrůstá lodyha, dosahující výšky přes půl metru. Lodyha má válcovitý průřez, je lysá a vidličnatě rozvětvená. Listy mají dlouhý řapík, tvar vejčitý, zašpičatělý, okraje jsou široce zubaté. Kvete v červenci a srpnu. V úžlabí listů a lodyžných větví se objevují jednotlivé, velké květy na krátkých stopkách. Mají trubkovitý kalich s pěti hranami. Na konci vybíhá kalich do pěti zubů. Koruna má bílou barvu, je nálevkovitá a vybíhá do pěti cípů. V trubce je umístěno pět tyčinek, na spodní části trubky leží nadkvětý semeník s dlouhou čnělkou, kyjovitě ztlustělou. Plod dozrává v tobolku, velikou asi jako ořech, pokrytou na povrchu četnými ostny. Uvnitř je tobolka rozdělena na čtyři pouzdra. Po uzrání puká čtyřmi



chloupněmi a uvolňuje černá, ledvinovitá semena, která mají facetovaný povrch.

NALEZIŠTĚ:

Durman si v půdě nevybírání. Najdeme ho i na místech nejpustších, na okrajích cest, rumišťích, ovšem také na kompostu a v polích.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se používá list (*Foliūm stramonii*) a semeno (*Semen stramonii*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Všechny části durmanu jsou jedovaté, obsahují jedovaté alkaloidy daturin, hyoscyamin, skopalin a atropin, obsažené i v rulíku a blínu. Všechny části rostliny ovšem neobsahují stejné množství alkaloidů. Nejvíce je jich v semenech, které jich obsahují asi 1%. V listech je jich asi čtyřikrát méně.

Otrava durmanem, první pomoc a léčení

Příznaky otravy jsou podobné jako při otravě blínem. Ten, kdo pozřel některou část durmanu, začne cítit sucho v ústech, dostavuje se bušení srdce, zrychluje se dech, zornice se rozšíří, leckdy postižený vidí všechno dvojitě. Bolí ho hlava, dostává závrať a chce se mu zvracet. Zvracení je však velmi obtížné. Pokračuje-li otrava dále, dostavují se halucinace, delirium, průjem, konečně nastává smrt.

K otrávenému je třeba co nejrychleji zavolat lékaře. Než lékař přijde, podává se nemocnému silná černá káva, čaj nebo ocet. Vlastní léčení potom obstará lékař.

Jako při sběru všech jedovatých rostlin, nemá se ani při sběru durmanu používat děti. Po každé práci s durmanem je nutné si důkladně umýt ruce teplou vodou a mýdlem. Při práci se nemá jíst.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Durman vyžaduje slunné a teplé polohy, půdy kypré a bohaté na živiny, zvláště je náročný na vápno a dusík. Vysévá se v druhé polovině května do důlků jako fazole. Důlky by měly být ve sponu asi 60 x 60 cm. Klíčivost se urychlí máčením semene. Vzešlé rostliny se protrhávají, vytrhaných lze použít k vyplnění mezer. V červenci se protrhává podruhé a ponechá se vždy jen nejzdatnější rostlina.

Listy lze sklízet třikrát - v červenci, srpnu a září. První sklizeň se děje při výšce

rostliny asi 40 cm, druhá při výšce asi 1 m, třetí před vytržením celé rostliny. Listy se suší ve stínu, v tenkých vrstvách. Tobolky se sbírají dříve, než puknou, a nechají se dozrát na slunci. Při umělém sušení nesmí teplota překročit 50°C.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

V lékařství se používá durmanu při nervových chorobách v podobě odvaru, a hlavně při záduše, kdy se vdechuje kouř ze zapálené směsi, v níž je durman. Tvoří také přísadu v takzvaných protiastmatických cigaretách.

Zevně se používá čerstvých listů nebo odvaru ze sušených listů při tišení revmatických bolestí.

**Nervové
poruchy**

Záducha

Revmatismus

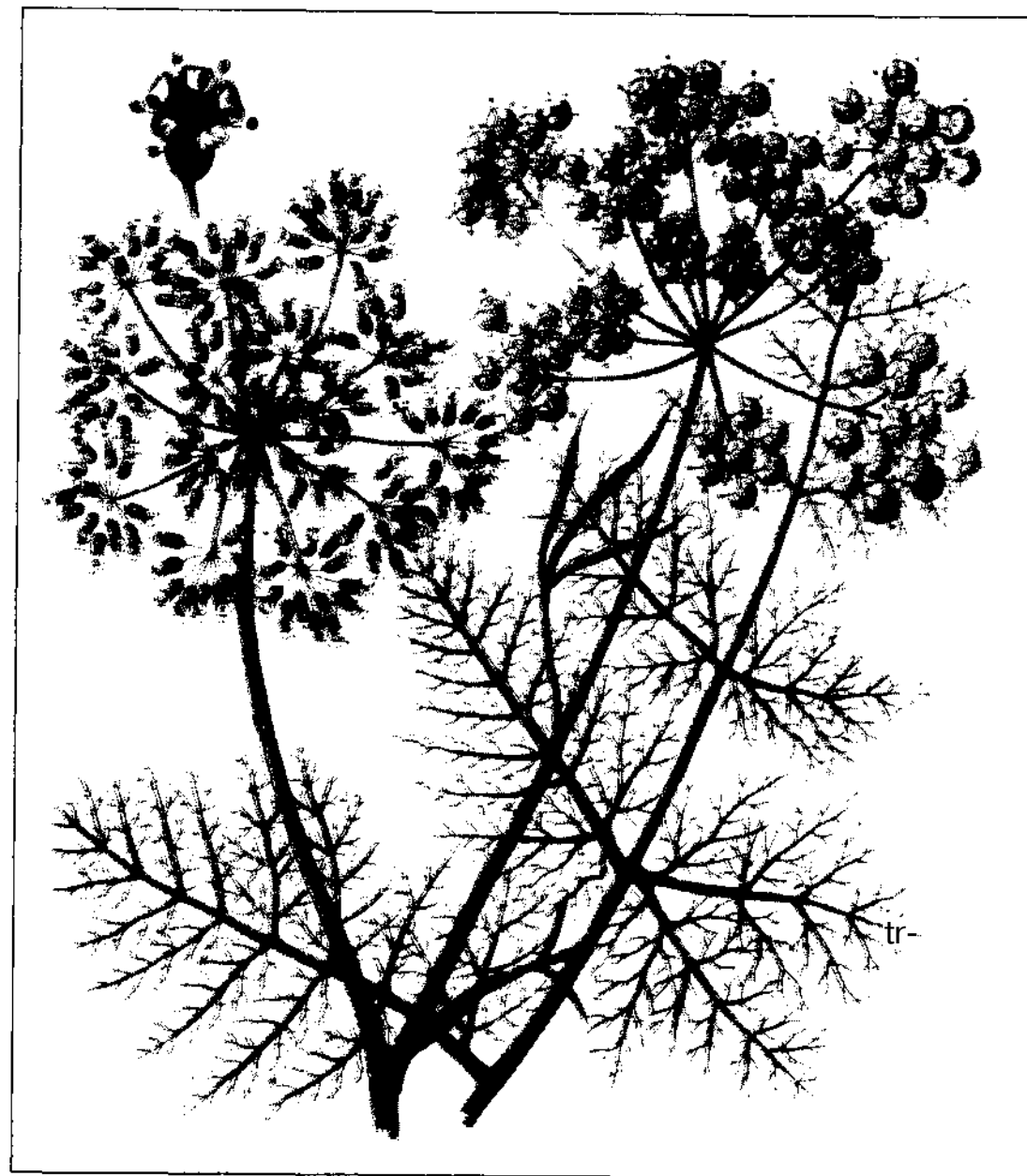
FENYKL OBECNÝ

lidové názvy: italský kopr
FOENICULUM VULGARE MILL.

POPIS:

Fenykl patří do čeledi miřikovitých - *Apiaceae*. V zemi má silný, vřetenovitý kořen, bělavě zbarvený. Z něho vyrůstá oblá lodyha, dosahující značné výše, až 1/2 metru. Na povrchu je velmi jemně rýhována a modře ojíněna. Je lysá. Na dlouhých řapících jsou umístěny listy s mázdřítými pochvami, rozšířenými na obě strany. Listová čepel je čtyřikrát zpeřeně dělena a má čárkovité úkrojky. V červenci a srpnu se objevují žluté květy, sestavené do složitých okolíků, z nichž každý má 15-20 paprsků s okolíčky. Každý okolíček má až 20 kvítků. Okolíky i okolíčky jsou bez obalů a obalíčků. Květ má velmi malý kalich, který se jeví pozorovateli spíše jen jako ztlustelá obruba na horní části podkvětého semeníku. Korunu tvoří 5 korunních plátků, okrouhlých a na konci zahnutých dovnitř. Stejně je dovnitř zahnuto i 5 tyčinek, delších než koruna. Semeník dozrává v šedožlutou dvojnažku, která má na obou svých polovinách po pěti žebrech. Svou vůní připomíná celá rostlina anýz. Chuť má kořeně nasládlou.

Již z tohoto popisu je zřejmé, že se fenykl silně podobá kopru. Liší



se od něho hlavně svými plody, které jsou ze stran zmáčknuté a křídlatě vroubené.

NALEZIŠTĚ:

Původní domov fenyklu byl stredomorský Orient. Z Egypta se rozšířil do jižní Evropy, kde roste planě. U nás se pěstuje v zahradách, poměrně vzácně zplaňuje a roste divoce.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá plod (*Fructusfoeniculi*).

ÚČINNÉ LÁTKY: Fenyklové plody obsahují asi 5% silice. Ta se z plodů získává průmyslově destilací s vodní parou a přichází do obchodů pod názvem fenyklová silice (*Oleumfoeniculi*). Kromě toho je v plodech obsažen cukr a mastný olej.

UPOTŘEBENÍ:

1. Ve zvěrolékařství se přidává dobytku do žrádla, aby byla zvýšena produkce mléka.
2. V průmyslu slouží při výrobě likérů, k parfémování mýdla a v cukrářství.
3. V domácnostech se ho používá jako koření.
4. Zbytků po destilaci silice ze semen (pokrutin) se užívá jako krmiva pro vysoký obsah hodnotných látek.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Fenykl vyžaduje hlubokou, vápenitou a výhřevnou půdu. Hnojí se průmyslovými hnojivy v poměru N:P:K 1:1,5:2 při dávce N 60 kg N.ha⁻¹. V druhém roce se přihnojuje dusíkem v dávce 60 kg.ha⁻¹. Semena se vysévají koncem dubna přímo na stanoviště do hloubky 10 - 20 mm a do řádků vzdálených 45 cm. Asi za 14 dní semeno vzejde. V červnu se po dešti rostliny vyjednotí. Porost je nutné pečlivě okopávat a plít. Na podzim se celá kultura okope a tam, kde se čekají silné mrazy, se nať poseká a řádky jí přikryjí. Obvyklé mrazy kultuře neškodí.

Sklízí se v říjnu, kdy se na plodech začnou objevovat šedivé proužky. Z hektaru se sklízí 0,9 - 2,4 t.ha⁻¹ suché drogy.

UŽITI V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Léčivé účinky feny klu byly známy už ve starověku. V lidovém lékařství se ho hojně používá hlavně při poruchách zažívacího ústrojí. Oblíben je při nadýmání následující recept:

fenyklového semene	10 g
anýzového semene	10 g
práškového cukru	10 g

užívá se 3x denně na hrot nože. Jiný oblíbený prostředek se stejnými účinky:

Nadýmání

fenyklu	5 g
badyánu	5 g
listu pomerančovníku	10 g
listu meduňky lékařské	20 g
listu máty peprné	20 g

se smíchá. Z této směsi se hodí 1 polévková lžice do 1/2 l vařící vody a nechá svařit asi na 2/3 objemu. Ráno a večer se pije šálek studeného odvaru.

Při kolice střevní se s oblibou užívá této směsi:

listu máty peprné	10 g
fenyklu	10 g
anýzu	10 g
kmínu	10 g

Z této směsi se vezme 1 polévková lžice, vhodí do 1/4 l vařící vody a hned odstaví. Vypije se na 2x po 1/2 hodině.

Pro povzbuzení chuti k jídlu se užívá často tento lidový prostředek:

fenyklu	15 g
anýzu	30 g
citrónové kůry	15 g
lihu	1/4 l
vody	3/4 l

se nechá stát týden, potom se scedí, podle chuti osladí a užívá se 3x denně lžice před jídlem.

Při chrapotu a kašli je oblíben tento prostředek:

fenyklu	10 g
lékořice	15 g

se 10 minut pován ve 1/4 l vody, scedí se, přidají se 4 g chloridu amonného a užívá 5x denně lžice.

Při zánětu prsních žláz u kojících matek se lidově doporučuje přikládat obklady z odvaru 10 g fenyklu ve čtvrt litru vody.

Kolika**Nechutenství****Chrapot,
kašel****Zánět
prsu**

(RDESNO) HADÍ KOŘEN VĚTŠÍ

lidové názvy: hadovec, užovník, rdesno hadí kořen

BISTORTA MAJOR S. K. GRAY

POPIS:

Hadí kořen větší patří do čeledi rdesnovitých - *Polygonaceae*. Je to bylina vytrvalá. Má v zemi oddenek vlnitě prohnutý nebo hákovitě zahnutý. Na povrchu je oddenek hnědý, uvnitř bílý. Z něho přímo vyrůstá několik listů s dlouhými, křídlatými řapíky. Listy mají vejčité kopinatý tvar a jsou celokrajné, s okrajem vlnitě prohýbaným. Kromě listů vyrůstá z oddenku také lodyha, dosahující výšky až jeden metr. Na ní jsou přisedavé listy podobného tvaru i okrajů jako listy přízemní. Svým dolním koncem však lodyhu objímají a sbíhají po ní v podobě dlouhé pochvy. Hadí kořen větší kvete v červnu a červenci. Bledě růžové květy jsou uspořádány do dlouhého hroznu, jenž má podobu konečného klasu. Koruna



jejich je pětidílná, tyčinek mají osm. Nadkvětý semeník vybíhá ve tři nitkovité čnělky. Uzávra v trojhrannou nažku, jež je skryta v uschlém okvětí.

NALEZIŠTÉ:

Hadí kořen větší je u nás dost rozšířený. Najdeme ho na vlhkých loukách, na březích potoků a řek, ve světlých hájích, hlavně však ve výše položených krajinách.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá oddenek (*Rhizoma* nebo *Radix bistortae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Oddenek obsahuje mnoho třísloviny (15 - 20%), kyselinu gallovou, šřavelan vápenatý a červené barvivo. Svou vůní připomíná řeřichu, chuť má silně stahující, trpkou.

UPOTŘEBENÍ:

1. Z mladého listí se připravuje chutný salát.
2. Oddenek je hodně užíván ze zvěrolékařství.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Hadí kořen větší se nepěstuje, poměrně malá spotřeba se stačí pokrýt sběrem rostliny divoce rostoucí. Bylo by ho možno pěstovat ze semene.

Oddenky se sbírají buď brzy zjara, v březnu a dubnu, nebo na podzim v září a říjnu. Cenné jsou jen oddenky ze starých, víceletých rostlin. Po vykopání se zbaví postranních kořenů a omyjí. Rozřezou se potom v kratší, několikacentimetrové kousky a opatrně, pečlivě usuší. Sušením se zmenší jen nepatrně, silně však ztvrdnou.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Ani v lidovém lékařství se nyní hadího kořene mnoho neužívá. Slouží jako prostředek proti průjmům. Připravuje se k tomu účelu odvar z 25 g sušeného oddenku na 1/2 l vody, v níž se vaří 10 minut. Přes den se tato dávka využívá.

Průjem

Odvaru poněkud silnějšího lze užít i při úplavici a krvavých průjmech.

Při zánětu sliznice v dutině ústní, spojeném s krvácením, se tento odvar velmi často doporučuje k vyplachování úst.

Úplavice

**Záněty
ústní**

HEŘMÁNEK PRAVÝ

lidové názvy: rmen voňavý

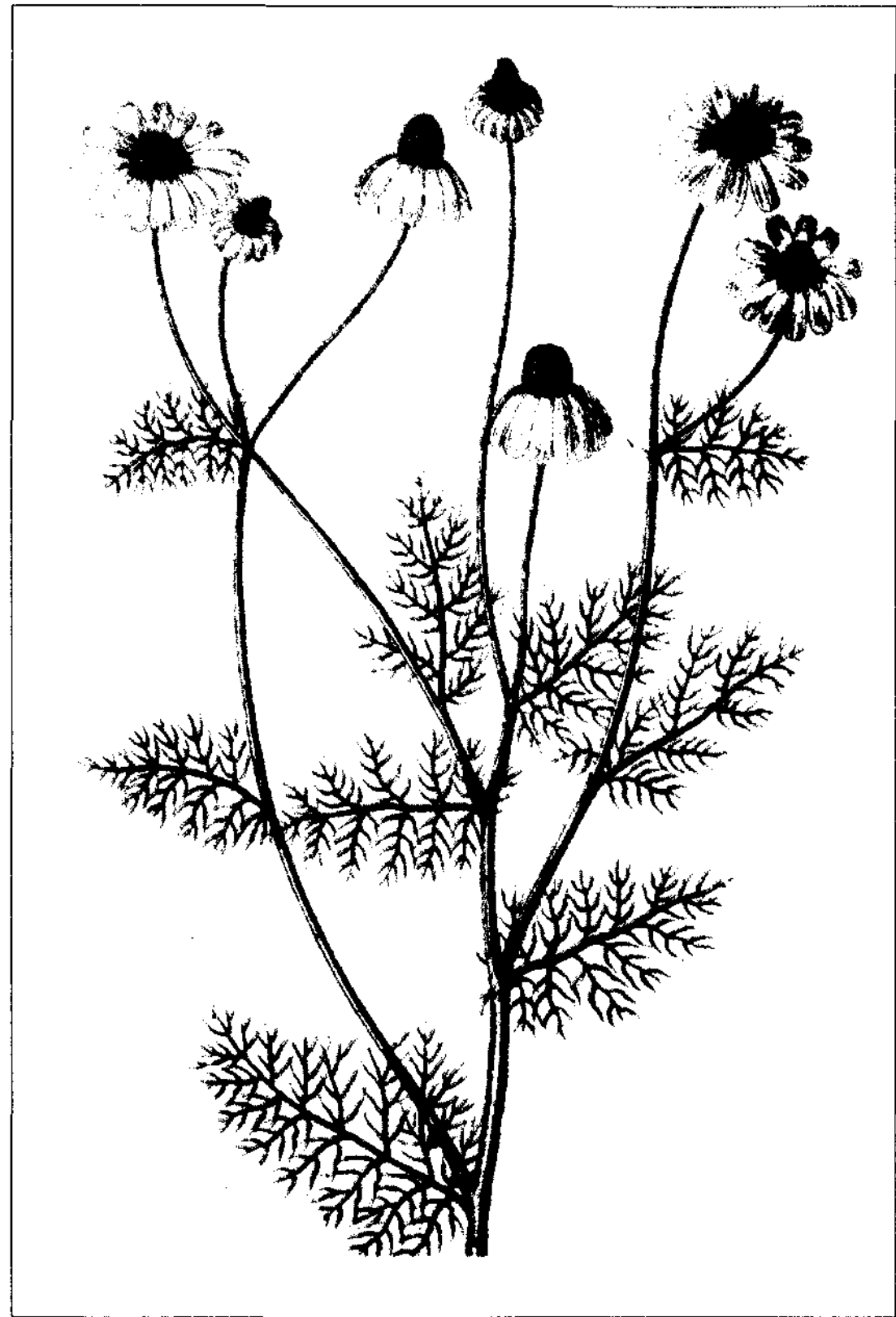
CHAMOMILLA RECUTITA (L) RAUSCHERT

POPIS:

Heřmánek pravý patří do čeledi hvězdnicovitých - *Asteraceae*. Je to bylina jednoletá až dvouletá. V zemi má tenký kořen, z něhož vyrůstá asi čtvrt metru vysoká lodyha. Je lysá, bohatě se větví a má řídkce umístěné listy. Listy jsou přisedavé, dvakrát peřenodělené, s čárkovitými ukrojky. Od června do srpna se objevují na dlouhých stopkách květní úbory, které se na noc zavírají. Zákrov úborů je složen z tupých, blanitě vroubených listenů. Úbor má kuželovitě duté lůžko, žlutý terč a bílý paprsek, který nejprve odstává od terče skoro vodorovně, později se ohýbá dolů. Květ bílého paprsku má korunu jazykovitou, na konci trojzubců. Květ žlutého terče má korunu trubkovitou, na konci pětizubou. Tyčinky, kterých je pět, jsou svými prašníky srostlé v trubku, kterou vyčnívá čnělka s dvěma bliznami. Plodem jsou nažky, jež mají na duté straně pět žeber, na straně vypouklé pak dvě žlaznaté jamky.

Blízkým příbuzným pravého heřmánku je heřmánek vonný (*Chamomilla suaveolens* (PuRSH) RYDB.) Vyznačuje se tím, že je mohutnější a rozložitější než heřmánek pravý. Má úbory se žlutozelenými terči a nemá bílé paprsky. Stejně jako heřmánek pravý příjemně aromaticky voní a má obdobné léčivé vlastnosti.

Heřmánku pravému je podobný též heřmánkovec přímořský (*Matricaria maritima* L.), lidově nazývaný rmen psí. Má úborovité lůžko vy-



plněné dření a jeho nažky mají na duté straně jen tři žebra, na straně vypouklé pak nemají jamky. Nápadněji se od heřmánku pravého neliší.

NALEZIŠTĚ:

Heřmánek pravý se u nás vyskytuje na mezích, polích, rumišťích a u cest. Pozoruje se však, že ho poslední dobou ubývá. Heřmánek vonný u nás zdomácněl teprve koncem minulého století, když k nám byl zavlečen z Asie. Poslední dobou ho velmi přibývá a není daleko doba, kdy vytlačí heřmánek pravý.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se používá květ (*Flos chamomillae*) a v menší míře i nať (*Herba matricariae* nebo *Herba chamomillae vulgaris*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Heřmánek pravý obsahuje vonnou silici temně modré barvy, která obsahuje apigenin a azulen, tríslovinu, hořčinu a minerální látky. Heřmánek vonný obsahuje tytéž látky. Oba druhy aromaticky voní a mají poněkud hořkou chuť.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Nejlépe se heřmánku daří po okopaninách. Seje se na podzim v říjnu až listopadu nebo na jaře v době zahájení polních prací. Heřmánek lze pěstovat téměř na všech půdách, nejlépe se mu však daří na hlinitopísčitéch půdách s průměrnou vlhkostí. Hnojí se dusíkem ve dvou dávkách dohromady 20 - 40 kg N.ha⁻¹, fosforem se hnojí 15 - 20 kg.ha⁻¹ a draslíkem 70 - 100 kg.ha⁻¹. Dobrých výsledků lze dosáhnout přihnojením 10 kg síranu manganatého na hektar či boraxem v dávce 50 kg na hektar. Vysévá se do dobře zpracované půdy do řádků 45 - 60 cm. Semeno musí zůstat na povrchu půdy, neboť klíčí pouze na světle. Seje se 1,5 kg osiva na ha. Porost se ihned po vzejití plečkuje. Porost heřmánku velmi trpí případným zaplevelením. Sklízí se v době, kdy jazykovité květy vytvářejí vodorovnou obrubu a polovina trubkovitých květů na lůžku je rozkvetlá. Většina porostů se dnes sklízí mechanizovaně. Výnosy se pohybují od 2,5 do 8,5 t.ha⁻¹ čerstvé drogy. Po sklizni se heřmánek musí rozkládat do tenkých vrstev s přístupem vzduchu, neboť droga je značně náchylná na zapařování. Suší se rychle, protože pomalým sušením heřmánek ztrácí barvu. Teplota při sušení nesmí přesáhnout 35°C.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ

Heřmánek patří k nejoblíbenějším domácím prostředkům léčivým, užívaných od pradávna. Slouží při léčbě střevní koliky u dětí v této směsi:

heřmánku	20 g
meduňky lékařské	20 g
listu máty peprné	20 g
kořene lékořicového	20 g

Z této směsi se spaří 1 lžice ve 1/4 litru vody a užívá se 6 lžiček denně.

Jiná směs téhož účinku se připraví:

heřmánku	15 g
fenyklu	15 g
kmínu	15 g
máty peprné	15 g

Čaj se připraví tímž způsobem.

V některých krajích je zvykem pít při vynechání menstruace čaj, připravený z této směsi:

heřmánku	20 g
kořene hořce	20 g
natě zeměděmu	20 g
šťovíku	20 g
meduňky	20 g
majoránky	15 g

Z této směsi se dají 3 polévkové lžice na 1 l vody, nechá se 1 minutu vařit a 10 minut vylouhovat. Pije se 4 až 5 šálků denně.

Heřmánek pravý bývá také součástí koupelí, které se berou při revmatismu a ischias:

heřmánku	50 g
přesličky	100 g
senných lusků	50 g
kořene lopuchu	50 g
jalovčinky	50 g
borového jehličí	700 g

**Dětská
střevní
kolika**

**Vynechání
menstruace**

**Revmatismus,
ischias**

se hodinu vaří v 5 l vody a přidá do koupele. Koupe se nejprve 1/4 hodiny, potom 1/2 hodiny.

Při horečnatém kataru horních cest dýchacích, při chřipce se užívá heřmánkový čaj, aby se nemocný potil. Bere se 10 g heřmánku na 1/4 l vody, spaří a nemocný čaj vypije v posteli.

Při nadýmání se užívá také tinktury, připravené podle návodu:

30 g heřmánku se polije 1/8 lihu nebo silné žitné kořalky, nechá týden stát a užívá potom 3x denně 10 kapek.

Nálevu heřmánkového z 10 g na 1/4 l vody se užívá k vyplachování úst po vytržení zubu a při lehkých zánětech v dutině ústní.

Silice heřmánková se užívá při svalovém revmatismu:

silice heřmánkové	20 g
oleje olivového	30 g

se smísí a vetře do kůže nad bolestivým svalstvem.

Teplé heřmánkové obklady se osvědčují při otocích, které pomáhají vstřebávat, a při nežitých, jejichž „uzrání“ urychlují.

HLUCHAVKA BÍLÁ

LAMÍUM ALBUM L.

POPIS:

Hluchavka bílá patří do čeledi hluchavkovitých - *Lamiaceae*. Je to vytrvalá bylina. V zemi má oddenek, z něhož vyrůstá čtyřhranná lodyha, dosahující výšky asi čtvrt metru. Lodyha se nevětví. Z ní vyrůstají vstřícné listy. Dolní listy mají řapík dlouhý, horní krátký. Listy jsou tvaru vejčitého, na konci jsou zašpičatělé. Okraje mají hrubě pilovité. Na celém povrchu jsou pokryty paličkovitými chloupky, jež vyměš-

Chřipka

Nadýmání

**Záněty
ústní**

**Svalový
revmatismus**

**Otoky,
nežity**

jí charakteristický vonící prchavý olej. Kvete bíle od května do října. Svazečky květů se rozvíjejí v úžlabí listů a skládají se z pětizubého kalicha, z něhož vyčnívá dvojpyská koruna. Velký horní pysk je vyklenutý, dolní pysk je plochý. Po straně vchodu do korunní trubky jsou dva velké zuby a tři zuby menší. V trubce je řada chloupků. Tyčinky jsou čtyři, dvě delší a dvě kratší. Čnělka je dvojkanná. Tyčinky i čnělka jsou skryty ve vyklenutém horním pysku. Semeník uzrává ve čtyři kulaté tvrdky.

Dokud hluchavka nekvete, mohla by se zaměnit s kopřivou. Ale chloupky na kopřivě jsou žahavé.

NALEZIŠTĚ:

U nás je hluchavka bylinou zcela běžnou. Nalézáme ji na rumišťích, ve vlhčích lesích a houštinách, v křoviscích a na starých zdech a plochách.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se používá květ (*Flos lamii albi*) a list (*Foliūm lamii albi*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Hlavní součástí květu je sliz a cukr. Kromě nich je tam ještě trochu třísloviny. Květy proto voní slabě medově a chutnají hořce. Listy obsahují tytéž součásti, kromě toho je v nich ještě silice.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Květy se sbírají od května do srpna. Sbírá se jen bílá koruna bez kalicha. Sběr se rozprostře do tenkých vrstev a suší se rychle asi při teplotě 40°C. Uložit se musí v dobře uzavřené nádobě, na jejímž dně je trochu vápna, aby vlhkost ze vzduchu nepřebarvila drogu dohneda.



UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Květů hluchavky bílé se užívá v lidovém lékařství při kataru průdušek, aby bylo usnadněno vykašlávání.

10 g květu hluchavky bílé se spaří 1/4 l horké vody, po 10 minutách se scedí a přes den po lžících podává.

Listy jsou oblíbeny jako lidový prostředek při úplavici a kolikách:

Hrst sušených nebo čerstvých listů se po 10 minut vaří ve 1/4 l vody, přecedí a přes den vypije.

**Katar
průdušek**

Úplavice

HOŘČICE BÍLÁ ČERNOHOŘCICE SETÁ

SINAPIS ALBA L.

BRASSICA NIGRA (L.) KOCH.

POPIS:

Hořčice bílá patří do čeledi brukvovitých - *Brassicaceae*. Je to jednoletá rostlina, která má v zemi vláknitý kořen. Z něho vyrůstá větvenatá lodyha, dosahující výšky téměř jednoho metru. Dole je lodyha modře ojíněna a pokryta řídkými chloupky. Listy z lodyhy vyrůstající jsou dvojího druhu. Dolní listy jsou lyrovité peřenodělené a mají okraje zubaté. Horní listy jsou čárkovité s okraji hladkými. Kvete zlatožlutě v červnu a červenci. Květy jsou sestaveny do hroznů. Květ má kalich, složený ze čtyř čárkovitých lístků, vodorovně odstávajících. Koruna má čtyři zlatožluté plátky, sestavené do kříže. Ze šesti tyčinek jsou čtyři delší a dvě kratší. Semeník dozrává v tobolku, protaženou do podoby zobáku a porostlou chloupky. Chlopněmi je rozdělena tobolka do několika příhrádek, z nichž v každé je pět podélných žeber.

Blízkým příbuzným hořčice bílé je čerhořčice setá (hořčice černá) (*Brassica nigra (L.) KOCH*). Vzhledem je jí velmi podobná. Hlavní rozdíl nacházíme na listech, u nichž tři koncové úkrojky jsou spojeny

a čepel listová je pilovitá. Semena jsou kulatá, tmavohnědé barvy a mají na povrchu vrásčitou slupku.

NALEZIŠTĚ:

Pravlastí hořčice bílé i černé je jižní Francie a západní Asie. Už ve starověku se rozšířila do Německa, Francie, Ruska a jiných zemí, kde se pěstuje. Roste i divoce a můžeme ji i u nás vzácně nalézt na mezích, podél cest a na úhorech.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá semeno hořčice bílé (*Semen sinapis albae* nebo *Semen erucae*) i semeno hořčice černé (*Semen sinapis nigrae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Semena bílé hořčice obsahují více než třetinu své váhy mastného oleje, který se lisuje a průmyslově zpracovává. Kromě toho obsahují glykosid sinigrin, který za přítomnosti vody a působením fermentu myrosinu tvoří řídce tekutý, štiplavý těkavý olej, zvaný *Oleum sinapis aethereum*.

Celkem lze říci, že ve svých účincích je hořčice černá mnohem mohutnější, a proto se v lékařství používá daleko více než hořčice bílé. Také proto v odstavci o lékařském užití budeme mít na mysli hořčici černou.

UPOTŘEBENÍ:

1. V průmyslu se užívá mastného oleje, vytlačeného ze semen bílé hořčice, k výrobě mýdla.



2. V potravinářství slouží oba druhy hořčice k výrobě známé pochutiny.

3. Rostlina sama potom slouží - je-li posekána před květem - za velmi výživné kr-mivo nebo za účinné zelené hnojivo.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Hořčice černá je rostlina skromná, která se spokojí i s půdou poměrně chudou. Ráda má lehkou půdu hlinitopísčitou s obsahem vápna. Svědčí jí spíše podnebí teplé a suché než vlhké. Dobře snáší i jarní mrazíky. Seje se brzy na jaře v prvním týdnu jarních prací do řádků 15-30 cm, do hloubky asi 20 mm, 5-6 kg semene na 1 ha. Hno-jí se 40 - 60 kg N.ha⁻¹, 40 kg P.ha⁻¹ a 40 - 80 kg K.ha⁻¹. Po dobu vegetace je nutné udržovat porost čistý. Vegetační doba hořčice černé je 90 - 120 dnů. Sklízí se přímo sklízecí mlátičkou nebo dvoufázově. Šešule snadno pukají a semena jsou náchylná k vypadávání.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ!

V lékařství se hořčice užívá od pradávna, hlavně ze-vně. Hořčičný olej totiž působí na kůži palčivě, po malé chvíli na tom místě nastává překrvení kožních vlásečnic, a ještě později dokonce puchýře. Tím se odvádí bolest z hloubky na povrch a nepřímě se půso-bí i na vnitřní orgány.

Zevně se používá hořčice několikerým způsobem:

Hořčičné těsto, zvané lidově hořčičná placka, slouží k odvádění bolesti, hlavně při vleklém svalo-vém revmatismu. Připraví se doma takto: čerstvě roz-tlučená semena (hořčičná moučka) se vodou rozdělá-jí na řídké těsto. K vodě lze přidat také trochu octa. Chceme-li získat těsto poněkud slabší, přidáme k hoř-čičné mouce asi třetinu žitné mouky. Tuto kasičku na-třeme na plátno a přiložíme na bolestivé místo. Mezi kůží a těsto dáme gázu, aby se těsto na kůži neprilepi-lo. Hořčičná placka se má nechat na kůži jen tak dlou-ho, až kůže zrudne. Trvá to obvykle asi tak čtvrt ho-diny. Delší aplikace má za následek vznik bolestivých a dlouho se hojících puchýřů. Po sejmutí placky se kůže dobře omyje vlažnou vodou.

**Svalový
revmatismus**

**Zánět
pohrudnice**

V některých případech je výhodnější užít hořčice ji-nak přizpůsobené. Při velkých zánětech pohrudnice dělá dobré služby:

Hořčičný lék. Vyrobí se tak, že 1 g oleje hořčič-ného se smísí s 50 g zředěného lihu a malým množ-stvím tohoto přípravku se bolestivé místo zlehka po-tře. Lze opakovat po 6 hodinách. Někdy se z hořčič-ného lihu přikládají i obklady, ty však nesmí ležet na kůži déle než 5-10 minut.

Hořčičný glycerin, kterého lze použít místo hořčičného léku, se připraví smísením 2 g hořčičného oleje s 10 g glycerinu.

Hořčičná koupel, užívaná při bolestech nohou, se připraví tak, že se 100 g hořčičné mouky, dobře za-vázané v plátěném sáčku, vaří 15 minut v 1 l vody, která se potom vylije do koupele.

**Bolesti
nohou**

Hořčičná mast je oblíbeným prostředkem k od-stranění kožních žlutých skvrn. Připraví se takto:

**Skvrny
kožní
žluté**

hořčičné mouky	15 g
citrónové šťávy	15 g
mandlového oleje	5 g

se dobře smísí.

Vnitřně se užívá jen slabě působících semen hořči-ce bílé při trávicích obtížích. Užívá se jednou denně půl kávové lžičky rozetřených semen bílé hořčice.

**Trávicí
obtíže**

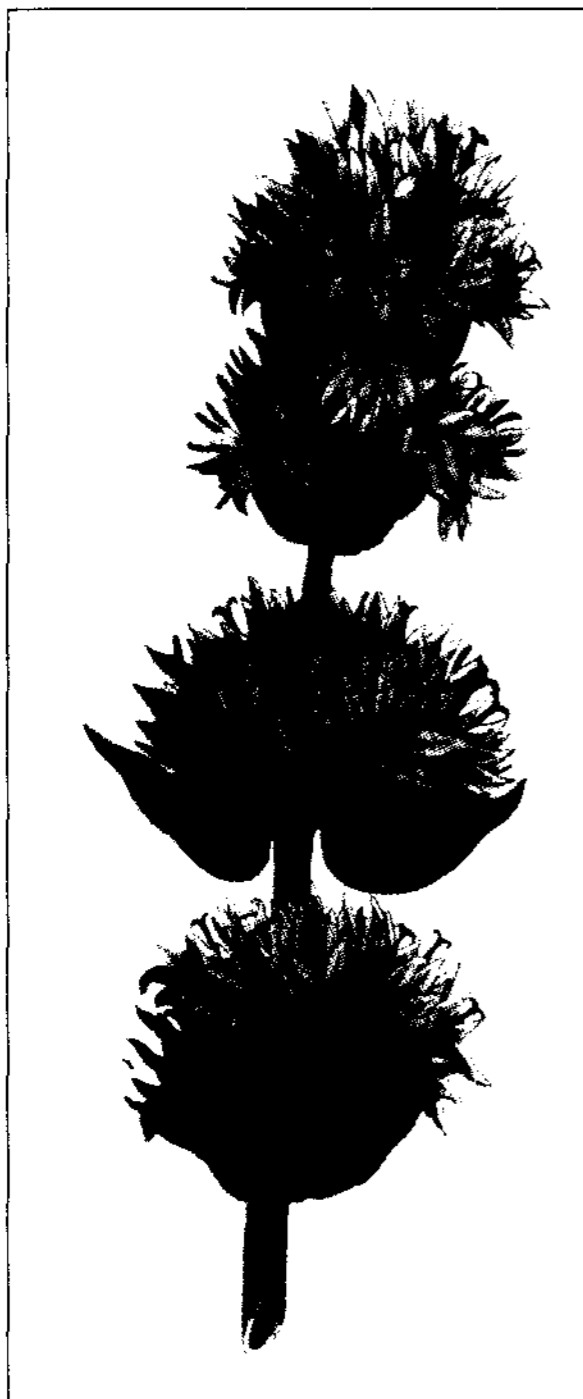
HOŘEC ŽLUTÝ

lidové názvy: gencián

GENTIANA LUTEA L.

POPIS:

Hořec žlutý patří do čeledi hořcovitých - *Gentianaceae*. Je to vytrvalá rostlina, která má v zemi dlouhý oddenek. Je vřetenovitý, podélně rý-



hovaný a dosahuje až tloušťky předloktí. Na povrchu je šedý, na řezu žlutý, houbovitý. Silně voní a chutná hořce. Z oddenku vyrůstá půlmetrová lodyha, hladká s řídkými listy. Listy jsou dvojího druhu. Spodní jsou vejčité až podlouhle elipčité a nasedají na lodyhu pochvovitým řapíkem, do něhož se plynule zužují. Horní listy jsou vejčité kopinaté a nasedají přímo na lodyhu. Okraje listů jsou hladké, listy mají na čepeli několik podélných žebér. Kveté zlatožlutě v červnu. Květy jsou umístěny po třech až pěti v úžlabí listovém, jen květy na konci lodyhy tvoří strboul. Každý květ se skládá z kalichu, jehož lístky jsou ohrnuty zpět. Koruna tvoří pěticipou trubku a je kyjovitá. V chobotech mezi cípy jsou zoubkovité přívěsky. Květ má pět tyčinek a jeho semeník vybíhá v čnělku, dělí se na dvě blizny. Plodem je tobolka, obsahující četná křídlatá semena.

Kromě hořce žlutého se u nás vyskytuje ještě celá řada jiných druhů. Jsou to zejména hořec šumavský (*Gentiana pannonica* SCOP.), hořepník jarní (*Calathiana věrna* (L.) HOLUB), trličník brvitý (*Gentianopsis ciliata* (L.) MÁ.), horeček nahořklý (*Gentianella amarella* (L.)

BORNER) a několik dalších druhů. Nejvýznamnější z nich je hořec šumavský, který má květy purpurové, tmavěji tečkované, na spodní straně žlutozelené.

NALEZIŠTĚ:

Hořec žlutý pochází z Alp. Roste na horských loukách s vápenitou půdou. Miluje vyšší polohy, najdeme ho dokonce i ve výšce přes 2000 m. U nás je hořce žlutého velice málo, a jedná se pouze o zavlečené rostliny.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá oddenek (*Rhizoma* nebo *Radix gentianae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Hlavní chemické sloučeniny hořce jsou gentiopikrin, gentiin, gentianin a gentisin. Gentisin je žluté barvivo, gentianin je alkaloid, gentiopikrin je glykosidní hořčina a způsobuje hořkou chuť kořene.

UPOTŘEBENÍ:

1. Hořce se hojně užívá v lékařství, kromě toho i ve zvěrolékařství, např. u koní při nechuti k žrádlu, u krav ke zvýšení pohlavní činnosti.
2. Dříve se ho užívalo i v průmyslu barvířském.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Pěstování je velmi zdlouhavé. Hořec miluje půdu nepřliš suchou a vápenitou. Semena se sejí na podzim do beden, vysokých asi 15 cm, a zatlačí se prkénkem. Přes zimu se zlehka přikryjí chvojnám a při suchém počasí zalévají. Nechají se stát venku na slunci a mrazu, poněvadž potřebují promrznout. V červnu druhého roku konečně rostlinky vzejdou, a tu se přenesou na slunce. Přezimují stejně jako prvý rok. Třetí rok se zjara přesadí do záhonů s mezerami půl metru a čtvrtý rok konečně do mezer tři čtvrtě metrových. Mezi nimi je možno pěstovat jiné krátkodobé rostliny, aby se využilo místa. Kvetou teprve šestý až sedmý rok.

Sklizeň kořenů se koná před rozkvetem, kdy kořeny obsahují nejvíce účinných látek. Kořeny se vykopou, očistí a rychle se suší na prudkém slunci nebo při umělém teple. Uschová se pokrácený v plechových krabicích.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Hořec žlutý (případně i hořec šumavský) je velmi oblíbeným a užívaným lékem téměř po celém světě. Užívá se ho hlavně při nechutenství několika způsoby:

7 g dobře roztlučeného hořcového kořene se svaří 5 minut ve 1/4 l vody, nechá se 10 minut stát a po scezení vypije ráno a večer.

Proti nechutenství výtečně pomáhá tento starý lidový přípravek:

kořene hořcového jemně krájeného	10 g
kůry pomerančové	4 g
zředěného lihu	100 g

se nechá stát 24 hodin a občas zamíchá. Po ustání se opatrně slije a užívá 3x denně kávová lžička.

Při bledničce je oblíbena tato směs:

kořene hořcového	1 g
listu kopřivy	10 g
marinky vonné	10 g
květu lipového	10 g

1 polévková lžice se spaří ve 1/4 l vody a vypije. Užívá se 3x denně.

Při vynechání menstruace po nastuzení se pije tento čaj:

kořene hořcového	20 g
zemědýmu	20 g
šťovíku	20 g
meduňky lékařské	20 g
majoránky	15 g

Vezme se 1 lžice na 1/4 l vody, spaří a užívá 5x denně šálek celý týden.

Nechutenství**Blednička****Vynechání
menstruace****CHMEL OBEČNÝ**

HUMULUS LUPULUS L

POPIS:

Chmel obecný patří do čeledi konopovitých - *Cannabiaceae*. Je to rostlina vytrvalá. V zemi má oddenek, z něhož vyrůstá tenká, drsná lodyha, dosahující délky až 7 metrů. Lodyha se otáčí kolem stromů nebo tyčí, a to vždy vpravo. Nese pětialočné vstříčné listy, široce kopinaté, u řapíku srdčitě vykrojené. Listy mají povrch drsný, na okrajích jsou hrubě pilovité. Kvete v červenci a srpnu. Květy jsou dvojdomé. Prašnické květy jsou v úžlabí listů sestaveny v laty. Každý drobný kvítek má pětिलisté zelené okvětí a pět tyčinek. Najiných rostlinách jsou květy pestíkové, jež tvoří podlouhlé šištíčky. Za každou šupinou šištíčky je šupinovitě okvětí a dva semeníky s dvěma dlouhými bliznami. Semeníky dozrávají v malé nažky.

Šupinky a nažky jsou pokryty hojnými žlutými žlázkami, které produkují hořkou pryskyřičnou látku příjemné vůně.

NALEZIŠTĚ:

Chmel roste divoce ve vlhkých houštinách a křoviscích. Nacházíme ho i na březích řek. Hojně se ovšem u nás chmel pěstuje jako průmyslová rostlina.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se používají chmelové šištice (*Strobulus lupuli*). Ostatní části rostliny nemají pro lékařské účely větší význam.

ÚČINNÉ LÁTKY:

Pryskyřičná látka, tvořící se ve žlázkách na šupinách pestíkových květů a na nažkách, obsahuje hořčiny (humulon a lupulon) a extrakt lupulin, který je směsí pryskyřic a silic.

UPOTŘEBENÍ:

1. Hlavního upotřebení dochází chmel v pivovarnictví.
2. Mladých jarních výhonků, takzvaných chmelových pazoušků, se užívá v kuchyni jako chmelového chřestu.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Pěstování chmele tvoří celou speciální zemědělskou nauku, načrtneme tedy pouze některé zajímavosti. Pěstují se jen rostliny s květy pestíkovými, poněvadž květy prašnickové jsou pro pivovarnictví i pro lékařství bezcenné. K pěstování chmele se volí hluboká, hlinitě písčité půda, vzdušná, výslunná, ale chráněná před studenými větry. Chmel se pěstuje ze sazeniček, řezaných z podzemních mladých výhonků čtyřleté kultury.

Česání chmele se děje v srpnu až říjnu podle druhu kultury. Očesané šištice se suší ve speciálních chmelových sušárnách a balí do padesátikilových žoků. Sušením ztrácejí 3/4 své váhy. Zelené části rostliny slouží za píci dobytka.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

V domácím lékařství je chmel oblíbeným prostředkem proti zaživacím obtížím, kdy se ho užívá ve formě nálevu:

**Obtíže
zaživací**

Na 25 g chmelových šištic nalijeme 1/2 l vařící vody, necháme 5 minut stát a potom scedíme. Vypije se na 3x během dne.

Při jaterních chorobách je v některých krajích oblíben čaj z této směsi:

chmele	10 g
jablečnicku	10 g
kořene sporýše	10 g
orlíčku	15 g
zeměžluči	20 g
šřovíku	20 g

Z této směsi se vezme 1 čajová lžička na 1/2 l vody a vypije se půl ráno a půl večer.

Chmelový extrakt je oblíbený při nespavosti. Staří bylináři ho připravovali takto:

20 g chmele nechali 3 dny stát v teple a světle se 100 g lihu. Z této tinktury před spaním užili 20 kapek na cukr.

Také zevně lze použít chmele, a to k přípravě posilujících koupelí a na pohmožděny:

chmelových šištic	15 g
heřmánkového květu	10 g
natě levandule	20 g
rozmarýnové natě	20 g
natě mateřídoušky	20 g

Tuto směs vaříme buď v plné dávce ve 2 l vody 5 minut a vlijeme do koupele k posílení, nebo vezmeme jen čtvrtinu na 1/2 l vody a přikládáme po vychladnutí na zhmožděné místo ve formě obkladu.

**Jaterní
choroby**

Nespavost

**Posilující
koupele**

Zhmožděny

CHVOJKA KLÁŠTERSKÁ (JALOVEC KLÁŠTERSKÝ)

*lidové názvy: retáta, mozucha, břínká, chvojka rajská,
chvojka rýnská, chvojka klášterní*

JUNIPERUS SABINA L.

POPIS:

Chvojka klášterská patří do čeledi cypřišovitých - *Cupressaceae*. Z dost rozložitých kořenů vyrůstá na povrch krátký kmínek, z něhož vybíhají četné větve. Ty jsou prutovité a dosahují délky jednoho metru. Mladé výhonky těchto větví mají zelené lístky, podobající se šupinám, které se kryjí tak jako tašky na střeše. Starší výhonky mají už jehličí, čárkovitě kopinaté, značně pichlavé. Vždy tři jehličky jsou sestaveny do přeslenu. Uprostřed každého listu je okrouhlá žláзка. Chvojka klášterská kvete v dubnu a květnu. Má květy dvoudomé. Prašnické květy tvoří drobné nahnědlé jehnědy. Pestíkové květy leží obvykle v páru za čtyřmi silnými šupinami. Po oplození tyto šupiny počnou dužnatět, srostou spolu, a tak vznikne bobuli podobný plod. Je kulovitý, nerovného povrchu, černě zbarvený a na povrchu domodra ojněný. Uvnitř jsou obvykle čtyři semena.

NALEZIŠTĚ:

Domovem je chvojka lékařská na vyšších pohořích v Evropě a Asii. V Čechách není nikde původní. Hojně se pěstuje v sadech a zahradách. Někdy se vysazuje i v lesích. Málokdy však u nás kvete.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se používají nejmladší konce větví, na nichž jsou květy (*Summitates sabinae* nebo *Herba sabinae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Nejdůležitější součástí chvojky je silice, které obsahuje asi 4-5%. Kromě toho nalezneme v droze hlavně kyselinu tříselnou a pryskyřici. Celá rostlina má nepříjemný až odporný zápach a hořkou chuť. Je prudce jedovatá.



Otrava chvojkou, první pomoc a léčení

Dříve se otravy chvojkou vyskytovaly obvykle při pokusech o přerušení těhotenství. Po požití otravné dávky, jejíž velikost není u všech lidí stejná, se dostávají příznaky buď od ústrojí zažívacího, nebo převládají příznaky od nervové soustavy. Postižený zvrací, přičemž jsou blinky zhusta zbarveny krví. Dostává průjem, který je též krvavý. Nervovým příznakem bývá bolest hlavy, zúžení zornic, zpomalení tepu a dechu, závratě, někdy až halucinace, konečně bezvědomí a smrt. Též pravidelnější těžce poškozeny ledviny, v moči se objevuje krev, případně nastává neschopnost močení.

Ke každé otravě je nutné co nejrychleji zavolat lékaře. Dříve než přijde, lze se pokusit o vyprázdnění žaludku zvracením. Příslušné vnitřní užívání potom obstará lékař.

UPOTŘEBENÍ:

1. Chvojky se užívá v lékařství, a to oleje z ní získaného.
2. Jinak slouží jako ozdobný keř v zahradách a sadech.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

V zahradní půdě se chvojce daří dobře, vyžaduje však dostatek slunečního svitu. Množí se jednak semeny, jednak odnožemi a řízkami. Roste rychle, takže už čtvrtý rok se může přikročit ke sklizni.

Mladé výhonky se sbírají v dubnu a květnu, kdy jsou na nich květy. Rozprostřou se na tenké vrstvy a suší za mírného tepla.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Od pradávna se chvojky užívalo jako léku při nemocích ženských. Ještě nedávno se jí užívalo k přerušení těhotenství. Ale ten, kdo má na mysli obraz těžké otravy po chvojce, jak jsme ho právě zběžně vylíčili, nepoužije chvojky jako domácího prostředku a přenechá lékaři, aby ji předepsal sám v případech, které uzná za vhodné.

**Ženské
nemoci**

JABLEČNÍK OBECNÝ

lidové názvy: samaritánka, buřina bílá, klas vonný, šedivka zelená
MARRUBIUM VULGARE L.

POPIS:

Jablečnick patří do čeledi hluchavkovitých - *Lamiaceae*. Je to rostlina vytrvalá. V zemi má oddenek, z něhož vyrůstá asi půlmetrová lodyha. Ta je ve své spodní části větvenatá, na průřezu nepravidelně čtyřhranná, na povrchu plstnatá. Na lodyze ve větévkách jsou vstřícně postaveny listy s řapíky dole delšími, nahoře kratšími. Listy mají tvar okrouhle vejčitý, okraje jsou nepravidelně vroubkované. Na povrchu jsou jakoby svaštělé a slabě plstnaté. Rozetřeny voní jako jablko, odtud jméno rostliny. Jablečnick kvete od června do srpna. Květy leží ve

svazcích v úžlabí listových řapíků. Kalich vybíhá v 10 ostnatých zubů, které se hvězdovitě rozbíhají a na konci jsou zahnuty jako háčky. Koruna má dva narůžovělé pysky. Horní pysk je na konci rozeklán ve dvě části, dolní pysk má tři laloky. Tyčinky jsou čtyři, dvě delší a dvě kratší. Podkvěť semeník vybíhá ve dvojitou bliznu a uzrává ve čtyři protáhlé tvrdky.

NALEZIŠTĚ:

Jablečnick obecný je u nás bylina zcela běžná. Poněvadž si nevybírá v půdě, nalezneme ho podél cest, na rumišťích, u plotů, na kamenitých stráních, u zdí, obrácených na slunnou stranu, a jinde.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

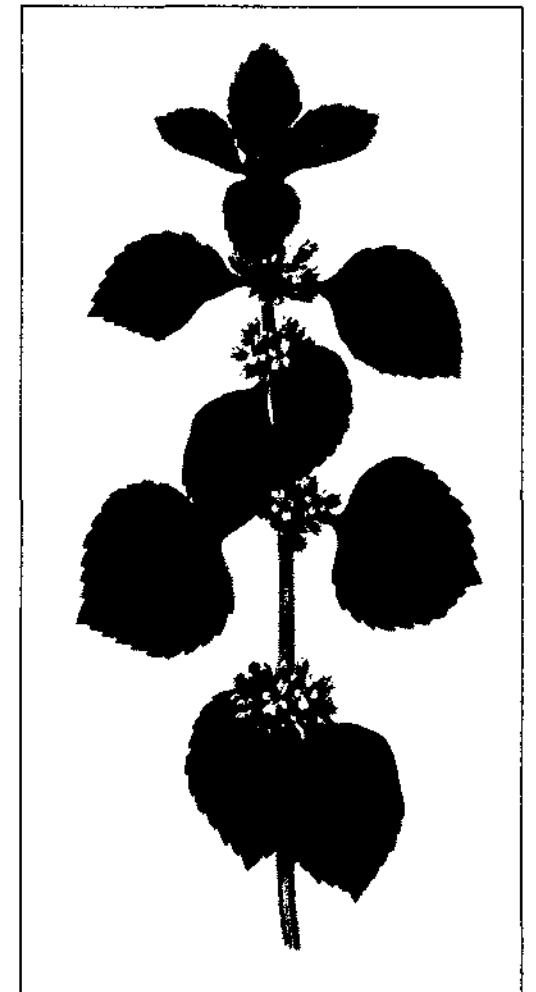
Jako droga se užívá celá sušená nať (*Herba marrubii*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Nať má slabě balsamickou vůni a balsamickou hořkou chuť. Je to způsobeno tím, že obsahuje těkavý olej a silně hořkou glykosidní látku, zvanou marribicin, dále obsahuje pryskyřici, sliz a 7% tříslovin.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Jablečnick vyžaduje půdy lehčí, nezaplevelené v teplých oblastech. Polohu potřebuje slunečnou. Pěstuje se po obilninách. Hnojí se 30 kg N.ha⁻¹, 50 kg P.ha⁻¹ a 60 kg K.ha⁻¹. Dusíkem se přihnojuje v dávce 30 kg ha⁻¹ po každé sklizni a v následném roce 20 kg.ha⁻¹. Ve třetím roce se přihnojuje dvoutřetinovou dávkou NPK. Semena se vysévají na stanoviště koncem října nebo začátkem listopadu, případně brzy na jaře do řádků vzdálených od sebe 45 cm. Nať se sklízí v začátku květu. V prvním roce je jed-



na sklizeň, v následných letech pak po dvou. Nať se suší přirozeně ve stínu při maximální teplotě 35°C. Dobře proschlá droga se uschová v pytlích.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Už od pradávna se užívalo jablečnicku jako lidového prostředku proti tuberkulóze plic. Nyní ovšem toto použití nemá význam. Příslušný prostředek se připravil takto:

šťávy z čerstvého jablečnicku	100 g
medu včelího přírodního	50 g
oleje myrtového ¹	10 kapek

brala se 3x denně lžice.

Dosud je jablečnick oblíbeným prostředkem při kataru průdušek, hlavně vleklém. Užívá se tu 3x denně lžice šťávy, vytlačené z čerstvé byliny nebo čaje z 20 g sušené drogy na 1/4 l vody.

Při chudokrevnosti se užívá čaj, připraveného z této směsi:

jablečnicku obecného	20 g
lipového květu	20 g
zeměžluči obecné	20 g
bobulí jalovce	20 g
omanového kořene	20 g

Z této směsi se vezmou 3 polévkové lžice na 3/4 l vody, přivede se do varu, odstaví apo 10 minutách scedí. Ráno, v poledne a večer se vypije po třetině odvaru.

Při jaterních chorobách se pije čaj, připravený z této směsi:

jablečnicku	10 g
kořene sporýše	10 g
květu orlíčku	15 g
chmele	10 g

**Tuberkulóza
plic**

**Katar
průdušek**

Chudokrevnost

**Jaterní
choroby**

¹ Silice z rostliny myrta obecná (*Myrtus communis* L.) - *Oleum myrtae*

zeměžluči	20 g
šťovíku	20 g

připraví se čaj z 1 polévkové lžice této směsi na 1/2 l vody a na třikrát vypije: ráno, v poledne a večer.

Při žloutence se předepisuje s oblibou tento čaj:

jablečnicku obecného	25 g
řepíku lékařského	25 g
kořene reveňového zpráškovaného ¹	5 g
máty peprné	25 g

1 lžice na 1/2 l vody, užívá se jako čaj předešlý.

Jako vnitřního léku při hemeroidech se užívá často čaje z této směsi:

rebríčku	30 g
jablečnicku	30 g
kopřivy	15 g
kořene pampelišky	10 g

1 lžice se povaří 2 min. v 1/2 l vody, nechá 10 minut odstát a vypije přes den po půl šálku.

Žloutenka

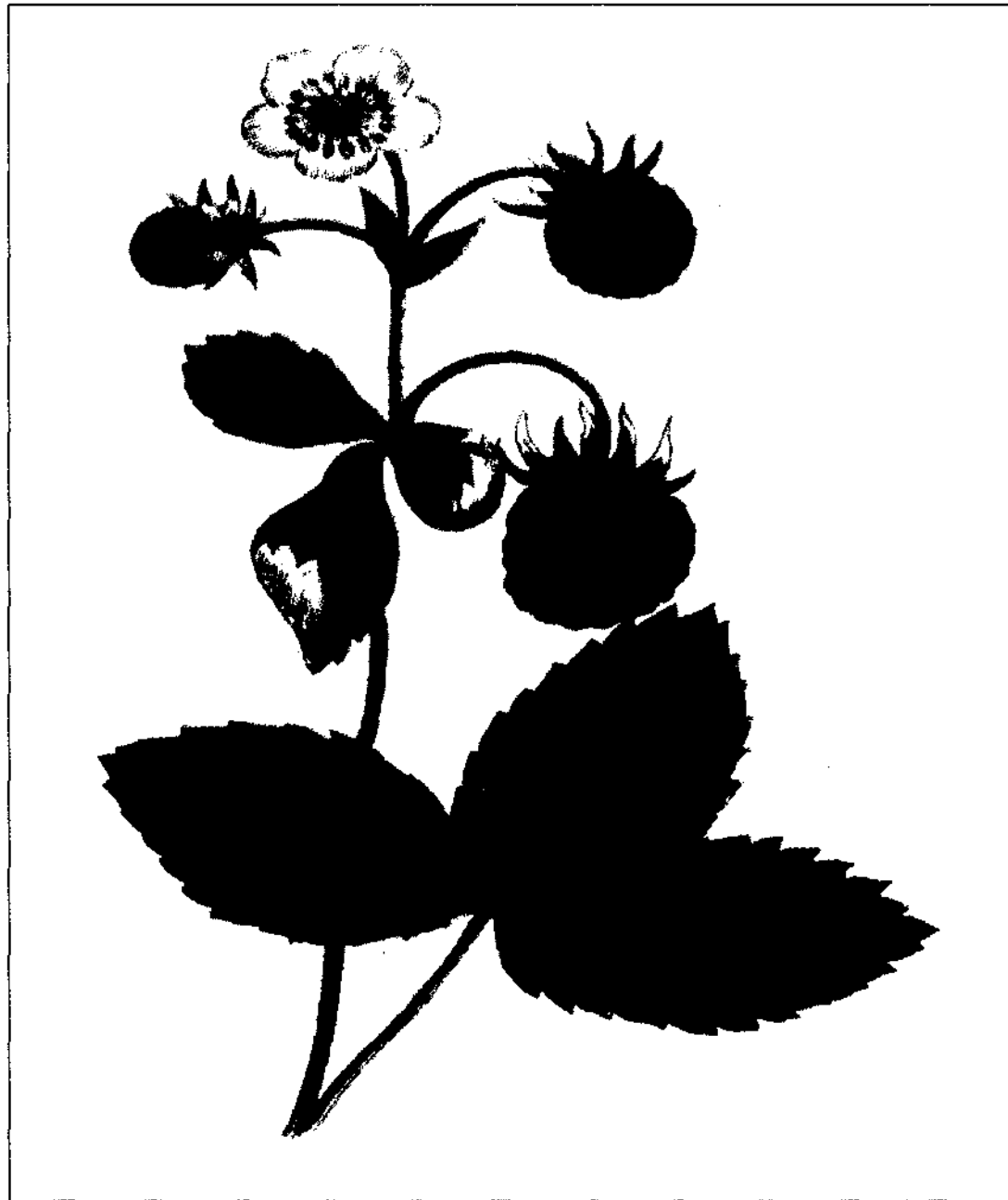
Hemeroidy

JAHODNÍK OBECNÝ

FRAGARIA VESCA L.

POPIS:

Jahodník obecný řadíme do čeledi růžovitých - *Rosaceae*. Je to rostlina vytrvalá, která má v zemi vřetenovitý, hnědý oddenek, porostlý četnými, tenkými kořínky. Nad zemí vyrůstají z oddenku tenké, bezlisté šlahouny, plazící se po zemi. Od místa k místu zapouštějí tyto šlahouny do země kořeny, a tak přispívají k množení jahodníku. Kromě šlahounů vyrůstají z oddenku listy s dlouhými řapíky. Listy jsou trojčetné a mají lístky s pilovitým okrajem. Řapík i čepele lístkové na rubu jsou velmi jemňoučce ochlupené. Konečně vyrůstají z oddenku i oblé, chlupaté stvoly, nesoucí buď jednoduché nebo trojčetné listeny, vždy však se dvěma palisty. Na stvolech se rozvíjejí od dubna do čer-



vence bílé květy. Květní kalich má pět bílých lístků, z nichž vždy jeden je větší a druhý menší. Koruna má pět bílých plátků korunních. Vyklenuté květní lůžko nese četné semeníky. Po oplození lůžko zdužnatí a vytvoří se plod, jenž uzraje ve známou, červenou jahodu. Vlastním plodem jsou ovšem četné nažky, vězící v dužině. Lístky kališní na spodine plodu se ohýbají úplně zpět, nebo alespoň široce odstávají.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se používá především list (*Foliūm fragariae*), dále květ (*Flos fragariae*), kořen (*Radix fragariae*) a konečně někdy i plod (*Fructus fragariae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Hlavní součástí listů je tříslovina a látky slizovité, dále listy obsahují malé množství silice, kyselinu jablečnou a salicylovou. Tříslovina způsobuje trpkou, nahořklou a stahující chuť.

UPOTŘEBENÍ:

1. Plody jahodníku, lesní jahody i zahradní, jsou známým ovocem, jež je u nás hojně používáno. Jí se buď samotné nebo s cukrem, smetanou či vínem. Po jahodách někteří zvláště citliví lidé dostávají nepříjemně svědící kopřivku.
2. Mladých jahodových lístků, rychle usušených, se užívá jako náhražky čínského čaje.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Listy se sbírají v květnu a červnu, a to jen u jahodníku, rostoucího divoce. Suší se ve stínu, při teplotě nepřesahující 40°C.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Nálev z listů jahodníku je velmi oblíbeným prostředkem proti dně. Připraví se ze špetky sušeného listí, které polejeme 1/4 l vařící vody, necháme 15 minut odstát, pak zcedíme a osladíme podle chuti.

Při močových kamencích doporučuje se užívat ráno a večer 2 lžice žitné kořalky, v níž je vymačkáno několik jahod.

Oddenek jahodníku slouží jako prostředek proti vodnatelnosti a při žloutence. Připraví se takto:

10 g nadrobno rozkrájeného oddenku sušeného se 5 minut vaří ve 1/4 l vody, nechá 15 minut stát a potom přes den vypije.

Také proti škrkavkám se užívá čaj ze směsi, v níž je jednou z účinných částí jahodník:

Dna

Močové kaménky

Vodnatelnost, žloutenka

Škrkavky

listu jahodníku	30 g
máty peprné	30 g
natě krtičníku	15 g
natě pelynku	10 g
konitrodu	5 g

Vezme se 1 lžíce na 1/2 l vody, povarí 1 minutu, nechá 10 minut odstát a vypije půl večer a půl ráno nalačno.

Zevně se používá plodů jahodníku k čištění pleti a k odstranění uhry:

ve 1/4 l vody se rozmačká 50 g jahod, po čtvrt hodině se přecedí a vymačká. Šťávou se večer před spaním omyje obličej.

JALOVEC OBECNÝ

lidové názvy: borovička
JUNIPERUS COMMUNIS L.

POPIS:

Jalovec obecný patří do čeledi cypřišovitých - *Cupressaceae*. Je to keř, velmi vzácně také stromek, který dorůstá výšky asi 1 1/2 m. Hned od země se rozkládají četné větve. Má stále zelené jehličí tvaru široce bodlinatého, které je sestaveno do trojčetných přeslenů. Každá jehlice má na líci uprostřed podélnou namodralou rýhu a na rubu jí odpovídající žebro. Je to rostlina dvoudomá, kvete v dubnu a květnu. Prašnické květy tvoří podlouhlé jehnědy, sestávající z četných přeslenů, z nichž každý obsahuje 3-4 květy. Pestíkové květy tvoří kulatou šištičku, krytou třemi šupinami. Po oplození tyto šupiny zdužnatí, srostou a vytvoří tak bobuli. Tato bobule je v prvním roce zelená, druhý rok potom zčerná a je na povrchu ojíněna. Uvnitř má tři semena a chodbičky, naplněné prchavým olejem. Bobule se nazývají také jalovčinky.

Uhry

NALEZIŠTĚ:

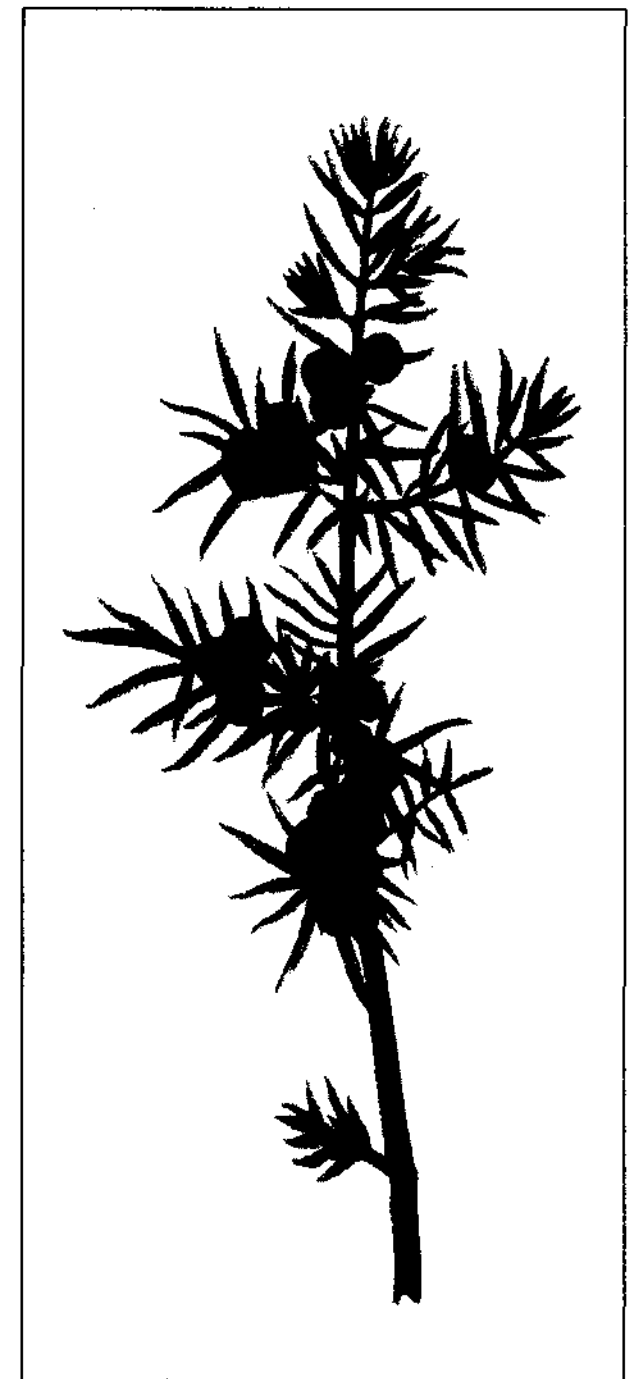
Jalovec obecný je u nás všeobecně znám téměř ve všech krajinách, můžeme ho nalézt hlavně v horách a podhůří. Roste na kamenitých stráních, suchých pasekách a vřesovištích.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívají jalovčinky, tj. zralé bobule (*Fructus juniperi* nebo *Baccae juniperi*). Dále se jako drogy užívá i jalovcového dřeva (*Lignum juniperi*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Zralé bobule obsahují hojné silice a cukru. Silice přichází do obchodu pod jménem olej jalovcový (*Oleum juniperi*). Dodává bobulím kořenné vůně a hořce nasládlé, pryskyřičné chuti. Dřevo jalovcové, hlavně dřevo z kořene, obsahuje též silici, ovšem v daleko menším množství. Tento olej přichází do obchodu pod jménem jalovcový olej dřevěný (*Oleum juniperi e ligno*).



i Jalovec obecný je v České republice rostlinou chráněnou zákonem, a tudíž sběr dřeva z rostlin divoce rostoucích je nemožný.

UPOTŘEBENÍ:

1. Bobulí se užívá kromě v lékařství hlavně při výrobě likérů a kořalek. Známa bobovička není nic jiného než destilát z jalovce.
2. Dřeva se užívá k nakuřování, v truhlářství a soustružnictví.
3. Oleje jalovcového se užívá ve zvěrolékařství.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Pro pěstování je nutné vybrat suché místo na výsluní. Semeno se vyseje na jaře do dobře zpracované půdy a po vzejití se probere tak, aby mezi jednotlivými keříky byly mezery aspoň půl metru.

Bobule se sbírají na podzim. Sbírají se ovšem už bobule úplně zralé, tedy černé, modře ožiněné, které sedí na větvích už druhý rok. Zelené bobule letošní jsou bez účinku. Sběr se dobře přebere a opatrně suší ve stínu v tenkých vrstvách. Uschová se na suchém místě v plátěných pytlích a občas provětrá.

Dřevo jalovcové se sbírá nejlépe v únoru, kdy z něho lze snadno sloupnout kůru. Kůra se sloupne a roztřídí podle tloušťky. Svazečky dřeva se potom uloží pod střechu a nechají přes léto proschnout. Na dřevě se má vždy nechat tenká větévka, která je potom bezpečným důkazem, že se opravdu jedná o pravé jalovcové dřevo.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Jalovec obecný je jeden z nejrozšířenějších domácích prostředků a dosti oblíbeným lékem oficiálním. Jeho použití v lidovém lékařství je velmi mnohostranné. Užívá se ho hojně při chorobách žaludečních, zejména při nedostatečném vyměšování šťávy žaludeční, tímto způsobem:

jalovcového dřeva	4 g
pelyňku	4 g
skořice	12 g
puškvorce	20 g
cukru	100 g

Vše se dobře roztluče na prášek, kterého se užívá 3x denně na hrot nože.

Při ženských chorobách, hlavně při bělotoku, se s oblibou užívá čaje, připraveného z této směsi:

jalovcových bobulí	15 g
--------------------	------

**Choroby
žaludeční**

Bělotok

andělikového kořene	20 g
jitrocele	30 g

1 čajová lžice této směsi se spaří kotlíkem vody, povaří 1 minutu, nechá 10 minut odstát a teplý čaj se pije ráno a večer.

Při jaterních chorobách se užívá čaje, připraveného z této směsi:

bobulí jalovcových	20 g
natě přesličky	20 g
natě pelyňku	20 g

Vezme se kávová lžička na šálek čaje a pije 2x denně.

Dobré odtučňovací thé, kterého se užívalo s úspěchem již dříve, než nastala přehnaná móda štíhlosti, se připraví takto:

bobulí jalovcových	15 g
natě přesličky	20 g
listu kopřivy	15 g

1 polévková lžice se vhodí do 1/2l vařící vody, nechá přejít varem, 10 minut stát a přes den na třikrát vypije.

Jalovec patří k nejužívanějším prostředkům močopudným. Užívá se ho v několika formách:

3x denně 1 lžice jalovcových povidel, připravených stejným způsobem jako povidla švestková.

Jiný způsob je prostý odvar z roztlučených jalovčinek, jichž se vezme 30 g na 1/2 l vody, povaří 2 minuty a na třikrát přes den vypije.

Lze také užívat jalovcového oleje, jehož se berou 4x 3 kapky na cukr.

Složitější čaj, užívaný v lékařství hlavně při srdečních chorobách, když je třeba zvýšit odměšování moče, je tento:

tlučených jalovčinek	20 g
kořene lopuchového	20 g
kořene petržele	20 g
semene petržele	20 g

**Jaterní
choroby**

**Odměšování
moče**

**Srdeční
choroby**

1 čajovou lžící vařit 10 minut ve 1/4l vody, užívat 3x denně lžící po jídle.

Při revmatismu koná dobré služby mazání, připravené takto:

oleje jalovcového	5 g
glycerinu	50 g

Vtírá se opatrně 5 minut denně do kůže nad bolestivým místem.

Přitom lze užívat vnitřně jalovcové tinktury, získané tím, že necháme 10 g bobulí tlučených stát 3 dny ve 10 g lihu. Tinktura se bere 3x denně 10 kapek.

Starým osvědčeným prostředkem, kterého se od pradávna užívá pro čištění krve, je takzvaná dřevní směs:

dřeva jalovcového	100 g
dřeva kvajakového ²	100 g
kořene sasafrasového ³	100 g
kořene lopuchového	50 g
kořene sarsaparilového ⁴	50 g
kořene lékořice	25 g
dřeva santalového ⁵	25 g

Vše se rozdrť na prášek a uvaří čaj z 1 lžice směsi na 1/4l vody. Vypije se na dvakrát.

Revmatismus

Čištění krve

² Dřevo guajaku léčivého (*Guajacum officinale* L.) - *Lignum guajaci*.

³ Kořen rostliny kašťa belavá (*Sarsaparilla albidum* (Nurr.) NEES.) - *Radix sassaparilli*.

⁴ Kořen přestupu pravého (*Smilax syphilitica* MAT.) - *Radix sarsaparillae*.

⁵ Dřevo stromu santal bílý (*Santalum album* L.) - *Lignum santali*.

JATERNÍK TROJLALOCNÝ

lidové názvy: *podléška, podlístka*
HEPATIC A TRILOBA GILIB.

POPIS:

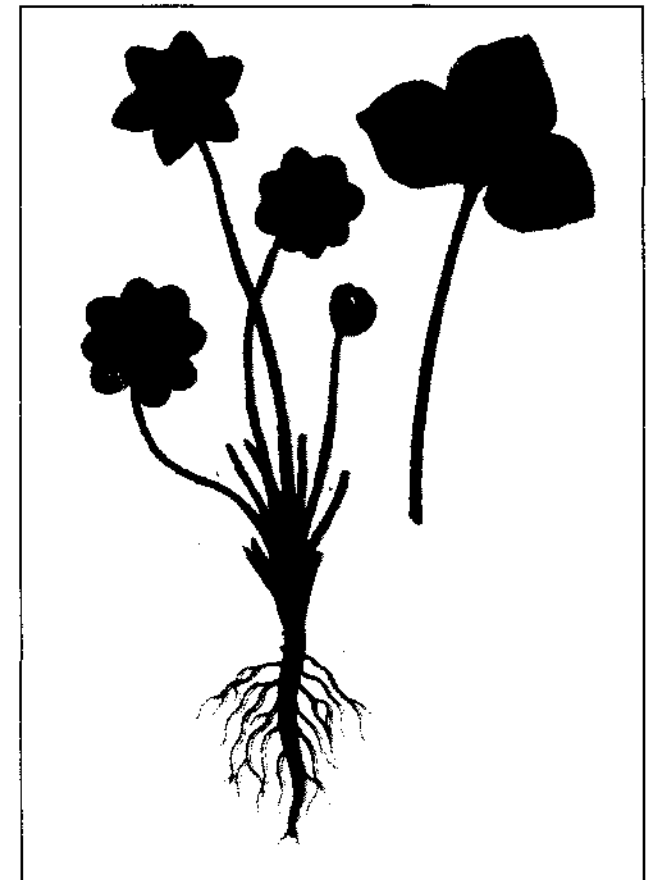
Jaterník trojlaločný patří do čeledi pryskyřníkovitých - *Ranunculaceae*. Je to rostlina vytrvalá. V zemi má vodorovně uložený, vřetenovitý, dřevnatý oddenek s četnými, dlouhými, tenkými kořínky. Z tohoto oddenku již brzy na jaře, hned v březnu, vyrůstá několik chlupatých stvolů, dlouhých asi 15 cm. Každý z nich na konci nese květ. Ten se skládá z 6-12 lupínek, které jsou zbarveny modře nebo růžově, jen výjimečně bíle. Četné semeníky vybíhají v zobcovitou bliznu, kolem níž je v kruhu spousta tyčinek. Pod každým kvítkem jsou 3 malé zelené listeny. Listy vyrůstají na jaterníku později než květy. Mají dlouhé, oblé řapíky, tvar mají trojlaločný, vzhledu jsou kožovitého a na rubu jsou chlupaté. Semeník uzrává v tobolku s krátkým zobákem.

NALEZIŠTĚ:

Jaterník trojlaločný je u nás rostlinou zcela běžnou. Nalézáme ji hojně na stinných, vlhkých místech, v listnatých lesích a krovínách. Někdy se pěstuje i v zahradách jako ozdobná květina.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá list (*Folium hepaticae*), někdy také květ (*Flos hepaticae*).



ÚČINNÉ LÁTKY:

Hlavní součástí jaterníku trojlaločného je tříslovina. Proto celá rostlina chutná trpce a stahuje. Nezapáchá. Dále obsahuje olej anemol, amulsin a glykosid hepterilobin.

UPOTŘEBENÍ:

Tu a tam se jaterníku užívá jako ozdobné květiny.

PESTOVÁNÍ A SBĚR:

K pěstování vyžaduje jaterník trojlaločný půdy bohaté na humus a polostinné polohy. Množí se tak, že se na podzim vykope kořen a rozřeže na řízky, které se rozesadí. Lze ho také množit dělením trsů. Je zajímavé, že u některých zahradních kultivarů se tyčinky přeměňují v okvětní lupínky, a tak se z jaterníku stává květina plnokvětá.

Sběr listů se započne v dubnu, sběr květů hned po rozkvětu. Sběr se rozprostře do tenkých vrstev a zvolna a opatrně se suší. Přitom droga zhnedne.

UŽITI V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Jaterníku trojlaločného lze použít k vyplachování úst při zánětech dásní. K tomu účelu se 2 hrsti listů vaří 10 minut v 1/2 l vody a vlažným odvarem se vyplachují ústa.

Odvaru jaterníku, stejně připraveného, ale slazeného medem, se hlavně dříve používalo hodně při plivání krve. Užívalo se každou hodinu 1 lžíce.

Na zhmožděnině a otekliny lze použít obkladů ze spařených listů jaterníku.

**Záněty
dásní**

**Plivání
krve**

Otekliny

JEHLICE TRNITÁ

lidové názvy: babí hněv, mužská láska

ONONIS SPINOSA L

POPIS:

Jehlice trnitá patří do čeledi bobovitých - *Fabaceae*. Je to keřík, který

tvorí husté, asi půlmetrové trsy. Postranní větévky jsou přeměněny v trny, které jsou velmi ostré. Všechny části této rostliny jsou žlaznatě pyrite. Dolní listy jsou trojlaločné s lístky podlouhle kopinatými, pilovitými. Horní listy jsou podlouhle vejčité, jednoduché. Na spodu jsou celokrajné, na konci mají okraje pilovitě zubaté. Kvete přes celé léto, od června do září. Květy leží v úžlabí listů buď pojednom nebo po dvou. Mají pětiklanný kalich a souměrnou, motýlovitou korunu, bílou nebo růžově zbarvenou. Koruna se skládá z velké, ohrnuté pavézky, pod níž jsou dvě vejčité, ostruhovitá křídla a pod nimi konečně krátký člunek. Ve člunku se skrývá 10 tyčinek, které jsou svými nitkami srostlé. Dále je v člunku nadkvětý semeník, jenž uzrává ve vejčité, na povrchu žlaznatě chlupatý lusk. Na konci má hákovitý hrot. Lusk v sobě skrývá 6 hnědých, ledvinovitých semen. Celá rostlina i plody silně, odporně páchnou.

NALEZIŠTĚ:

Jehlici trnitou nalezneme po celé Evropě. I u nás se vyskytuje velice hojně. Roste na pastvinách, cestách, okrajích polí, na suchých lukách a stráních, na polích a stepích.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá kořen (*Radix'ononidis*), který svým zápachem poněkud



připomíná kořen lékořice. Méně již se používá celá nať (*Herba ononidis*) a listy (*Foliūm ononidis*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

V jehlici trnité kromě jiných látek jsou obsaženy dva glykosidy, ononin a ononid, dále saponin, třísloviny a olej.

UPOTŘEBENÍ:

Nyní slouží jehlice trnitá jen jako lidový prostředek léčivý. Dříve se jí užívalo k veřejnému mrskání padlých dívek.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Poněvadž se jehlice trnitá všude hojně vyskytuje a není po ní téměř poptávka, nepěstuje se. Kořen se sbírá jen od starších polokeřů, když už je vyspělý. Vykopává se pozdě na podzim, nejlépe koncem října nebo v listopadu, očistí se a rychle a prudce usuší na kamnech nebo v sušárně.

Listy se sbírají v dubnu a suší se zvolna na slunci v tenkých vrstvách.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Hlavní význam má jehlice trnitá jako prostředek močopudný. Užívá se jí proto při vodnatelnosti a všude jinde, kde chceme dosáhnout zvýšeného močení. Lze jí užívat několika způsoby:

Kořen jehlice trnité se rozmělní na jemný prášek, kterého se užívá 3x denně 2 g.

Jiný způsob, oblíbený hlavně při močovém písku:

40 g pokrájeného kořene se vaří 15 minut v 1/2 l vody a pije se každé tři hodiny 1/2 šálku.

Jindy se užívá tohoto způsobu:

kořene jehlicového	100 g
kořene fenyklového	100 g
cukru	100 g

se svaří s vodou na sirup, kterého se bere lžice jednou za tři hodiny.

Při zánětech močového měchýře a močové trubice lze s úspěchem použít této močopudné směsi:

Vodnatelnost

Močový písek

Močopudná směs

kořene jehlice trnité	10 g
listu medvědice	35 g
listu máty peprné	15 g
listu březových	15 g
natě průtržníku	25 g
semen petrželových	10 g

1 polévková lžice této směsi se vaří v 1/2 l vody 10 minut a přes den vypije.

Někde se doporučuje pití odvaru babího hněvu také při chronickém revmatismu a dně:

kořene jehlice trnité	50 g
listu jehlice trnité	60 g

se 10 minut vaří ve 2 l vody a během dne vypije.

Dna

JÍROVEC MAĎAL

lidové názvy: koňský kaštan, divoký kaštan
AESCULUS HIPPOCASTANUM L.

POPIS:

Jírovec maďal patří do čeledi jírovcovitých - *Hippocastanaceae*. Je to mohutný strom se silným kmenem, dosahující výšky 20-25 m. Větve jsou krásně košatě rozloženy. Kůra kmene a starších větví je rozpraskaná, kůra mladších větví je hladká. Z lepkavých pupenů raší zjara velmi brzy listy s dlouhými řapíky. Jsou pětičetné nebo sedmičetné. Jejich lístky jsou klínovitě opakvejitě a okraje mají nestejně zubaté. Kvete v květnu. Květy jsou bílé, růžově a žlutě kroupenaté. Uspořádány jsou do přímých, jehlanovitých kytek. Mají pětizubý kalich. Koruna se skládá z pěti lupínek, přiookrouhlených a zvlněných. Tyčinek je sedm a jsou nestejně dlouhé a sehnuté. Nadkvětý semeník uzrává ve velkou, kulatou, na povrch skvrnitou tobolku, která obsahuje jedno až tři velká, hnědá semena trpké, stahující chuti.

**NALEZIŠTĚ:**

Svým původem je jírovec z Malé Asie. Později se rozšířil ze severního Řecka a Bulharska do střední Evropy, kde ho nyní velmi často najdeme v sadech, zahradách a stromořadích jako okrasný strom.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá květ (*Flos hippocastani*), plod kaštan (*Fructus hippocastani*), list (*Foliūm hippocastani*) a kůra (*Cortex hippocastani*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

V kůře je obsaženo množství třísloviny a glykosid, zvaný aeskulin. V květech, které chutnají slabě nasládle, je tříslovina, cukr, sliz a zvláštní látka, cholin. Plody jsou hořké a mají značný obsah škrobu. Je ho v nich téměř pětina.

UPOTŘEBENÍ:

1. Upotřebením jírovce je velmi mnohostranné. Dřevo, jež se počítá k ušlechtilému materiálu, se používá v nábytkovém truhlářství.
2. Kůry se používá v některých zemích jako barviva, všeobecně slouží však k vydělávání kůže v koželužství.
3. Plody - kaštany - se skrmují dobyt看em a dávají masu dobré chuti.
4. V některých zemích se mouka, vyrobená z kaštanů, zbavuje zvláštním způsobem pomocí sody své hořkosti a slouží potom k pečení chleba.
5. Konečně slouží plody i ve zvěrolékařství, kde se podávají koním v píci proti kašli.
6. Odvaru ze zelených jírovcových tobolek se užívá jako domácího prostředku proti štěnicím.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Jírovec maďal si libuje v hluboké, hlinitopísčité půdě. Nesmí být však příliš vlhká. Nejlépe se pěstuje ze semen. Semena se zasazují nejlépe na podzim. Na jaře se mohou sázet jen semena, která přes zimu ležela v písku nebo byla zakopána hluboko aspoň půl metru v zemi.

Kůra se loupe jen z mladých větví, na nichž není ještě rozpraskána. Činí se tak v březnu, kdy obsahuje první jarní mizu. Květ se sbírá v květnu. Listy se sbírají jen mladé, brzy potom, kdy se rozvily z lepkavých pupenů. Plody se sbírají koncem srpna.

Kůra se má sušit pokud možno rychle na slunci nebo v sušárně. Je zajímavé, že při sušení zapáchá po čpavku. Jírovcové plody se suší nejlépe v troubě nebo v peci.

UŽITÍ v LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Kůra jírovcová sloužila dříve všeobecně za náhražku místo chininové kůry. Aeskulin nahrazoval chinin.

Úplavice

Kôrového výtažku se užívalo proti malárii. V lidovém lékařství slouží proti úplavici. Užívá se buď kůry rozdrcené na prášek půl gramu 5x denně nebo odvaru. Ten se zhotoví tak, že se 40 g kůry svaří se 400 g vody na polovičku obsahu, potom se osladí podle chuti. Užívají se dvě lžice každé 2 hodiny.

Drog z jírovce připravených lze užít také proti střevním katarům, obvykle v té formě, že se kůra svaří s vodou tak, aby vznikla povidla, a z nich se dělají pilulky o hmotnosti asi 1/2 g. Bere se potom vždy jedna pilulka za 2 hodiny.

Nebo se půl kávové lžičky, tedy asi 5 g, tohoto extraktu rozmočí ve 100 g vody a osladí. Užívají se každé 2 hodiny 2 lžice.

Při průjmech lze též užívat prostředku velmi jednoduchého, bere se totiž na špičku nože rozstrouhaných kaštanů 4x denně.

Při chronickém revmatismu se podle lidového lékařství užívá zevně lihového výtažku. 30 g rozkrájených kaštanů se polije 1/4 l lihu nebo silné kořalky a nechá asi týden stát na slunci. Tímto extraktem se na noc natře bolestivý kloub a teple zaváže.

Ke zjemnění pleti na ruku u osob, které mají kůži drsnou nebo rozpukanou, se doporučuje omývat na noc práškem z kaštanů.

Někde se užívá kaštanových listů, spařených horkou vodou, k obkladům na pohmožděny.

**Katar
střevní**

Průjem

**Vleklý
revmatismus**

Pohmožděny



JITROCEL KOPINATÝ

lidové názvy: ranocél, skorocel, psíjazyček, celník, babka, psíjazyk, beraníjazyk, muší ocas, skoročil, babí ucho

PLANTAGO LANCEOLATA L

POPIS:

Jitrocel kopinatý patří do čeledi jitrocelovitých - *Plantaginaceae*. Je to rostlina vytrvalá. V zemi má hnědý, silný kořen, z kterého vyrůstá přízemní růžice listů. Jsou dlouze kopinaté a okraje mají buď hladké nebo

řídce zubaté. Na svém lesklém povrchu mají několik podélných žeber. Kromě listů vyrůstá z kořene také několik rýhovaných stvolů, dosahujících výšky až 30 cm. Na konci stvolů jsou vejčité klásky květů. Základ těchto klásků tvoří suchomázdřité listeny, v jejich úžlabí leží malá kvítka. Mají čtyřdílný kalich, jehož přední dva zuby srůstají s nahnědlou, čtyřcípou, suchomázdřitou korunou. Dlouhé, bílé nitky čtyř tyčinek vyčnívají daleko z květu. Semeník je nadkvětý a má červenavou čnělku. Uzává v tobolku, která puká víčkem a uvolňuje tak dvě podlouhlá semena.

Kromě jitrocele kopinatého rostou u nás zejména ještě tyto druhy jitrocele: jitrocel větší (*Plantago major* L.) a jitrocel prostřední (*Plantago media* L.). Liší se od jitrocele kopinatého i mezi sebou jen tvarem listů a velikostí.

NALEZIŠTĚ:

Jitrocel nalezneme téměř všude. Roste zejména podél cest, na okrajích polí a zvláště hojně na zanedbaných lukách.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá list (*Foliūm plantaginis*). Listy všech vyjmenovaných druhů jsou hledanou drogou, hlavně však listy jitrocele většího.

ÚČINNÉ LÁTKY:

Jitrocel obsahuje zejména glykosid aucubin, enzymy invertin a emulsin, poměrně mnoho tuku (jitrocel větší asi 10%, jitrocel kopinatý 2,5%), vitamín C a kyselinu křemičitou. Listy mají hořkou, slanou a stahující chuť. Nezapáchají.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Jitroceli vyhovují nejvíce půdy lehčí až hlinité, a to ve vlhčích oblastech. Hnojí se 30 kg N.ha⁻¹, 80 kg P.ha⁻¹ a 60 kg K.ha⁻¹ před výsevem a přihnojuje se 30 kg N.ha⁻¹ po každé sklizni. Semena se vysévají přímo na stanoviště na jaře v období prvních jarních prací. Semeno klíčí asi 28 dnů. Vysévá se 15 kg semen.ha⁻¹, do hloubky 2 - 3 cm, do řádků 20 - 30 cm od sebe vzdálených.

Sběr listů se děje od května do srpna, nejlépe v tu dobu, kdy rostlina kvete. Suší se na slunci v tenkých vrstvách. Při opatrném sušení se uchová pěkná zelená barva listů. Taková droga je nejhledanější.

Při zemědělském pěstování se sklízí listy ještě předtím, než se objeví květní stvol, a to od května do září. Suší se uměle při teplotě do 40°C. Výnosy se pohybují v rozmezí 2 - 6 t drogy na hektar.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Všechny druhy jitrocele jsou od pradávna hojně užívaným lidovým prostředkem. Užití je velmi pestré. Proti poruchám ústrojí zažívacího, hlavně při kataru žaludečním, se užívá jitrocelové šťávy, vytlačené z čerstvých listů. Tri lžíce této šťávy se přimísí do šálku mléka.

Při úplavici se kromě jiných léků doporučuje pít odvar z 10 g listů jitrocelových ve 1/4 l vody. Vypije se 5 těchto dávek denně. Při obyčejném průjmů má tento prostředek velmi dobré účinky.

V případech, kdy potřebujeme odstranit nahromaděný hlen z dýchacího ústrojí, koná dobré služby tento odvar:

listu jitrocelových	10 g
listu plicníku lékařského	10 g

se spaří 1/2 l vařící vody a nechá 10 minut stát. 3x denně se pije půl šálku.

Dlouholetým užíváním byl vyzkoušen a velmi se chválí účinek této směsi při záduše:

listu jitrocele	10 g
listu podbělu	10 g
listu kopřivy	10 g
kořenu lékořice	10 g
plodu anýzu	30 g
květu slezu	30 g
květu divizny	30 g
květu yzopu	8 g
listu netíku ¹	8 g
květu topolovky	120 g

1 List jihoevropské kapradiny netík ženský vlas (*Adiantum capillus Veneris* L.) - *Foliūm capillorum Veneris*.

**Katar
žaludeční**

Úplavice

**Pro
odkašlávání**

Záducha

Špetka této směsi se spaří šálkem vařící vody a pije ráno a večer po jedné dávce.

Při onemocnění dýchacích orgánů, provázených stálým drážděním ke kašli, užívá se tohoto ulehčujícího léku:

Zpola usušené listí jitrocelové ve váze 30 g se rozkrájí a zalije 25 g čistého lihu. Když se líh vsákne do listů, přidá se 225 g vařící vody, nechá se 24 hodiny stát, občas se zamíchá, načež se kapalina plátnem zlehka protlačí. Ke zcezené kapalině se přidá 300 g cukru, svaří se a naplní do pěti stogramových lahviček, které se dobře uzátkují a uloží na tmném a chladném místě. Užívá se ráno a večer 1 lžička.

Jitrocel koná dobré služby i při ženských obtížích, a to při silné menstruaci. Na jeden šálek vody se vezme kávová lžička této směsi:

listu jitrocele	20 g
natě merlíku vonného	20 g
natě přesličky	20 g
listu kopřivy	20 g
kořene puškvorce	15 g

Pije se 4x denně 1/2 šálku.

Bolesti hlavy, způsobené nervovou příčinou, lze utišit také tímto lidovým prostředkem:

listu jitrocele	20 g
listu meduňky	20 g
květu lipového	20 g
kořene kozlíku	15 g

1 polévková lžice této směsi se dá na 1 l vody, svaří se až na 3/4 l a procedí. Pije se 3x denně šálek.

Zevně se používá listů také. Rozmačkané čerstvé listy se přikládají na rány a spáleniny, jejichž hojení urychlují.

Konečně lze šťávy, vytlačené z čerstvých listů, použít na potření míst, kam vbodla žihadlo včela nebo

**Dráždivý
kašel**

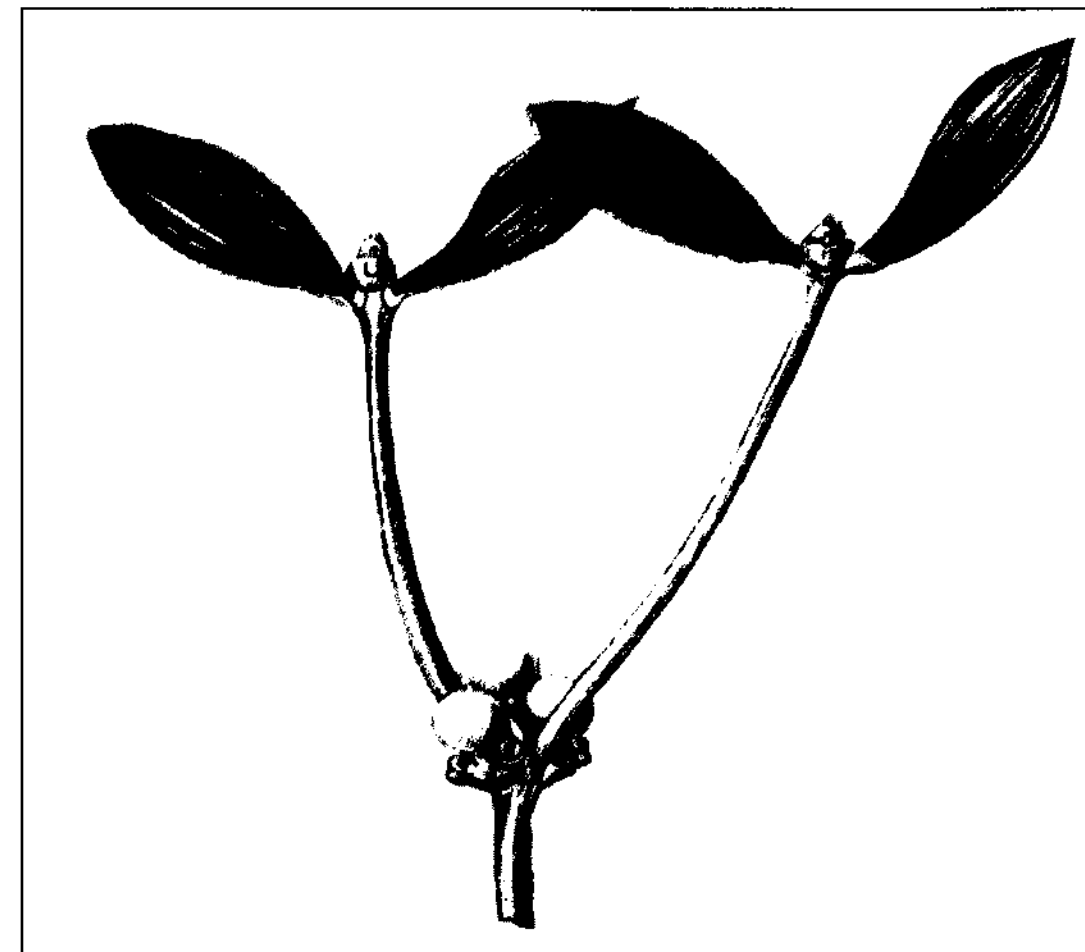
**Nadměrná
perioda**

**Bolesti
hlavy**

**Rány,
spáleniny**

**Štípnutí
hmyzem**

vosa. Šťáva mírní nepříjemné pálení a značně zmenšuje otok.



JMELILISTNÁČOVÉ

JMELI JEHLIČNANOVÉ¹

lidové názvy: jemela, omejlí, mელი, mejlí, anala, mejdlí

VISCUM ALBUM L.

VISCUM LAXUM BOISS. ET REUTER

POPIS:

Jmelí řadíme do čeledi ochmetovitých - *Loranthaceae*. Je to vytrvalý cizopasný keřík. Zapouští své kořínky do borky jiných stromů až na

¹ Dříve byly oba druhy jmelí řazeny do jednoho druhu: jmelí bílé (*Viscum album L.*).

dřevo. Tam se kořínek větví a v pravém slova smyslu krade stromu mízu, takže ho leckdy i umoří. Jmelí samo dosahuje výšky kolem půl metru. Keřík se skládá z větví, které se vidlicovitě dělí. Povrch má žlutozelenou barvu. Každá větévka nese pár vstřícně postavených listů kopinatého tvaru. Listy mají okraje hladké, lesklé, kožovité, barvy světle zelené. Kvete žlutozeleně v březnu a dubnu. Květy jsou dvojdomé a leží vždy v úžlabí větvovitých vidlic ve skupince, čítající tři až pět květů, sestavených v klubíčko. Prašnickové květy mají čtyřdílné okvěti, obklopující tyčinky. Pestíkové květy, menší než prašnickové, mají též čtyři okvětní plátky. Podkvěť semeník vybíhá v širokou, krátkou bliznu. Semeník uzrává v bílou bobuli, obsahující v lepkavé dužině několik srdčitých semen.

Jmelí je velmi příbuzný ochmet evropský (*Lorantus europaeus* JACQ.), lidově nazývaný jmelí dubové či jmelí žluté. Od jmelí se liší těmito znaky: každá větévka má místo jednoho páru tři páry neúplně vstřícných listů tvaru opakvejitého. Tyto listy na podzim opadají. Kvete v květnu a červnu, nikoli v březnu a dubnu. Květy jsou sestaveny v řídkých klasech, nikoli v klucích, a okvěti mají šestidílné, nikoli třídílné. Bobule jsou žluté, nikoli bílé.

NALEZIŠTĚ:

Jak jsme se již zmínili, jmelí je rostlinou cizopasnou. Jakým způsobem získává živiny, jsme již poznali. Napadá stromy jehličnaté i listnaté. Nejčastěji nalezneme jmelí na borovicích. Z jehličnatých stromů napadne rádo též jedli. Ale ani listnaté stromy ho nejsou ušetřeny. Nejčastěji jsou napadány topoly všeho druhu, lípy a břízy. Ze stromů ovocných hlavně jabloně a hrušně. Ochmet evropský cizopasí hlavně na dubech.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívají mladé větévky s listy (*Herba visci albi*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Hlavními součástmi jmelí je viskotoxin, dále cholin, tyranin, acetylcholin a různé glykosidy. Celá rostlina se v čerstvém stavu vyznačuje od-

porným zápachem, připomínajícím žluklé máslo. Po vložení do úst má chuť nasládlou, sliznatou, potom odpornou, trochu nahořklou.

UPOTŘEBENÍ:

Z bobulí se varem vyrábí lep na vějičky k chytání ptáků. Lze ho také použít k chytání much.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Větévky a listy se sbírají na podzim nebo v zimě. Větévky se zbaví kůry a usuší za vyšší teploty na kamnech. Uschovají se ve skleněných nádobách. Odporný zápach čerstvé rostliny se sušením ztrácí.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Dříve se jmelí používalo mnohem více než dnes. Sloužilo proti padoucnici, proti křečím a stavělo se jím krvácení. Ale ještě dnes se užívá jmelí v lékařství ke snížení tlaku krve. Bere se 30 g rozřezaného dřeva na 400 g vody, vaří se 15 minut a pije vždy za 4 hodiny půl šálku odvaru.

Vysoký
krevní
tlak

V lidovém lékařství se jmelí užívá proti škrkavkám. Čajová lžička dřeva, dobře rozdrceného na prášek, se vsype do 1/4 l teplého mléka, které se vypije večer před spaním po lehké večeři.

Škrkavky

Při poruchách oběhu krevního se užívá 3x denně 3 g prášku se lžící medu. Za stejným účelem se připravuje i jiný odvar:

Poruchy
oběhu
krevního

prášku ze jmelí	15 g
natě přesličky	15 g
vody	500 g

se 15 minut vaří, pozorně přecedí a pije 4x denně 1/2 šálku.



KAKOST LUČNÍ

lidové názvy: čapí nůsek, potoční koření
GERANIUM PRATENSE L

POPIS:

Kakost luční patří do čeledi kakostovitých - *Geraniaceae*. V zemi má

tlustý, krátký oddenek, z něhož vyrůstá rozvětvená lodyha, dosahující výšky asi 3/4 metru. Dole je pokryta hustým pýřím, nahoře žláznatými chloupky. Listy jsou dvojího druhu. Dolní listy mají dlouhé řapíky, horní jsou přisedlé. Tvaru jsou všechny dlanitého, pětídílné až sedmídílné. Jejich laloky mají okraj stříkaně pilovitý. Kvete od června do srpna. Květy jsou umístěny po dvou na stopkách. Květ má kalich z pěti špičatých lístků. Koruna je složena z pěti světlemodrých, červeně žilkovaných květních korunních plátků. Deset tyčinek má nitky dole ztlustšené a spolu srostlé. Semeník je nadkvětý. Má pět pouzder a vybíhá v dlouhý sloupec, rozdělený na konci v pět blizen. Když plod uzraje, rozdělí se odspodu na pět částí, které drží pohromadě zmíněný sloupek. Potom se rozdělí náhle i sloupek na pět stočených vláken, a tím jsou jednotlivé díly semeníku rozmetány.

Blízkým příbuzným kakostu lučního je kakost smrdutý (*Geranium robertianum* L.). Ten má lodyhu sice stejného tvaru, ale růžově naběhlou. Listy jsou tříčetné až pětičetné a mají řapíkaté lístky, peřenodělené a zubaté. Kvete pěkně růžově nebo bíle.

NALEZIŠTĚ:

Kakost luční najdeme v dosti hojném množství na dobře zavlažovaných lukách, na březích potoků, ve stinných křoviscích. Kakost smrdutý se nalezne na týchž místech, miluje však ještě více stín.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá celá nať i s květy (*Herba geranii*) a oddenek (*Rhizoma geranii*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

V oddenku a nati obou kakostu najdeme silici, tríslovinné látky, trochu cukru, glykosidy a hořčinu geraniin. Kakost luční je bez zápachu, kakost smrdutý, jak už jméno ukazuje, odporně páchne.

UPOTŘEBENÍ:

Kakostu smrdutého se užívá jako domácího prostředku proti štěnicím.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Oddenky obou kakostů se vykopávají pozdě na podzim, dobře se očistí, po délce rozříznou na dva až čtyři díly a zvolna usuší. Uschovají se v uzamčených nádobách.

Nať se sbírá v době květu, tedy od června do srpna. Usuší se na slunci v tenkých vrstvách.

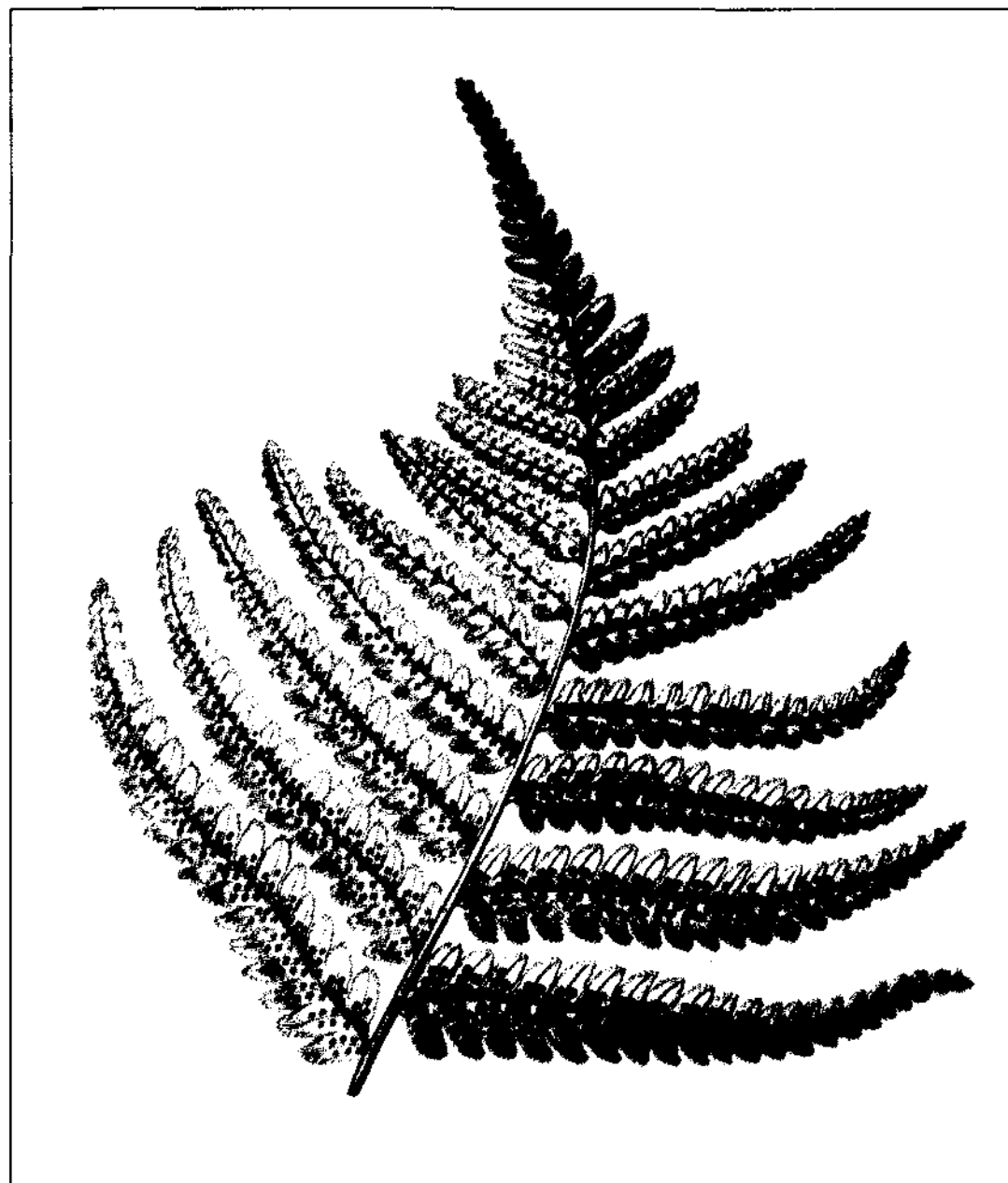
UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Obou kakostů lze použít zevně i vnitřně. Při vnitřním užití slouží jako prostředek proti průjmům pro svůj svíravý účinek. Užije se buď odvaru 15 g sušeného oddenku na 1/4 l vody, jehož se užívá 4x denně polévková lžice, nebo se zhotoví odvar z natě ve stejném poměru.

Zevně se používá rozmačkaných čerstvých listů ve formě obkladů na rány a vředy, na něž má hojivý účinek.

Průjmy**Rány,
vředy****KAPRAĎ SAMEC***DRYOPTERIS FILIX-MAS (L) SCHOTT***POPIS:**

Kapraď samec patří do čeledi kapradinovitých - *Aspidiaceae*. V zemi má hnědý oddenek, dosahující délky asi 30 cm. Tam, kde vyrůstají listy, je tlustý asi 1 cm. Na povrchu je oddenek pokrytý hustě šupinami. Rozřízneme-li ho, zjistíme, že má průřez oválný, barvy jasně zelené. Pletivo oddenku je měkké, houbovité. V prostorech tohoto pletiva jsou naduřelé buňky, obsahující temně zelenou olejovitou kapalinu. Z oddenku přímo vyrůstají listy. V mládí jsou závitkovitě stočeny a porostlé hnědými šupinami. Později se napřimují a dorůstají délky až 1 m. Jsou dvakrát peřenodělené, úkrojky mají kopinaté s pilovitými okraji. V letních měsících, od července do září, najdeme na rubu listů podél dlouhých žebér 2 řady hnědých kupek, zakrytých belavou šupinou, kterou nazýváme ostěra. Každá kupka se skládá z několika schrá-



nek, takzvaných výtrusnic, v nichž se vytváří jemný, hnědý prášek složený z výtrusů, jimiž se kapraď samec množí.

NALEZIŠTĚ:

Kapraď samec je rostlina, rozšířená téměř po celé Evropě. Hojně ji nalezneme i u nás, hlavně ve stinných lesích, v houštinách a na mýtinách, kde je dostatečně vlhko. Miluje hlavně vyšší polohy.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá oddenek (*Rhizoma* nebo *Radix filicis maris*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Obsahuje hlavně filmaron, filicín, kyseliny flavospidinové, hořčiny, třísloviny a škrob. Směs těchto látek dává oddenku na řezu světle zelenou barvu.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Poněvadž se kaprad' samec vyskytuje téměř všude, není třeba ho pěstovat. Milovníky přírody bude zajímat, že kaprad' lze vypěstovat dvojím způsobem. Za prvé z výtrusů. Tento způsob však vyžaduje hlubší zahradnické znalosti. Druhý, snazší způsob je přesazování mladých rostlin z lesa na vyhlédnuté místo, stinné a dostatečně zavlažované. Alespoň občas však musí mít kaprad' slunce a teplo. O přenesenou rostlinu se nemusí pěstitel už starat, svými výtrusy se rozmnoží tak, jak jí to dovolí místo.

Oddenky se sklízí z rostlin dvouletých až tříletých. Vykopávají se v letních měsících, od července do září. Očistí se dobře od šupin a postranních kořenů a suší se ve stínu, nejlépe na půdě. Čerstvý oddenek je na lomu krásně zelený, časem však zhnedne. Hnědý lom znamená, že droga ztratila svou účinnost, a je tedy bezcenná. I při nejobornějším uskladnění oddenek sotva vydrží déle než rok.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Oddenek kapradě samce je specifickým lékem proti tasemnicím. Bohužel, snesitelnost tohoto mohutného prostředku není u všech lidí stejná, a proto se často překročí správná dávka. Projevuje se to prudkým, bolestným zvracením, mdlobami a křečovitými záchvaty. Je nutné, aby se kapradě užívalo jen na lékařský předpis a pod dozorem lékaře.

Užívá se ho tak, že se 30 g oddenku vaří ve 270 g vody, až se obsah svaří na pětinu objemu. Polovina se vypije ráno, polovina večer. Večer před první dávkou se podá nemocnému lžička ricinového oleje.

Lze ho užívat také jako prášku, a to ráno a večer po 2 g. Požívání je však nepříjemné pro odpornou chuť.

Aby se tato chuť zakryla, lze připravit ze 2 g prášku

Tasemnice

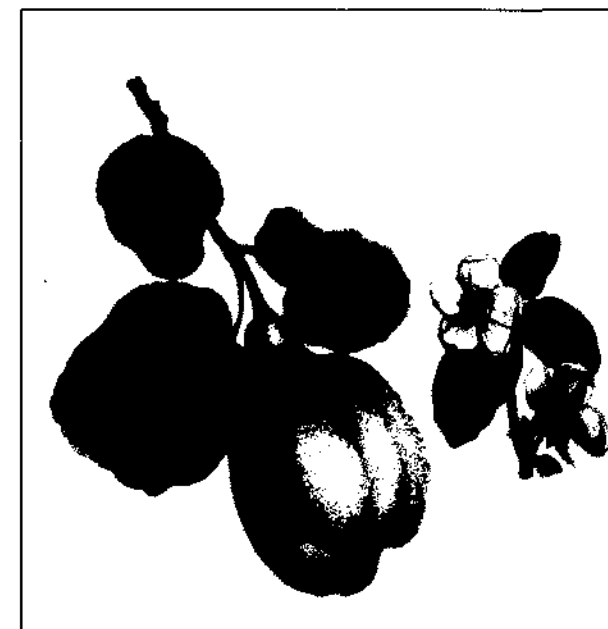
kaprad'ového a 2 g lihového výtažku 20 pilulek, z nichž se 10 vezme ráno nalačno a 10 večer. I v tomto případě se podává před první dávkou projímadlo.

KDOULOŇ OBECNÁ

CYDONIA OBLOGNA MILL.

POPIS:

Kdouloň obecná patří do čeledi růžovitých - *Rosaceae*. Je to stromek, dorůstající jen zřídka výšky přes 2 metry. Poměrně tenký kmen má kůru drsnou a končí se několika větvemi. Listy jsou řapíkaté, nepravidelně oválné s okraji mělce vroubkovanými. Na líci jsou tmavozelené, lesklé, na rubu světlezelené, matnější. Na stopce, asi 2 cm dlouhé, u jejíhož spodku bývají 2 palisty, je umístěn



květ. Kalich je složen z pěti plátků volných kopinatých lístků kališních. Koruna tvoří pět plátků korunních, růžově zbarvených. Na obvodu květního lůžka je 10 tyčinek, semeník vybíhá do pěti blizen. Květy se rozevírají koncem dubna a v květnu. Semeník zraje v dužnatý plod, zvaný malvice. Tvarem je podobný jablku nebo hrušce, zbarven je citrónově žlutě. Má charakteristickou vůni.

NALEZIŠTĚ:

Domovem kdouloně obecné je Přední Asie. Nalezneme ji divoce rostoucí v Arménii, Persii a Turkmenistánu. Odtud se rozšířila do oblasti Středozemního moře, kde ji pěstují v četných odrůdách. I u nás ji

občas nalezneme v zahradách, kde se jí velmi dobře daří. Její pěstování však není v našich krajinách příliš oblíbené.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se používají semena ze zralých plodů (*Semen cydoniae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Semena obsahují hlavně tříslovinu, až 22% slizu a amygdalin. Nezapáchají, zprvu chutnají jen slizovité, rozmělníme-li je však v ústech se slinami, mají chuť a vůni jako hořké mandle.

UPOTŘEBENÍ:

1. V průmyslu se potřebuje sliz, vyrobený ze semen kdouloně obecné, k apretování látek, hlavně hedvábí.
2. Celé plody se podle zvláštních předpisů zpracovávají na kompot.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Pěstování kdoule je zdlouhavé. Semeno se sází na podzim nebo brzy na jaře. Stromky nesou prvé plody ve čtvrtém nebo pátém roce.

Plody se sklízí v září a říjnu. Zralé malvice se rozříznou, semena se vyberou, nechají oschnout a uloží v dobře uzavřených skleněných nádobách.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Dříve se užívalo slizového výtažku ze semen kdouloně obecné proti průjmům. Tento prostředek je ještě nyní v některých krajích oblíben. Připravíme ho tak, že 50 g semen pokrájených máčíme ve stejném objemu vody, až obsah zrosolovává. Užívají se potom 3 lžičky denně.

Tento sliz nebo odvar z 20 g semen, vařených 10 minut v 1/8 l vody, je domácím prostředkem proti rozpukané kůži a rtům.

Slizovitého výtažku lze použít také jako kosmetického prostředku, který se včeše do vlasů.

Průjmy

**Rozpukané
rtů**



KMÍN KOŘENNÝ

CARUM CARVI L

POPIS:

Kmín kořenný patří do čeledi rostlin miříkovitých - *Apiaceae*. Je to bylina dvouletá, vzácně i vytrvalá. V zemi má vřetenovitý kořen, z něhož v prvním roce vyrůstá několik přízemních listů. Teprve v druhém roce vyhání dutou, na povrchu rýhovanou lodyhu. Ta dosahuje výšky kolem jednoho metru a hned odspodu se větví. Listy jsou dvojího druhu. Dolní listy mají řapík, horní jsou přisedavé. Všechny však mají na-

dmuté pochvy. Listy jsou dvakrát až třikrát zpeřené. Lístky a lístečky se zpeřeně dělí na úzké ušty. Nejdolejší úkrojky na hlavním listovém žeburu jsou postaveny křížem. Kvete v dubnu a květnu. Bílé nebo slabě narůžovělé květy jsou sestaveny do složených okolíků. Každý okolík má 8 až 10 nestejně dlouhých paprsků, na nichž jsou umístěny okolíčky s 10 až 15 stopkami. Každá stopka nese kvítek. Obal se skládá z jednoho až tří štětíkovitých lístků, často však chybí. Kalich květní je jen nepatrný. Pět korunních plátků se na konci ohýbá. Mezi plátky je pět tyčinek. Semeník je podkvětý a uzrává ve dvojnažku. Taje podlouhlá, asi půl centimetru dlouhá, srpovitě zahnutá, na obou koncích zašpičatělá. Ze stran je plod zmáčknutý a má pět podélných žebor.

NALEZIŠTĚ:

Roste u nás divoce v hojném množství, najdeme ho na lukách, pastvinách i mezích. Hodně se pěstuje též jako užitková rostlina, hlavně v Německu, Holandsku a ve skandinávských zemích.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se používají semena (*Fructus carvi*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Plody obsahují kolem 5% silně aromatické silice, která má ostrou chuť. Hlavní jeho součástí je karvon a limonen. Silice je bezbarvá, ale na vzduchu žloutne a houstne. Získává se destilací s vodní párou.

UPOTŘEBENÍ:

1. Upotřebení kmínu je všestranné. Mnoho se ho spotřebuje jako koření v domácnosti.
2. V průmyslu slouží k výrobě známých druhů kořalek a likérů (kmínka), dále i v průmyslu voňavkářském.
3. V hospodářství se přidává kmín do krmiva jako prostředek, zlepšující *zažívání* dobytka. Dobrým a vydatným krmivem jsou i odpadky, zbývající po destilaci oleje (pokrutiny).

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Kmín se pěstuje jako dvouletá plodina buď jako samostatná kultura nebo první rok

s krycí plodinou (nejčastěji jarní ječmen, ozimá řepka, hrách či mák). Na půdu je kmín nenáročný. Nejlepšími předplodinami jsou okopaniny, luskoviny a olejniny. Pěstuje-li se kmín po obilninách, zaorává se střední dávka chlévského hnoje. Vysévá se buď v srpnu nebo od března až do poloviny června. Příprava půdy vychází z toho, že semeno kmínu potřebuje ke klíčení a vzejití značné množství vláhy. Při jarním výsevu je nutné na podzim provést hlubokou orbu. Seje se do řádků vzdálených 45 cm, do hloubky 15-20 mm, výsevek je 8 - 10 kg semena ha⁻¹. Před setím se hnojí 40 kg N.ha⁻¹, 40 kg P.ha⁻¹ a 100 kg K.ha⁻¹. Zbytek dusíku do celkových až 150 kg N.ha⁻¹ se aplikuje během vegetace, a to část v létě a druhá část brzy na jaře, ve druhém roce vegetace. U kultur pěstovaných s krycí plodinou se hnojí dusíkem až po její sklizni. Kmín dozrává koncem června až začátkem července. Rostliny mají červenohnědou a plody světlezelenou barvu. Porost kmínu se seče samojízdnými mlátičkami na vysoké strniště a předběžný výmlat se provádí při otevřeném mlátičím bubnu. Po vymlácení se kmín zbavuje nečistot a příměsí. Není-li dostatečně suchý, musí se dosušet, ale teplota nesmí překročit 35 °C. Pro účely výkopu se musí kmín balit do papírových nebo textilních pytlů. Výnos semen se pohybuje od 0,5 - 1,4 t.ha⁻¹.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Kmínu se často užívá při střevní plynatosti. K tomu účelu slouží různé směsi:

Nadýmání

květu heřmánkového	15 g
semene fenyklu	15 g
semene kmínu	15 g
listu máty peprné	15 g

Této směsi se bere 1 lžice na 1/4 l vody, spaří se, nechá 5 minut stát a za půl dne vypije. U dětí je ovšem dávka menší.

Jiná taková účinná směs je tato:

semene kmínu	20 g
semene anýzu	10 g
semene fenyklu	10 g
listu máty peprné	10 g

Připraví se z ní čaj stejně jako u směsi předešlé.

Proti nadýmání lze použít také prášku semene kmínového, a to 3x denně 1/2 g.

Stejný účinek má také čaj, připravený z 1 lžice následující směsi na 1/4 l vody:

květu heřmánku	10 g
listu máty peprné	10 g
meduňky lékařské	10 g

Do hotového čaje se přidají 4 kapky kmínové silice.

Při kolice a bolestech žaludečních se užívá také náplast, jež se přiloží na žaludeční krajinu. Náplast se připraví v tomto poměru:

pryskyřice	10 g
oleje terpentýnového	4 g
silice kmínové	3 g

KOKOŘÍK LÉKAŘSKÝ

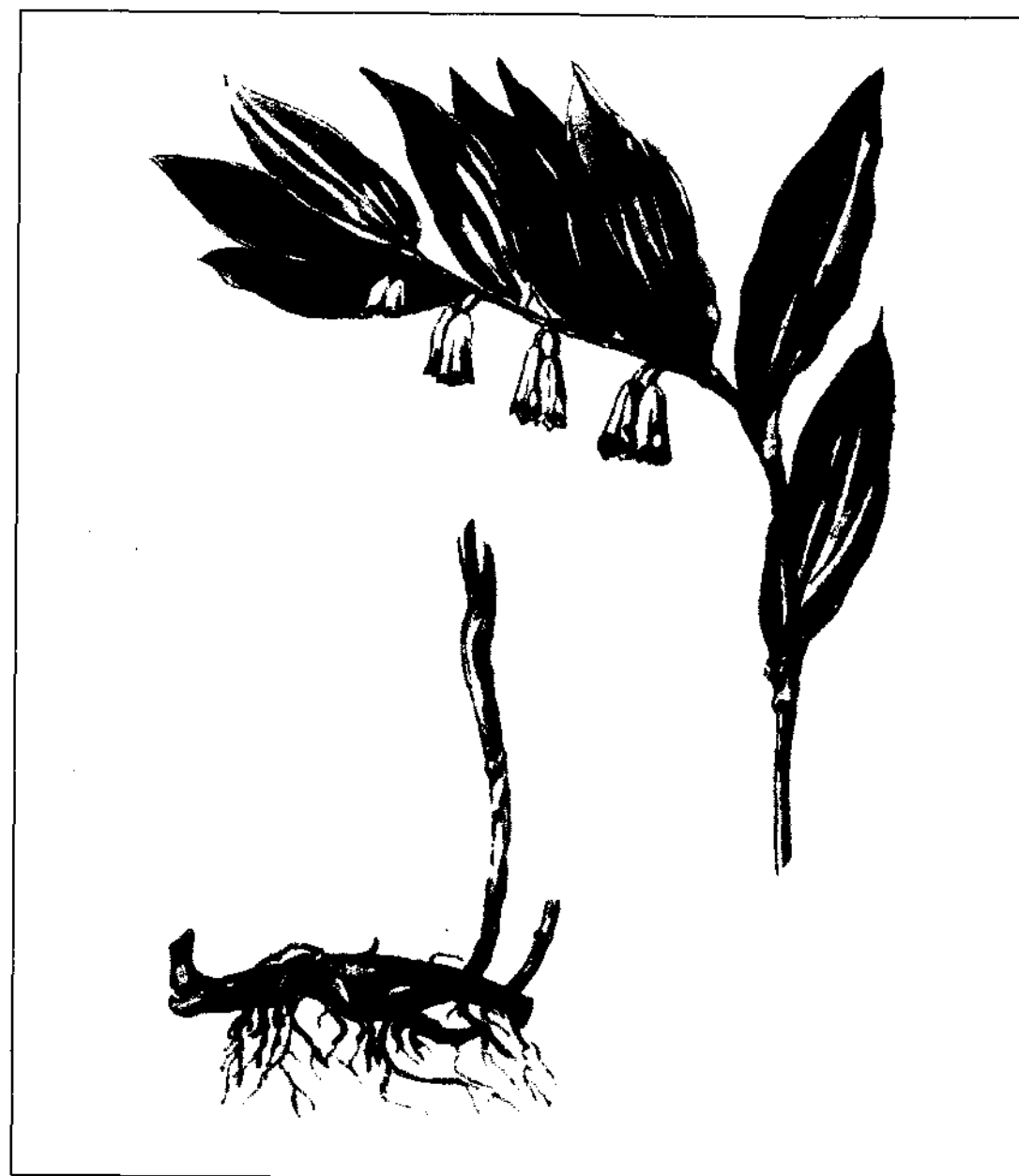
Polygonatum odoratum (Miller) Druce

POPIS:

Kokořík lékařský patří do čeledi liliovitých - *Liliaceae*. Je to rostlina vytrvalá. V zemi má podlouhlý oddenek bělavé barvy, uložený vodorovně. Z něho vyrůstá jednoduchá lodyha, nesoucí několik svěže zelených listů. Ty jsou protáhlé, kopinaté a jejich dolní konec, nápadně zúžený, objímá lodyhu. Kvete bíle v dubnu, květnu a červnu. Květy jsou poměrně velké a leží všechny na jedné straně lodyhy, jednotlivě v úžlabí listů. Krátká jejich stopečka má obyčejně jeden listen. Koruna květní je trubkovitá, na okraji rozdělená do šesti cípů. Nadkvěť semeník nese silnou čnělku s plochou bliznou. Semeník uzrává v bobuli, velikou asi jako hrách, dužnatou. Je rozdělena na tři oddíly se semeny. Bobule má černohnědou barvu.

NALEZIŠTĚ:

Kokořík lékařský je v některých krajích bylinou zcela běžnou. Poněvadž neklade na půdu zvláštní požadavky, najdeme ho i na kamenitých stráních, na lesních mýtinách, u potoků a na stinných místech, kde je dostatek vláhy.



UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se používá oddenek (*Rhizoma polygonati*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Oddenek, jak jsme se už zmínili, je bílý, sliznatý a má nasládlou chuť. Obsahuje kromě látek slizovitých a trošky silice hojné množství škrobové moučky. Plody kokoříku lékařského, bobule, kterých se jako dro-

gy nepoužívá, obsahují z účinných látek hlavně dva glykosidy, convallarin a vonvallamarin, s účinkem na srdce. Požití, způsobují bobule úporné zvracení, proto je třeba dát na ně pozor.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Poněvadž spotřeba kokoříku lékařského je nepatrná, nepěstuje se. Na domácí použití stačí zásoba ze sběru. Oddenky kokoříku se sbírají pozdě na podzim - až v říjnu - tak, že se úzkým nástrojem vyrývají. Důkladně se omyje a očistí v tekoucí vodě a zvolna se suší na kamnech nebo v peci za mírné teploty. Sušením oddenek lehce zvráskovatí a změní svou bílou barvu v šedobílou nebo žlutošedou.

UŽITI V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ!

Obliba kokoříku lékařského, dříve dost značná, nyní úplně upadla. Užívá se ho dosud zejména jako kosmetického prostředku při nečisté pleti. V takovém případě se 20 g pokrájeného oddenku vaří 10 minut v půl litru vody, scedí, přidá šťáva z jednoho citronu, a tímto odvarem se omyje večer před spaním obličej.

Dříve byl kokořík také oblíbeným lidovým prostředkem na zhmožděnin. Odvarem z oddenku se zvlhčovaly obklady, přikládáné na zhmožděná místa.

**Nečistá
plet**

Zhmožděnin

KOKOŠKA PASTUŠÍ TOBOLKA

CAPSELLA BURSA PASTORIS (L) MEDIK.

POPIS:

Kokoška pastuší tobolka patří do čeledi rostlin brukvovitých - *Brassicaceae*. Je to bylina jednoletá. V zemi má tenký, kolmý kořínek, z něhož hned u země vyrůstá růžice listů. Ty jsou peřenodělené, s okraji hluboce zubatými. Z prostředku listové růžice vyrůstá několik lodyh, dosahujících až výšky půl metru. Lodyhy jsou větevnaté a mají objímavé, střelovité listy. Někdy jsou listy lyrovité děleny. Kveté téměř celé léto od března až do září. Květy jsou drobné a bílé. Tvoří hrozen, nejdříve

stažený, později značně dlouhý. Kalich každého drobného kvítku je čtyřdílný. Koruna má čtyři opakvejitě plátky korunní a šest tyčinek, čtyři delší a dvě kratší. Nadkvětý semeník vybíhá v krátkou, silnou čnělku. Je dvoupouzdrý. Uzávazek plochý, srdčitý plod s třemi hranami, nazývaný šešulka. Uvnitř jsou skryta četná červenohnědá semena.

NALEZIŠTĚ:

Kokoška pastuší tobolka je všeobecně rozšířený plevel, který nalezneme u nás téměř všude. Vyskytuje se v zahradách, na polích, při okraji cest, na lukách, mezích ajinde.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá celá kvetoucí nať (*Herba bursae pastoris*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Kokoška pospolitá obsahuje hlavně cholin, acetylcholin a tyramin. Kromě toho je v ní obsaženo hojně tříslovinných látek, které stahují. Proto má také velice hořkou chuť.

UPOTŘEBENÍ:

V některých krajinách je obvyklé, že se čerstvou natí zahánějí štěnice.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Poněvadž lze kokošku pospolitou nalézt všude v hojném množství, nepěstuje se vůbec. Není to ani žádoucí, poněvadž i tak se leckde rozmnoží více, než je hospodáři milé. Sbírá se celá kvetoucí nať bez přízemní listové růžice. Protože kvete celé jaro a léto, lze ji sbírat od března do září. Nasbíraná nať se rozprostře do tenkých vrstev a zvolna suší.



UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Kokošky pastuší tobolky lze užívat vnitřně i zevně. Vnitřně se jí užívá hojně při průjmových onemocněních, někdy i při úplavici. V takovém případě se vytlačí z čerstvé natě šťáva, a té se užívá 5x denně kávová lžička.

Při krvácejících hemeroidech se doporučuje, aby se 10 g sušené natě pastuší tobolky svařilo v necelém půl litru trpkého červeného vína a tento odvar během dne vypil. Odvar vinný lze nahradit také tak, že se do trpkého červeného vína nasype 1 kávová lžička sušené natě na prášek roztlučená v hmoždíři.

Při prudkém žaludečním kataru je oblíbený odvar z 10 g sušené natě na půl litru vody. Vaří se asi 5 minut, precedí a během dne po lžících užívá.

Kokoška pospolitá bývá také součástí rozmanitých směsí, používaných pro zvýšení vylučování moči. Například:

listu medvědice	30 g
natě kokošky	10 g
listu březového	15 g

Z této směsi se vezme 1 lžice na 1/4 l vody, povaří 5 minut a na třikrát, ráno, v poledne a večer vypije.

Při příliš silné čmýře nebo při dlouhém krvácení z rodidel za přechodu se užívá kokošky pospolité podle tohoto lidového způsobu: hrst mladé natě se vaří ve 3/4 l vody, až se vše svaří na 1/2 l. Po vychladnutí a přecezení se pije polovička ráno a polovička večer.

Zevně se používá pastuší tobolky k chladivým obkladům na kožní záněty. K tomu účelu se máčí rozmělněná nať 24 hodiny v octě, precedí, a octovým výtažkem se potom navlhčí obklad.

Stejně účinkuje také směs jednoho dílu šťávy, vytla-

Průjem**Hemeroidy****Prudký katar
žaludeční****Močopudná
směs****Krvácení
při
přechodu****Kožní
záněty**

čené z čerstvé natě, se dvěma díly zředěného lihu nebo mast, připravená z jednoho dílu čerstvé šťávy a dvou dílů vepřového sádla.

KOMONICE LÉKAŘSKÁ

lidové názvy: úbytní koření, kamenná jetelinka.

MELILOTUS OFFICINALIS (L.) PALAŠ

POPIS:

Komonice lékařská patří do čeledi bobovitých - *Fabaceae*. Je to rostlina dvouletá. Z kořene vyrůstá lodyha, dosahující až metrové výšky. Lodyha je dole oblá, nahoře hranatá a větví se. Vyrůstají z ní trojčetné listy s dlouhými řapíky. Jejich lístky jsou podlouhle kopinaté se zoubkovanými okraji. U řapíku mají listy celokrajný palist. Kvete v červenci a srpnu zlatožlutě. Květy jsou sestaveny do přímých, úžlabních hroznů. Jednotlivé květy v hroznu, vyrůstající z krátkých stopek, jsou skloněny k zemi. Mají krátký, pěticípý kalich. Koruna je motýlovitá. Semeník uzrává ve vejčitý lusk. Povrch tohoto lusu je kožovitý, síťkovaný. Jsou v něm obvykle dvě semena, někdy také jen jedno.

Kromě komonice lékařské roste u nás také hojně komonice bílá (*Melilotus alba* MĚDÍC.), která má bílé květy.

Dále se pěstuje také komonice vysoká (*Melilotus altissima* THUILL.), dosahující značné výšky, a komonici podobná pískavice modrá (*Trigonella coerulea* (L.) SER. in DC.) s květy tmavě modrými.

NALEZIŠTĚ:

Komonice lékařská i ostatní druhy jsou rozšířeny skoro po celé Evropě. Nalezneme ji snadno na lukách, úhorech, kamenitých místech, železničních náspech apod.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá celá kvetoucí nať (*Herba meliloti*), nebo jen pouhý květ (*Flos meliloti*).



ÚČINNÉ LÁTKY:

Celá nať a ve větším množství i květy obsahují melilotin a kumarin, který dodává rostlině, hlavně sušené, onu charakteristickou vůni, upomínající na marinku vonnou. Chutná hořce a slané.

UPOTŘEBENÍ:

1. Ve včelařství slouží všechny druhy komonice jako rostliny medonosné. Proto je včelaři vysévají poblíž včelínu.
2. V zemědělství slouží různé komonice jako vydatná pícnina. Někdy ji však dobytek nerad žere, poněvadž jej odpuzuje její silná vůně a hořkoslaná chuť.
3. Pískavice modré se užívá v sýrašství jako koření při výrobě sýrů.
4. V domácnosti se jí používá jako účinného prostředku proti molům.
5. Konečně se přidává jako aromatická přísada k rozmanitým tabákovým směsím. Ve válce byla součástí tabákových náhražek.

PESTOVÁNÍ A SBĚR:

Komonice se spokojí i s půdou velmi chudou. Pohnojí-li se ovšem místo, určené k jejímu pěstování, a dobře obdělává, daří se rostlině výtečně. Seje se na jaře v dubnu.

Nať se sbírá v době květu, tedy v červenci a srpnu. Uřezávají se asi 25 cm dlouhé vrcholky lodyh, rozprostrou a na slunci suší.

Květy lze sbírat buď tak, že se sdrhnou přímo z čerstvých bylin, nebo se odsekaná nať nechá lehce zaschnout, a teprve potom se z ní květy trhají ve stavu polosuchém. Dosušíme je v tenkých vrstvách za mírné teploty.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Komonice lékařské nebo jiných druhů komonice se jen zřídka užívá vnitřně. V takovém případě slouží k stavění průjmů. Příslušný prostředek si připravíme takto:

Na 10 g komonice natě nebo na 5 g květu nalijeme 1/4 l vařící vody, necháme stát 5 minut a po lžících během dne využíváme.

Místo toho nálevu lze užívat i mléčného odvaru. Tu se stejné množství drogy jako při nálevu dá do 1/4 l mléka, přivede do varu, hned odstaví a přecedí.

Mnohem časteji se užívá komonice zevně. Spařená nať se používá k obkladům na opuchliny, které po ní rychleji ustoupí.

Průjem

Opuchliny

V některých krajích se na zduřelé žlázy používá takzvaných bylinných sáčků. Tady koná komonice dobrou službu. Před naplněním sáčku se byliny dobře roztlučou. Oblíbená náplň je:

natě komonicové	10 g
listu proskurníku	10 g
listu slézu	10 g
semene lněného rozetřeného	20 g

se promísí, dá do plátěného sáčku, zašije, namočí do horké vody a přiloží na zduřelou žlázu.

Při revmatických bolestech je možné doporučit mast, připravenou podle následujícího starého návodu:

žlutého vosku	50 g
olivového oleje	10 g
skopového loje	100 g

se za mírného žáru dobře smísí. Přidá se k tomu:

čpavkové klovatiny	5 g
terpentinového oleje	10 g

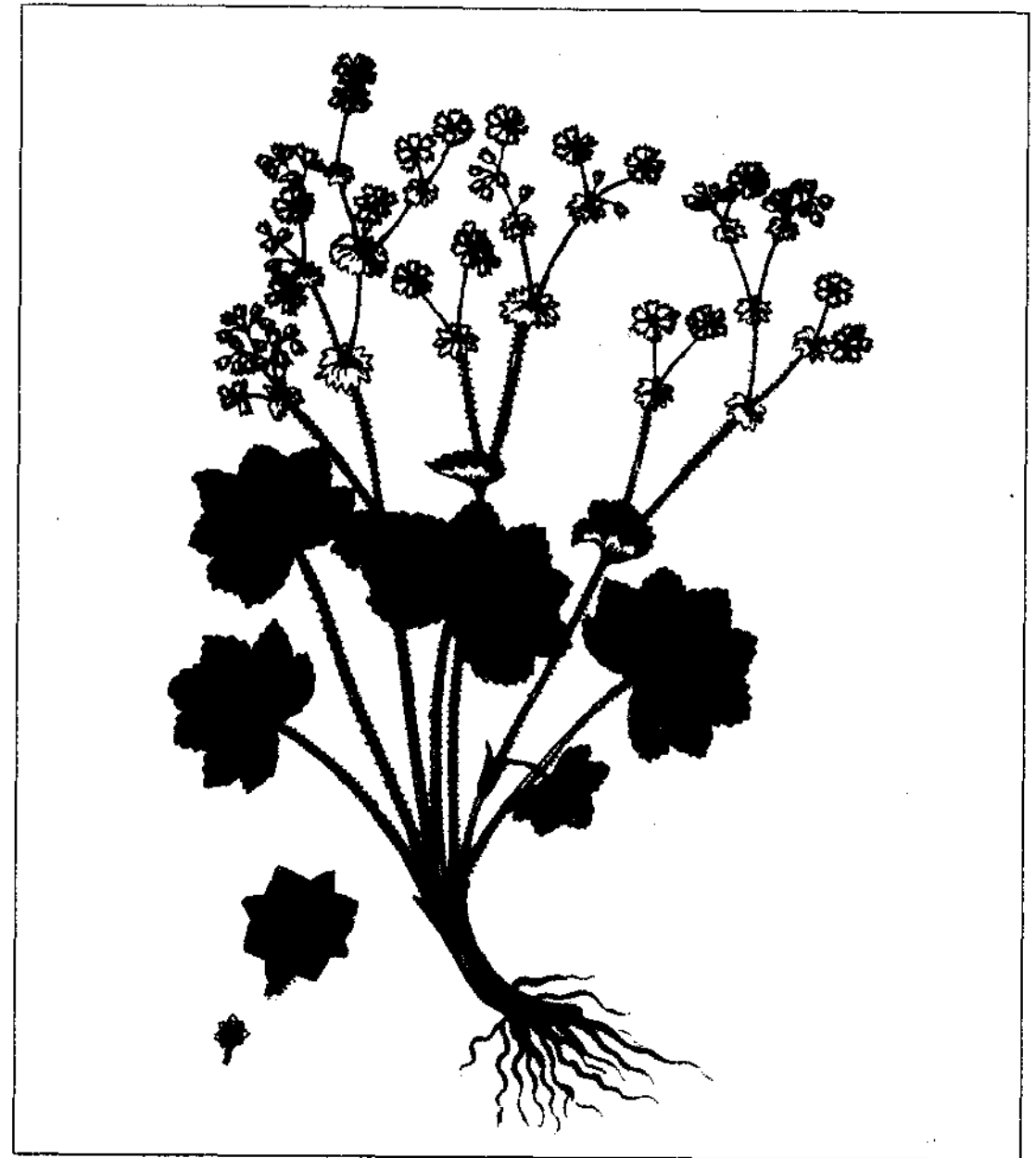
Tyto dvě součásti se ovšem musí v sobě dobře rozpustit a do dřívější směsi vmíchat.

Konečně se k této směsi přidá směs:

natě komonicové práškované	25 g
natě pelyňkové práškované	5 g
natě diviznové práškované	2 g

Po důkladném rozmíchání se mast nanese v tenké vrstvě na bolestivé místo a dobře vetře do kůže.

Zduřeniny žláz



KONTRYHEL OBECNÝ

lidové názvy: husí nožka

ALCHEMILLA VULGARIS L. EM. FRUHNER

POPIS:

Kontryhel obecný patří do čeledi růžovitých - *Rosaceae*. Je to bylina vytrvalá. V zemi má vřetenovitý, dlouhý oddenek, na povrchu tma-

vohnědý. Z něho vyrůstá několik listů na dlouhých, oblých stoncích. Po celé své délce jsou stonky lehce ochlupený. Listy jsou dlanitě žilné. Na rubu mají silná, vynikající žebra. Okraje cípů jsou zubaté. Kromě listů vyrůstá z oddenku ještě lodyha, taktéž oblá a ochlupená jako stonky. Má několik přisedavých až objímavých listů stejného vzhledu jako listy svrchu popsané. Kvete od května do srpna bíle. Květy tvoří nepravý okolík, nasazený v úžlabí lodyžních listů. Pod odstupem větévek s květy jsou palisty. Květ má drobný pěticípý kalich. Koruna se skládá z pěti korunních plátků. Nadkvětý semeník dozrává v nažku.

NALEZIŠTĚ:

Kontryhel obecný je rozšířen po celé Evropě, a to v nížinách i hornatých krajích. Najdeme ho na všech vlhkých místech, na mokřích loukách, u potoků, na březích neregulovaných říček, na okrajích lesů.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá kořen (*Radix alchemillae*) a celá nať i s květy (*Herba alchemillae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Hlavní součástí kontryhelu obecného je vysoký obsah tříslovinných látek - až 8%. Má proto vlastnosti stahující. Oddenek i nať mají hořkou chuť. Jsou bez zápachu.

UPOTŘEBENÍ:

Nebereme-li v úvahu oblibu v domácím lékařství, nenajdeme pro kontryhel valného upotřebení. Jen jako pícniny se ho užívá v hospodářství. Někde se ještě přidává do píce kravám, aby se zvýšilo vyměšování mléka.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Nať se sbírá v době květu, hlavně v červnu a červenci. Natrhaná nať se rozprostře a ve stínu velmi pomalu suší. Přitom nabývá šedozelené barvy.

Oddenek se sbírá na podzim. Vyrýpne se, dobře se omyje, po délce rozkrojí a suší na kamnech.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Hlavně v 16. a 17. století se kontryhel těšil velké vážnosti, nejvíce u alchymistů. Odtud také pochází jeho jméno. Tehdy se mu připisovala zvláštní, tajemná moc. Nyní se ho užívá méně. V lidovém lékařství slouží jako vnitřní i zevní lék.

Vnitřně se ho používá jako prostředku čistícího krev. Na 25 g sušené natě se nalije 1/4 l vřelé vody, nechá 5 minut stát a užívá 3x denně 2 lžice.

Ke stejnému účelu se užívá i oddenku. Tu se vaří 10 minut 10 g pokrájeného oddenku ve 1/4 l vody a užívá ve stejných dávkách.

Odvaru z natě, připraveného podle výše uvedeného, lze užívat také ke koupání zhnisaných menších poranění.

Odvar z čerstvých listů slouží v některých krajích k večernímu omývání obličeje jako prostředek kosmetický. Čistí prý pleť.

Čistění
krve

Hnisavé
rány

Nečistá
pleť

KOPR ZAHRADNÍ

ANETHUM GRAVEOLENS L

POPIS:

Kopr zahradní řadíme do čeledi miříkovitých - *Apiaceae*. Je to rostlina jednoletá. Z malého kořene vyrůstá lodyha, dosahující výšky téměř jednoho metru. Na svém povrchu je jemně rýhovaná, lysá a modravě ojíňená. Větví se. Její listy jsou mnohonásobně rozdělené na drobné, nitkovité úkrojky. Kvete žluté od července do září. Květy jsou sestaveny do okolíků. Okolíky ani okolíčky nemají obalů ani obalíčků. Okolíky mají větší počet (kolem deseti) paprsků. Květ má jen velmi nepatrný kalich. Koruna se skládá z pěti plátků. Má pět tyčinek, které jsou delší než korunní lupénky. Podkvětý semeník vybíhá ve dvě blizny. Uzává v křídlaté nažky, od svrchu dolů smáčknuté.

**NALEZIŠTĚ:**

Kopr pochází z Asie. Divoce roste po celé jižní Evropě. U nás se pěstuje v zahradách. Jen zřídka vidíme, že zplaňuje, ale i tak ho nacházíme jen v blízkosti místa, kde je pěstován.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se používá koprové semeno (*Fructus anethi*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Kopr zahradní obsahuje asi 3% silice. Ta má hořkou, ostrou chuť a aromaticky voní. Svou vůní připomíná kmín. Hlavní její součástí jsou látky, počítané k terpenům, limonen, carvon a u některých odrůd i phellandren. Silice se získává z kopru destilací semene, někdy i natě. U té je ho ovšem značně méně.

UPOTŘEBENÍ:

1. V průmyslu se užívá silice, z kopru vyrobené, k parfémování toaletních mýdel a pomád na vlasy. Značnou úlohu též hraje při výrobě likérů a různých kořalek.
2. Cukráři ho přidávají do cukrovinek místo anýzu.
3. Všeobecně se potom užívá kopru zahradního v domácnosti jako koření. Hlavně při nakládání okurek, cibule a zelí je nezbytnou potřebou.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Kopru se daří dobře téměř v každé půdě, dává však přednost půdě lehké, výživné, obrácené k jihu. Seje se na jaře koncem dubna. Vysévat ho dříve je nebezpečné, poněvadž noční mrazíky nesnáší. Obvykle se seje mezi jinou zeleninu, například mrkev nebo salát. Má-li kopr řádně prospívat, musí být jednotlivé rostliny od sebe vzdáleny aspoň 15 cm. Je tedy vhodné překážející, husté rostliny kopru protrhat.

Listy se sbírají těsně před květem nebo za květu k účelům kuchyňským. Odlamují se ovšem jen z dolních částí lodyh. Ke kuchyňským účelům lze použít také mladou nať, vytrhanou při probírání kultury.

Semeno lze sklízet dvojím způsobem. Buď se otrhají jen okolíky postupně tak, jak dozrávají, nebo se nechá celá kultura stát až do září a potom srpem uřeže. Nechá na poli doschnout, pak se vymlátí. Semeno se ukládá v plátěných pytlících a je třeba ho občas přesypat, aby neplesnivělo.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Kopru zahradního se užívá vnitřně jako prostředku močopudného. K přípravě odvaru se použije směsi:

semene kopru	10 g
semene petržele	10 g
natě medvědice	30 g
natě průtržníku	30 g

Berou se 2 lžice této směsi na 1/2 l vody, povaří se 5 minut a během dne vypijí.

Při dětských kolikách se užívá také této směsi:

květu heřmánkového	10 g
semene kopru	5 g

Polovina této směsi se přelije 1/4 l vařící vody, nechá 10 minut stát a užívá se 2 hodiny kávová lžička.

Močové choroby**Dětská kolika**

KOPŘIVA DVOUDOMÁ

lidové názvy: žahavka, lihavka, kopřiva pyhlavá,

kopřiva kropivá

URTICA DIOICA L.

POPIS:

Kopřivu dvoudomou řadíme do čeledi kopřivovitých - *Urticaceae*. Je to rostlina vytrvalá. Z jejího kořene vyrůstá někdy až půldruhého metru vysoká lodyha. Na ní jsou vstřícně postaveny podlouhlé vejčité lis-



ty, u řapíku srdčitě vykrojené. Jejich okraje jsou hrubě pilovité. Celá lodyha i listy jsou pokryty tuhými chlupy. Tyto chlupy jsou uvnitř duté a obsahují ostrou šťávu. Při dotyku se koncečky chlupů, jež jsou velmi měkké, ulomí, šťáva se vyleje v nepatrném množství na kůži, na níž způsobuje pocit páčivosti a zrudnutí. Kopřiva dvoudomá kvete žlutozeleně v červenci a srpnu. Květy jsou drobné, dvoudomé. Prašnickové květy mají čtyřdílný kalich i korunu a čtyři tyčinky. Pestíkové květy mají srostlé okvěetí, z něhož vyniká semeník, zakončený štětíčkovitou bliznou. Oplozený semeník uzrává v kulatou nažku.

Kopřivě dvoudomé velké je podobná žahavka roční (*Urtica urens L.*). Liší se od kopřivy dvoudomé tím, že dosahuje jen třetinové výšky. Listy má elipsovité vejčité. Je jednodomá a jednoletá.

NALEZIŠTĚ:

Kopřiva dvoudomá i žahavka roční patří mezi náš nejobyčejnější plevele. Najdeme ji na rumišťích, úhorech, u cest a plotů, v živých plotech, houštinách i lesích. Mnohde pokrývá celé rozsáhlé plochy.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se používá hlavně list (*Herba urticae*). Méně často jsou vyhledávány i kořeny (*Radix urticae*) a semeno (*Semen urticae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Rotlina obsahuje kyselinu křemičitou, provitamín A, vitamín C, třísloviny, acetylcholin a značné množství minerálních látek.

UPOTŘEBENÍ:

1. Průmysl již dávno věděl, že ze stonků kopřivy lze vyzískat velmi trvalá a pevná vlákna. V dobách, kdy je nedostatek jiných vláken, lze s úspěchem užít kopřivových vláken k výrobě tkanin.
2. Kopřivových listů se v průmyslu užívá k zpracování chlorofylu, zeleného barviva rostlinného.
3. V domácnosti lze mladé listy upravit jako chutný salát nebo špenát.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Listy kopřivy se sbírají v červenci a srpnu, tedy v době, kdy rostlina kvete. Lze sbí-

rát i celou nať, musí se však odstranit silnější lodyžní stonky. Sběr se rozprostře do tenkých vrstev a opatrně suší. Hlavní důraz se přitom klade na to, aby byla zachována přírodní barva kopřivy, pěkně tmavozelená. Zhnědlou drogu nelze použít.

Kořeny se sbírají pozdě na podzim. Vyrýpnou se rýčem, omyjí a usuší zvolna na kamnech nebo v peci.

Semeno se získá tak, že se vydrolí ze zralých rostlin.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ!

Kopřivového kořene se používá často jako močopudného prostředku při vodnatelnosti. 15 g sušeného kořene se pokrájí, povaří 10 minut ve 1/41 vody a během dne vypije.

Jako prostředku stavícího se užívá při průjmech 3x denně půl kávové lžičky semen kopřivových, rozdrčených nájemný prášek.

Při chudokrevnosti bývá doporučována tato bylinná směs, jejíž podstatnou součástí je kopřiva:

listu kopřivového	10 g
natě marinky vonné	10 g
květu lipového	10 g
kořene hořce žlutého	2 g

Jedna polévková lžice se spaří vařící vodou (1/41), nechá 10 minut stát a vypije ráno, v poledne a večer.

Při hemeroidech koná dobré služby tento čaj:

listu kopřivy	15 g
listu pampelišky	10 g
natě rebríčku	30 g
natě jablečníku	30 g

Jedna polévková lžice směsi se vaří v 1/2 l vody 2 minuty, nechá 10 minut stát a během dne vypije.

Při záduše se doporučuje tato směs:

listu kopřivy	10 g
kořenu lékořice	10 g
listu podbělu	10 g
listu jitrocele	10 g
natě yzopu	10 g

Vodnatelnost

Průjem

Chudokrevnost

Hemeroidy

Záducha

listu netíku ¹	10 g
semene anýzu	30 g
květu slézu	30 g
květu divizny	30 g
kořene proskurníku	120 g

Špetka směsi se spaří šálkem vody, nechá 5 minut stát a pije porce ráno a porce večer.

Při obtížích menstruačních, spojených s příliš hojným krvácením, se doporučuje tato směs:

listu kopřivy	20 g
natě přesličky	20 g
natě merlíku vonného	20 g
listu jitrocelového	200 g
kořene puškvorce	15 g

Bere se 1 lžice na 1/41 vody, spaří, nechá 10 minut odstát. Užívá se 4x denně půl šálku.

Zevně se doporučuje při revmatických bolestech šlehat bolestivá místa čerstvými kopřivami.

**Silná
menstruace**

Revmatismus

KOPYTNÍK EVROPSKÝ

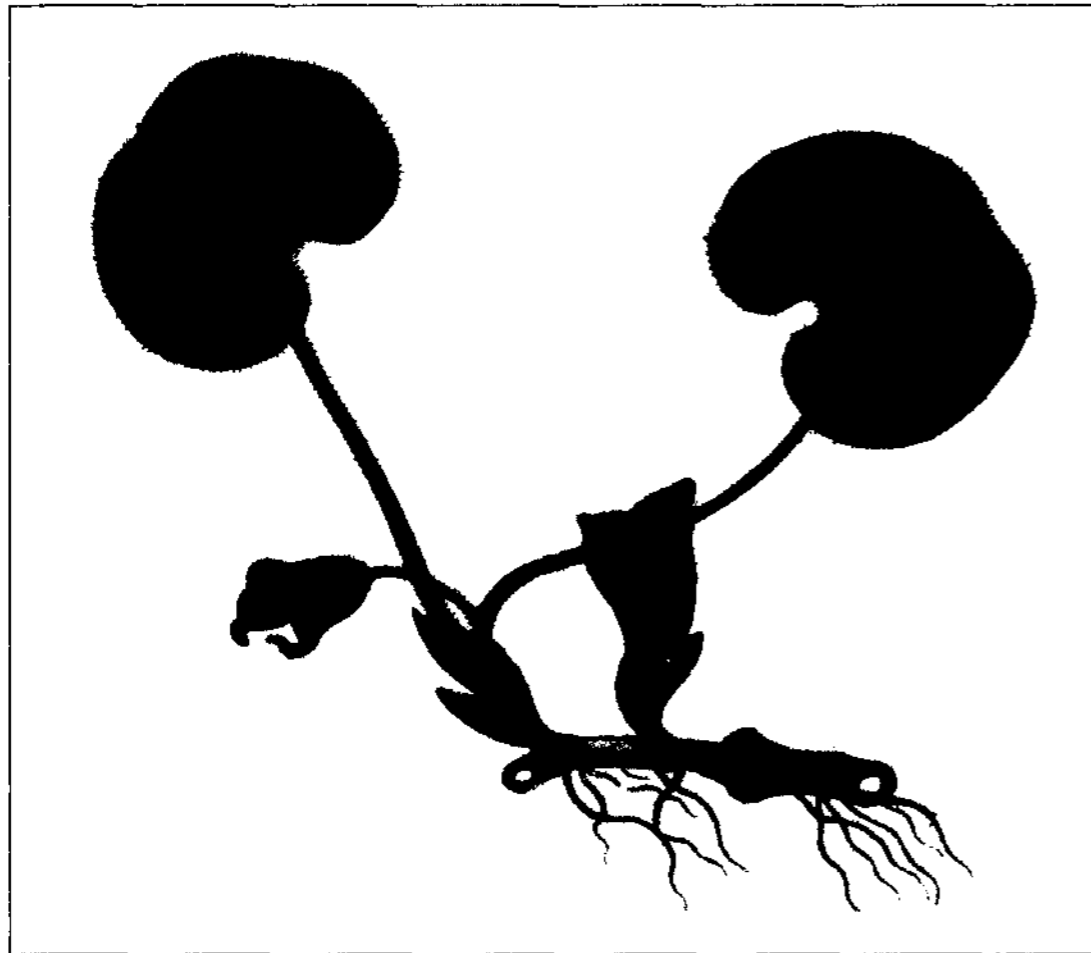
lidové názvy: lesní špika, omylník

ASARUM EUROPAEUM L.

POPIS:

Kopytník evropský je rostlina z čeledi podražcovitých - *Aristolochiaceae*. Je to rostlina vytrvalá. V zemi má dlouhý, válcovitý oddenek, z něhož vyrůstá asi půl metru dlouhá lodyha. Skoro celou svou délkou leží při zemi, její konec je však ohnutý vzhůru. Část ležící je na spodu porostlá šupinatými listeny. Ze vzestupného konce lodyhy vyrůstají dva listy s dlouhými řapíky. Mají tvar široce ledvinovitý, okraje jsou

¹ netík ženský vlas (*Adiantum capillus Veneris L.*) - *Foliūm capillorum Veneris.*



hladké. Mají vzhled kožovitý. Objevují se až v červnu. V dubnu a květnu se v jejich úžlabí rozvíjí jediný květ, poněkud převislý. Zvonkovité okvěti má na okraji tři až čtyři zuby. Na zevní straně je hnědozelené, na straně vnitřní hnědočervené. Má 12 tyčinek, jejichž nitky přecházejí prašník. Semeník je zakončen šestidílnou hvězdicovitou bliznou. Uzrává v tobolku, rozdělenou uvnitř na šest pouzder, z nichž každé obsahuje dvě až tři semena.

NALEZIŠTĚ:

Nalezneme ho u nás dost často v stinných, listnatých lesích a krovínách.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá oddenek (*Rhizoma* nebo *Radix asari*). Přitom je

buď s natí, tedy celá rostlina (*Radix asari cum herba*), nebo bez natě (*Radix asari sine herba*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Oddenek obsahuje asi 1% silice. Jeho hlavní součástí je takzvaný kopytníkový kafr a ostrý mastný olej. Kromě toho obsahuje kopytník hořčinu. Celá rostlina je silně cítit kafrem a pepřem a chutná kořeně hořce.

UPOTŘEBENÍ:

Nehledíme-li k tomu, že kopytník je dosti oblíbeným domácím prostředkem, lze o něm říci, že se užívá hojně ve zvěrolékařství.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Oddenky se vyrývají v srpnu, dobře se omyjí a zvolna suší. Nať se u nich buď ponechá, anebo lépe se odřeže před sušením.

Dobře usušený sběr se uloží v neprodyšně uzavřených nádobách skleněných nebo plechových.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Kopytník lékařský byl u středověkých lékařů velmi oblíbeným lékem. Užívalo se ho zejména jako prostředku k zvracení. Ještě nyní se ho k tomu účelu užívá hlavně ve Francii po nemírném požití vína.

V domácím užití slouží oddenek jako prostředek proti dlouhotrvajícímu bolení hlavy. Tu se špetka rozkrájeného oddenku vaří 5 minut v 1/8 l vody a pije se několik dní po sobě ráno a večer šálek.

Na hrot nože prášku, připraveného z dobře rozdrceného oddenku kopytníku, se používá jako prostředku pro vyvolání zvracení.

Prášek oddenku, vdechnut do nosu, způsobuje prudké kýchaní. Bývá také součástí známých kýchacích prášků.

Bolesti

Dávidlo

Kýchací prášek

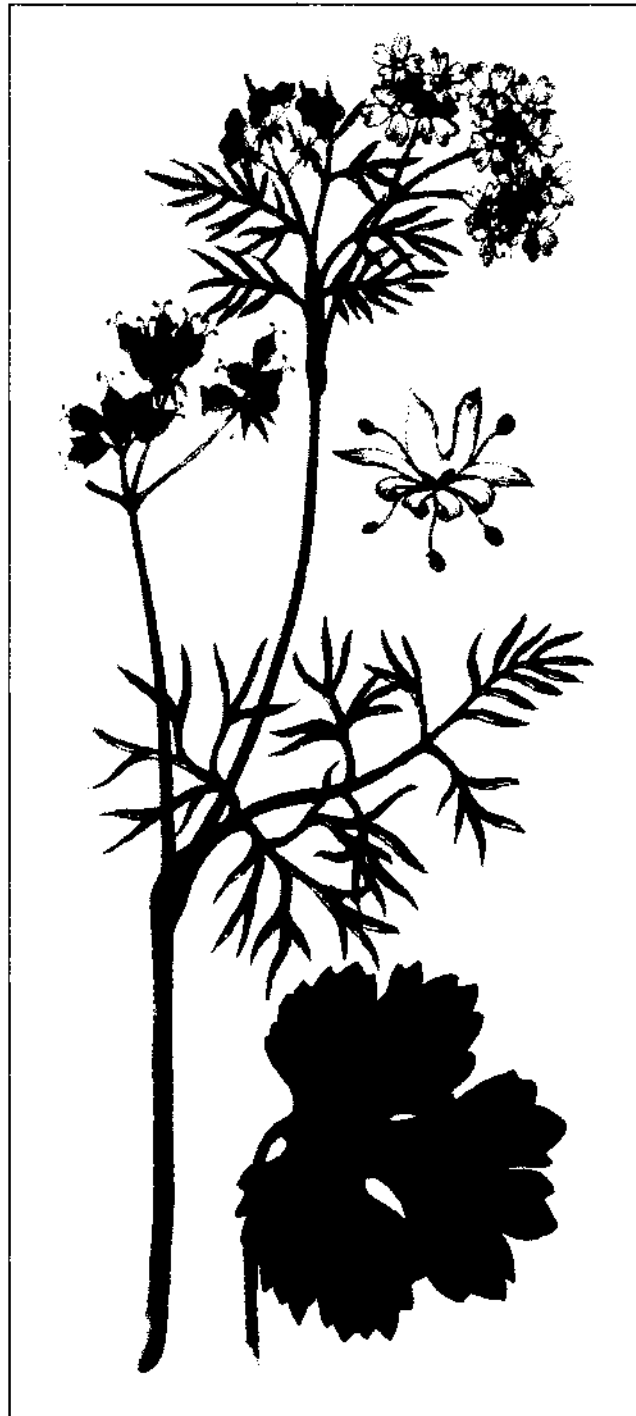
KORIANDR SETÝ

lidové názvy: kyšnec, koliandr

CORIANDRUM SATIVUM L.

POPIS:

Koriandr setý patří do čeledi miříkovitých - *Apiaceae*. Je to rostlina jednoletá nebo dvouletá. Z kořene vyrůstá lodyha, dosahující výšky přes půl metru. Nese listy dvojího druhu. Dolní listy jsou jednoduše zpeřené nebo peřenodílné, s lístky vějířovitými nebo peřenoklannými. Listy výše postavené jsou dvakrát až třikrát zpeřené a mají lístky čárkovité. Kvete v červnu a v červenci bíle nebo načervenalé. Květy jsou sestaveny do složených okolíků, z nichž každý má tři až pět paprsků. Obal složeného okolíků je buď jednolistý, nebo schází vůbec. Obalíky jednotlivých paprsků jsou jednostranné, složené ze tří šídlovitých lístků. Drobné kvítky mají jen nepatrný kalich. Koruna má pět plátek korunních, na konci zahnutých. Tyčinek je také pět. Podk-



věty semeník uzrává v nažku, která je kulatá a má deset žeber hadovité zprohýbaných a osm žeber rovných.

NALEZIŠTĚ:

Koriandr je domovem ve Středozeří, hlavně v Itálii a Španělsku. Di-voce u nás neroste, najdeme ho pěstovaný v zahradách.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá plod, semeno (*Fructus coriandri*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Plody koriandru obsahují až 1,5% velice aromatické silice. Má ostrou chuť a charakteristickou vůni. V obchodě se tato silice dostane pod jménem koriandrový olej (*Oleum coriandri*). Za čerstva mají plody velmi odporný zápach, připomínají štěnice. Po usušení voní jemně aromaticky a kořeně.

UPOTŘEBENÍ:

1. V průmyslu se používá koriandru při výrobě likérů a k aromatizování piva, hlavně v Anglii a Německu. Také ve voňavkářství dochází upotřebení.
2. V jižní Evropě se koriandru užívá hodně v domácnostech jako koření. Jako koření se přidává též do sýrů a salámů.
3. V cukrářství slouží k výrobě pastilek, určených k aromatizování dechu, například takzvaný cachon pro kuřáky.
4. Včelaři ho rádi sejí v blízkosti svých úlů, poněvadž jako rostlina medonosná skýtá výtečnou pastvu včelám.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Koriandr je vcelku nenáročný na půdu, má-li neutrální reakci. Nejčastěji se pěstuje po obilninách. Na vodu je nenáročný, ale příznivě reaguje na závlahy. Pole určené pro pěstování koriandru se na podzim hluboko zorá, nechá přes zimu ležet a na jaře lehce zkyprí a uvláčí. Hnojí se 40 kg N.ha⁻¹, 80 kg P.ha⁻¹ a 120 kg K.ha⁻¹. Seje se na jaře, nejlépe začátkem dubna do hloubky 2 - 3 cm do řádků od sebe vzdálených 40 cm. Výsevek je 12 - 15 kg.ha⁻¹. Semeno klíčí okolo 20 dní. Plody se sklízí v srpnu až září v době, kdy jsou nažloutlé až načervenalé. Výnosy se pohybují okolo 1,2 t.ha⁻¹. Suší se při teplotě do 35°C.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Při zažívacích obtížích, při nadýmání a podobných trampotách slouží koriandr podobně jako fenykl. Zvláště se osvědčuje v této směsi:

semene koriandru	10 g
květu heřmánku	10 g
kořene lékořice	20 g
kořene proskurníku	20 g

Polévková lžice se spáří 1/4 l vody, nechá 10 minut stát a vypije půl po obědě a půl po večeři.

Ke stejnému účelu lze užít také malé špetky koriandrových semen, podle chuti oslazených, vždy po jídle.

Stejně účinkuje také prášek, připravený z této směsi:

semene koriandru	10 g
listu máty peprné	8 g
kořene reveňového	2 g

Bere se na špičku nože po jídle.

Při obtížích žlučových se užívá často tento přípravek:

kořene omanu	20 g
kořene lékořice	20 g
semene koriandru	20 g
semene anýzu	20 g
rozinek	100 g
lihu čistého	500 g

Nechá se stát týden za oknem, scedí a užívá se 3x denně 10 kapek na cukr.

Při přerušení menstruace se osvědčuje tento čaj, vypitý večer na lůžku:

semene koriandru	20 g
puškvorce	30 g
hřebíčku	20 g

Nadýmání

Žlučové
obtížePřerušená
menstruace

šťovíku	10 g
máty peprné	20 g

Polévková lžice této směsi se minutu povaří ve 1/4 l vody, nechá 5 minut stát a horká vypije.

**KOSTIVAL LÉKAŘSKÝ**

lidové názvy: svalník větší, černý kořen, celníkový kořen, kořen kozivalový, kořen liberzonský, lupen sladký
SYMPHYTUM OFFICINALE L.

POPIS:

Kostival lékařský patří do čeledi brutnákovitých - *Boraginaceae*. Je to vytrvalá rostlina s mohutným kořenem, silně členěným, na povrchu

červenohnědým. Lodyha dorůstá výšky až jednoho metru, na průřezu dole je čtyřhranná, nahoře na hranách křídlatá. Celý povrch je pokryt drsnými chlupy. Dolní listy jsou vějcite kopinaté a u spodního konce se zužují v silný řapík. Horní listy jsou kopinaté, nemají řapík, jsou tedy přisedavé a zúženým koncem sbíhají daleko po lodyze. Květy se rozvíjejí od května do září. Jsou úžlabní a tvoří převislé hrozny. Zelený kalich je pěticipý. Koruna je válcovitě zvonkovitá s pětizubým okrajem. Má rozmanitou barvu. Může být běložlutá, růžová nebo špinavě fialová. Květ je charakteristický tím, že má v korunním ústí pět hrotnatých šupinek, jež jsou k sobě skloněny. V mezerách mezi nimi je pět tyčinek s velmi dlouhými prašníky. Čnělka, vyčníhající ze čtyřdílného semeníku, vyčnívá daleko z květu. Semeník uzrává ve čtyři červenohnědé nažky, uzavřené v semeníku.

NALEZIŠTĚ:

Kostival lékařský se u nás vyskytuje dosti často. Najdeme ho všude tam, kde je dostatek vláhy. Tedy na mokřinách, na vlhkých polích a lukách, na březích potoků a v zavlažovaných příkopech i ve vlhkém houští.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako drogy se užívá oddenek (*Radix* nebo *Rhizoma symphyti*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Oddenek obsahuje mnoho slizu, třísloviny, glykosid consolidin a alkaloid cholin a allantoin. Nezapáchá, chutná sladce a v ústech stahuje.

PESTOVÁNÍ A SBĚR:

Půdu si kostival lékařský příliš nevybírání. Nezbytnou podmínkou je však dostatek vláhy. Po obvyklé přípravě pole ho lze sít najaře do řádků, vzdálených asi 30 cm. Jednotlivé rostliny v řádku mají mít mezery asi 45 cm. Po vzejití se protrhá a vypleje, další péče již nepotřebuje.

Oddenek se sklízí druhý rok na jaře v březnu a dubnu, nebo druhý rok na podzim v říjnu. Vykope se, důkladně omyje, roštípne po délce na dvě části a usuší pozvolna v mírném teple.

Usušený se musí pečlivě uschovat v dobře uzavřených skleněných nebo plechových nádobách.

UŽITI V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

V západních zemích Evropy je kostival lékařský oblíben u lékařů, u nás tato obliba není veliká. Za to je velmi oblíbeným prostředkem domácím.

Svým stahujícím účinkem slouží například k stavění krvácení z nosu. Užívá se ho k tomu účelu tak, že se sušený oddenek dobře rozdrťí v hmoždíři na prášek, který se šnupe.

Krvácení
z nosu

Při krvácení ze žaludečních vředů se podle anglického způsobu užívá odvaru oddenku takto: 50 g sušeného oddenku se pokrájí na drobné kousky a vaří 10 minut v 1/2 l vody. Odvar se silně osladí a asi polovina této dávky se využívá po kávových lžičkách během dne.

Žaludeční
vředy

Při krvácejících hemeroidech, ležících uvnitř v konečníku, bývá doporučováno mělké klystrna 1/4 l vody, v níž se 10 minut vařilo 30 g pokrájeného oddenku.

Hemeroidy
krvácející

Kostivalu lékařského se užívá i zevně. Tady slouží k obkladům na nežity a zhmožděnin. Užívá se také odvaru, připraveného stejným způsobem z 50 g oddenku a 1/2 l vody. V odvaru se namáčejí obklady, přikládá se na chorá místa. Na nežity se dávají tyto obklady teplé, na zhmožděnin studené.

Nežity,
zhmožděnin

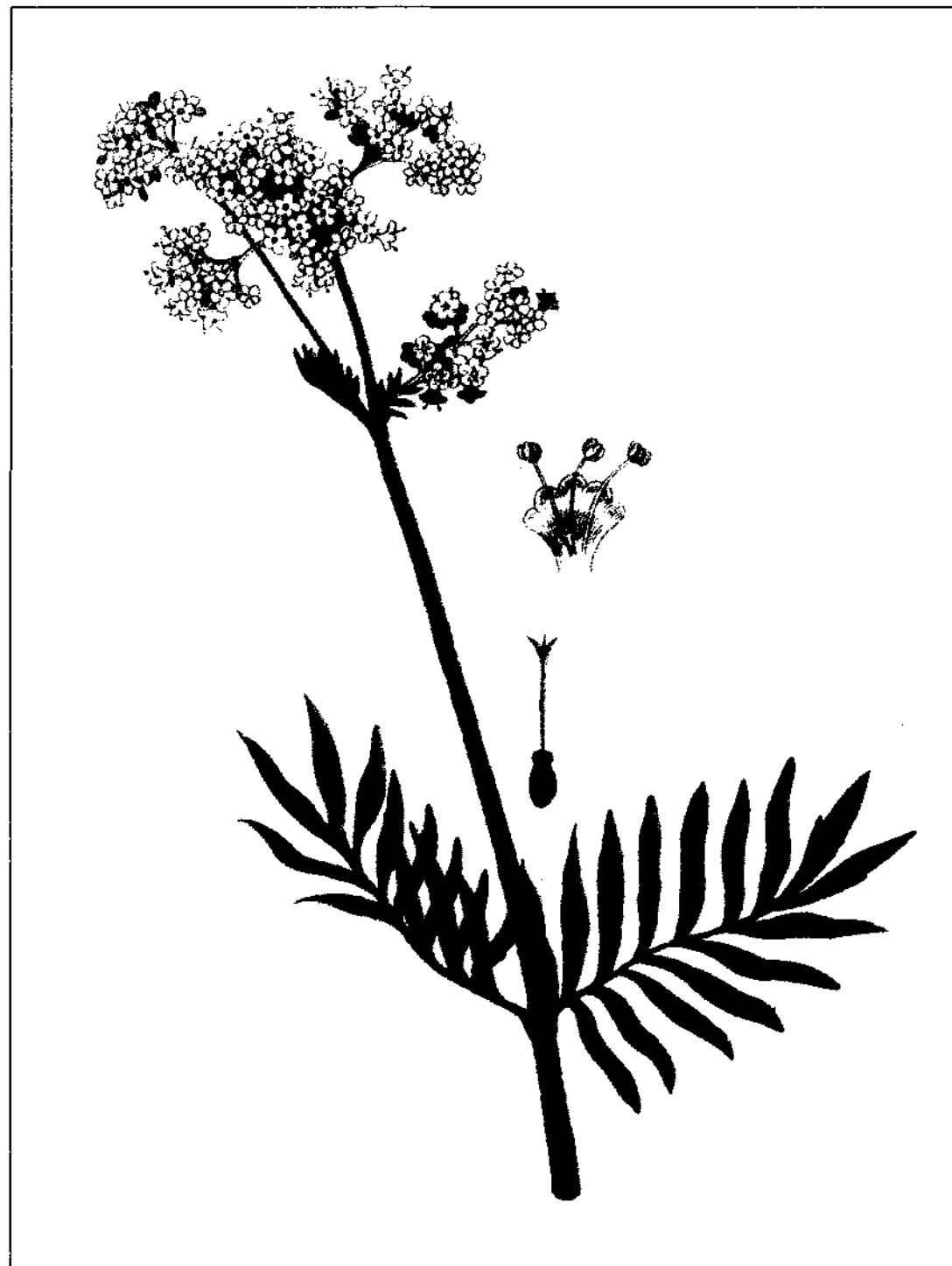
KOZLÍK LÉKAŘSKÝ

lidové názvy: baldrán, baldrián, odolen, kořen kočičí, paldrán, kozelec, kozlíček

VALERIÁNA OFFICINALIS L

POPIS:

Kozlík lékařský řadíme do čeledi kozlíkovitých - *Valerianaceae*. Je to rostlina vytrvalá. V zemi má kořen, větvcí se v četné, tenké výběžky,



na povrchu hnědé, na rezu belavé. Z kořene vyrůstá lodyha, na povrchu rýhovaná, uvnitř dutá, dosahující výšky až 1 metr. Na dolním konci je lodyha pokryta chlupy. Listy jsou poněkud tmavší než lodyha.

Jsou lichožpeřené a mají pět až deset jařem, jejichž čárkovité lístky mají okraje pilovité, někdy také celokrajné. Horní listy jsou přisedavé, prostřední mají krátký řapík, dolejší mají řapíky dlouhé. Kvete od května do srpna. Bílé nebo načervenalé květy jsou uspořádány do chocholíku. Kališní trubku postřehneme jen stěží, poněvadž je srostlá se semínkem. Koruna je trubkovitá, někdy nálevkovitá a má na okraji pět zubů. Tyčinky jsou tři a velmi často scházejí. Jejich prašníky vyčnívají z koruny. Čnělka je na okraji rozeklaná. Semeník uzrává v hnědou nažku, na níž kališní trubka tvoří korunku s pérovitým chmýřím.

NALEZIŠTĚ:

Kozlík lékařský je rostlinou zcela běžnou v nížinách i horských krajích téměř celé Evropy. Poněvadž miluje hojnost vláhy, najdeme ho na vlhkých lukách, u potoků, podél příkopů a u krajů cest.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá oddenek (*Radix* nebo *Rhizoma valerianae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Hlavní součástí kozlíku je silice, obsahující hodně kyseliny isovalerové a valerinové. Droga má ostrou chuť. V čerstvém stavu nezapáchá, usušená však páchne ostře, nepříjemně a velmi charakteristicky jako kočičí moč. Kozlík rostoucí na suchých místech má více účinných látek než kozlík z míst vlhkých. Ve větších dávkách, než je přípustno, způsobuje kozlík zvýšenou teplotu a účinkuje nepříznivě na nervovou soustavu.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Kozlík se pěstuje buď přímým výsevem semene na stanoviště nebo se předpěstovává sadba. Kozlík není náročný na teplotu, ale má velké nároky na vláhu. Nejvhodnější jsou tedy pro pěstování podhorské oblasti. Vyžaduje lehčí písčitohlinité půdy s neutrální reakcí. Nejvhodnější předplodinou jsou pro kozlík chlévským hnojem hnojené okopaniny či zelenina. Pro přímý výsev je nutné pozemek náležitě připravit, urovnat a uválet. Hnojí se 80 kg N.ha⁻¹, 31 kg P.ha⁻¹ a 83 kg K.ha⁻¹. Po nevhodné předplodině je dobré přihnojit chlévským hnojem v dávce okolo 25 t.ha⁻¹. Seje se do řádků 50 - 62,5 cm, semeno musí zůstat nezahrnuto, neboť kozlík klíčí na světle. Na hektar

se vysévá 5 - 8 kg osiva. Na jaře, po vzejití rostlin, se řádky prosekají. Semeno na vypěstování sadby se vysévá v únoru do pařeniště. Zakládání porostu ze sazenic je velmi náročné na lidskou práci. Po celou dobu vegetace je nutné udržet pozemek v nezapleveleném stavu. Kozlík se sklízí v době, kdy začínají sesychat nadzemní části rostliny, nejčastěji v říjnu. Sklizeň musí být ukončena před příchodem mrazů. Na lehkých půdách se sklízí vyoravačem brambor, na těžších půdách se používá jednoradličný pluh či vyoravač cukrovky. Kořeny se poté sbírají ručně a házejí na hromadu. Okopané a rozřezané kořeny se suší uměle v sušárnách při teplotě 40°C. Kořeny sesychají v poměru 5 : 1. Výnos čerstvých kořenů kolísá od 7,5 do 15 t.ha⁻¹.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Kozlík je lékem velmi rozšířeným v lékařské praxi i v domácím lékařství všude tam, kde chceme působit na nervovou soustavu. Při nervových poruchách koná dobrou službu tinktura tohoto složení:

kořene kozlíku	2 g
kořene andělíky	8 g
lihu čistého	10 g

Nechá se stát 36 hodin, scedí a užívá 2x denně 5 kapek.

K stejnému účelu se užívá také čaje, připraveného z této oblíbené směsi:

kořene kozlíku	20 g
listu máty peprné	15 g
listu pomerančovníku	10 g
listu vachty třílisté	5 g

Polévková lžice této směsi se spaří v 1/41 vody, povaří 1 minutu, nechá 10 minut odstát a vypije polovička ráno a polovička večer.

Při migréně se používá odvaru 10 g kořene kozlíkového ve 200 g vody. Vaří se 2 minuty, nechá 5 minut odstát a užívá za 2 hodiny lžice.

Ke stejnému účelu se užívá 3x denně na hrot nože prášku, získaného dokonalým rozdrcením kozlíkového kořene.

Nervové poruchy

Migréna

Proti bolestem hlavy dobře účinkuje odvar této směsi:

kořene kozlíku	10 g
kořene hořce žlutého	5 g
listu meduňky	20 g
listu jitrocele	20 g
květu lipového	30 g

Dá se lžice na 1 l vody a vaří se tak dlouho, až se svaří na 1/4 l. Pije se 3x denně šálek studeného odvaru.

Proti bolestem hlavy lze také použít obkladů, namáčených v desetiminutovém odvaru 10 g kořene kozlíkového v 1/8 l bílého vína.

Také při žaludečních křečích se nemocnému často uleví po prostředku, který se připraví z následující směsi:

kořene kozlíku	10 g
listu pomerančovníku	15 g
listu máty peprné	15 g
listu meduňky	15 g

Jedna polévková lžice směsi se vaří 3 minuty v 1/2 l vody. Odvar se nechá stát půl hodiny v přikrytém hrnci a užívá 3x denně tři polévkové lžice.

Při hysterii se užívá kozlíkové tinktury, neboli baldriánových kapek, připravených takto: 15 g šťávy, vytlačené z čerstvého kořene se smísí s 15 g čistého lihu. Užívá se 3x denně pět až deset kapek.

Není-li při ruce čerstvý kořen, smísí se 10 g prášku z kozlíkového kořene s 20 g lihu, nechá se 14 dní stát, a potom scedí. Užívá se ve stejných dávkách.

Na záchvaty padoucnice někdy dobře účinkuje odvar této směsi:

kořene kozlíku	10 g
kořene pelyňku	10 g
kořene pivoňky	10 g

Kávová lžička směsi se vaří 2 minuty ve 200 g vody, nechá půl hodiny stát a scedí. Vypije se večer.

Bolesti hlavy

Žaludeční křeče

Hysterie

Padoucnice

Při těhotenských obtížích, hlavně v prvních třech měsících těhotenství, dobře účinkují kapky, připravené z těchto součástí:

prášku z kořene kozlíku	10 g
šťávy pomerančové	5 g
vody hořkomandlové	5 g
lihu čistého	25 g
éteru	2 g

Nechá se stát 48 hodin, přecedí a užívá potom 3x denně 15 kapek na cukr.

Při bolestivé menstruaci se v domácnostech užívá odvaru této směsi:

kořene kozlíku	10 g
kořene hořce žlutého	5 g
květu lipového	30 g
listu meduňky	20 g
listu jitrocele	20 g

Této směsi se dá 1 polévková lžíce na 1 l vody a nechá se vařit tak dlouho, až se čtvrtina tekutiny vyvaří, takže zbyde 3/4 l obsahu. Pije se 3x denně šálek.

Proti roupům u dětí i dospělých se užívá klystýrů, připravených z této směsi.

kořene kozlíku	5 g
natě pelyňkové	10 g
česneku pokrájeného	15 g

Tato dávka se vaří v 1/4 l mléka 5 minut, přecedí a s touto tekutinou se provede klystýr.

**Těhotenské
obtíže**

**Bolestivá
menstruace**

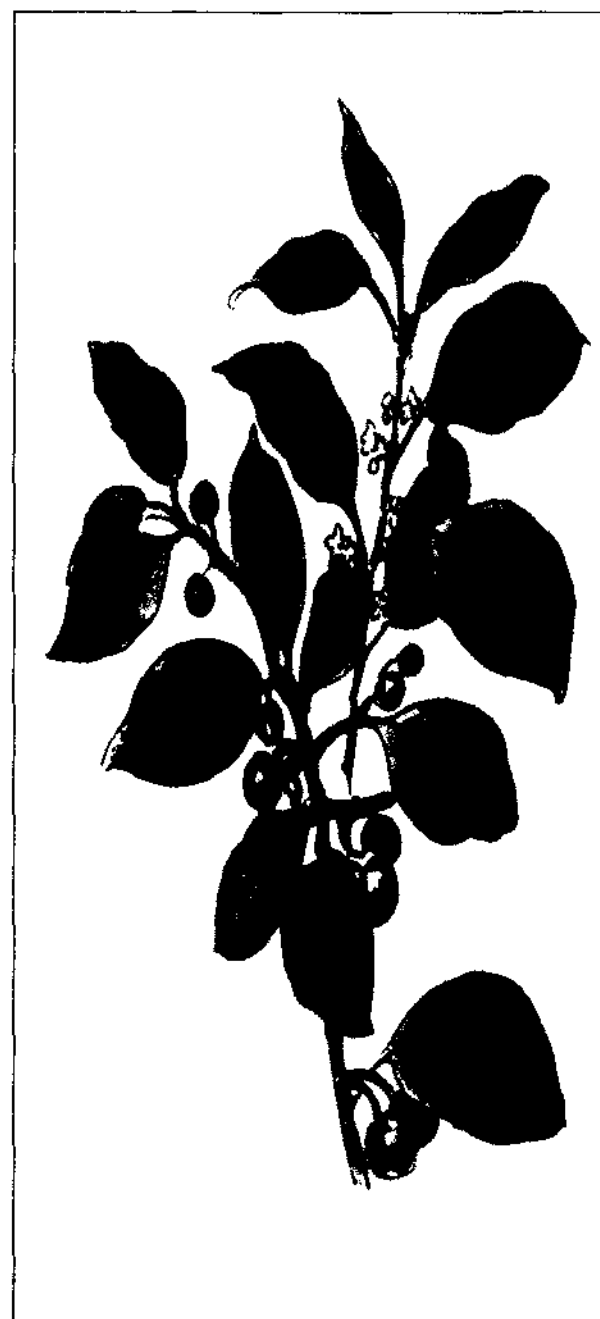
Roupy

KRUŠINA OLŠOVÁ

FRANGULA ALNUS MILL.

POPIS:

Krušina olšová patří do čeledi řešetlákovitých - *Rhamnaceae*. Je to keř, jenž dorůstá výšky až tři metrů. Hned od země se bohatě větví. Větévky jsou tenké, velmi křehké a nemají trny. Tím se liší od řešetláku, s kterým ji lze jinak snadno zaměnit. Větévky mají v mládí kůru tmavočervenou, později hnědou s bílými bradavkami. Na větévkách jsou střídavě posazeny listy s krátkými řapíky. Mají tvar elipsovitého nebo vėjčitého, okraje jsou hladké. Charakteristické a nápadné na listech je, že od listové čepele do každé poloviny listu vybíhá šest až deset rovnoběžných žilek. Kvete v květnu a červnu. Květy jsou umístěny v úžlabí listů ve skupinkách po dvou až šesti. Květy jsou velmi malé, nazeleňalé. Zvonkovitý kalich, zevně zelený a uvnitř bílý, má na okraji pět zubů. Koruna se skládá z pěti plátků, které jsou v kalichu zcela skryty, stejně jako pět tyčinek. Semeník vybíhá v krátkou, tlustou čnělku, na konci rozdělenou do tří laloků. Oplozený semeník uzrává nejprve v barvě zelené. Při uzrávání bobule zprvu zčervená, potom zčerná. V každé bobuli jsou skryta dvě až tři semena.



NALEZIŠTĚ:

Domovem je krušina v celé Evropě a v severní Africe při březích Středozemního moře. Najdeme ji v hojné míře i u nás, hlavně ve vlhkých lesích a stinných houštinách.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá kůra (*Cortexfrangulae*). Málokdy se používají též bobule (*Fructusfrangulae*).

ÚČINNÉ ČÁSTI:

Kůra obsahuje zvláštní látky, anthrachinony, anthraglykosidy, frangulin, pseudofrangulin a kyselinu frangulovou. Kromě toho najdeme v kůře také emodin a chrysophan.

Zajímavé je, že čerstvá kůra způsobuje silné zvracení, provázené značnými bolestmi. Ale sušená kůra, kterou necháme rok ležet, ztrácí tyto nepříjemné vlastnosti a můžeme ji bez obav použít jako drogu.

UPOTŘEBENÍ:

Dříve se krušinového dřeva používalo k výrobě stělného prachu.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Pěstování je velice snadné. Hodí se k němu vlhká, stinná místa u potoků a v listnatých lesích. Mezi jehličnatými stromy se jí nedaří. Rozmnožuje se odnožemi větví keřů, starých asi šest let, nebo semeny, která se vypěstují ve školkách nebo sklenících.

Kůra se sbírá brzy na jaře, pokud ještě listí nevyrašilo, hned po ustání jarních dešťů. Na silnějších větvích se do kůry udělají spirálovité nářezy a kůra se sloupne, pokud ještě keř stojí. Z mladších větví se sloupe kůra až po porážení keře. Suší se zvolna na mírném teple. Před upotřebením musí kůra rok ležet. Po usušení má zevně kůra barvu červenou, na vnitřní ploše červenožlutou až hnědou. Hodnotnější je kůra z mladých větví.

Bobule se sbírají na podzim, v září a říjnu. Buď se usuší, nebo se rozmačkají a zavaří na sirup.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Kůra krušiny obecné je všeobecně známá jako účinné projímadlo, hodící se také k stálému regulování stolice. Lze jí užívat několika způsoby:

Zácpa

kůry krušinové	20 g
kůry z plodů pomeranče	10 g
listu rebríčku	5 g
semene kmínu	5 g

Z této směsi se dá vrchovatá polévková lžice na 1/2 l vody, vaří se 5 minut, nechá 10 minut odstát a vypije večer půl šálku.

Stejný účinek mají také bobule, jichž se požije sušených kávová lžička.

Jiný projímavý přípravek připravíme z této směsi:

kůry krušinové	25 g
listu sennového ¹	25 g
listu máty peprné	25 g
kořene lékořicového	25 g

Vrchovatou lžící směsi spaříme ve 1/4 l vody, necháme odstát a večer vypijeme.

Při trvalé zácpě se pije večer šálek čaje, připravený z této směsi:

kůry krušinové	40 g
listu sennového ¹	30 g
listu máty peprné	15 g
listu marinky vonné	15 g

Polévková lžice směsi se spaří 1/4 l vody, nechá 10 minut odstát a scedí.

Stejně se připraví čaj z této směsi:

kůry krušinové	20 g
listu sennového ¹	20 g
listu trnkového	20 g
kořene lékořicového	10 g

¹ Listy africké rostliny kasie pravé (*Casia senná* L.) - *Foliūm sennae*.

KŘEN SELSKÝ

ARMORATIA RUSTICANA
(GEART.), MEYER ET
SCHERB.

POPIS:

Křen řadíme do čeledi rostlin brukvovitých - *Brassicaceae*. Je to rostlina vytrvalá. V zemi má válcovitý kořen, na povrchu hnědožlutý, uvnitř bílý. Z něho vyrůstá do výšky půl až jednoho metru dutá lodyha, na povrchu rýhovaná. Nahoře se bohatě větví. Z kořene také vyrůstá růžice přízemních listů, majících dlouhé řapíky. Jsou podlouhle vejčité a okraje mají vroubkované. Listy z lodyhy vyrůstající jsou čárkovité a téměř celokrajné. Květy se rozvíjejí v červnu a červenci. Jsou sestaveny v dlouhých hroznech. Každý květ má čtyři lístky kališní. Koruna se skládá ze čtyř bílých korunních plátků. Uvnitř je šest tyčinek, čtyři z nich jsou delší a dvě kratší. Nadkvětý semeník vybíhá v krátkou čnělku, zakončenou polokulovitou bliznou. Uzávazek má dva pouzdra, z nichž každé obsahuje čtyři až šest semen.



NALEZIŠTĚ:

Křen pochází z východní a severovýchodní Evropy. Hojně se u nás pěstuje, ale vyskytuje se i planý. Nalezneme ho na místech s humusovou, těžkou půdou, která je hojně zavlažovaná.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá kořen (*Radix armoraciae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

V kořenu je kromě jiných látek obsažen glykosid sinigrin. Ten působením enzymu myrosinu odštěpuje ostrou silici, nazývanou olej křenový. Čerstvý kořen nezapáchá, ale kořen rozetřený pálí na jazyku a dráždí sliznici k odměšování hlenu a oči k slzení.

UPOTŘEBENÍ:

Křen je známá a všeobecně užívaná kuchyňská rostlina. V průmyslu slouží jako materiál pro výrobu křenového oleje.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Křenu se daří dobře v hlinitopísčitých, hlubokých půdách na výslunné poloze. Na podzim se pole nebo záhon hluboko zkyprí a pohnojí uleželým kravským hnojem. Sází se v březnu nebo dubnu. K sázení se užije buď tenkých kořínků, uschovaných od poslední sklizně, nebo řízků z velkých kořenů. Mezi sazenicemi se zachovává vzdálenost asi 40 cm. Poprvé se okopává, když se objeví první lístky, koncem července se okopává podruhé. Při druhé okopávce se částečně obnaží kořen a odřežou se tenké postranní kořínky. Také se ulámou přízemní listy.

Kořen se sklízí koncem října, nebo se nechá přezimovat v půdě a sklízí se až příští předjaří. Kořeny se omyjí, tenké kořínky se odrhnou nejlépe vlhkým hadrem. Svázané v otýpkách se potom uloží v písku.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Vnitřně se užívá křenu v lidovém lékařství při vodnatelnosti jako močopudný prostředek. Bere se 3x denně kávová lžička šťávy, vytlačené z čerstvého rozstrouhaného kořene.

Při zažívacích poruchách je v některých krajích ob-

Vodnatelnost

**Poruchy
žaludeční**

líben vinný nálev připravený takto: Na 100 g kořene, pokrájeného na kousky, se naleje 11 vína, nechá se vařit asi 2 minuty a 10 minut stát. Užívá se 3x denně polévková lžice před jídlem.

Šťávy, vytlačené z rozstrouhaného kořene a silně oslazené, se užívá 3x denně lžička proti kašli a chrapotu.

Proti pihám se doporučuje často octový výtažek křenu, připravený tím způsobem, že se 50 g nastrouhaného křenu nechá 24 hodin stát v 1/2 l octa. Výtažkem se večer omývá obličej.

Na kůži způsobuje křen pocit páčivosti. Po několika minutách začne kůže červenat, ještě po delší době se mohou, hlavně u osob s citlivou pleť, objevit puchýře. Odvádí se tím vnitřní bolest na povrch těla a mírní překrvení vnitřních orgánů. Zejména při pohrudničních zánětech, revmatismu a podobně koná tato takzvaná křenová placka dobré služby. Připraví se tak, že se strouhaný křen smísí s moukou na těsto. Nesmí přijít přímo na tělo a nemá ležet nikdy déle než půl hodiny.

KUKLÍK MĚSTSKÝ

lidové názvy: řebíček kravský, hřebíčkové koření, kořen karafiátový, kořen zajetího oka, řebíčkový kopeček, hřebíčková bylina, benedyktový kořen
GEUM URBANUM L.

POPIS:

Kuklík městský patří do čeledi růžovitých - *Rosaceae*. V zemi má krátký oddenek, z něhož vyrůstá několik lodyh, dosahujících výšky až tři čtvrtě metru. Tyto lodyhy jsou pokryty chlupy, jež vypadají jako zježené. Listy jsou dvojího druhu. Dolní, přízemní listy jsou

Kašel,
chrapot

Pihy

Záněty
pohrudnice

pretrhávane perenosečné, tvaru lyrovitého. Jejich poslední, lichý úkrojek bývá srdčitý a jeho okraj je rozdělen na tři až pět laloků. Listy, vyrůstající z lodyhy, mají řapík delší, než jsou samy. Tvarem se někdy podobají listům dolním, jindy jsou jednoduché. Kvete žlutě v červenci a srpnu. Květy jsou drobné a umístěny jsou jednotlivě. Kalich se skládá ze dvou soustředěných kruhů, z nich každý obsahuje pět kališních lístků. Korunu tvoří pět korunních plátků vřchitého tvaru. Květ má mnoho tyčinek a pestíků, jejichž čnělky jsou kolínkovitě lomeny. Četné semeníky uzrávají v nažky, které tvoří klubko. Z něho vybíhá kolínkovitě lomená osina, jejíž horní konec je pérovitý a po uzrání vymršřuje nažky do okolí.

NALEZIŠTĚ:

Kuklík městský je domovem v celé Evropě. I u nás ho často najdeme u zdí, v živých plotech, ve vlhkých houštinách, podél cest, na pokraji lesů a na vlhkých loukách.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá oddenek (*Radix* nebo *Rhizoma caryophyleatae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Oddenek obsahuje hořčinu,



silici, organické kyseliny a pryskyňčnaté barvivo okrově žluté barvy. Celý oddenek chutná hořce, ostře a v ústech stahuje. Charakteristicky páchne, jeho vůně připomíná hřebíček. Odtud pochází také jeho lidové jméno. Hlavně časně zjara je tato vůně zvláště silná.

UPOTŘEBENÍ:

Užívá se ho jen jako drogy. Dříve sloužil jako náhražka za chininovou kůru.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Oddenek kuklíku se sbírá brzy na jaře, v březnu, dříve, než vyrazí lodyhy. Sběr z míst sušších je hodnotnější. Oddenky z těchto míst jsou tmavší, z míst vlhkých jsou světlejší. Suší se dlouho, opatrně v mírném teple. Sušený oddenek dostane tmavohnědou barvu a je lámavý.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Kuklíku městského se užívá jako lidového prostředku při trávicích poruchách. Přípravuje se takto:

oddenku kuklíku	10 g
vody	80 g
vaří se 5 minut a k odvaru se přidá	
čistého lihu	80 g

Nechá se stát 8 dní a potom precedí. Užívá se potom 3x denně lžice před jídlem.

Jednodušeji se připraví prostředek stejného užití tak, že se 50 g oddenku kuklíku nechá po 8 dní stát za oknem v 1/2 l stolního vína. Užívá se ve stejných dávkách.

Proti nechutenství se užívá 3x denně na hrot nože sušeného oddenku, dobře roztlučeného na prášek.

Trávicí
poruchy

Nechutenství

KÝCHAVICE BÍLÁ

lidové názvy: elebor bílý
VERATRUM ALBUM L.

POPIS:

Kýchavici bílou řadíme do čeledi rostlin liliovitých - *Liliaceae*. Je to rostlina vytrvalá. V zemi má tmavohnědý oddenek vějířité podoby s četnými tenkými kořínky. Z oddenku vyrůstá lodyha, dosahující výšky až přes metr. Je uvnitř dutá, na povrchu pýřitá a nahoře se větví. Na ní jsou objímavé listy tvaru elipsovitého až kopinatého. Objímavá část listu sestupuje dolů po lodyze a tvoří tak pochvu. V dolní části lodyhy je těchto pochev několik na sobě. Listy jsou celokrajné, podél žebber listových řasnaté, na líci hladké, na rubu ochlupené. Květy se rozvíjejí v červenci a srpnu. Mají krátkou stopku a jsou sestaveny do laty. Mají šesticípé okvěti, na zevní straně zelené, na vnitřní straně



bílé. Zajímavé je, že květy, stojící v latě nahoře, jsou bez semeníku a mají jen šest dlouhých tyčinek. Květy, umístěné v latě níže, mají nejčastěji jen semeník a tyčinky jim scházejí. Semeník je nadkvětý a uzrává v černohnědou tobolku, obsahující hnědá, křídlatá semena.

U nás většinou najdeme jiný druh, a to kýchavici zelenou (*Veratrum lobelianum* BERNH.), která kvete zeleně.

NALEZIŠTĚ:

Kýchavice miluje vyšší polohy mezi 1 000 a 3 000 metry. Proto jsou jejím domovem Alpy, Krušné hory, Krkonoše, Jeseníky a Karpaty. Tam ji najdeme na vlhkých horských loukách a na březích horských potoků. Občas se pěstuje také v zahradách jako okrasná rostlina.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá oddenek (*Rhizoma* nebo *Radix veratri albi*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Oddenek kýchavice obsahuje mimo jiné látky, prudce jedovaté alkaloidy, protoveratrin a jervin. Čerstvý má velice ostrý zápach. Poněvadž je oddenek velmi jedovatý a náhodou nebo z nerozumu by se mohla přivodit otrava, proto při práci s kýchavicí je nutné zachovávat co největší opatrnost.

Otrava veratrinem, první pomoc a léčení

Jak prudkým jedem je veratrin (směs svrchu zmíněných alkaloidů), pochopíme nejlépe, víme-li, že smrtelná dávka obnáší pět tisícín gramu. Toto množství odpovídá několika málo gramům oddenku. Jen výjimečně tato dávka nezpůsobí smrt.

Po požití veratrinu dostaví se velmi značné podráždění zaživačoho ústrojí, vyznačující se prudkým zvracením a průjmem. Je-li veratrin vdechnut, podráždí silně nosní sliznici a způsobí nepřetržitě kýchaní (odtud jméno rostliny) a krvácení z nosu. Jazyk otrávenému zdřevění. Otrávený je naplněn neobyčejnou úzkostí. Tep se stává pomalejším, zornice se rozšiřují a tělesná teplota klesá. Později se dostavují rozmanité nepříjemné pocity po celém těle, mravenčení, šimrání, pálení, škrubání, až konečně propuknou křeče. Stav nemocného je velmi vážný a jen nejrychlejší lékařská pomoc může přinést záchranu. Před příchodem lékaře neškodí podat otrávenému silnou černou kávu.

UPOTŘEBENÍ:

1. Kýchavice se užívá k průmyslové výrobě rozmanitých alkaloidů, jež potom lékaři předepisují jako léky.
2. Ve zvěrolékařství slouží jako dávicí prostředek pro vepře.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Kýchavice se u nás nepěstuje. Dařilo by se ji pěstovat ve vyšších polohách, kde se vyskytuje normálně. Nejlépe by bylo pěstovat ji z řízků oddenku. Oddenek se sbírá na podzim v září, respektive v říjnu. Vyryje se a dobře omyje v tekoucí vodě. Kořínky se na oddenku obvykle ponechají, stejně jako pochvy nejnižších listů. Silnější oddenky se po délce rozříznou a sběr se suší zvolna na umělém teple. Po každé práci s oddenkem je nutné umýt si dobře ruce mýdlem a teplou vodou. Sušená droga se musí dobře uzavřít a patrně označit jménem s výstrahou. Podle zápachu, jenž je svou ostrostí příznačný pro oddenek čerstvý, nelze sušenou drogu poznat, poněvadž sušením zápach zmizí.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Kýchavice lze užívat vnitřně i zevně. Vnitřně se jí užívá při zápalu plic, dně a revmatismu v přiměřeně malých dávkách. V domácím užití vnitřně vůbec nepřichází v úvahu pro svou velkou jedovatost.

Znecitlivění

Zevně působí na kůži nejprve značnou palčivost, později nečitelnost. K tomu účelu se užívá lihového výtažku, připraveného ze čtyř dílů oddenku a jednoho dílu lihu. Scedí se po třech dnech.

Při revmatických bolestech se natírá kůže mastí, připravenou z 25 g oddenku, rozdrčeného nájemný prášek, a 25 g vazelíny nebo vepřového sádla.

Revmatismus,
dna, ischias

V kosmetice slouží v některých krajích lihový výtažek z 10 g oddenku a 100 g lihu, stojící na světle a teple 2 dny, k odstranění pih.

Pihy

LÉKOŘICE LYSÁ

lidové názvy: sladké dřevo

CLYCYRRHIZA GLABRA L.

POPIS:

Lékořice lysá patří do čeledi bobovitých - *Fabaceae*. Je to vytrvalá bylina, která má v zemi kořen, dosahující neobyčejné délky až dvou met-



rů. Kořen je silný asi jako ukazovák, na průřezu je kruhovitý a bohatě se větví. Jeho kůra je na povrchu zbrázděná, barvy hnědé. Na průřezu je sírově žlutá. Z tohoto kořene vyrůstá přes metr vysoká lodyha. Na ní jsou lichozpeřené listy s lístky u dolních listů vejčitými, u horních štíhlejšími. Okraje lístků jsou hladké. Na rubu jsou lístky lepkavé. Kvete v červnu a červenci. Květy jsou seřazeny ve stopkaté klasy, umístěné v úžlabích listů. Tvoří stopkaté hrozny a jsou modrofialové. Jednotlivé kvítky mají charakter motýlokvětý. Semeníky uzrávají v podlouhlé, lysé lusky, z nichž každý obsahuje tři až čtyři semena, hnědě zbarvená, zploštělá, tvaru ledvinovitého.

NALEZIŠTĚ:

Lékořice lysá pochází z Malé Asie. Rostou jí tam celé spousty. Odtud se rozšířila planě do celého Středomoří. U nás nalezneme planou lékořici na Moravě. Jde o pozůstatky z dob, kdy se tam pěstovala ve větších kulturách.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se používá kořen (*Radix liquiritiae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Hlavní součástí lékořice lysé je kyselina glycyrrhizinová (až 15%), glykosid liquinitin, silice, trísloviny a flavonové látky.

UPOTŘEBENÍ:

1. V cukrářství se užívá sladkého dřeva jako sladidla. Ze šťávy, z kořene vytlačené a do sucha odpařené, se vyrábí černý, sladký extrakt, všeobecně nazývaný pendrek (z německého Barendreck).

2. Používá se při výrobě šňupavého tabáku.

PĚSTOVÁNÍ:

Pěstování lékořice se v našich podmínkách nevyplácí, a ani dnes se již lékořice nepěstuje. Lze ji pěstovat ze semen, nicméně vhodnější by bylo pěstování z kořenových odnoží. Daří se jí dobře v propustné, písčité půdě. Půdu je však nutné pečlivě zpracovat alespoň do hloubky půl metru. Z kořenů se nakrájí odnože, dlouhé asi 20 cm, tak, aby na nich bylo několik oček. Odnože se potom sázejí asi čtvrt metru hluboko s mezerami asi jeden metr. Sází se buď na podzim v září nebo říjnu, či na jaře v dubnu.

Mladé rostliny se vyvinou až druhý rok. Jakmile se objeví nové výhonky, je nutné začít s pečlivým plněním. Když v říjnu výhonky začnou žloutnout, uřežou se, pole se lehce okope a pohnojí.

Kořen se sklízí pozdě na podzim třetího roku. Dříve se však uřežávají lodyhy. Vykopání kořene je prací velmi zodpovědnou a musí se provádět velmi opatrně, aby se kořen nepřesekal na malé kousky. Sklizený kořen se dobře očistí v tekoucí vodě a rychle se na slunci usuší. Potom se pořeže na kusy asi čtvrtmetrové a sváže do svazků. Nejlepší jakost má kořen v asi desetileté kultuře.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Lékořice se užívá hlavně jako prostředku proti kašli a k usnadnění odměšování hlenu. Připraví se tak, že dvě lžíce lékořicového kořene, pokrájeného na drobné kusy, spaříme v 1/2 l vařící vody, necháme 10 minut stát a užíváme 5x denně polévkovou lžící.

Dobry čaj proti kašli a chrapotu, hlavně je-li spojen se zvýšenou teplotou, se připraví z této směsi:

kořene lékořice	10 g
kořene proskurníku	15 g
listu podběle	30 g
listu lžičníku	10 g

Polévková lžíce této směsi se spaří 1/4 l této směsi, povaří 1/2 minuty a nechá 10 minut stát. Pijí se tři takové porce čaje denně.

Starý lidový plieni čaj, všeobecně užívaný, se připraví z této směsi:

kořene lékořice	10 g
listu proskurníku	10 g
kořene proskurníku	10 g
květu divizny	10 g
květu slézu	10 g
květu vlčího máku	10 g

Polévková lžíce směsi se spaří 1/2 l vody, nechá 10 minut stát a na 3x vypije, ráno, v poledne a večer.

Kromě toho slouží lékořice jako přísada do různých odvarů, aby zakryla nepříjemnou chuť.

Také k pilulkám se prášek z ní přidává za týmž účelem.

Kašel

**Kašel,
chrapot**

**Plieni
čaj**

**Nepříjemná
chuť
Pilulky**

LEN SETÝ

LINUM USITATISSIMUM L.

POPIS:

Len setý patří do čeledi Inovitých - *Linaceae*. Je to bylina jednoletá. V zemi má tenký kořen, z něhož vyrůstá asi půl metru vysoká lodyha. Je lysá a nahoře se větví. Na lodyze a jejích větvích vyrůstají bez řápiku listy, čárkovitě kopinaté. Okraje mají hladké. Kvete v červnu a červenci. Květy jsou uspořádány do laty. Před rozkvetem visí jednotlivé kvítky dolů, při rozvíjení se vzpřimují. Kalich květní je pětidílný. Koruna má pět vejčitých korunních plátků, zbarvených krásně modře. Květ má dále pět namodralých tyčinek, které spodními částmi svých nitek spolu srůstají. Nadkvětý semeník vybíhá do pěti dlouhých čnělek. Uzářává v tobolek, rozdělenou na deset pouzder. Tobolka je buď pukavá nebo nepukavá. V každé tobolce je množství lesklých, hnědých semen, ze stran zploštělých.

NALEZIŠTĚ:

Len setý se pěstuje téměř v celé Evropě jako textilní rostlina. Největší kultury najdeme ve východní části Evropy. Planý len u nás neroste, divoce se vyskytuje kolem Černého moře.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá semeno (*Semen Hni*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Semena obsahují mnoho bílkovin, 20% slizu a kolem 30-45% viskózního oleje, zvaného lněný olej (*Oleum líni*). Celá rostlina pak obsahuje jedovatý glykosid linamarin.

UPOTŘEBENÍ:

1. Ze lnu setého se získávají vlákna k výrobě pevných a hodnotných tkanin.
2. Semene se hojně užívá v lékařství.



PĚSTOVÁNÍ:

V Českých zemích se len pěstuje již od pradávna. Nejlépe se mu daří v mírném a vlhčím podnebí. Není příliš náročný ani na půdu, nejvhodnější půdy jsou však písčito-hlinité a hlinitopísčité s mírně kyselou až neutrální reakcí. Nevhodnější jsou těžké jílovité půdy. Len vyžaduje dobře zpracovanou a nezaplevelenou půdu. Vhodnými předplodinami jsou ozimé obiloviny, zvláště žito. Hnojíme v závislosti na obsahu živin v půdě, 30 - 40 kg N.ha⁻¹, 25 - 40 kg P.ha⁻¹ a 80 - 100 kg K.ha⁻¹. Len je náročný na kvalitní přípravu půdy. Nutná je včasná podmítka a podzimní orba do hloubky až 22 cm. Len se seje velmi časně na jaře do úzkých řádků na vzdálenost 75 mm a do hloubky 15 - 20 mm. Výsev je asi 100 - 120 kg.ha⁻¹. Semena lnu se sklízí žacími mlátičkami v druhé dekádě srpna až začátkem září. Semena lnu je nutné rychle vysušit, aby nedošlo k jejich znehodnocení. Semena se rozloží do výšky 1 - 2 m do upravených roštových sušáren. Zde se aktivně dosouší vzduchem. Teplota by neměla překročit 40°C. Vysušené a vyčištěné semeno se skladuje v tenkých vrstvách ve vzdušných silech. Často se semena přehazují a klesne-li obsah vody na 10 - 11%, dají se do pytlů.

UŽITI V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Semena lněného se užívá vnitřně i zevně, jako vnitřní lék slouží při katarrech horních cest dýchacích. Připraví se tak, že vaříme asi 10 g roztloučených semen lněných 1/2 hodiny ve 400 g vody. Osladíme medem a užíváme každé 2 hodiny lžící.

Ke stejnému účelu se užívá odvaru z 10 g tlučeného lněného semene a 5 g oddenku osladiče v 1/2 l vody. Vaří se a užívá stejně jako přípravek první.

Při zánětech nosohltanu lze obou těchto odvarů použít jako kloktadla.

Zevně se užívá semena lněného na obklady při vředech, nežitech a tam, kde chceme urychlit hnisání. Lněná semena se roztloučou na prášek a s horkou vodou se smíchají na těsto, které se dá na plátno a přiloží na nemocné místo.

Konečně je lněný olej samotný výtečným prostředkem proti spáleninám. Směsí 50 g lněného oleje a 50 g vápenné vody se potřou spálenina několikrát denně.

**Katary
dýchacích
orgánů**

**Zánět
nosohltanu
Vředy,
nežity**

Spáleniny

LEVANDULE LÉKAŘSKÁ

lidové názvy: *devandula, lavandula*

LAVANDULA AGUSTIFOLIA (MILLER) CHAIX

POPIS:

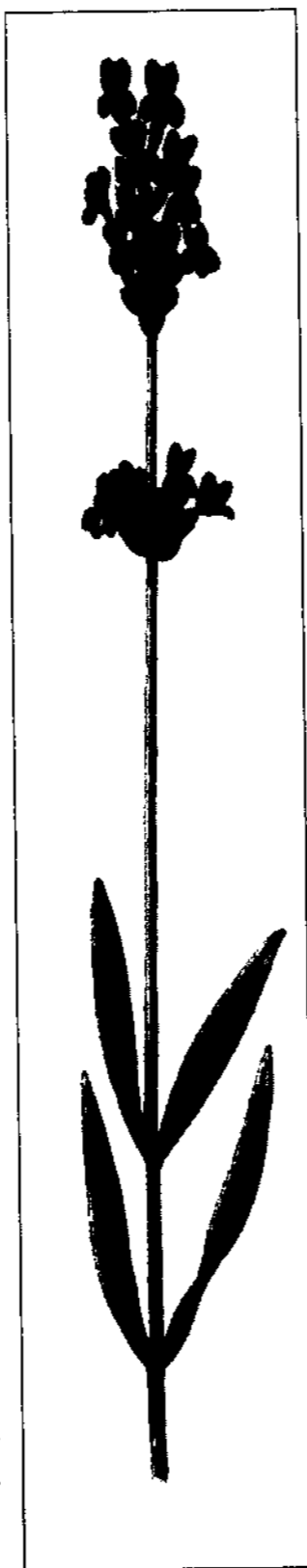
Levandule lékařská patří do čeledi rostlin hlučavkovitých - *Lamiaceae*. Je to polokeř, dosahující výšky půl metru. Na jeho větvích vyrůstají vstřícně čárkovité listy s podhrnutým okrajem. Na povrchu jsou šedě plstnaté. Kvete v červenci a srpnu. Květy jsou uspořádány po skupinách s šesti až deseti členy v lichopřeslenech, v řídkém, konečném klasu. U počátku klasu stojí suchomázdřité listeny, které jakoby lichopřeslen podpíraly. Květy levandule mají huňatý pěticípý kalich. Květní koruna má dva modré pysky. Horní, větší pysk je dvojlaločný, dolní menší je trojlaločný. Tyčinky jsou čtyři, dvě delší a dvě kratší. Všechny čtyři mají ledvinovité prašníky. Čtyřdílný semeník vybíhá v čnělku, jež má dvojdílnou bliznu. Plod se skládá ze čtyř hnědých, zakulacených tvrdek.

NALEZIŠTĚ:

Domovem je levandule obecná v jižní Evropě, kde roste planě všude na jih od Alp. Miluje slunné stráně a návrší obrácená k jihu. U nás se tu a tam pěstuje v zahradách jako ozdobná rostlina.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se u nás užívá květ (*Flos lavandulae*). Někdy se sbírá i kvetoucí nať (*Herba lavandula*).



ÚČINNÉ LÁTKY:

Květ levandule obsahuje 3% příjemně vonící silice. Stejně, ovšem mnohem slaběji, voní celá rostlina.

UPOTŘEBENÍ:

1. Levandulového oleje se hojně užívá v průmyslu při výrobě přerozmanitých voňavek. Také se jím parfémují toaletní mýdla.
2. V domácnostech celá nať levandulová, vložená mezi šatstvo, zahání moly.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Levandule se v našich podmínkách ve velkém nepěstuje. Nejvíce se pěstuje ve Francii. Vyžaduje vápenaté půdy v teplých, jižních oblastech. Před založením porostu se aplikuje chlévský hnůj. Hnojí se každým rokem, a to dusíkem 60 kg.ha⁻¹, fosforem 50 kg.ha⁻¹ a draslíkem 80 kg.ha⁻¹. Semena se vysazují do pařeniště koncem února až začátkem března. Na pole se vysazují v květnu až červnu. Sazenice se vysazuje 30 - 35 tisíc na hektar do sponu 50 x 50 cm. Na zimu je vhodné kulturu přikrýt. V létě je nutné sazenice první rok často okopávat. Kultura se pěstuje asi čtyři roky, pro další pěstování je nutné trsy vykopat, rozdělit a rozesadit. Sklízí se květní stvolky před úplným rozvinutím v červenci až srpnu nebo kvetoucí nať o výšce 20 - 25 cm. Suší se přirozeně ve stínu při teplotě do 35°C. Výnos květů se pohybuje od 0,1 do 0,4 t.ha⁻¹, natě od 0,5 do 3 t.ha⁻¹.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Odvaru byliny se užívá při celkové skleslosti k sílicím koupelím. Asi 1/2 kg sušené natě se vaří 10 minut ve 4 l vody a odvar se nalije do koupele.

Na otoky se v některých krajích s oblibou užívá teplých obkladů nebo takzvaných bylinných sáčků, naplněných touto směsí:

květu levandule	5 g
listu rozmarýny	10 g
semene lněného	10 g
listu meduňky	15 g
listu podběle	20 g

Ponoří se na 2 minuty do vřelé vody a přiloží na oteklé místo.

**Celková
skleslost**

Otoky

Oleje se používá někdy zevně k natírání při revmatických bolestech.

Do mastí, jež pro některou svou součást mají nepříjemný zápach, se přidává levandulový olej, aby se získala příjemná vůně.

Revmatismus

LIBEČEK LÉKAŘSKÝ

lidové názvy: *vlstek, velký apich*
LEVISTICUM OFFICINALE KOCH.

POPIS:

Libeček lékařský patří do čeledi miříkovitých - *Apiaceae*. Je to vytrvalá rostlina, jež má v zemi tlustý, dužnatý oddenek. Z něho vyrůstá lodyha, která může dosáhnout výšky až dva metry. Nahoře se lodyha rozvětvuje. Na krátkých řapících z ní vyrůstají listy, peřenodělené i nedělené s okraji hladkými. Kromě toho má libeček ještě pochvovité listy na dlouhých řapících, na povrchu lesklé a celkového vzhledu kožovitého. Dolní z nich jsou dvakrát lichozpeřené s trojčetnými lístky a hluboce stříhanými, opakvejitými lístečky. Kvete žlutozeleně v červenci a srpnu. Květy jsou uspořádány do složených okolíků, jejichž obaly a obalíčky se skládají z četných kopinatých lístků, vroubených bělomázdřitě. Jednotlivé květy mají nepatrný kalich. Koruna se skládá



z pěti plátků, jejich konce jsou ohrnuté. Má pět dovnitř ohnutých tyčinek. Podkvětý semeník vybíhá ve dvě čnělky. Uzářává v dvojnažku, opatřenou několika žebry, na nichž jsou téměř křídla.

NALEZIŠTĚ:

Libeček lékařský pochází z Přední Asie, divoce roste v jižní Evropě. U nás se pěstuje v zahradách.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá oddenek (*Radix levistici*). Jen velmi zřídka dochází uplatnění také na libečku lékařského (*Herba levistici*) a semeno (*Semen levistici*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Celá rostlina, hlavně však oddenek, obsahuje značné množství silice. Jeho vůně není právě příjemná, poněkud připomíná celer. Z ostatních látek je přítomen lecitin, organické kyseliny, pryskyřice a minerální látky. Na řezu vytéká z kořene mléčná, žlutavě zbarvená tekutina.

PĚSTOVÁNÍ:

Libeček se pěstuje nejlépe ve vyšších polohách, na středních půdách s neutrální reakcí, miluje hodně vlhka a vláhy. Nejvhodnější předplodinou jsou pro libeček hnojené okopaniny. Hnojí se na podzim dobře uleželým chlévským hnojem a průmyslovými hnojivy v síle 60 kg N.ha⁻¹, 50 kg P.ha⁻¹ a 75 kg K.ha⁻¹, dusíkem se přihnojuje ještě v průběhu vegetace. Semena se sejí koncem října až začátkem listopadu do hloubky 5 cm do řádků 62,5 x 15 cm. Oddenek se sklízí v době vegetačního klidu v druhém roce vegetace. Suší se při teplotě do 35°C. Sklízí se 1,5 - 4 t kořene z 1 ha.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

V lidovém lékařství slouží libeček jako prostředek močopudný. Je součástí této směsi:

**Močopudný
lék**

oddenku libečku	30 g
natě přesličky	30 g
listu pampelišky	30 g
natě jehlice trnité	30 g

Této směsi se vezme kávová lžička, spaří 1/4 l

vody, nechá 10 minut odstát a vypije půl ráno a půl večer.

Při zažívacích obtížích, hlavně při nechutenství, se doporučuje často lihový výtažek libečku:

kořene libečku	23 g
kořene kozlíku	3 g
lihu	100 g

Nechá se stát tři dny, potom scedí a užívá 3x denně 10 kapek před jídlem.

Při vleklém zánětu průdušek doporučují lidové bylináři odvar 15 g sušeného oddenku ve 1/4 l vody. Vaří se 3 minuty, užívá 3x denně 1/2 šálku.

Nechutenství

**Zánět
průdušek**

LÍPA MALOLISTÁ

lidové názvy: lípa zimní

TILIA CORDATA MILLER

POPIS:

Lípa malolistá patří do čeledi lípovitých - *Tiliaceae*. Je to nádherný strom, dosahující výšky až 25 m. Kůra kmene a starších větví je černošedá, rozrytá brázdami, mladší větve mají kůru šedou a hladkou. Řapíkaté listy jsou tvaru srdčitého, okraj má k řapíku hladký, na ostatním obvodu jemně pilovitý. Na lici jsou listy zbarveny tmavozeleně, na rubu jsou sivě zelené. Na rubu tam, kde se sbíhají žebra, mají něco rezavých chlupů. Kvete v červnu a červenci. Květy jsou seskupeny ve vrcholcích, podepřených celokrajným, suchým listenem. Tento listen srůstá až do polovice své délky s vrcholíkovou stopkou. Jednotlivý kvítek má bledězelený kalich, složený z pěti listů. Koruna je složena z pěti žlutozelených plátků. Květ má mnoho tyčinek a nadkvětý semeník, jehož čnělka je zakončena pětilaločnou bliznou. Semeník uzrává v kulatou nažku.

Mimo lípu malokvětou se u nás vyskytuje též lípa velkolistá (*Tilia*

platyphyllos SCOP.). Vyznačuje se tím, že má větší listy. Na rubu jsou trávově zelené a krátce chlupaté. Květní vrcholíky mají jen dva až pět květů. Kvete také o něco dříve než lípa malolistá.

Řidčeji u nás nalezneme také lípu stříbrnou (*Tilia tomentosa* MOENCH). Její květní vrcholík je málo listnatý a listen je na svém předním konci rozšířený. Kromě toho se vyznačuje zvláštní vůní.

NALEZIŠTÉ:

Nejvíce lip nalezneme v Rusku, kde tvoří celé rozsáhlé hvozdy. U nás je lípa stromem takřka národním, hodně se sází v parcích, zahradách i do stromořadí.



UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá lipový květ (*Flos tiliae*), nikoli však květ lípy stříbrné, který je bezcenný. Lze ho rozeznat podle odlišné vůně.

ÚČINNÉ LÁTKY:

Lipový květ obsahuje hojně slizu, dále potom cukr, tříslovinu a silici. Chutná nasládle a má příjemnou vůni.

UPOTŘEBENÍ:

1. Lípy všech druhů slouží jako okrasné stromy a svými květy jsou výtečnou pastvou pro včely.
2. Lipové dřevo je ušlechtilým rezbářským materiálem.
3. Lýko slouží jako vazivo a k výrobě ozdobných i užitkových předmětů.
4. Květu se užívá v lékařství.

PĚSTOVÁNÍ:

Lípa vyžaduje půdu hlubokou, kyprou a úrodnou. Palčivé slunce jí neprospívá. Pěstovat ji lze odnožemi nebo ze semen. Semena se sesbírají v září, přes zimu uloží se hlínou do jámy a v květnu vysázejí. Klíčí teprve příští jaro. Lípa roste zprvu pomalu, hlavní růst je kolem 50. roku. Od 30. roku kvete. Dosáhnout může vysokého věku, tisícileté lípy nejsou výjimkou.

Sběr se koná v červnu a červenci. Sbírají se celá květenství i s listeny (křídélky). Sběr se rozloží do tenkých vrstev a ve stínu opatrně usuší. Usušená droga se uloží v dobře utěsněných, čistých nádobách. Sušením však i při největší odborné péči ztrácí část vůně a po roce se stává bezcennou.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Není snad druhé drogy, která by byla tak všeobecně oblíbena, jako květ lipový. Nejčasteji se ho užívá při katarálním onemocnění horních cest dýchacích, spojeném s horečkou, kdy je čaj výtečným prostředkem potopudným. Asi 10 g lipového květu se spaří 1/4 l vody. Nechá 10 minut stát, osladí a večer horké na lůžku vypije.

Při kataru průdušek se užívá směs:

květu lipového	10 g
kořene andělíky menší	20 g

Nachlazení**Katar
průdušek**

Kořen děhelu se dá do 1/2 l vlažné vody a když se vaří, přidá se lipový květ, odstaví, po pěti minutách scedí a přes den vypije.

Při chřipce se osvědčuje nálev z této směsi:

květu lipového	25 g
květu bezu černého	25 g
kořene proskurníku	20 g

Kávová lžička směsi se spaří 1/4 l vody, po 5 minutách scedí a v posteli večer se oslazený horký nálev vypije.

Při bolestech hlavy bývá doporučován odvar této směsi:

květu lipového	30 g
listu meduňky	20 g
listu jitrocele	20 g
kořene kozlíku	10 g
kořene hořce	5 g

Polévková lžice směsi se vaří v 1 l vody, až se obsah svaří na 3/4 l. Pije se 3x denně malý šálek studeného odvaru.

Při chudokrevnosti doporučují lidové bylináři jako doplněk léčby pití nálevu této směsi:

květu lipového	20 g
natě zeměžluče	20 g
listu jablečnicku	20 g
kořene omanu	20 g

Polévková lžice směsi se spaří 1/4 l vařící vody a nechá 15 minut stát. Uvedená dávka se pije 3x denně.

Jiný lidový přípravek, užívaný za stejným účelem ve stejných dávkách a stejně připravený jako prostředek předešlý, se získá touto směsí:

květu lipového	10 g
listu kopřivy	10 g
natě marinky	10 g
kořene hořce	1 g

Chřipka**Bolesti
hlavy****Chudokrevnost**

Při uhrovité pleti se už od pradávna doporučovalo užívat 3x denně na plný hrot nože směsi, získané smícháním 25 g popele ze spáleného dřeva mladých lipových větviček a 25 g cukru.

Ale lipové dřevo slouží také k přípravě jiných kosmetických prostředků. Pro ty, kteří si rádi připravují všechny drobnosti doma, se hodí tento návod na zhotovení prášku k čištění zubů:

uhlí lipového	50 g
prášku šalvějového	25 g

dobře se promísí a nanese k čištění zubů na zubní kartáček.

LIŠEJNÍK ISLANDSKÝ

lidové názvy: islandský mech, pukléřka
CETRARIA ISLANDICA ACHAR.

POPIS:

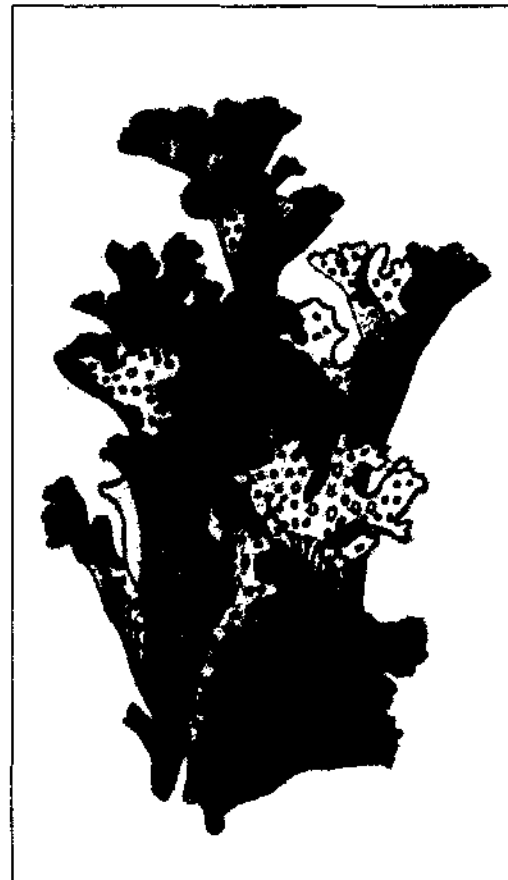
Lišejník islandský patří do řádu lišejníků - *Lichenes*. Je to stélka, dosahující výšky 5-10 cm, laločnatá. Laloky jsou žlábkovité, rozvětvuji se vidličnatě nebo parožnatě, na okrajích jsou obyčejně obrvené. Okraje bývají ohnuté. Na líci jsou stélky s laloky tmavě zelenohnědé, na rubu poněkud světlejší s červenavým nádechem. Tvoří polštářky.

NALEZIŠTÉ:

Domovem je lišejník islandský v severních krajinách, kde tvoří

Uhrovitost

Zubní prášek



celé rozsáhlé porosty. U nás se vyskytuje v hornatějších krajinách na suchých pastvinách a na půdě jehličnatých lesů.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá stélka (*Lichen islandicus*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Hlavní součástí lišejníku islandského je slizová látka, zvaná lichenin. Rostlina jí obsahuje až 70%. Kromě toho obsahuje hořčinu cetrarin, pektiny, ligniny, lišejníkové kyseliny, vitamín A a stopové množství jódu. Čerstvá droga příjemně voní po houbách, chuť má hořkou a slizovitou.

UPOTŘEBENÍ:

1. U nás je lišejník islandský oficiálním lékem i oblíbeným prostředkem lidovým.
2. V severních krajích má pro obyvatelstvo význam přímo životní. Pečou tam z něho chléb, když ho předtím pomocí potaše zbavili hořkosti. Kromě toho je důležitým krmivem pro soby.
3. Konečně se z něho semílá mouka, z níž se peče pečivo pro nemocné cukrovkou.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Sbírá se u nás v létě za suchého počasí, kdy je sám suchý. Sběr se pečlivě očistí od hlíny a jiné nečistoty, ze sběru je nutné vymýt jiné lišejníky a mech. Rozprostře se do tenkých vrstev na slunce a snadno se rychle usuší, poněvadž má málo vody. Sušením zhnedne.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Lišejník islandský je starým, oblíbeným lidovým lékem. Užívá se ho ve formě plicního thé, jež má toto složení:

lišejníku islanského	20 g
listu podběle	20 g
natě přesličky	10 g
natě konopice	50 g

Jedna polévková lžíce se dá do 1 1/2 l vody a svaří se na 11 obsahu. Teplý odvar se pije ráno a večer, po jednom šálku s mlékem.

Plicní thé

Při žaludečních obtížích se pije 3x denně s mlékem šálek odvaru dvou kávových lžiček lišejníku islandského v 1 l vody.

Pro celkové zesílení se doporučuje občas brát 3x denně lžičku rosolu, připraveného vařením lišejníku islandského s dvojnásobným množstvím vody.

**Žaludeční
obtíže**

Slabost

LOBELKA NADMUTÁ

LOBELIA INFLATA L

POPIS:

Lobelka nadmutá patří do čeledi lobelkovitých - *Lobeliaceae*. Je to čeleď velmi příbuzná čeledi zvonkovitých - *Campanulaceae*. Je to jednoletá bylina, jež má v zemi vláknitý, dosti spletilý kořen. Z něho vyrůstá přímá lodyha, dosahující výšky asi tři čtvrti metru. Je ve své dolní části drsně chlupatá, v části horní lysá. Větví se. Na lodyze vyrůstají listy barvy bledězelené. Dolní mají řapíky, horní jsou přisedlé. Jsou vejčité, okrajů nepravidelně zubatých až laločnatých. Na líci i na rubu jsou porostlé krátkými chlupy. Lobelka nadmutá kvete od července do září. Velmi malé květy sedí na krátkých stopkách v úžlabí horních, bezřapíkatých listů a na vrcholu lodyhy tvoří hrozen. Kalich je nepatrný, pěticípý. Koruna bledě modré barvy je tvořena dvěma pysky, z nichž horní má dva laloky, dolní laloky tři. Ze čtyř tyčinek jsou dvě delší a dvě kratší. Semeník uzrává v nadmutou tobolku, jež je tvaru téměř kulovitěho. Je podélně rýhovaná a obsahuje několik set droboučkových, tmavohnědých semen.

NALEZIŠTĚ:

Domovem je ve Spojených státech severoamerických, kde hlavně v poříčí řeky Mississippi tvoří velmi obtížný plevel. Miluje suchou, písčinatou půdu a hodně slunce. V Evropě divoce neroste a marně bychom ji hledali i u nás.



UŽITEČNÉ ČÁSTI: Jako droga se užívá kvetoucí nať (*Herba lobeliae*) a semeno (*Semen lobeliae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Účinnými látkami v lobelce nadmuté jsou alkaloidy lobelin, lobelatin a inflatin. Kromě toho obsahuje hodně silice lobelianinu, který charakteristicky zapáchá. Propůjčuje také svou vůni celé rostlině. Účinné

látky ovšem nejsou rozděleny stejně v celé rostlině, nejvíce lobelinu obsahují semena.

Lobelka nadmutá je bylinou jedovatou. Neuškodí, když se letmo zmíníme o průběhu otravy.

Otrava lobelinem, první pomoc a léčení

Po nerozumném požití lobelky by se mohla dostavit otrava, která se vyznačuje hlavně zrychlením dechu, zvracením a průjmem. Smrtelná otrava dosud pozorována nebyla.

První pomoc poskytne vyprázdnění žaludku a podání černé kávy. Ostatní obstará přivolání lékaře.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Lobelce nadmuté se daří dobře v půdě písčitohlinité, poněkud vlhké. Před setím se musí půda velmi jemně zpracovat. Semeno se seje buď na podzim v září nebo na jaře v březnu či dubnu do řad, vzdálených od sebe asi 50 cm. Semena se zlehka zatláčejí válcem. Z podzimní setby jsou statnější rostliny a větší sklizeň. Když rostlina začne kvést, okopává se.

Lobelka se sklízí buď v plném květu nebo při dozrání tobolek, podle toho, chceme-li sklídit nať nebo semeno. Posečená kultura se suší ve stínu v tenkých vrstvách. Ukládá se v dobře uzavřených nádobách. Usušením nabývá nepříjemného zápachu a mdlé, potom však ostré chuti.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Lobelky nadmuté se užívá hlavně proti záduše. Je tu součástí různých zápalných směsí, jejichž kouř se při záduše vdechuje. Taková směs je například:

nať lobelkové	10 g
listu durmanu	20 g
listu blínu	5 g
listu blahovičnicku ¹	5 g

Tato směs se smíchá s 25 g dusičnanu draselného. Kávová lžička se dá na talířek, zapálí a kouř se vdechuje.

¹ Listy australského stromu blahovičnick kulatoplodý (*Eucalyptus globulus* LAB.) - *Foliūm eucalyptii*.

Proti záduše se užívá též lihový výtažek lobelky, připravený z 10 g pokrájených listů lobelky a 100 g lihu. Užívá se za 2 hodiny 10 kapek.

Poněvadž je však lobelka jedovatá, má vždy její užívání předepsat lékař.

LOPUCH PLSTNATÝ

lidové názvy: hořký lupen, hořký list, kudlačka, lopoucha, lopucha
ARTICTUM TOMENTOSUM MILL.

POPIS:

Lopuch plstnatý patří do čeledi rostlin hvězdnicovitých - *Asteraceae*. Je to bylina dvouletá, která první rok vyžene z kořene jen několik přízemních listů. Tyto listy mají dlouhé řapíky. Tvaru jsou srdčitého, okrajů hladkých. Jsou na líci drsné, na rubu plstnaté. V druhém roce vyrůstá z kořene lodyha, dosahující až metrové výšky. Z lodyhy vyrůstají listy stejného rázu jako listy přízemní, mají však kratší řapíky a jsou menší. Kvete od července do září. Květy barvy nachové jsou sestaveny do úborů. Zákrovní lístky úborů jsou na konci háčkovitě ohnuty, takže se snadno chytají vlasů a soukenných látek. Jednotlivé kvítky jsou velmi nepatrné. Kalich mají chloupkovitý, nesnadno postřehnutelný. Koruna je pěticipá, srostlá v trubku. Prašníky pěti tyčinek spolu též srůstávají v trubku. Podkvětý semeník vybíhá v čnělku, dělí se ve dvě blizny. Semeník uzrává v nažku, ověncenou nahoře kališními chloupky.

Kromě lopuchu vlnatého známe ještě několik druhů jiných, například lopuch větší (*Arctium lappa* L.), lopuch menší (*Arctium minus* (HILL) BERNH.), lopuch hajní (*Arctium nemorosum* LEJ.) a jiné.

NALEZIŠTĚ:

Lopuch všech druhů je rozšířen po celé Evropě. Nalezneme ho u nás podél cest, na úhorech, v krovínách a na rumišťích. Někdy tvoří celé husté porosty.

**UŽITEČNÉ ČÁSTI:**

Jako droga se užívá kořen všech druhů lopuchů (*Radix bardanae*). V lidovém lékařství se ještě tu a tam užívá i listu lopuchového (*Folium bardanae*). Konečně se sbírají i semena (*Semen bardanae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Hlavními součástmi kořene je sliz, kyselina tříselná, cukr, nepatrně mastný olej a inulin. Páchne odporně hořce, chuť má slizovitou a hořkou. Listy obsahují přibližně tytéž látky, ovšem v menším množství a jiném poměru. Semena obsahují značné množství - asi 30% - mastného oleje, zvaného lopuchový olej.

UPOTŘEBENÍ:

V některých zemích se kořen užívá jako zelenina.

PESTOVÁNÍ A SBĚR:

Kořen se sbírá buď na podzim prvního roku nebo na jaře roku druhého. Důkladně se omyje v tekoucí vodě. Silnější kusy se podélně rozříznou. Suší se zvolna na mírném teple. Sušením kořen ztrácí hodně na váze a zrohovatí.

Listy se sbírají v době květu, hlavně v červenci a srpnu. Suší se na slunci v tenkých vrstvách.

Semena se sbírají těsně před dozráním, nechají na vzduchu uschnout a potom se uzavřou do dobře těsnících nádob, nejlépe lahví.

UŽITÍ v LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Listí lopuchového se užívá vnitřně při zažívacích poruchách. Doporučuje se 10 g listu vařit 2 minuty ve 1/4 l vody a užívat potom 3x denně lžici.

Odvaru z kořene lopuchového se užívá tam, kde chceme dosáhnout většího vyměšování moče. Tvrdí se, že se osvědčil hlavně při močovém písku a močových kamenech. Připraví se tak, že se 20 g kořene vaří ve 400 g vody 10 minut. Užívá se 5x denně lžice.

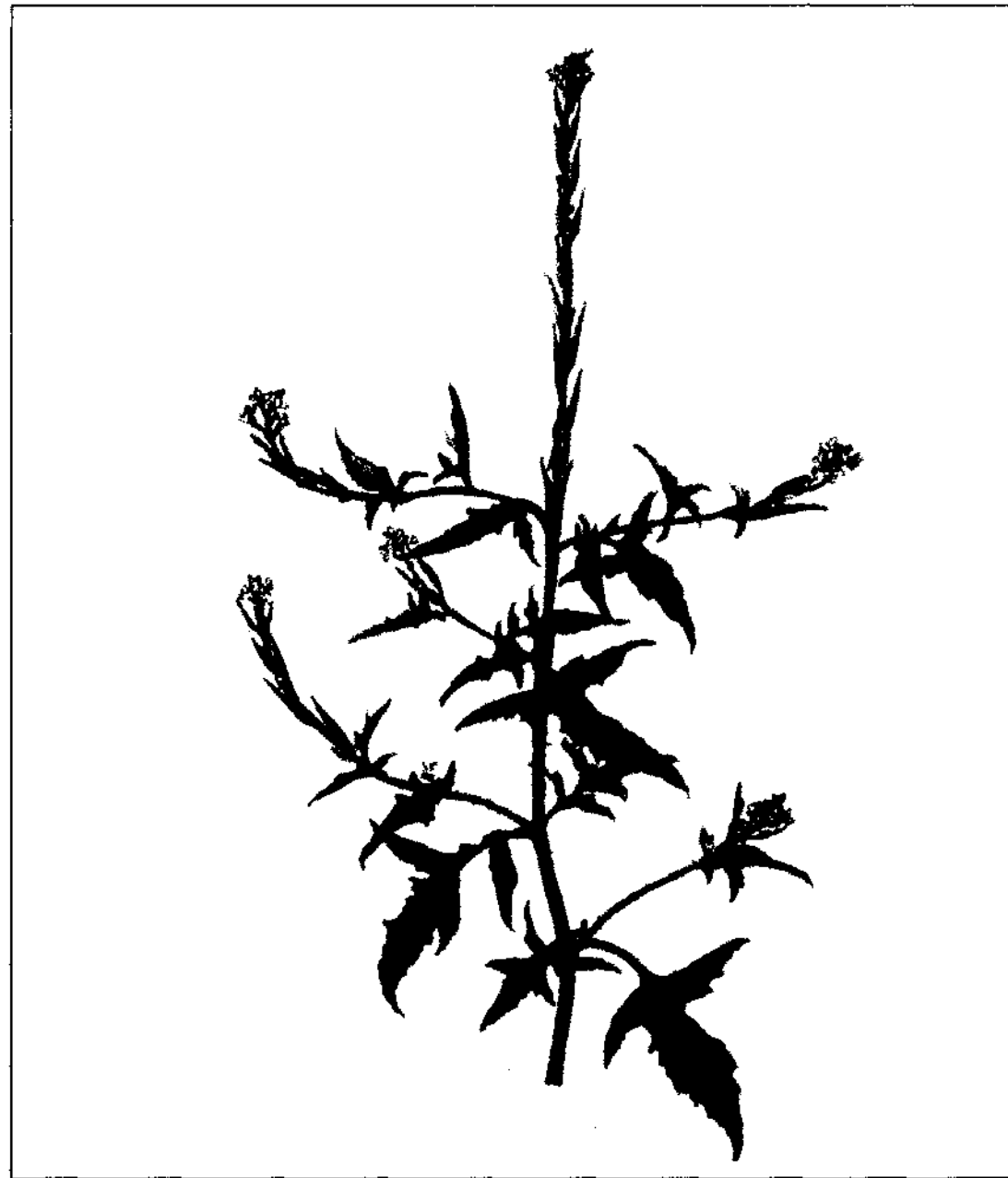
Listí lopuchového, jehož 30 g se vařilo 5 minut v 1/2 l vody, se užívá jako kloktadla při zánětech krčních.

Odvar z listu, připravený stejným způsobem, se přikládá jako obklad na nežity.

Šťáva, vytlačená z čerstvého listí a smíšená se sádlem do hustoty masti, se dává na rány, které se předtím vymyjí odvarem přesličky.

K podpoře růstu vlasů se doporučuje olejový výtažek lopuchového kořene. Připraví se tak, že se 25 g nadrobno pokrájeného kořene polije 100 g olivového oleje a nechá 7 dní stát. Ráno a večer se tímto výtažkem natírá hlava.

**Poruchy
zažívací****Močové
kameny,
močový
písek****Bolesti
v krku****Nežity****Rány****Růst
vlasů**



LŽIČNÍK LÉKAŘSKÝ

COCHLEARIA OFFICINALIS L.

POPIS:

Lžičník lékařský patří do čeledi rostlin brukvovitých - *Brassicaceae*. Je to dvouletá bylina, která má v zemi vřetenovitý kořen. Z něho vy-

růstá lodyha, dosahující výšky asi 30 cm. Spodní lodyžné listy mají dlouhý řapík. Tvaru jsou vejčitého, u řapíku přechází tento tvar ve tvar srdčitý. Okraje spodních listů jsou chobotnaté. Horní listy řapík nemají, jsou tedy přisedavé. Okraj je tupě zubatý. Spodinu mají srdčitě vykrojenou a objímají jí lodyhu. Kvete v květnu a červnu. Květy jsou sestaveny v hroznech. Každý květ má čtyři lístky kališní, koruna se skládá ze čtyř bílých korunních plátků. Uvnitř je šest tyčinek, čtyři z nich jsou delší a dvě kratší. Nadkvětný semeník vybíhá v krátkou čnělku, zakončenou polokulovitou bliznou. Uzářává v plod, zvaný šešulka. Ta je kulatá, nadmutá a obsahuje semena, na povrchu zrnitá.

NALEZIŠTĚ:

Domovem je lžičník lékařský v severní Evropě, na pobřeží Atlantického oceánu. V Čechách se vyskytuje ojediněle zplanělý. Dříve se pěstoval běžně.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se používá list (*Folium cochleariae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Lžičník lékařský obsahuje mimo jiné látky třísloviny, hořčiny a něco málo silice. Čerstvé listy chutnají jako ředice a ostře páchne. Usušená droga však tento ostrý zápach ztrácí.

UPOTŘEBENÍ:

Lžičníku lékařského lze použít k přípravě salátu s olejem a octem.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Pěstování je velice snadné. Semeno se vysévá na podzim do nějaké krycí rostliny, nejčastěji do ozimého obilí. Další péči již kultura nevyžaduje.

Listy se sklízí v době květu, tedy v červnu a červenci. Sušit se musí rychle buď na slunci nebo při umělém, mírném teple. Pomalým sušením droga totiž hnedne.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Od dávných dob je lžičník považován za velmi účinný lék proti kurdějím. Proto v dobách, kdy cesty na

Kurděje

lodích trvávaly řadu měsíců, vozila se s sebou nasolená nať lžičnicková. Nyní ovšem máme proti kurdějím účinnější rostliny. V případě nouze je možné proti kurdějím žvýkat čerstvou nať nebo denně požívat dvě kávové lžičky šťávy, vylisované z čerstvé natě.

Při zánětech sliznice dutiny ústní a při zánětech dásní se užívá lidově léku lžičnickového. Ten se připraví tak, že se 20 g čerstvého listu extrahuje 3 dny ve 100 g lihu. Tímto výtažkem se několikrát denně natrou chorá místa.

K výplachům úst při právě zmíněných nemocech se užívá této směsi:

lihu lžičnickového	15 g
tinkury myrhové ¹	6 g
tinkury katechuové ²	6 g
arabské klovatiny ³	30 g

Jako ústní voda doporučovaná někdy také při bolestech zubů, se hodí tato směs:

lihu lžičnickového	50 g
kyseliny karbolové	1 g
oleje hřebíčkového	5 kapek

Kávová lžička se dá na 1/4 l vody k vyplachování úst.

Lžičnick lékařský je také součástí této oblíbené směsi při chřipce:

listu lžičnicku	10 g
kořene proskurníku	20 g
listu podběle	30 g

Jedna polévková lžíce směsi se hodí do 1/4 l vařící

¹ Tinktura z klejopriskyryce v Etiopii a Somálsku rostoucího stromu myrhovník pravý (*Commiphora abyssinica* ENGL.).

² Drcené a vyvařené dřevo a kůra indického stromu akácie katechová (*Acacia catechu* (L.F.) WILLD.). Extrakt se dále odpařováním zahušťuje, až vznikne hmota s pryskyřičným leskem, která obsahuje katechin.

³ Klovatina vytékající z větví a kmenů afrického stromu akácie senegalská (*Acacia senegal* (L.) WILLD.). Je známa též pod obchodním názvem arabská guma.

Záněty ústní

Bolesti zubů

Chřipka

vody, odstaví a nechá 10 minut stát. Pijí se tři porce teplého nálevu denně.

Revmatismus

Při revmatismu se na venkově užívá směsi se lžičnickem lékařským:

listu lžičnicku	20 g
listu jehlice	20 g
listu kopřivy	20 g
listu máty peprné	20 g
listu rozrazilu	10 g
listu řeřichy	10 g

Polévková lžíce směsi se spaří 1/2 l vody, nechá odstát a pije 2x denně šálek.

MACEŠKA TROJBAREVNÁ (VIOLKA TROJBAREVNÁ)

lidové názvy: macoška, trojičná bylina, violka trojbarevná, kořeni srdečné, psotníková bylina, macocha, sirotky, květ srdečný, violka trojící

VIOLA TRICOLOR L.

POPIS:

Maceška trojbarevná patří do čeledi violkovitých - *Violaceae*. Je to jednoletá nebo dvouletá bylina s jednoduchým kořenem. Z něho vyrůstá trojhranná lodyha, jež bývá často položená a jen svým koncem stoupající do výšky. Na povrchu je lysá a větví se. Listy jsou dvojího druhu. Dolní jsou vejčité, horní kopinaté až čárkovité. Na okraji jsou vroubkované. U odstupů listů stojí palisty, často značně veliké a lyrovitě dělené. Maceška kvete od května do října. Květy jsou umístěny na dlouhých úžlabních stopkách. Kalich se skládá z pěti podlouhlých lístků kališních. Koruna má pět plátek korunních, rozmanitě zbarvených. Bývají bílé, žluté, modré a fialové. Tvaru jsou vejčitého a tvoří spolu plochu. Semeník uzrává v tobolku s četnými semeny.

**NALEZIŠTĚ:**

Maceška trojbarevná se vyskytuje všude v Evropě. Je všeobecně rozšířeným plevelem a nalezneme ji všude na polích a úhorech.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá kvetoucí nať (*Herba violae tricoloris*, *Herba jaceae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Rostlina obsahuje silici, jejíž součástí je mimo jiné kyselina salicylová a violaquercitrin. Kromě toho v ní najdeme cukr a látky slizovité. Čerstvá nať má chuť nasládlé sliznatou a rozetřena mezi prsty voní jako pomerančové květy. Usušením tuto vůni a chuť ztrácí.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Sbírá se v době květu, tedy přes léto. Uřízne se celá nať i s květem a suší se v tenkých vrstvách ve stínu. Sušit se musí opatrně, aby nať udržela původní barvu.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Maceška trojbarevná má účinek mírně projímavý a

**Čištění
krve**

přispívá k regulaci výměny látkové. Lidově se jí užívá k „čištění krve“. Za tím účelem se vytlačuje šťáva z čerstvé byliny a přidává se jí jedna lžice do šálku mléka, které se pije večer.

K témuž účelu se užívá čaje, připraveného z této směsi:

macešky trojbarevné	20 g
zeměžluči	20 g
rebríčku	20 g
třezalky	10 g
pýru	10 g
marinky vonné	25 g

Směsi se dá kávová lžička na kotlík vody, spaří se, nechá 10 minut odstát a vypije 3x denně jedna porce.

Proti trudovitosti se pije čaj z této směsi:

macešky trojbarevné	20 g
máty peprné	20 g
šalvěje	20 g
pelyňku	20 g

Polévková lžice se spaří 1/4 l vody a během dne vypije.

Za stejným účelem se pije tento odvar:

macešky trojbarevné	10 g
kořene pýru	10 g
semen fenyklu	10 g

Polovina směsi se vaří asi 1/4 hodiny v 1/2 l mléka a pije ráno, v poledne a večer vždy třetina odvaru.

Jako kosmetický prostředek k večernímu omývání pleti se doporučuje odvar (5 minut) 15 g macešky trojbarevné ve 1/4 l vody.

Trudovitost

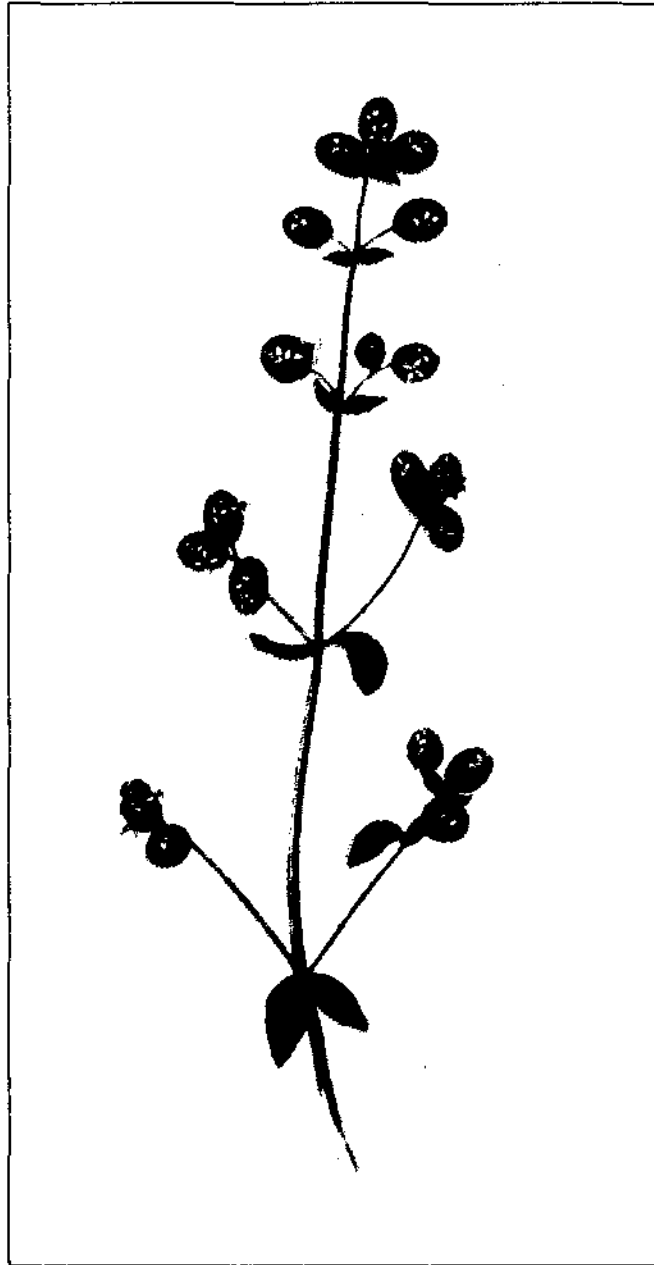
**Kosmetický
přípravek**

MAJORÁNKA ZAHRADNÍ

lidové názvy: *marjánka, voněkras, dobromysl, dobrá mysl*
MAJORÁNA HORTENSIS MOENCH

POPIS:

Majoránka zahradní patří do čeledi rostlin hluchavkovitých - *Lamiaceae*. Je to jednoletá bylina, jež z kořene vyhání lodyhu, dosahující výšky až půl metru. Lodyha je na průřezu čtyřhranná a nese vstřícné listy okrouhlého tvaru. Na povrchu jsou plstnaté a šedo-zeleně zbarvené. Kvete v červenci a srpnu. Při odstupu květů sedí okrouhlé, šedivé, plstnaté listeny s huňatými okraji. Každý květ má pětizubý kalich, na jedné straně po celé délce rozeklaný. Koruna je bílá, často však má načervaný nádech. Horní pysk má výkrojek, který ho dělí na dva neúplné laloky, dolní pysk je rozdělen na tři laloky, skoro stejně veliké. Má čtyři tyčinky, dvě delší a dvě kratší. Semeník vybíhá v nestejně rozeklanou



čnělku a uzrává ve čtyři tvrdky. Květy jsou sestaveny do lichopřeslenů, jejichž listeny tvoří hustý klas.

Kromě majoránky zahradní se u nás pěstuje i takzvaná zimní majoránka, což je dobromysl obecná (*Origanum vulgare* L.). Je to rostlina vytrvalá, která má stonky poněkud dřevnaté a listy o něco menší a huňaté.

NALEZIŠTĚ:

Majoránka je domovem v jižní Evropě, v severní Africe a všude kolem Středozemního moře. V těchto krajích roste planě. U nás se pěstuje v zahradách a ojediněle zplaňuje.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá list s kvetoucími vrcholky nebo celá nať (*Herba majomnae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Majoránka zahradní obsahuje silici, tříslovinné látky a menší množství vitamínu C. Voní velice aromaticky a chutná silně kořeně.

UPOTŘEBENÍ:

Všeobecně se u nás majoránka používá jako oblíbené a silné kuchyňského koření.

PESTOVÁNÍ A SBĚR:

Majoránce zahradní se daří dobře v každé teplé zahradní půdě, hlavně v půdě dobře hnojené. Pěstuje se ze semen. Před setím se semeno, poněvadž je velmi jemné, smísí s pískem. Seje se koncem dubna do pařenišť. Když rostlinky povyrostou, přesazují se do řádek s mezerami 20 cm, obvykle čtyři do jednoho trsu. Musí se pečlivě okopávat a plít.

První sklizeň se začne hned, jakmile se objeví květy. Nať se odřežou asi 5 cm nad zemí. V té době totiž stonky začnou dřevnatět. Kdyby se sklízelo dříve, ztratí se sušením mnoho na váze.

Když rostlina povyroste, sklízí se podruhé a potřetí. Při třetí sklizni se někdy bylina vytrhává i s kořenem. Sklizené rostliny se svazují do malých snopečků a suší se nejprve na slunci a potom na vzdušné půdě.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ!

V lidovém lékařství je majoránka zahradní bylinou velice oblíbenou. Užívá se jí proti rozmanitým nembem a obtížím. Proti nadýmání se užívá odvaru 10 g majoránky ve 1/4 l vody. Vaří se 5 minut, nechá schladnout, přecedí a vypije nadvakrát s dvouhodinovou přestávkou.

Při kašli se v lidovém lékařství doporučuje vařit 15 minut 10 g majoránku a 15 g fíků v 1/4 l vína, osladit medem a užívat za dvě hodiny lžící.

Při menstruačních obtížích si na venkově připravují tento čaj:

natě majoránky	15 g
listu meduňky	20 g
listu šťovíku	20 g
natě zeměděmu	20 g
kořene hořce	10 g

Vezme se lžice na 1/2 l vody, vaří 5 minut, nechá odstát a pije horké několikrát denně po několik dní.

Při ženských nemocech se v domácím lékařství doporučuje užívat 3x denně po dvou kapkách silice majoránkové (na cukr). Správně musí být tato silice zelenožlutá. Časem však zčervená a ztrácí účinnost.

K posilujícím koupelím se užívá této směsi:

natě majoránky	20 g
natě kmínu	20 g
natě rebríčku	20 g
natě levandule	20 g
natě rozmarýny	20 g

Toto množství se vaří 15 minut ve 2 l vody, vleje do vany a přidá trochu francovky.

Při rýmě se vtírá do nosu mast, připravená z 10 g majoránky, dobře rozdrcené na prášek, a 50 g vepřového sádla.

Nadýmání**Kašel****Menstruační
obtíže****Ženské
nemoci****Posilující
koupele****Rýma****MÁK SETÝ***PAPAVER SOMNIFERUM L.***POPIS:**

Mák setý patří do čeledi rostlin makovitých - *Papaveraceae*. Je to jednoletá bylina, jejíž lodyha dosahuje výšky až jednoho metru. Je rozvětvená, někdy lysá, jindy chlupatá. Z lodyhy vyrůstají objímavé listy, podlouhlé, tvaru laločnatě chobotnatého. Okraje mají nepravidelně zubaté. Jsou sivě zelené jako lodyha. Kvete v červnu a červenci. Květy jsou před rozkvetem schýlené, při rozkvetu se vztyčují. Mají dvoulistý, opadavý kalich. Koruna má čtyři veliké korunní plátky, zbarvené bledě růžově nebo fialově. Někdy jsou květy bílé nebo modré. Každý plátek má na spodu červenou skvrnu. Květ má mnoho tyčinek. Nadkvětý semeník je zakončen štítovitou bliznou. Semeník uzrává v makovici, neúplně rozdělenou na několik oddělení s četnými modročernými, drobnými semeny.



NALEZIŠTĚ:

Nejrozšířenější je mák setý v Asii, a to jak v Malé Asii, tak i na Dálném Východě, v Číně. I v Indii se hodně pěstuje. U nás ho také často najdeme jako rostlinu pěstovanou, často zplaňuje na kompostech a rumištích.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívají nezralé sušené makovice (*Fructus papaveris*}, semeno (*Semen papaveris*}, olej ze semen vytlačený (*Oleum papaveris*}) a suchá šťáva z nezralých makovic (*Opium crudum*}).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Celá rostlina je protkána mléčnými cévami, které jsou zvláště dobře vyvinuty v plodech, v makovicích. Nařízne-li se nezralá makovice, vytéká mléčná šťáva, která má omamující vůni a hořkou chuť. Usušená dává známý lék - opium. Semena, pokud jsou nezralá, obsahují značné procento opia. Po uzrání z nich opium *zmizí*, takže semena zralá nejsou už nebezpečná.

Zralá semena obsahují asi 50% mastného oleje. Opium neboli suchá šťáva z nezralých plodů obsahuje třiadvacet různých alkaloidů, nejvíce, t.j. 15%, morfinu. Dále tam jsou zejména alkaloidy narkotin (asi 5%), kodein (asi 1%), papaverin (asi 1%), thebain a jiné.

Otrava opiem, první pomoc a léčení

Otrava opiem nebo některým alkaloidem, v opiu obsaženým a z něho vyráběným (například morfiem), se přihodí buď náhodou, když nemocný použije neopatrně větší dávky, nebo úmyslně u sebevražd či požívačů opia, morfinistů a podobně. Smrtelná dávka opia kolísá kolem 3 g, u morfia činí asi 0,3 g. Jedovatá je však i opiová tinktura a jiné léky tohoto druhu.

První příznaky otravy jsou rozmanité. Někdo zvrací a má závrať, jiný cítí teplo a je mu bláze. Potom se při větších dávkách dostavuje opilost a vzrušení. Otrávený je červený a svědí ho celé tělo. Pomalu se utiňuje a upadá do stavu podobnému narkóze. Zornice se zužují, tep se zvolňuje, dýchání pomalu ustává a nemocný umírá.

První pomoc a léčení spočívá v opětovaném výplachu žaludku, podání projímadla, inhalaci kyslíku, umělému dýchání a péči o krevní oběh. To vše ovšem musí řídit lékař, jenž musí být k nemocnému vždy zavolán.

UPOTŘEBENÍ:

1. Semene máku se užívá v kuchyni při vaření.
2. Zbytků po vytlačení oleje lze použít ke krmení.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Mák lze pěstovat téměř na všech půdách, nevhodnější jsou však těžké půdy. Vhodnou předplodinou jsou chlévským hnojem hnojené okopaniny nebo luskoviny. Hnojí se 60 kg N.ha⁻¹, 20 kg P.ha⁻¹ a 70 kg K.ha⁻¹. Vhodné je k předplodině vápnit. Mák je citlivý na bór, při jeho nedostatku se přihnojuje boraxem v dávce 900 g.ha⁻¹. Pro úspěšné pěstování máku je nutné kvalitní zpracování půdy, a to podzimní hluboká orba a na jaře jemné zpracování půdního povrchu do hloubky 5 cm. Seje se co nejdříve na jaře do hloubky 5-15 mm, do řádků vzdálených od sebe 20 - 25 cm. Výsevek je asi 1 kg semen.ha⁻¹. Při nedostatku vláhy je nutné po zasetí pozemek uválet. Husté porosty je nutné provláčet. Sklízí se v době, kdy většina makovic při zatřesení uvnitř šustí. Sklízí se upravenými sklízecími mlátičkami. Semeno se odděluje od makoviny v čistíčkách nebo přímo na sklízecí mlátičce. Kvalitní makovina by neměla mít stonky delší než 10 cm a vlhkost větší 15%. Makovina se skladuje v suchých, čistých a snadno větratelných skladech. Při vlhkosti nad 15% je nutné uměle dosušet.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Drog, získaných z máku jakýmkoli způsobem, ať už je to opium, morfin, opiová tinktura a podobně, nemá nikdy používat laik. Přísluší jen lékař, aby je předepsal. Také odvar z nezralých makovic, který se někde podává jako prostředek pro spaní, nepatří do rukou laiků.



MÁK VLČÍ

lidové názvy: mák planý,
ohníček, panenka,
pleskanec, tleskanec
PAPAVER RHOEAS L.

POPIS:

Mák vlčí řadíme do čeledi makovitých - *Papaveraceae*. Je to jednoletá bylina s lodyhou, vysokou asi 30 cm. Celá lodyha je pokryta dlouhými, odstávajícími chlupy. Větví se. Na lodyze a větvích vyrůstají přisedlé, protáhlé listy. Jsou laločnatě chobotnaté, ale daleko štíhlejší než u máku setého. Okraje mají nepravidelně pilovité až zubaté. Kvete od května do července. Před rozkvetem jsou květy převislé, při rozkvetu se napřimují. Mají nepatrný, opadavý kalich, složený ze dvou kališních lístků. Koruna je krásně, ohnivě červená, skládá se ze čtyř korunních plátků, které mají v místech, kde přisedají, černomodrou skvrnu. Květ má mnoho tyčinek, nadkvětý semeník je ukončen krátkou čnělkou se štítovitou bliznou. Semeník uzrává v tobolku (makovici), neúplně rozdělenou na několik příhrad s četnými semeny.

NALEZIŠTĚ:

U nás je mák vlčí velmi rozšířeným plevelem. Pohled na pole s vlčím mákem je pěkný, ale hospodář z něho radost nemá.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívají květní lístky (*Flos rhoeados* nebo *Flos papaveris rhoeados*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

V celé rostlině je obsažen alkaloid rhoeadin. Teplem se tento alkaloid v okyseleném roztoku barví krásně červeně. Čerstvé květy voní podobně jako jedovaté opium, ale neobsahují morfm. Všechny části rostliny jsou přece jen jedovaté, ale v daleko menší míře než mák setý. K otravě by bylo třeba velkého množství drogy. Otrava u člověka nepřichází v úvahu, spíše je možná u dobytka, kdyby byl vlčí mák přimísen ve velkém množství do píce.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Květ se sbírá od května do července. Sbírají se jen červené korunní plátky, a to hned, jakmile se rozvinou. Jinak totiž rychle opadají.

Sušit se musí velice opatrně, jelikož květy rychle černají a stávají se tak bezcennými. Suší se velmi rychle v dobře větrané místnosti nebo v sušárně. Květy se rozloží do velmi tenkých vrstev, aby na sobě nebyly nakupeny, a co nejčastěji se převracejí. Sušený sběr se musí uschovat v suché místnosti v dobře utěsněných plechových nádobách, poněvadž snadno přijímá vlhkost ze vzduchu a kazí se.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Vlčího máku se užívá především k přípravě různých plicních čajů. Koluje mezi lidmi spousta receptů, z nichž zmínky zasluhuje hlavně tato směs.

Plieni
choroby

květu vlčího máku	20 g
listu proskurníku	20 g
kořene proskurníku	20 g
kořene lékořice	20 g
květu divizny	20 g
květu slezu	20 g

Čtyři špetky této směsi se spaří v šálku vřelé vody, nechají odstát a vypijí. Tato dávka se užívá 3x denně.

Proti nemocem plicním se užívá též sirupu z vlčího máku, jenž má krásně červenou barvu a jež lze koupit v lékárnách. Užívá se 3x denně kávová lžička.

MALINOVNÍK OBECNÝ (OSTRUŽINÍK MALINÍK)

ROBUS IDAEUS L

POPIS:

Malinovník patří do čeledi rostlin růžovitých - *Rosaceae*. Ze silně rozvětveného kořene vyrůstají ostnaté pruty, dosahující výšky až dvou metrů. V prvním roce jsou pruty rázu bylinného, v druhém roce dřevnatí. Na nich vyrůstají lichozpeřené listy. Dolní listy mají sedm vejčitých lístků, prostřední listy pět lístků a horní listy tři lístky. Lístky jsou tvaru vejčitého, okraje mají nepravidelně pilovité, na líci jsou hladké a na rubu plstnaté. Mají malé, čárkovité palisty. Malinovník kvete od května do srpna. Květy má uspořádány do hroznů. Každý květ má kalich, složený z pěti ohrnutých kališních



lístků. Korunu tvoří pět bílých korunních plátků, které jsou vzpřímené. Uprostřed stojí mnoho tyčinek a semeníků. Plod se skládá z četných šťavnatých pochviček a po uzrání se odlupuje od lůžka.

NALEZIŠTĚ:

Malinovník je rostlinou u nás značně rozšířenou. Roste divoce ve světlých lesích, na slunných kamenitých stráních, hlavně však na mýtinách. Obzvláště miluje krajiny horské. Často se pěstuje v zahradách a kultivovaný tvoří celou řadu odrůd.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se používá plod (*Fructus rubi idaei*) a list (*Foliūm rubi idaei*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

V čerstvém stavu obsahují plody skoro 99% šťávy. V ní je mnoho cukru, kyselina citrónová a trochu silice. Pěstované maliny mají více cukru, jsou však méně aromatické než maliny v přírodě vyrostlé. Maliny mají příjemnou vůni a osvěžující, nakysle sladkou chuť. Listy obsahují poměrně velké množství vitamínu C, třísloviny a flavonoidy.

UPOTŘEBENÍ:

V kuchyni se upotřebí maliny k přípravě zavařenin a šťávy. Jsou chutným pokrmem. Jinak se jich užívá hlavně v průmyslu potravinářském.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Při pěstování se malinovníku daří hlavně v půdě úrodné, hluboce zkyplené a často hnojené. Množí se dělením starých keřů nebo odnožemi. Jednoroční pruty mají ovoce jen výjimečně. Je-li prutů příliš mnoho, prořezávají se. Na podzim je dobré kulturu malinovníku pohnojil.

Plody se sbírají v srpnu a září. Obvykle se zpracovávají za čerstva.

^ Ke sběru listu se volí jen listy jemné, ne ještě zcela vyvinuté. Sbírají se v červnu a červenci. Suší se ve stínu, rozestřeny v tenkých vrstvách.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Malinovou šťávu, která, smíchaná s vodou, dává osvěžující nápoj pro nemocné horečnatými nemocemi,

Horečka

připravíme takto: Rozmačkané maliny se protlačí sítem a vaří se stejným množstvím cukru. Při vaření se sbírá pěna a zhoustlý sirup se po vychladnutí plní do lahví.

Z mladého sušeného listu se připravuje čaj stejně jako čaj čínský, pije se horký s citronem a cukrem při nachlazení.

Nachlazení

MANDLOŇ OBECNÁ

AMYGDALUS COMMUNIS L.

POPIS:

Mandloň obecná patří do čeledi rostlin růžovitých - *Rosaceae*. Je to strom nebo častěji keř, dosahující výšky asi 5 metrů, ve Středomoří až 12 m. Kůra mladých větví je zelenavá, kůra starých větví je červenohnědá. Listy má mandloň kopinaté a pilovité. Na řapíku mají bělavé nebo červenavé bradavičnaté žlázy. Kvete v březnu a dubnu dříve, než vyraší listy. Květy mají pětizubý kalich, jenž tvoří číšku. Na okraji této číšky je pět bleděružových korunních plátek a mnoho tyčinek. Na dně číšky je semeník, vybíhající ve velmi dlouhou čnělku s drobnou bliznou na konci. Semeník uzrává v peckovici, jež má zelenou, suchou dužinu a sploštělou, dírkovitou pecku. Jádru pecky je olejnaté a buď sladké nebo hořké, podle toho, ke které odrůdě mandloň patří, zda k odrůdě hořké (*Amygdalus communis* var. *amara* DC in LAM. et DC) nebo sladké (*Amygdalus communis* var. *sativa* LUDW.).

NALEZIŠTÉ:

Mandloň je strom domácí v severní Africe a západní Asii, od Palestiny k Afghánistánu. V teplých evropských krajích se také pěstuje a v okolí Středomořího moře zplaňuje. U nás se pěstuje velmi zřídka v nejteplejších oblastech Polabí a jižní Moravy.



UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívají mandle (*Semen amygdali*), a to buď ve formě mandlového oleje, mandlového mléka nebo hořkomandlové vody.

ÚČINNÉ LÁTKY:

Hlavní součástí mandlí je olej (až 50%). Je to tekutina mléčně zkalená, příjemné vůně a chuti buď sladké nebo hořké. Kromě toho v mand-

líč nalezneme cukr, trochu silice, vitamín E a glykosid amygdalin (u hořkých mandlí až 4%).

UPOTŘEBENÍ:

1. Mandlí se užívá v kuchařství jako přísady do těsta a v cukrářství.
2. V průmyslu lékárnickém se jich užívá při výrobě kosmetických přípravků.

PESTOVÁNÍ A SBĚR:

Mandloň lze v našich podmínkách pěstovat jen v těch nejteplejších oblastech. Pro pěstování vyžaduje chráněné jižní svahy a lehkou a vápenitou půdou. Na štěpování se používají semenáčky hořkoploďých kultivarů mandloní nebo broskvoňové či švestkové semenáčky. Naroubované rostliny se vysazují na, vzdálenost 4 - 5 m. Třetím rokem začínají plodit. Mandloň kvete velmi brzy zjara, avšak dobře odolává jarním mrazíkům. Mandloně se pěstují nejčastěji jako polokmeny nebo vysokokmeny. Plody se sklízí na podzim, když začíná pukat zelené oplodí. Pecky se odstraňují ručně nebo na drtičkách, mandle se posléze suší, třídí a zbavují zbytků skořápek.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Mandlového mléka se užívá jako osvěžujícího nápoje při nemocech, provázených horečkou. Připraví se takto: hrst sladkých mandlí se spaří horkou vodou, oloupe a za pomalého přidávání vody v hmoždíři tluče. K utlučeným mandlím se přidá přiměřené množství vody, osladí a procedí hustým sítem.

Zbytek, jenž se zachytí přitom na síti, se přidá do vody, v níž se myjí rozpraskané ruce.

Při chrapotu se doporučuje užívat 3x denně kávovou lžičku mandlového oleje.

Odřeniny se dobře hojí, natírají-li se 2x denně mandlovým olejem.

Hořkomandlové vody se užívá 3x denně 20 kapek k utišení nervů při nervovém podráždění.

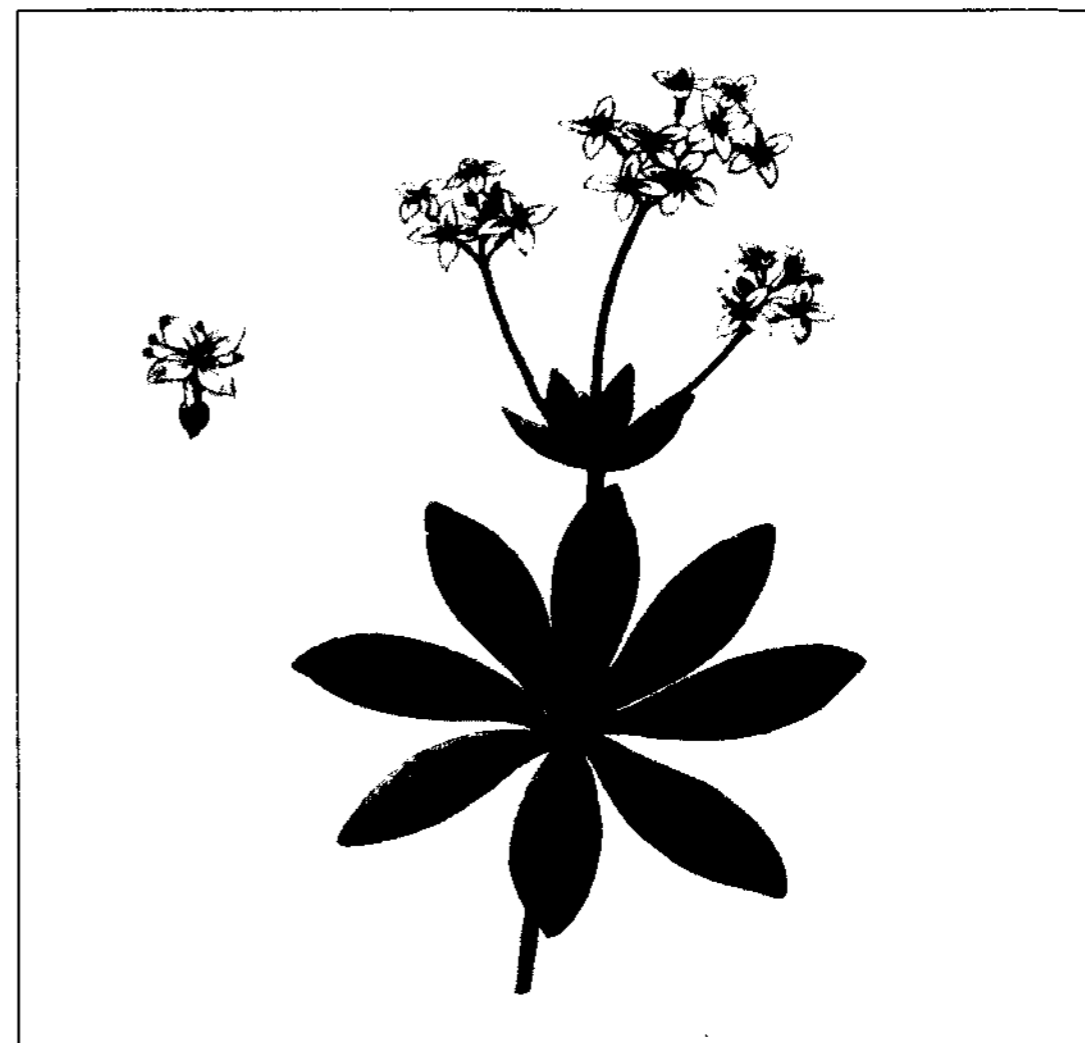
Horečka

**Zahlenění
průdušek**

**Rozpukaná
kůže
Chrapot**

Odřeniny

**Podráždění
nervů**



MARINKA VONNÁ (SVÍZEL VONNÝ)

lidové názvy: svízel voňavý, voňavka, planá mořena, koření božcové, koření hlízné, asparelka dobrovonná, asparelka drobnová, marynka vonná, mařena vonná
GALIUM ODORATA (L) SCOP.

POPIS:

Marinka vonná patří do čeledi mořenovitých - *Rubiaceae*. Je to rostlina vytrvalá, v zemi má plazivý oddenek. Z něho vyrůstá několik lodyh, dosahujících výšky až půl metru. Lodyhy jsou na průřezu čtyř-

branné. Nesou listy, sestavené do přeslenů. V každém přeslenu je šest i více listů. Ty jsou tvaru podlouhle vejčitého nebo kopinatého. Jejich povrch je drsný. Marinka vonná kvete v květnu a červnu. Květy jsou uspořádány do chocholíku. Květ má nepatrný kalich. Bílá koruna je nálevkovitá, čtyřdílná. V ní jsou umístěny čtyři tyčinky. Semeník vybíhá ve dvojklnou čnělku. Plod se rozpolť na dvě nažky, opatřené bílými háčkovitými štětinkami.

NALEZIŠTĚ:

Marinka vonná je bylina u nás dosti běžná. Najdeme ji ve stinných, listnatých lesích. Zvláště má v oblibě bukové lesy.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako drogy se užívá natě (*Herba asperulae odoratae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Marinka vonná obsahuje vonnou látku, zvanou kumarin. Kromě toho i hořčinu, třísloviny a glykosid asperulin. Voní příjemně kořenitě, hlavně při sušení. Chuť má slabě aromatickou, kořenou a poněkud stahující.

UPOTŘEBENÍ:

1. Mnoho marinky se spotřebuje jako přísada do různých speciálních tabákových směsí.
2. V domácnostech se z ní někdy připravuje čaj, který slouží jako náhražka čínského čaje.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Pěstování marinky vonné je velmi snadné. Lze ji pěstovat dvojným způsobem. Buď se pěstuje ze semene, jež se vysévá do bedniček brzy zjara. Po vzejití se potom rostlinky přesazují do záhonu. Druhý způsob pěstování se provádí ze starých rostlin. Tyto rostliny se na podzim dělí do menších trsů a vysazují do vhodné půdy. Další péči kultura už nepotřebuje, množí se sama.

Nať se sbírá buď krátce před květem nebo tehdy, když začíná kvést, tedy od dubna do června. Sebrané byliny nutno rychle sušit, nejlépe umělým teplem, přičemž však teplota nemá překročit 35°C. Při sušení rostlina ztmavne, až se konečně zbarví modrozeleně až černozeleně.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Marinka vonná je velmi oblíbeným lidovým lékem. Užívá se jí při močových kamenech ve formě odvaru, jenž se připraví takto: špetka sušené natě marinky a špetka listu jahodového se spaří šálkem horké vody, nechá 1 minutu povařit, odstát a 3x denně vypije.

Při vodnatelnosti bývá doporučován čaj z této směsi:

marinky vonné	25 g
zeměžluči	20 g
rebríčku	20 g
macešky trojbarevné	20 g
pýru	10 g

Polévková lžíce směsi se spaří ve 1/4l vody, nechá odstát a na 3x vypije.

Jiná směs, oblíbená při bledničce, má toto složení:

marinky vonné	10 g
kopřivy	10 g
květu lipového	10 g
kořene hořce	1 g

Čaj se připraví stejným způsobem jako čaj předešlý.

Velmi oblíbené je takzvané májové víno, užívané pro čištění krve. Připraví se tak, že hrst čerstvé marinky vonné hodinu máčíme v 1l dobrého bílého vína a osladíme podle chuti.

Pije se pohárek denně večer.

Rozmačkaná čerstvá nať se přikládá na nežity, aby se urychlilo jejich zhnisání.

**Močové
kameny**

Vodnatelnost

Blednička

**Čištění
krve**

Nežity

MÁTA PEPRNÁ

lidové názvy: balsám, koření větrové, máta pepřová, nána
MENTHA x PIPERITA L.

(*MENTHA AQUATICA*
x ŠPICATÁ)

POPIS:

Máta peprná patří do čeledi hlučavkovitých - *Lamiaceae*. Je to vytrvalá rostlina, která vyhání lodyhu, vysokou přes půl metru. Lodyha je pokryta roztroušenými chlupy, hlavně na svých čtyřech hranách. Listy jsou podlouhlé až kopinaté. Okraje listů jsou ostře pilovité. Barvu mají na líci tmavozelenou, na rubu světlejší. Na líci jsou lysé, na rubu porostlé tuhými chloupky, zvláště na žebrech obsahují spoustu žlázek. Máta peprná kvete v červenci a srpnu. Květy jsou uspořádány do lichopřeslenů a tvoří klas dole řídký a nahore hustý. Květ má pětizubý kalich, jehož okraj je řasnatý. Koruna má tmavofialovou barvu a její dva pysky vyčnívají z kalichu jen svými čtyřmi laloky, jejichž okraje jsou ohnuty navenek. Květ má čtyři tyčinky skoro stejně dlouhé. Semeník je zakončen čnělkou, která vyčnívá daleko z květu.



Máty můžeme rozeznat celou řadu druhů, které se spolu snadno kříží, takže kultura jen výjimečně bývá čistá. U nás se vyskytují zejména máta rolní (*Mentha arvensis L.*), máta vodní (*Mentha aquatica L.*), máta dlouholistá (*Mentha longifolia L.*), máta klasnatá (*Mentha špicatá L.*) a máta zelená (*Mentha x villosa HUDS.*). Zvláštní zmínky zasluhuje máta kadeřavá (*Mentha x verticillata L.*) (*Mentha crispa auct. non L.*), která vzniká křížením máty vodní a máty rolní. Od máty peprné se liší kadeřavými listy a tím, že žlásky jsou u ní mnohem řidší.

NALEZIŠTĚ:

Máta peprná se vyskytuje téměř po celém kulturním světě buď v pěstovaných kulturách nebo planá. Hlavně v Anglii a Americe je velmi rozšířená. U nás ji najdeme místy v příkopech, na březích a v okolí zahrad.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá list (*Foliūm menthae piperitae*), nať (*Foliūm menthae piperitae*) a silice, která se z nich vyrábí (*Oleum menthae piperitae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Máta peprná obsahuje ve žláznatých chlupcích, jež pokrývají celou rostlinu, silici, v syrovém stavu nažloutlou, po zpracování bezbarvou. Tato silice má známou, charakteristickou vůni. Připravuje se z ní destilačním pochodem mentol.

UPOTŘEBENÍ:

1. V průmyslu slouží máta peprná jako přísada při výrobě likérů.
2. Cukráři ji dávají do svých výrobků.
3. Ve voňavkářství sejí aromatizují ústní vody.
4. Listů nebo silice se v některých krajích užívá k hubení myší a krys.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Máta peprná není příliš náročná na předplodinu. Nejčastěji se zařazuje po obilnách, po kterých se zaorává chlévský hnůj. Nevhodné jsou předplodiny, které odčerpávají velké množství vláhy, například cukrovka. Hnojí se 70 kg N.ha⁻¹, 30 kg P.ha⁻¹

a 95 kg K.ha⁻¹. 75% dusíku se aplikuje na jaře, zbytek po první seči. Máta peprná se množí vegetativně. Pěstuje se jako jednoletá či dvouletá kultura. Rostliny se vysazují v říjnu až začátkem listopadu, případně brzy na jaře. Na pozemku se vyorají brázdy vzdálené od sebe 60 cm. Stolony máty se roztrhají a vkládají do brázd do hloubky 10 - 15 cm. Po vysazení se rychle zahrnou hrubkovačem, případně se může půda ještě uválet. Po vzejití se porost převládá. Když porost máty dosáhne 50 - 70 mm, proplečkuje se do hloubky 10 cm. Plevel je nutno odstraňovat ručně. Další plečkování se provádí při velikosti porostu 150 mm. První sklizeň máty je v období před tvorbou květů, tedy začátkem července. Nať se sklízí v dopoledních hodinách a za suchého počasí. Na menších plochách se máta sklízí ručně srpem. Na větších plochách se sklízí upravenou žací lištou. Nať se musí ihned po sklizni rozložit a sušit, protože se snadno zapaňuje. V menším množství se suší ve stínu, v dobře větraných prostorách. Při větších množstvích se suší uměle a teplota nesmí překročit 30°C. Sušená droga se balí do jutových nebo silných papírových pytlů. Výnos čerstvé natě se pohybuje mezi 10 až 20 t.ha⁻¹.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Máty peprné se v lékařství oficiálním i lidovém užívá měrou neobyčejnou při nejrozmanitějších obtížích a nemocech.

Při nechuti k jídlu se doporučuje ráno na lačný žaludek a večer před spaním vypít nálev, připravený ze tří špetek sušené máty a 200 g vřelé vody.

K stejnému účelu se užívá tento odvar, do něhož se přidá kávová lžička šťávy z reveně dlanité a kávová lžička sirupu z pomerančové kůry.

Nebo lze užít čaje, připraveného z této směsi:

listu máty peprné	20 g
kůry skořicové	20 g
natě zeměžlučové	40 g

Jedna polévková lžice se spaří ve 1/4 l vody, nechá 10 minut stát a nadvakrát, ráno a večer, vypije.

Při nadýmání se užívá odvaru z této směsi:

listu máty peprné	20 g
listu meduňky	20 g
listu pomerančovníku	10 g
semene fenyklu	5 g

Nechutenství

Nadýmání

Polévková lžice směsi se vhodí do 3/4 l vařící vody a nechá se vařit tak dlouho, až se svaří na polovičku. Pije se ráno a večer šálek studeného odvaru.

Za stejným účelem se užívá také této směsi:

listu máty peprné	10 g
plodů anýzu	10 g
plodů fenyklu	10 g
plodů kmínu	20 g

Polévková lžice směsi se vaří 2 minuty ve 1/4 l vody a užívá ráno, v poledne a večer po třetině odvaru.

Stejně dobře se při nadýmání osvědčuje čaj, připravený a užívaný stejně jako čaj předešlý, z této směsi:

listu máty peprné	20 g
květu heřmánku	20 g
listu meduňky	20 g
kořene lékořice	20 g

Při nadýmání lze také užívat prosté 5 kapek mátového oleje na kostku cukru.

Při bolestech hlavy a zejména při migréně pomáhá, natřeme-li čelo a spánky roztokem 20 kapek mátového oleje v 20 g lihu.

Jiní doporučují za tím účelem přiložit na čelo rozmačkaný list máty peprné.

Rovněž se doporučuje při bolestech hlavy pít 2x denně malý šálek čaje, připraveného ze směsi:

listu máty peprné	30 g
listu meduňky	20 g
kůry skořice	10 g

Jako dobré ústní vody, jež má také dezinfekční účinky, lze užívat odvaru 10 g sušeného listu máty peprné ve 1/4 l vody.

Tohoto odvaru lze užívat i jako kloktadla při povrchních zánětech v krku.

Při rýmě lze uvolnit na čas nosní průchod občasným

Migréna, bolesti hlavy

Ústní voda

Záněty krční

Rýma

šňupnutím prášku, připraveného rozdrčením sušené máty.

Na bolestivé otoky se hodí obklady, smočené v takzvaném mátovém octě. Ten si připravíme tak, že do 1 l octa dáme směs:

listu máty peprné	25 g
listu rozmarýny	25 g
listu šalvěje	25 g
kořene andělíky	5 g
poupat hřebíčku	5 g

a necháme jeden den vyluhovat.

Otoky

MATEŘIDOUŠKA OBECNÁ

lidové názvy: chodec, žadovník, douška mateří

THYMUS SERPYLLUM (L) SPEC. COLL.

POPIS:

Mateřidoušku řadíme do čeledi hluchavkovitých - *Lamiaceae*. Je to vytrvalá rostlina, jež má v zemi tenký, velmi rozvětvený kořen. Z něho vyrůstá polokeřík s položenými, rozprostřenými a na koncích vzestupujícími stonky. Na stoncích jsou vstřícně umístěny malé listy. Mají krátké řapíky, jsou podlouhle vejčité, s okraji hladkými. Na povrchu mají listy drobné žlázy, které se na první pohled jeví jako tečky. Květy se rozvíjejí v červnu a červenci. Uspořádány jsou do hustých lichopřeslenů stojících na konci stonků. Jednotlivé květy mají dvojpyský kalich, jehož horní pysk má tři obrvené zuby, dolní pysk potom je špičatě dvojklný. Růžová koruna je také dvoupyská. Její horní pysk je plochý, podlouhle okrouhlý a mělce vykrojený. Dolní pysk je širší a trojklný. Květ má čtyři tyčinky, dvě delší a dvě kratší, ukončené červenavými prašníky. Semeník vybíhá ve dvojklnou, červenou bliznu. Uzává v plod, jež se dělí na čtyři tvrdky.

Mateřidouška obecná je souborné jméno pro více druhů. U nás se



vyskytují zvláště mateřidouška vejčitá (*Thymus pulegioides* L.), mateřidouška úzkolistá (*Thymus serpyllum* L. emend MILER) a mateřidouška časná (*Thymus praecox* OPIZ.).

NALEZIŠTĚ:

Mateřidouška je rostlina u nás všeobecně rozšířená. Najdeme ji na travnatých místech, na loukách, lesních mýtinách, okrajích cest a suchých místech vůbec.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá nať mateřidoušková (*Herba serpylli*) a silice z ní získané (*Oleum serpylli*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Čerstvá rostlina obsahuje trísloviny, hořčinu serpyllin a hodně (asi 2%) silice, jejíž hlavní součástí je thymol a cymol. Rostlina má příjemnou kořenou vůni a aromatickou, trochu hořkou chuť.

UPOTŘEBENÍ:

Mateřídoušky se hodně užívá jako drogy. Látek, které jsou v ní obsaženy, se užívá při výrobě různých kosmetických a toaletních potřeb.

PESTOVÁNÍ A SBĚR:

Kvetoucí nať se sbírá od června do srpna. Sbírají se jen vzpřímené stonky a suší se ve stínu v tenkých vrstvách. Někdy se sbírají jen listy, které se ze stonků zdrhnou.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Při kolice a nadýmání je v lidovém lékařství oblíben výtazek, připravený z této směsi bylin:

natě mateřídoušky	10 g
květu heřmánku	10 g
kořene puškvorce	5 g
kůry skořice	5 g

Na tuto směs se nalije 1/21 vína, nechá se 2 dny stát, scedí a užívá se 3x denně lžice.

Ke stejnému účelu se užívá nálevu, připraveného z 15 g mateřídouškového listu, na který nalijeme 1/4 l vřelé vody. Užívá se 3x denně šálek.

Při revmatismu se natírají bolestivá místa mazáním, připraveným z 20 g mateřídouškového oleje a 200 g lihu.

Na pohmožděniny se dávají obklady, namočené do odvaru mateřídouškového z 30 g listu a 1/2 l vody. Vaří se 5 minut.

Mateřídouška bývá také součástí bylinných sáčků.

**Kolika,
nadýmání**

Revmatismus

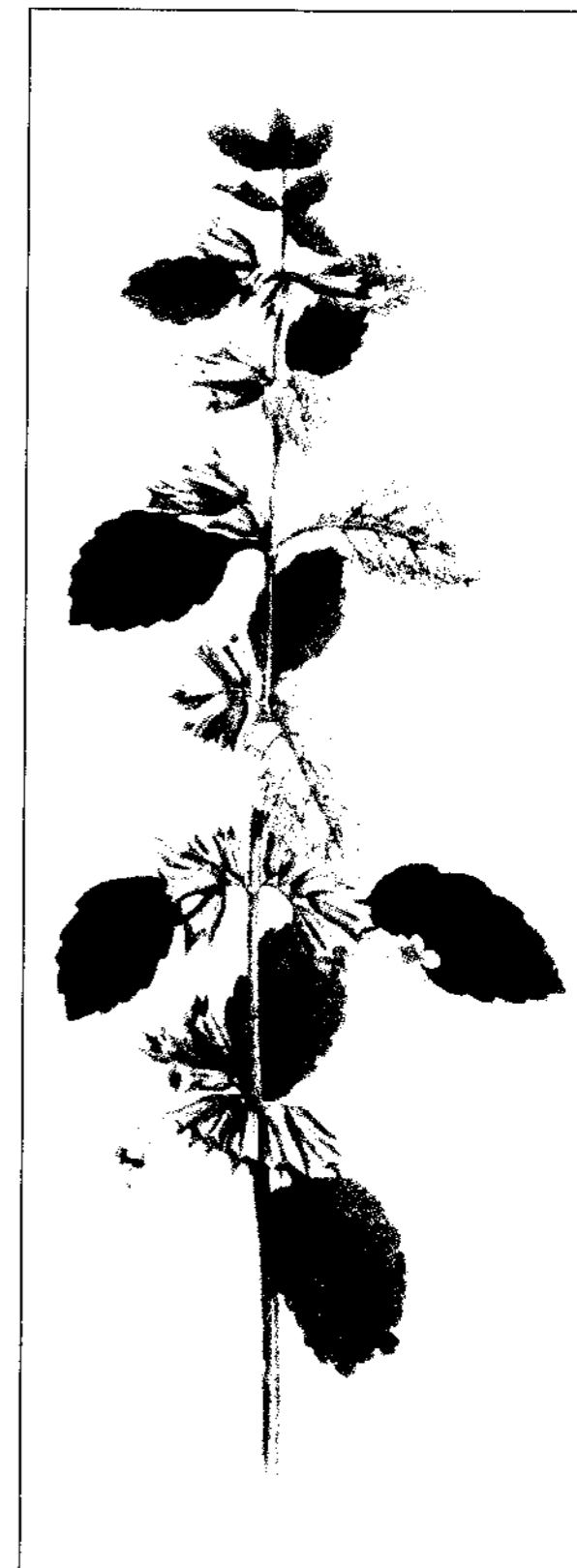
Pohmožděniny

**MEDUŇKA
LÉKAŘSKÁ**

lidové názvy: dubravník,
marulka, materník,
marule, medlinka, medun,
medunice, rojovník,
včelník, thé matkové,
doubravnice, lemonika,
meduňka, včelanka
MELISSA OFFICINALIS L.

POPIS:

Meduňka lékařská patří do čeledi rostlin hluchavkovitých - *Lamiaceae*. Je to rostlina vytrvalá, z jejíhož kořene vyrůstá čtyřhranná lodyha. Lodyha se větví a je nahoře pokryta krátkými chloupky. Na ní jsou vstřícně umístěny na dlouhých řapících listy tvaru vejčitého, s okrajem vroubkovaně pilovitým. Horní listy mají jen krátký řapík a téměř klínovitý tvar. Meduňka kvete od června do srpna. Květy mají huňatý dvojpyský kalich, jehož horní pysk je široce trojzubý a dolní pysk dvojklný. Bílá nebo narůžovělá koruna je také dvojpyská. Má horní pysk vykrojený a dolní pysk trojločný. Květ má čtyři tyčinky,



dvě z nich kratší a dvě delší. Semení vybíhá v dlouhou čnělku a uzrává v plod, skládající se ze čtyř tvrdek.

NALEZIŠTĚ:

Původem je meduňka ze Středozeší. U nás se pěstuje často v zahrádkách a tu a tam zplaňuje. Potom ji najdeme na stinných místech, v lesích a podél plotů.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako drogy se užívá buď celé natě (*Herba melissae*) nebo jen listů (*Foliūm melissae*). V domácím léčení se užívá také meduňkove silice (*Oleum melissae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Čerstvé listy meduňkové, trhané v době květu, rozemnuté v prstech, připomínají svou vůní citron. Chuť mají kořenou, slabě hořkou. Nať totiž obsahuje značné množství silice bohaté citralem.

UPOTŘEBENÍ:

1. Meduňky lékařské se užívá při výrobě likérů. Je součástí známé chartreusky, benediktyňky a absintu.
2. Meduňkové silice se užívá i ve výrobě voňavek.

PESTOVÁNÍASBĚR:

Meduňka lékařská vyžaduje hlinité až hlinitopísčité půdy v teplých oblastech. Snáší však i polostín. Nejvhodnější předplodinou jsou okopaniny. Hnojí se chlévským hnojem a průmyslovými hnojivy v síle 80 kg N.ha⁻¹, když množství je třeba rovnoměrně rozdělit na dávku před založením porostu a dávku po každé sklizni. Fosforu se dává 60 kg.ha⁻¹ a draslíku až 150 kg.ha⁻¹. Vysazují se sazenice, které se napřed předpěstují na záhonu. Je potřeba 200 m² na založení 1 ha porostu. Semena se vysazují v říjnu nebo březnu. Klíčí do třiceti dnů. Sazenice se vysazují do brázdy hluboké 15 cm v říjnu, do řádků od sebe vzdálených 45 cm. Na 1 a se vysazuje 50 tisíc sazenic. Nať se sklízí 2x až 3x do roka. První sklizeň je na začátku květu, tedy v červnu. Suší se přirozeně ve stínu, když teplota nesmí být vyšší než 35°C. Výnos se pohybuje mezi 1,5 až 4 t.ha⁻¹.

Chceme-li získat drogu jen z listů, otrháme je z posekané rostliny za čerstva.

UŽITI V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Meduňka lékařská se užívala jako lék už ve středověku. I nyní se jí hojně používá, zvláště v lidovém lékařství. Při migréně se doporučuje pít odvar z této směsi:

listu meduňky	20 g
listu jitrocele	20 g
květu lipového	30 g
kořene kozlíku	10 g
kořene hořce	5 g

Polévková lžíce této směsi se svaří v 1 l vody až na 3/4 l. Pije se 3x denně šálek.

Při celkové nevolnosti a pro osvěžení se doporučuje užít kávovou lžičku takzvaných karmelitských kapek, jež si připravíme takto:

listu meduňkového	50 g
kůry citrónové	20 g
semene koriandru	30 g
muškátového oříšku	10 g
kůry skořice	10 g
čistého lihu	100 g
vody	200 g

Pokrájené součásti se nechají extrahovat 7 dní, potom se precedí a uloží v dobře uzavřených lahvičkách.

Při svalové únavě se doporučuje masírovat svalstvo asi 10 minut meduňkovou silicí, zředěným desateronásobným množstvím lihu nebo francovky.

Při menstruačních obtížích se radí v lidovém lékařství pít 5x denně šálek horkého čaje, připraveného tím, že se v 1 l vody 3 minuty vaří tato směs:

listu meduňky	20 g
natě zemědýmu	20 g
listu šťovíku	20 g
kořene hořce	20 g
natě majoránky	15 g

Migréna

Nevolnost

Únava
svalováMenstruace
obtížná

Při obtížích zažívacích, hlavně při nadýmání, koná dobré služby odvar z této směsi:

listu meduňky	20 g
listu pomerančovníku	10 g
semene fenyklu	5 g
natě tymiánu	5 g

Polévková lžíce směsi se vhodí do 1/2 l vařící vody a obsah se nechá svařit o jednu třetinu. Pije se ráno a večer šálek.

Při nechutenství se doporučuje spařit 10 g sušeného listu meduňkového v 200 g vody a vypít malý šálek před každým jídlem.

Při vleklých revmatických bolestech ulevují koupele, do nichž se přidá tento odvar:

natě meduňky	75 g
květu heřmánku	30 g
listu máty peprné	75 g

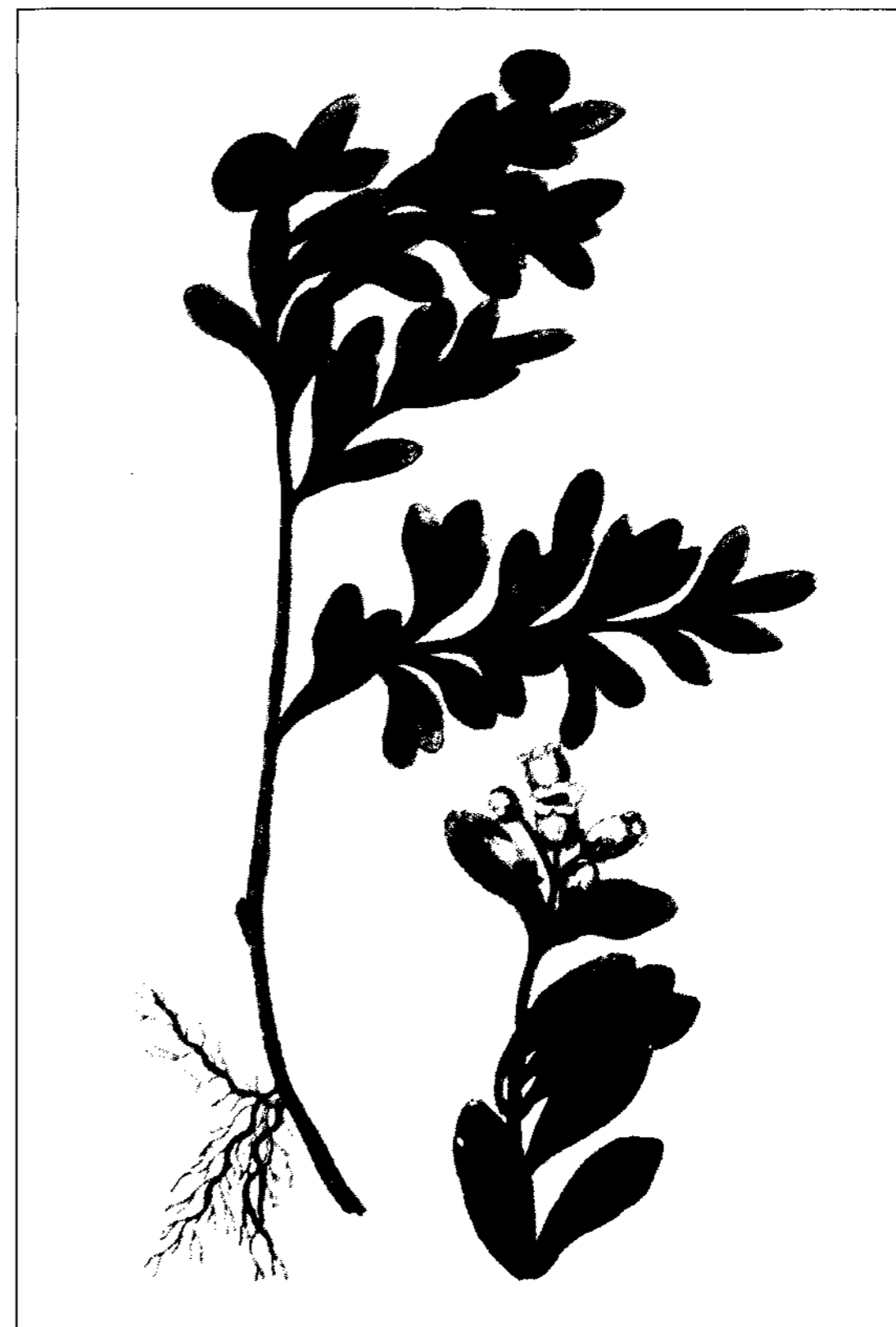
Tato dávka se vhodí do 3 l vařící vody, povarí 5 minut a vleje do koupele.

MEDVĚDICE LÉKAŘSKÁ

lidové názvy: hrozník, kostrounek, nedvědice, tolokněnka, tolotěnka
ARCTOSTAPHYLOS UVA-URSI (L) SPRENG.

POPIS:

Medvědice lékařská patří do čeledi vřesovcovitých - *Ericaceae*. Je to vytrvalý keřík, který má položené větve dlouhé asi půl metru. Větve jsou dřevnaté a svými konci se od země zvedají. Kořen má medvědice mohutný, kulovitý. Listy větvi jsou dřevnaté. Kořen je mohutný, kulovitý. Listy větvi jsou krátce řapíkaté, vejčitého tvaru s hladkými



Nadýmání

Nechutenství

Revmatismus

okraji. Jsou kozovité a neopadávají. Medvědice kvete v dubnu a květnu. Květy jsou ve skupinkách po třech až deseti a tvoří na konci větévek převislé hrozny. Každý květ má pěticípý kalich. Bílá nebo narůžovělá koruna je také pěticípá a má ohrnuté okraje. Květ má deset tyčinek, jež jsou na nitkách chlupaté. Prašníky vybíhají ve dva růžky. Pětipouzdrý semeník vybíhá v krátkou, tlustou ěnělku. Uzává v moučnatou peckovici, jež je velká jako hrách a červeně zbarvena. Uvnitř se skrývá pět tvrdých, podlouhle vějčitých pecek.

NALEZIŠTĚ:

Roste ve velkém množství v písčítých, lesnatých krajinách, na vápenitých kopcích, hlavně v severní a střední Evropě. Obzvláště ráda má medvědice suché, písčité borové lesy. U nás je celkem velmi vzácná.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá list (*Foliūm uvae ursi*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Medvědice obsahuje glykosidy arbutin, methylarbutin a ericolin. Kromě toho v ní jsou látky tříslavinové a hydrochinin. Listy medvědice nezapáchají, chutnají hořce a stahující.

UPOTŘEBENÍ:

Dříve se medvědice používalo k vydělávání safianové kůže. Jinak má svůj význam jen v lékařství.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Poněvadž roste hustě jako koberec, používá se jí jako okrasné rostliny na okrasných skalkách, v zahradách a parcích. Daří se jí nejlépe na polostinných záhonech, obrácených k východu, a na rašelinné půdě.

Listy medvědice se sbírají v teplých a suchých dnech v létě. Suší se rychle, nejlépe při umělém teple asi 40°C. Pokud u nás roste medvědice divoce, nesmí se sbírat, poněvadž jako vzácná rostlina je chráněna zákonem.

Droga bývá někdy znehodnocena přimísením listů jiných vřesovitých rostlin, hlavně listy vlohyně a brusnice. Listy brusnice poznáme podle toho, že mají okraje drob-

ně pilovité a jsou na spodu hnědě tečkované. Listy vlohyně pak nejsou kožovité jako u medvědice a na spodu jsou šedo zelené.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Medvědice se užívá jako rostliny močopudné při nemocech močového ústrojí. Při zánětu močové trubice se osvědčuje směs:

listu medvědice	20 g
natě průtržníku	20 g
listu bazalky	20 g
květu brusinky	20 g

Této směsi se vezme kávová lžička na 1/4 l vody, povaří se 5 minut, nechá 10 minut odstát a vypije porce ráno a porce večer.

Při zánětu močového měchýře se předepisuje odvar z této směsi:

listu medvědice	75 g
listu máty peprné	15 g
listu březových	15 g
natě průtržníku	25 g
kořene lopuchu	10 g
semene petrželového	10 g

Polévková lžíce směsi se nechá povařit 5 minut v 1/2 l vody a vypije se polovina ráno a polovina večer.

Ke stejnému účelu se předepisuje také tato směs:

listu medvědice	30 g
listu březového	30 g
listu slézu	30 g
květu arniky	10 g

Lžíce směsi se vaří 5 minut v 1/2 l vody a během dne vypije.

Při močových kamenech se doporučuje občas užívat takzvaného Edinburgského prášku, který se připraví následovně:

**Záněty
trubice
močové**

**Záněty
měchýře**

**Kameny
močové**

rozetřeného listu medvědice	30 g
kůry chininové práškované	50 g
opia	1 g

Vše se dobře smísí a rozdělí na třicet prášků, které se užívají 3x denně a vždy zapijí 50 g vápenné vody.

MERLÍK VONNÝ

lidové názvy:

jezuitský čaj, merlík

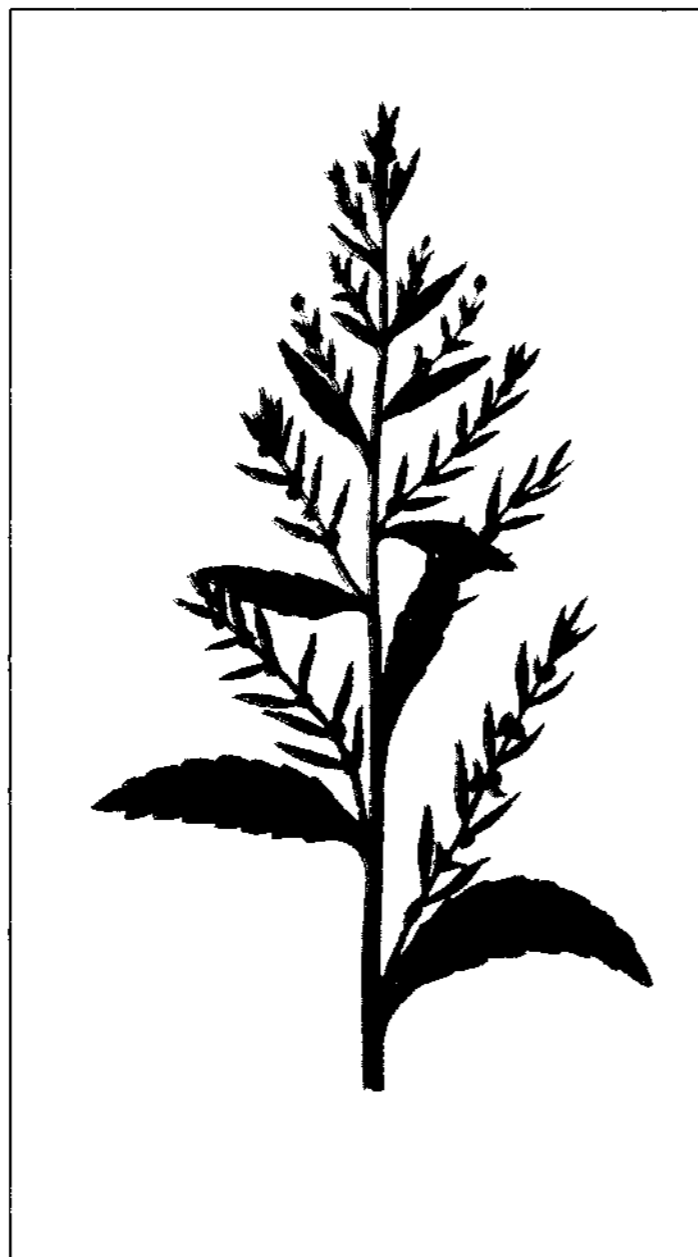
vsedobr, všedober

CHENOPODIUM

AMBROSIOIDES L

POPIS:

Merlík vonný patří do čeledi merlíkovitých - *Chenopodiaceae*. Je to bylina vytrvalá. Z podzemního oddenku vyrůstá lodyha buď jednoduchá, nebo jen chudě větvenatá. Na svém povrchu je jakoby posypána moukou. Dosaahuje výšky kolem půl metru. Lodyha a její chudé větve nesou listy tvaru celkem trojhranného s hladkými okraji. Spodní listy jsou spíše utvářeny do tří hrotnatých laloků, hor-



ní jsou tvaru kopinatého. Listy podobně jako lodyha jsou moučnatě poprášené. Kvete v červnu, červenci a srpnu. Květy jsou drobné, barvy zelenavé. Kalich i koruna mají pět okvětních plátků. Tyčinek je též pět. Semeník je nadkvětý a vybíhá ve dvě čnělky, které vynikají z květů. Semeník uzrává v jednosemenný měchýřek.

NALEZIŠTĚ:

Merlík vonný je původem z Jižní Ameriky. V Evropě se vyskytuje jen pěstovaný. Ale v teplejších krajích může zdivočet, a potom se objevuje na úhorech a na březích řek. Také u nás se na vhodných místech tu a tam pěstuje.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá nať (*Herba chenopodii*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Hlavní účinnou látkou merlíku vonného je silice. Kromě toho obsahuje něco tříslovin a hořčinu. Celá rostlina má charakteristickou, nepříjemnou vůni a chutná slabě hořce a poněkud stahující.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Merlík vonný vyžaduje dobrou, pečlivě zpracovanou a vyhnojenou půdu. Obzvláště dobře se mu daří v teplejších polohách. Semeno se vysévá koncem března do parníku. Když jsou rostlinky dost silné a schopné přesazení, sází se koncem května na záhony tak, aby mezi sazenicemi byly mezery asi 30 cm.

Sbírá se od června do září, v době květu. Hrubší stonky se odstraní a sběr se suší nejlépe na lískách při mírném teple.

Několik zvláště pěkných rostlin necháme stát na semeno. Bude tu aspoň záruka, že semeno je bezvadné a bez znehodnocující příměsi.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Merlík vonný je součástí směsi, užívané s oblibou při menstruačních obtížích:

**Menstruační
obtíže**

nať merlíku	20 g
listu jitrocele	20 g
nať přesličky	20 g

listu kopřivy 20 g
kořene puškvorce 15 g

Dvě kávové lžičky se spaří ve 1/4l vody, nechá se odstát a vypijí se 3 dávky za den.

Listy merlíku se přikládají na rány, jejichž hojení se tím urychluje.

Rány

MĚSÍČEK ZAHRADNÍ

lidové názvy: *krmiček, nechtík, pampalík, květ umrlčí,*

květ nechtekový

CALENDULA OFFICINALIS L.

POPIS:

Měsíček zahradní patří do čeledi hvězdnicovitých - *Asteraceae*. Je to bylina jednoletá, výjimečně dvouletá. Kořen má vřetenovitý a z něho vyrůstá lodyha, dosahující výšky až půl metra. Je hranatá a rozvětňuje se. Na lodyze sedí listy, z nich dolní mají tvar pekařské kopiste na míšení těsta, horní jsou protáhle kopinaté. Okraje mají řídce zubaté, téměř celokrajné. Nemají řapík, jsou poloobjímavé. Měsíček kvete od června do září. Velké květní úbory mají pomerančovou barvu. Mají velké, ploché lůžko, z něhož uprostřed vyrůstají květy trubkovité, na obrubě potom dva nebo tři kruhy květů jazykovitých. Semeníky uzrávají v ostnitě nažky. Plody uvnitř umístěné jsou stočené do kruhu, plody vnější jsou člunkovitě prohnuté.

NALEZIŠTĚ:

Domovem je měsíček zahradní v jižní Evropě, kde kolem Středozemního moře a v Malé Asii roste divoce. U nás se často pěstuje v zahradách pro ozdobu a nezřídka zplání.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá květ (*Flos calendulae*).



ÚČINNÉ LÁTKY:

Květní úbory měsíčku zahradního obsahují žluté barvivo, hořčinu calendulin, kyselinu salicylovou a něco silice. Mají pronikavou, aromatickou vůni a chutnají ostře, hořce.

UPOTŘEBENÍ:

1. Žlutými jazykovitými květy se falšuje šafrán.
2. V Orientu slouží měsíček k účelům náboženským.
3. U nás se pěstuje jako květina okrasná a lékařská.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

V půdě si měsíček příliš nevybírání. V hnojené půdě se mu však daří obzvláště dobře. Semeno se seje po částech od března do května, aby i sklizeň mohla být postupná. Seje se na poli do řádek, vzdálených od sebe 25 cm. Po vzejití se pleje a později protrhává.

Květ se sklízí od června do září, podle toho, jak se rozvíjí. Sklízíme-li pro obchod, odtrháváme jen vnější jazykovité květy. Pro potřebu domácí můžeme brát i květy střední, trubkovité.

Květy se suší co možná nejrychleji v tenkých vrstvách. Pozvolným sušením totiž ztrácejí svou krásnou barvu, hnědnou a ztrácejí tak prodejní cenu, i když jejich cena léčebná přitom zůstává téměř neporušena.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Měsíčku zahradního se užívá vnitřně i zevně v lidovém lékařství s velkou oblibou. Vnitřně se doporučuje užívat odvaru 10 g sušeného květu v 1 mléka při hemeroidech. Vypije se během dne po jednom šálku.

Šťáva, vytlačená z čerstvých květů a listů, se silně osolí a v obkladu se přikládá na kuří oka a zrohovatělou kůži na nohách, která po nich měkne.

Také pomáhá proti bradavicím.

Olej měsíčkový, který získáme tak, že květy dáme do dobře uzavřené láhve a na několik dní vystavíme slunci (olej se shromáždí na dně a kape se na rány a vředy, jejichž hojení urychluje).

Na vředy a zduřelé žlázy se 3x denně dává mast, zhotovená smísením 10 g šťávy z měsíčkových květů a 20 g čistého sádla.

Hemeroidy**Kuří oka****Bradavice
Vředy, rány****Zduřené
žlázy**

Jiná mast, sloužící stejnému účelu, se připraví takto:

květu měsíčku	20 g
květu arniky	20 g
listu třezalky	20 g
listu routy	20 g

se dobře rozmělní na malé kousky a vaří hodinu se 150 g vepřového sádla. Potom se pozorně slije a přidá 75 g rozehrátého vosku. Mast se nechá za stálého míchání vystydnout.

MOCHNA HUSÍ

*lidové názvy: stříbrník,
stříbrníček*

POTENTILLA ANSERINA L.

POPIS:

Mochnu husí počítáme do čeledi rostlin růžovitých - *Rosaceae*. Je to vytrvalá rostlina se silným, vřetenovitým kořenem. Z něho vyrůstají dlouhé kořínky, vyhánějící šlahouny, listy a květní stopky. Listy jsou přetrhovaně zpeřené a mají lístky kopinaté, s okraji hluboce pilovitými.

Na líci jsou lístky tmavozelené, na rubu stříbřitě zelené s hedvábně plstnatým povrchem. Květy jsou umístěny na jednoduchých stopkách a rozvíjejí se od května do července. Kalich je složen z deseti lístků, pěti větších a pěti menších. Koruna má pět opakvejitých plátků korunních, barvy žluté. Květ má mnoho tyčinek a semeníků, které uzrávají v hnědé, poněkud zahnuté nažky. Květy se někdy rozvíjejí znovu opět na podzim.



NALEZIŠTĚ:

Mochna husí je rostlinou zcela běžnou. Roste hojně na vlhkých lukách, podél cest, v blízkosti lidských příbytků, u silničních příkopů a podobně.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se používá list (*Foliūm potentillae anserinae* nebo *Foliūm argentinae*), nať (*Herba potentillae anserinae*), nať s kořeny (*Herba potentillae anserinae cum řadiče*) a oddenek (*Radix potentillae anserinae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

V kořenu, nati i listech je obsažena hořčina, trochu cukru, třísloviny a soli. Poměr a množství těchto látek se ovšem mění podle částí rostliny. Chuť má kořen poněkud stahující a nasládlou. U natě je tato chuť méně výrazná, převládá tam chuť slaná.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

List se sbírá v době květu rostliny, tedy od května do července. Suší se v tenkých vrstvách na slunci.

Nať, ať s kořenem nebo bez kořene, sbíráme také v době květu od května do července. Suší se podobně jako list.

Kořen se sbírá na podzim v září a říjnu. Dobře se omyje v tekoucí vodě a suší zvolna umělým teplem na kamnech nebo v sušárně.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Při kataru žaludku a střev bývá doporučován odvar 20 g sušeného listu mochny husí ve 1/4 l mléka. Pije se každou hodinu doušek.

Při plynatosti a kolikovitých bolestech z nadýmání dobře slouží odvar 20 g sušeného listu mochny husí a 5 g semene fenyklu ve 1/4 l mléka. Tato dávka se pije 3x denně.

**Katar
žaludeční
a střevní
Plynatost,
kolika**

Při žloutence se doporučuje čaj z této směsi:

Žloutenka

listu mochny husí	15 g
kořene čekanky	15 g
listu jablečnicku	15 g
kořene bertrámu	15 g
listu vachty	15 g

Čajová lžička se spaří šálkem vřelé vody, nechá 5 minut stát. Pije se 3x denně.

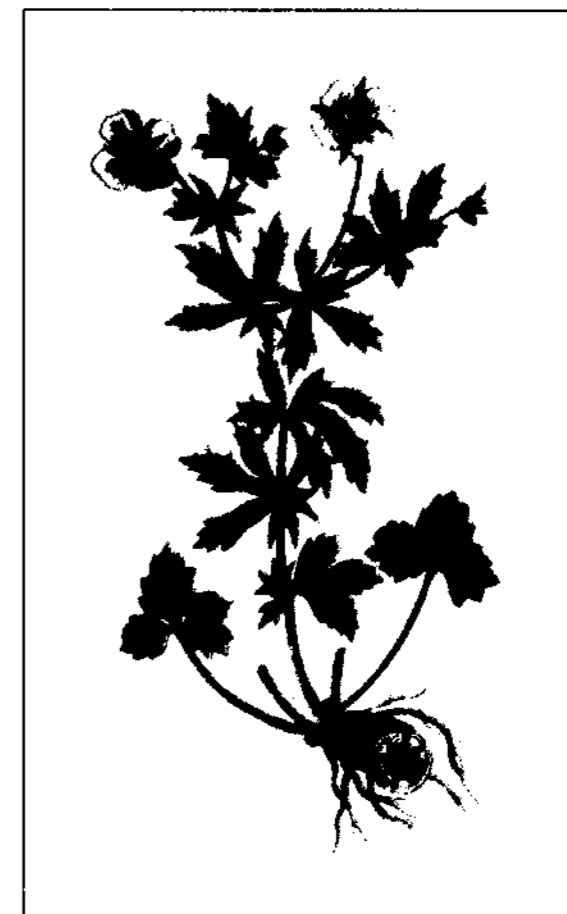
MOCHNA NÁTRŽNÍK

lidové názvy: koření tržené, koření pětilístkové, koření krevní, přetrzník

POTENTILLA ERECTA (L) RÄUSCHEL

POPIS:

Mochna nátržník patří do čeledi růžovitých - *Rosaceae*. Je to rostlina vytrvalá. V zemi má silný oddenek, na povrchu tmavě červenohnědý, na řezu běložlutý. Z oddenku vyrůstá lodyha buď přímá nebo položená, ale nikdy nekořenující. Dosahuje výšky nebo délky 20 až 30 centimetrů. Nahoře se vidličnatě rozvětjuje. Lodyžní listy mají kratinké řapíky. Jsou trojčeme, poněvadž však mají ještě dva velké palisty, zdá se, jako by byly pětičetné. Lístky mají tvar podlouhle klínovitý, okraj hluboce pilovitý až stříhaný. Mochna lesní kvete od června do srpna. Květy stojí jednotlivě



na dlouhých, oblých stopkách. Kalich se skládá z osmi kališních lístků, z nich jsou čtyři větší a čtyři menší. Korunu tvoří čtyři žluté lupínky korunní, které mají na spodní straně pomerančovou skvrnu. Šestnáct tyčinek nedosahuje až k okraji koruny. Semeníky jsou přeslenovitě sestaveny do nízkého strboulu. Uzávazek je jednostranně vejčité, skryté v kalichu, který neopadá.

NALEZIŠTĚ:

Mochna nátržník roste po celé Evropě na světlých lesních místech, okrajích lesů, pastvinách, vřesovištích a lesních loukách.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se používá oddenek (*Rhizoma* nebo *Radix tormentillae*), méně často už nať (*Herba tormentillae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Oddenek obsahuje asi 20% silice a krásnou červeň tormentillovou. Kromě toho něco etherického oleje. Je-li čerstvý, voní slabě po růžích. Chuť má hořkou, silně stahující.

UPOTŘEBENÍ:

1. V průmyslu se oddenku užívá jako tříslna k vydělávání kůže.
2. Barvivo slouží při výrobě inkoustu.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Mochnu nátržník lze pěstovat i na půdě chudé, nehnojené. Potřebuje jen slunce. Pěstuje se ze semene, které se vysévá do zpracované půdy v dubnu. Oddenek se sklízí druhým rokem.

Sklizeň se provede tak, že brzy zjara, dříve, než vyrazí první listy, nebo na podzim v září, se oddenky vyrývají, omyjí a zvolna při umělém teple suší. Sušením droga zčervená.

Je zajímavé, že starý oddenek světélkuje ve tmě jako ztrouchnivělé dřevo.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Mochny nátržníku se užívá převážnou většinou vnitřně, a to při chorobách ústrojí zažívacího. Při průjmeh

Úplavice

rázu úplavicového účinkuje dobře výtažek z mochny nátržníku takto připravený: 20 g oddenku mochny nátržníku se nakrájí na drobné kousky a máčí 5 dní ve 100 g čistého lihu. Potom se přecedí a užívá 4x denně 10 kapek před jídlem do lžice s vodou.

Deset kapek tohoto extraktu před obědem se užívá při špatné chuti k jídlu.

Při průjmeh se užívá odvaru: 20 g oddenku mochny lesní se vaří 3 minuty ve 1/4 l vody a užívá 5x denně 2 polévkové lžice.

Místo odvaru lze proti průjmům užívat také 3x denně na hrot nože prášku, získaného dokonalým rozdrčením sušeného oddenku mochny nátržníku.

Odvar oddenku, připravený podle způsobu nahoře uvedeného, může sloužit jako kloktadlo při lehkých katarrech mandlí.

Při zánětlivých onemocněních dásní se tímto odvarem vyplachují každou hodinu ústa.

Nechuteství

Průjem

Zánět
mandlí

Zánět
dásní

MYDLICE LÉKAŘSKÁ

SAPONARIA OFFICINALIS L.

POPIS:

Mydlice lékařská patří do čeledi hvozdíkovitých - *Caryophyllaceae*. Je to rostlina vytrvalá. V zemi má plazivý oddenek, dosti bohatě se větvící. Z něho vyrůstá do výšky tří čtvrtin metru přímá lodyha, na svém povrchu poněkud drsná. Lodyha nese elipsovité nebo podlouhlé listy přisedavé, bez řapíku, lysé a na okrajích drsné. Kvete v červenci a srpnu. Květy jsou uspořádány v hustá lata. Kalich má tvar válcovitý, na povrchu je lysý nebo mírně ochlupený. Koruna je bílá nebo světle růžová. Má pět korunních plátků, na nichž lze rozeznat dlouhou, úzkou čepel, skrytou v kalichu, a široký nehet, z kalichu vynikající, nesoucí na volném okraji dvě bílá křídélka. Semeník je nadkvěťový, do



výšky protáhlý, štíhlý a vybíhá do dvou tenkých blizen. Uzává v tobolku, která puká čtyřmi zuby.

NALEZIŠTĚ:

Mydlice lékařská je rozšířena téměř po celé Evropě. Roste podél cest, v houštinách, na březích potoků a řek, vždycky však tam, kde je půda písčitá.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se používá kořen mydlice (*Radix saponariae rubrae*) nebo nať (*Herba saponariae*), méně list (*Folium saponariae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Celá rostlina obsahuje až 5% saponinů, především saporubin. Tyto látky ve vodě šumí jako mýdlo. Ve všech částech rostliny není saponinů stejně, nejvíce se jich získá z kořene.

UPOTŘEBENÍ:

Jelikož má saponin v rostlině obsažený též rozpouštěcí účinek jako mýdlo, má rostlina - hlavně kořen - technické užití. Odvarem z kořene se perou hedvábné a jiné jemné látky, krajky a podobně. Tento odvar totiž nemá nevýhodné vlastnosti mýdla, není ostrý a neporušuje barvy.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Mydlici lékařskou lze pěstovat dvojím způsobem, buďto ze semen, nebo dělením kořenů. Semeno se seje na povrch půdy a jen zlehka se uvalcuje. Vzchází pozdě. Kořeny se sází na podzim do brázd a zaorávají. Když rostliny vzejdou, je nutné pečlivé pletí.

Kořen se sklízí buď brzy na jaře, v březnu a dubnu, dříve než vyraší listy, nebo na podzim v září a říjnu. Poněvadž odděnkové vláknění sahá hluboko do země, je sklizeň pracná. Kořeny se řádně omyjí a rychle suší při umělém teple asi 70 - 80°C.

Listy se sbírají v červnu a červenci, než rostlina rozkvetne. Suší se na slunci v tenkých vrstvách.

Nať se sbírá v srpnu a září, kdy rostlina kvete. Suší se stejně jako listy.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Dříve se mydlice lékařské užívalo v lékařství hodně. Nyní byla úplně zatlačena jinými přípravky.

Rozdrcený oddenek nebo rozsekaná nať či listy slouží jako kosmetický prostředek na choulostivou pleť. Omývá se jím obličej a ruce při chorobách kožních. Dá se jich asi 2 hrsti na 1 l teplé vody.

**Choroby
kožní**

NÁPRSTNÍK ČERVENÝ

DIGITALIS PURPUREA L

POPIS:

Náprstník červený patří do čeledi krtičníkovitých - *Scrophulariaceae*. Je to bylina dvouletá, která první rok vyhání z oddenku jen růžici přizemních listů. Teprve druhý rok vyrůstá také jednoduchá lodyha, dosahující výšky až jeden metr. Lodyha má barvu narůžovělou a je porostlá hustými, krátkými chlupy. Na lodyze jsou střídavě posazeny listy, řapíkaté a velké. Jsou tvaru oválně podlouhlého, zašpičatělé. Okraj mají pilovitý a povrch svrasklý. Jsou měkké. Spodní listy jsou stejné, ale nemají řapík, nýbrž na lodyhu přisedají. Náprstník kvete od června do října. Květy jsou sestaveny do dlouhého hroznu a otočeny jsou k jedné straně. Barvu mají červenou nebo růžovou s tmavými skvrnami podle půdy, na níž rostou. Mají kalich s pěti vejčitými, zašpičatělými korunními lístky. Koruna je zvonkovitá s pyskatými laloky, připomínajícími prsty u rukavic. Uvnitř je chlupatá. Květ má čtyři tyčinky, dvě delší a dvě kratší. Semení vybíhá v dlouhou čnělku, zakončenou dvojdílnou blížnou. Uzářává v tobolek, naplněnou četnými, hranatými a na povrchu vrásčitými semeny.

U nás se vyskytují i jiné druhy náprstníku, zejména náprstník velkokvětý (*Digitalis grandiflora* MILL.) a náprstník žlutý (*Digitalis lutea* L.).



NALEZIŠTĚ:

Náprstník je domácí v západní a střední Evropě. I u nás roste planě, hlavně v Rudohoří a na Šumavě. Miluje suchou, kamenitou nebo písčitou půdu, najdeme ho tedy na pastvinách, v lesích, podél cest apod. Hodně se u nás pěstuje v zahradách a parcích jako ozdobná rostlina.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se používá list (*Foliūm digitalis*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Listy náprstníku obsahují řadu jedovatých glykosidů, digitalin, digitoxin, digitonin a jiné.

Otrava náprstníkem, první pomoc a léčení

Zeje náprstník rostlinou jedovatou, o tom svědčí už to, že se mu dobytek na pastvě vyhýbá a nežere ho. Hlavně domácí ptáci otravě rychle podléhají.

Otrava u člověka může vzniknout tak, že se vezme nepřiměřeně velká dávka léčebná. Otrava se projevuje závratěmi, hučením v uších, zvracením, bolestmi hlavy až deliriem. Puls se silně zrychlí, stane se nepravidelný, srdce se může i zastavit.

První pomoc spočívá v podání silné černé kávy. Lékař, kterého je nutné ihned zavolat, zařídí potom další léčení.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:¹

Nejlépe se náprstníku daří v teplých a vlhčích podmínkách. Je to rostlina velmi náročná na světlo. Vyžaduje lehčí až středně těžké půdy. Jako předplodiny jsou nejvhodnější okopaniny, luskoviny či ozimá řepka. Hnojí se 200 kg.ha⁻¹ NPK a 100 kg.ha⁻¹ 40% draselné soli. Hnojiva se zapravují v předseťové přípravě. Náprstník se vysévá v druhé polovině října nebo brzy na jaře, na počátku jarních prací, do řádků

¹ Dnes se pěstuje téměř výhradně příbuzný a výnosnější náprstník vlnatý (*Digitalis lanata* EHRH.). Zde uvedená agrotechnika se vztahuje na tento druh.

0,45 m, 5 - 6 kg osiva na ha a do hloubky 5 - 10 mm. Vzrostlý porost se opatrně plečkuje. V průběhu vegetace se pak ještě několikrát plečkuje nebo ručně okopává.

Listy se sklízí 5 - 6 měsíců po vzejití. Nejvyšší výnosy jsou koncem září a začátkem října. Listy se sklízí ručně srpem za suchého počasí po opadnutí rosy. Výnosy suché drogy kolísají od 3 do 5 t.ha⁻¹. Listy se nechají po sklizni 2-3 dny odpočinout v tenkých vrstvách při dobrém větrání. Teplota má být asi 20°C. Dále se pak suší v sušárně při teplotách do 50°C. Suchá droga se balí do jutových pytlů. Celou dobu pěstování a pak zpracování drogy je třeba mít na paměti, že se jedná o rostlinu jedovatou, je tudíž nutné pečlivě dodržovat všechna hygienická opatření.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Vnitřně se užívá náprstníku nebo látek v něm obsažených při chorobách srdečních ve formě nálevu. Předepsat ho však smí jen lékař.

Zevně se užívá náprstníkového listu při revmatických bolestech. Hrst listů se spaří, přiloží na bolestivé místo a obváže.

**Srdeční
nemoci**

Revmatismus

NETŘESK STŘEŠNÍ

lidové názvy: hromotřesk, mužík menší, mužík tučný, nebotřesk, rojník, rozchodník ostrý
SEMPERVIVUM TECTORUM L.

POPIS:

Netřesk střešní je rostlina vytrvalá. Patří do čeledi tlusticovitých - *Crassulaceae*. V zemi má krátký oddenek s četnými tenkými kořínky. Z oddenku vyrůstá kulovitá růžice dužnatých vejčitých listů. Z jejich úžlabí vybíhají dlouhé, tenké výhonky, jenž se samy upevňují kořínkem k zemi. Těmito kořenujícími výhonky se netřesk velmi rychle množí. V červnu z růžice přizemních listů rychle vyrostе lodyha, dosahující výšky asi 30 cm. Je pokryta objímavými, šupinovitými, značně tlustými listy. Netřesk kvete v červenci a srpnu. Květy tvoří vrcholík na konci lodyhy. Květ má dvanáct úzkých, hrotnatých kališních lístků. Koruna je tvořena dvanácti růžovými plátky korunními, jež jsou čárkovité, zašpičatělé. Z květu ční čtyřadvacet tyčinek s dlouhými nitkami. Semeníků je dvanáct a uzrávají v mnohosemenné měchýřky.

NALEZIŠTĚ:

Svým domovem je netřesk střešní v jižní Evropě. Poněvadž se dříve věřilo, že chrání před bleskem, byl sázen na střechy. Odtud dostal také své jméno. Ze střech se rozšířil i jinam, takže ho teď nejdeme na zdech a na skalnatých, pustých místech.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako lidová droga se užívá list (*Foliūm sempervivi*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Listy netřesku obsahují mimo jiné poměrně mnoho tříslovin, hořčinu, něco málo cukru a slizu. Je téměř bez zápachu, chutná hořce a silně stahuje v ústech.



UPOTŘEBENÍ:

Netřesk se pěstuje jako rostlina ozdobná v zahradách a parcích na umělých skalách, takzvaných alpiniích. Dodává jim svěžího vzhledu.

PESTOVÁNÍ A SBĚR:

Pěstování netřesku není obtížné. Zvolí se k němu půda kamenitá nebo písčitá, ozářovaná hojně sluncem, ale přitom nepostrádající vláhou.

Množíme ho velmi snadno tak, že brzy zjara od matečné rostliny oddělíme kořenující výhony, které jsme nahoře podrobněji popsali, a zasadíme je na vhodných místech.

Čerstvý list se sbírá v době květu, tedy v červenci a srpnu.

Suší se ve stínu v tenkých vrstvách.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

V oficiálním lékařství se netřesku vůbec neužívá. Ale v lidovém lékařství je netřesk velmi oblíben.

Vnitřně se užívá netřesku jen málo. Šťávy, vytlačené z čerstvých listů, se užívá při chorobách močového měchýře 3x denně kávová lžička.

Při silném průjmů a při úplavici doporučují staří venkované odvar listu, připravený tak, že 20 g suchého nebo 30 g čerstvého listu netřesku vaříme 10 minut ve 1/4 l vody a pijeme tuto porci 3x denně.

Rozmačkaný list netřesku střešního se přikládá na bodnutí hmyzem, včelou nebo vosou. Pálení se tím zmírní a otok zazené.

Také na spáleniny se hodí rozmačkaný list nebo šťáva vytlačená z listů. Značně mírní palčivost.

Při zánětech sliznice dutiny ústní se doporučuje vyplachovat ústa vodou, do níž se přidá šťáva z čerstvého netřesku, 3 lžičky na 1/2 l vody.

Jako kosmetického prostředku proti pihám se užívá lihového výtažku, který připravíme takto: 20 g netřeskového listu nakrájíme na drobné kousky, naložíme do 100 g lihu a necháme stát 7 dní. Potom precedíme, vymačkáme a výtažkem natíráme pihy 3x denně.

Choroby
měchýře
močového

Úplavice

Bodnutí
hmyzem

Spáleniny

Záněty
ústní

Pihy

OCÚN JESENNÍ

lidové názvy: jeseňka, luční matečník, naháč, naháček, ocoun, oučastník, popovo moudí, vocoun, vokoun, zimovít
COLCHICUM AUTUMNALE L

POPIS:

Ocún jesenní patří do čeledi liliovitých - *Liliaceae*. Je to bylina vytrvalá. V zemi má vejčitou cibuli obalenou hnědými listeny. Z této cibule na podzim v září a říjnu vyrůstají bleděfialové květy bez jakýchkoli listů. Okvětí těchto květů tvoří trubku, dlouhou asi 20 cm, jež se nahoře rozšiřuje a dělí na šest uštů. Tam, kde se trubka rozšiřuje, je k její stěně přirostlých šest tyčinek. Na dně trubky potom je semeník se třemi dlouhými čnělkami. Oplození se děje na podzim. Na jaře vyrůstají z cibule teprve široce kopinaté listy, celokrajné, velmi šťavnaté. Bývají obvykle tři, někdy i pět. Uprostřed mezi listy je plod, jenž se skládá ze tří měchýřků, srostlých svými dolními polovicemi. Měchýřky jsou nejprve zelené, potom zhnědnou. Obsahují hladká, vejčitá semena tmavohnědé barvy.

NALEZIŠTĚ:

Ocún nalezneme na mokřích, horských lukách. Je to téměř nevyhubitelný plevel.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá cibulka (hlíza) ocúnu (*Tubum colchici* nebo *Radix colchici*) a semeno (*Semen colchici*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Celá rostlina obsahuje hodně silně jedovatého alkaloidu, zvaného colchicin. Semena ho obsahují mnohem více než listy a cibule. Cibule kromě toho obsahuje také asi 20% škrobu.

Čerstvá hlíza (cibule) má odporný zápach, připomínající ředkev. Po vložení do úst chutná sladce, ale tato celkem příjemná chuť se brzy změní v chuť hořkou, škrablavou.



Otrava ocúnem, první pomoc a léčení

Otrava může vzniknout tím, že - hlavně děti - z nerozumu snědí semena ocúnu. U dospělého by mohla vzniknout otrava záměnou léku, obsahujícího kolchicin, nebo užitím nepřiměřené dávky.

Smrtelná dávka semene ocúnu je 6 g. Čistého kolchicinu k smrti stačí 0,02 g.

Otrava má velmi rychlý průběh. Brzy po požití začne pálení v krku, zvracení a ohromné průjmy, někdy i krvavé. Otrávený je pln úzkosti, mnoho močí, v moči bývá krev. Dostavují se křeče, potom ztráta vědomí a smrt.

První pomoc spočívá ve výplachu žaludku a podání živočišného uhlí. Další léčení spočívá v podávání látek slizovitých, mléka, silného čaje a léků srdečních.

K otrávenému je třeba zavolat lékaře.

PESTOVÁNÍ A SBÉR:

Hlízy se sbírají ke konci léta, krátce předtím, než rostlina rozkvetne, tedy od konce července a počátku září. V této době obsahuje nejvíce účinných látek, poněvadž není vyčerpána. Staré, odumřelé hlízy se ze sběru odstraní, dobře se oloupou, rozřeží na plátky, silné asi 3 mm, a rychle suší, nejlépe v umělém teple.

Semena se sbírají po dozrání, v červnu a červenci. Lze je eventuálně nechat dozrát v měchýřích na slunci. Suší se pomalu mírným, přirozeným teplem ve stínu. Usušená semena uschováme v dobře uzavřených nádobách.

Děti nemají nikdy sbírat ocún. Po každé práci s ocúnem je třeba dobře si umýt ruce mýdlem.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Vnitřně se užívá ocúnu nebo látek v něm obsažených při revmatismu a hlavně při dně. Užívá se jich ve formě kapek, pilulek apod.

Revmatismus

Poněvadž je ocún velmi jedovatý, nelze v žádném případě připustit, aby se jím nemocný léčil sám. Vždy mu lék musí předepsat lékař.

OMAN PRAVÝ

lidové názvy: *alant*

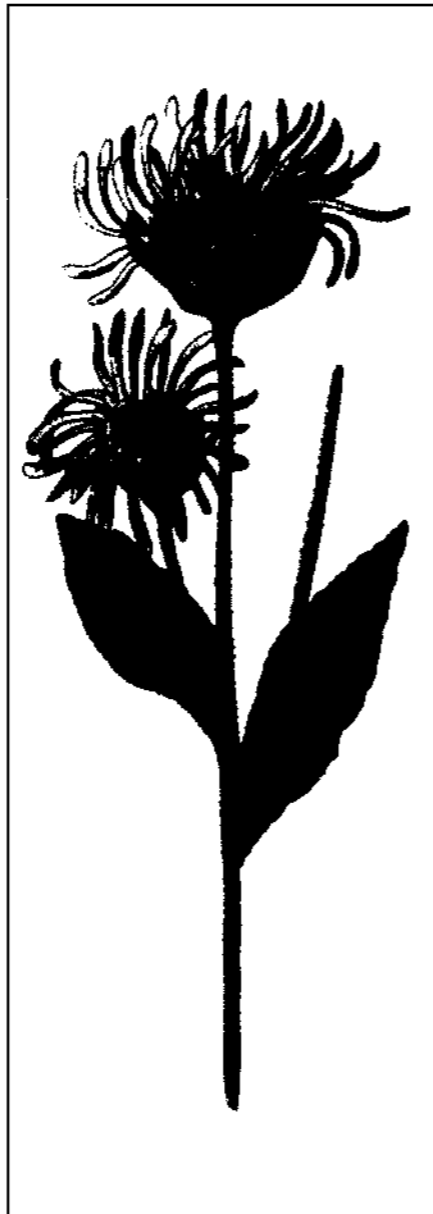
INULA HELENIUM L

POPIS:

Oman pravý patří do čeledi rostlin hvězdnicovitých - *Asteraceae*. Je to rostlina vytrvalá. V zemi má silný, větvenovitý oddenek s tenkými kořínky. Z tohoto oddenku vyrůstá lodyha, vysoká až dva metry. Na dolním konci je chlupatá, nahoře plstnatá. Dolní listy, na lodyze sedící, jsou podlouhlé a směrem k lodyze se zužují v řapík. Prostřední listy jsou krátce řapíkaté a podlouhle vejčité, horní jsou přisedavé a srdčitě vykrojené. Všechny mají svrstělý povrch a na rubu jsou plstnaté. Okraje mají nepravidelně zubaté. Květy se rozvíjejí v červenci a srpnu. Jsou uspořádány do velkých, terčovitých, žlutých úborů. Prostřední květy tohoto úboru jsou trubkovité, postranní květy jsou čárkovité. Každý květ má pět tyčinek, které spolu srůstají v trubku. Čnělka nese dvojklannou bliznu. Semeníky uzrávají ve čtyřhranné nažky, na povrchu lysé, pruhované.

NALEZIŠTÉ:

Oman pravý pochází z jižní Evropy. Kromě toho je domovem na Sibiři, na Kavkaze a v přilehlých krajích Malé Asie. U nás se pěstuje pro ozdobu v zahradách. Někdy planí, a potom ho najdeme na vlhkých loukách, u potoků a cest ve vyšších polohách.



UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá oddenek (*Radix helenii* nebo *Radix inulae* nebo *Radix enulae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Oddenek obsahuje silici vyznačující se charakteristickým zápachem. Nazývá se omanový kafr, jiným jménem alantol. Dále obsahuje inulin a různé hořčiny.

UPOTŘEBENÍ:

Čerstvé oddenky se zavařují do cukru a užívá se jich potom stejně jako zavařených oddenku andělikových.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Oman pravý vyžaduje hlubší hlinité půdy s dostatkem vápníku ve vlhčích oblastech. Nejvhodnějšími předplodinami jsou okopaniny, luskoviny a zelenina. Hnojí se průmyslovými hnojivy v dávkách 40 kg N.ha⁻¹, 35 kg P.ha⁻¹ a 80 kg K.ha⁻¹. Fosforem a draslíkem se hnojí na podzim v rámci podzimní přípravy půdy, dusíkem na jaře. Sazenice se vysazují na pole v říjnu do sponu 60 x 40 cm, nebo do řádků od sebe vzdálených 30 cm. Semena se sejí na záhon v říjnu nebo březnu na povrch půdy. Záhon o rozloze 200 m² dodá sazenice pro 1 ha. Kulturu je nutné okopávat a plít. Oddenek se sklízí v říjnu v době vegetačního klidu. Suší se při teplotě do 35°C. Výnosy se pohybují okolo 1,5-tHa⁻¹.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Oman je prostředkem v lidovém lékařství velmi užívaným. Odvaru oddenku se užívá proti kašli. Odvar se připraví tak, že 20 g kořene vaříme 5 minut ve 200 g vody a užíváme 4x denně lžící.

Kašel

Pro usnadnění odměšování hlenu při katarrech průdušek užívá se 3x denně malá sklenka omanového vína, které se zhotoví tak, že se v 1 l bílého vína po tři dny máčí tato směs:

Katar
průdušek

kořene omanu	30 g
kůry z pomerančových plodů	15 g

Při žaludečních obtížích se užívá tinktury omanové, takto připravené: 15 g kořene se 3 dny máčí v 1/8 lihu, scedí a užívá se 3x denně 10 kapek.

Za stejným účelem se užívá tinktury z 10 g omanového kořene, 10 g puškvorce a 1/8 l lihu. Připraví a užívá se stejně jako předešlá tinktura.

Při bolestech na prsou se doporučuje omanová zavařenina, připravená podle tohoto návodu: 1/4 kg omanového kořene se očistí, pokrájí na tenké lupínky a přes noc máčí ve vodě. Druhý den se v 1 l vody 10 minut vaří. Voda se sleje, kořen se nechá na plátně oschnout a vaří s 1/2 kg cukru, dokud nezhoustne. Uloží se jako každá jiná zavařenina.

Při žloutence se občas užívá tento výtažek:

kořene omanu	30 g
listu sennové *	30 g
dřeva guajakového ²	30 g
kořene lékořice	30 g
semene anýzu	30 g
semene koriandru	30 g
hrozinek	120 g

se nadrobno pokrájí a poleje 1 l žitné kořalky. Nechá se stát 4 dny a potom scedí. Užívá se 3x denně lžíce.

Při chudokrevnosti bývá doporučován čaj z této směsi:

kořene omanu	20 g
listu jablečnicku	20 g
natě zeměžluči	20 g
květu lipového	20 g

Jedna polévková lžíce se spaří ve 1/41 vody a nechá 10 minut odstát. Pije se 3x denně tato porce.

¹ Listy africké rostliny kasie pravé (*Casia senná* L.) - *Foliūm sennae*.

² Dřevo stromu guajak lékařský (*Guajacum officinale* L.) - *Lignum sanctum* nebo *Lignum benedictum*

Žaludeční obtíže

Bolesti na prsou

Žloutenka

Chudokrevnost

Pálení záhy lze zmírnit odvarem, připraveným z této směsi:

kořene omanu	30 g
listu máty peprné	20 g
listu jitrocele	15 g
kořene bukvice	10 g
kořene bedrníku	5 g

Dvě kávové lžičky směsi se vaří ve 1/41 vody 2 minuty, nechají 10 minut odstát a scedí. Pijí se 4 porce denně.

Odvar kořene omanového, připravený podle návodu výše uvedeného, se užívá zevně proti svrabu.

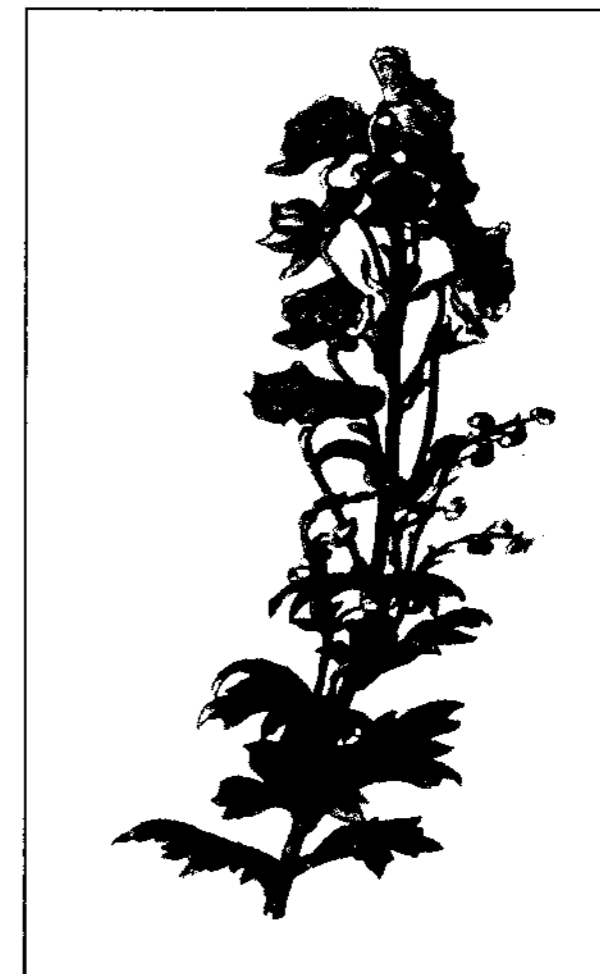
Pálení záhy

Svrab

**OMĚJ
ŠALAMOUNEK**
*lidové názvy: zlý mníšek,
mordovník, šalamúnek*
ACONITUM CALLIBOTRYON
REICHENB.

POPIS:

Oměj šalomounek patří do čeledi pryskyřníkovitých - *Ranunculaceae*. Je to vytrvalá rostlina, jež má v zemi dvě vřetenovité, černohnědé hlízy. Z nich vyrůstá hranatá lodyha, dosahující výšky až přes metr. Je rozvětvena. Na ní sedí dlanité, pětidílné listy, jejichž úkroky jsou třídlí. Povrch listů je lesklý a tmavozeleně zbarven. Dolní listy



mají dlouhé řapíky, horní listy jsou přisedavé nebo mají řapík velmi kraťoučký. Kvete od června do srpna. Tmavě fialové, velké květy jsou sestaveny do hustého hroznu. Každý květ má nepatrný kalich s úzkými kališními lístky. Květní koruna má nahoře velký plátek, který se podobá přilbě. Po jeho dvou stranách jsou dva okrouhle vějířité plátky, které se sklánějí proti sobě. Dole jsou konečně dva úzké, hrotnaté plátky. Celek je možné si představit jako rytířskou přilbu s lícníky a podbradníkem. V přilbicovém plátku jsou skryty dva takzvané medníky. Jsou to esovité zahnuté lístky na dlouhých stopkách. Vyměšují sladkou šťávu, odtud jejich jméno. Květ má dále mnoho tyčinek a tři pestíky. Semeníky uzrávají ve tři měchýřky, obsahující četná semena, černohnědá, trojhranná, na povrchu vrásčitá.

Při nepozornosti by bylo možno oměj šalamounek zaměnit s jinými druhy omějů. Jsou to zejména:

Oměj vlčí (*Aconitum vulparia* REICHENB.), který kvete žlutě. Oměj jedhoj (*Aconitum anthora* L.) má korunní plátky rozděleny do úkrojků, jež se na svých okrajích čárkovitě třepí.

Oměj pestrý (*Aconitum variegatum* L.), který kvete modře.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá hlíza (*Tuber aconiti* nebo *Radix aconiti*) a list (*Foliūm aconiti*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Hlízy oměje šalomounku a v menší míře i listy obsahující celou řadu jedovatých alkaloidů, z nichž největší procento činí akonitin. Celý oddenek se na první pohled podobá černé ředkvi. Záměnou s ní dochází potom k otravě.

Otrava omějem, první pomoc a léčení

Otrava omějem nebo jeho nejúčinnější látkou akonitinem se může přihodit buď náhodou ze záměny, nebo překročením léčebné dávky. Otravná dávka u oměje je asi jedna hlíza, u čistého akonitinu činí několik málo tisíců gramů. Už z toho je vidět, jaké opatrnosti je třeba při sběru a zpracování oměje šalomounku.

Otrávený počne cítit teplo v ústech, bolí ho hlava, kůže má studenou a hrdlo jakoby zaškrcené. I ústrojí *zažívací* je napadeno, otrávený prudce zvrací a dostane průjem. Srdeční tep se začne zvolňovat, dostávají se poruchy vědomí, dech se stává povrchním, přichází delirium a konečně smrt.

Lékaře je nutné zavolat ihned. Před jeho příchodem se snažíme vyprázdnit žaludek, podáme silnou kávu a jsou-li tu poruchy dechové, zavádíme umělé dýchání. Léčení vlastní určí potom lékař.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

K pěstování se hodí hlinitopísčité půda, pozemek obrácený k jihu a poněkud zastíněný. Pěstuje se z hlízových odnoží, které se na podzim nebo na jaře zasází do řad s mezerami asi 50 cm mezi sazenicemi.

Jiný způsob pěstování je ze semen. Ta se zasejí do školky na podzim, nebo ještě lépe na jaře. Semeno vzhází často až za několik měsíců. Ve školce se vzešlé rostlinky dvakrát přesadí a druhé jaro se sázejí na pole. Okopávání a plení kultuře velmi prospívá, hnojení škodí.

Kořeny se sklízí pozdě na podzim, v říjnu nebo v březnu. Zbytky listů a kořeny se ihned odřeží, hlízy se dobře omyjí a rychle suší umělým teplem při teplotě asi 40°C.

Listy se sbírají za květu, v červnu a červenci. Sušit se musí též velmi rychle za stejných podmínek jako hlízy.

Poněvadž je oměj šalomounek rostlinou velmi jedovatou, nesmí se ke sběru užívat děti. Po každé práci s ním je nutné si dobře omýt ruce teplou vodou a mýdlem.

Droga se musí také pečlivě uschovat a dobře označit jménem s výstrahou, že se jedná o jed.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Oměje šalomounku nebo akonitin se užívá v lékařství při revmatismu, dně a nervových chorobách. Také bývá předepisován při krvácení z dělohy.

Poněvadž jde o prudký jed, lze ho užívat jen na lékařský předpis.

**Nervové
choroby**

OŘEŠÁK KRÁLOVSKÝ

lidové názvy: ořech vlašský

JUGLANS REGIA L.

POPIS:

Ořešák královský patří do čeledi ořešákovitých - *Juglandaceae*. Je to krásně košatý strom, který dosahuje výšky 20 i více metrů. Kůra kmeny a starších větví je popelavá, na mladších větvích je zelenavošedá s bílými tečkami. Listy jsou lichozpeřené s dlouhými, silnými řapíky. Mají obyčejně sedm podlouhlých lístků lysých a celokrajných. Kvete v květnu. Poněvadž je to rostlina dvoudomá, má dvojí květy, prašnickové (samčí) a pestíkové (samicí). Prašnickové květy tvoří tlusté, převislé jehnědy. Každý květ této jehnědy má zelené okvěti, složené z šesti lístků, a četné tyčinky. Pestíkové květy jsou umístěny ve skupinkách po dvou až pěti na konci nejmladších větvíček. Kalich a koruna jsou srostlé se semeníkem, takže je postřehneme jen stěží. Semeník vybíhá ve dvě kadeřavé blizny. Semeník uzrává v peckovici, všeobecně známý vlašský ořech. Má zelenou dužinu, která později puká a opadá. Z ní se vyloupne pecka s tvrdou skořápkou a čtyřlaločným jádrem.

NALEZIŠTĚ:

Ořešák královský pochází z jihovýchodní Evropy. Po celé Evropě se hodně pěstuje pro své chutné ovoce a vysoce hodnotné dřevo.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se používá list (*Foliūm juglandis*), oplodí (*Pericarpium juglandis*). Někdy se užívá též nezralých plodů (*Fructus juglandis*).

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Listy ořešáku královského obsahují kyselinu gallovou, silici, alkaloid junglandin a další látky. Za čerstva vydávají silnou, příjemnou, aromatickou vůni, hlavně když jsou rozetřeny v prstech. Mají chuť trpkou, hořkou a prudce stahující.



Zelená plodová slupka obsahuje především nucitaniny a hydrojuglon. Má stejně aromatickou vůni jako listy. Chutná hořce a stahuje v ústech.

Jádra obsahují mastný, vysýchavý ořechový olej (*Oleum juglandis*). Aromaticky voní a má příjemnou ořechovou chuť.

UPOTŘEBENÍ:

1. Z ořešáku se upotřebí technicky téměř všechny části. Dřeva se užívá k výrobě nejlepšího nábytku a k výrobě pažeb pro pušky.

2. Z listů se vyrábí barvivo, sloužící hlavně k barvení vlasů.
3. Ze zelených slupek se vyrábějí moridla na jiná, světlá dřeva a barviva.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Ořechový list se sbírá v červnu, dokud se úplně nerozvil. Silné stonky se z něho odstraní a zbylé lístky se co nejrychleji usuší na slunci nebo umělým teplem v sušárně či peci. Jenom tak se zachová krásná, zelená barva. Pomalým sušením listy hnědnou až zčernají a ztrácejí svou hodnotu.

Zelené ořechové slupky se sbírají v červenci a srpnu, dříve než skořápka zdřevnatí. Práce se slupkami je značně nepříjemná, poněvadž jejich původně bezbarvá šťáva na vzduchu hnědne, slizovatí a silně barví kůži. Sušením slupky nabudou houbovité konsistence a černohnědé barvy.

V tutéž dobu se také sbírají celé nezralé plody. Zpracovávají se za čerstva. Důležitě je, aby skořápka nebyla dosud dřevnatá. Proto se zkouší, zda lze plod propíchnout jehlou. Jen takové plody jsou pro tyto účely upotřebitelné.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Drog, připravených z ořešáku, se často užívá v lidovém lékařství při žaludečním a střevním kataru, a to odvaru z ořechového listu. Připraví se tak, že se špetka sušených ořechových listů, pokrájených na drobné kousky, spaří 1/8 l vařící vody, nechá 10 minut odstát a precedí. Tato dávka se pije ráno, v poledne a večer.

Při zažívacích poruchách bývá doporučován odvar z ořechových slupek. 10 g ořechových slupek se vaří 2 minuty ve 1/4 l vody, nechá chvíli odstát a precedí. Bere se 3x denně polévková lžíce.

Při nechutenství je osvědčený chutný žaludeční likér, připravený z nezralých ořechových plodů. 1/2 kg těchto plodů se naloží na 3 týdny do 1 l lihu a nechá extrahovat. Potom se scedí, podle chuti se přidá prevarený cukr a užívá kalíšek před jídlem.

Vinný nálev ořechových listů se doporučuje při žloutence. Připravíme ho tak, že 50 g sušeného a na prášek rozdrceného listu zalijeme 1/2 l dobrého vína, necháme vychladnout a precedíme. Pije se sklenka ráno na lačný žaludek.

**Katar žaludku
a střev**

**Poruchy
zažívací**

Nechutenství

Žloutenka

Odvar z listu, připravený podle výše uvedeného návodu, se užívá při křivici 3x denně 2 polévkové lžíce.

Stejně dobré služby prý koná tento odvar při lehkých zánětech v krku, při nichž se ho užívá jako kloktadla.

Šťáva, vylisovaná z čerstvých, zelených slupek plodů, je v lidovém lékařství oblíbená proti svrabu.

K barvení vlasů, u nichž chceme dosáhnout hnědé, živé barvy, slouží odvar listu kaštanového. 100 g listu se vaří 10 minut v 1/2 l vody a tímto odvarem se vlasy umyjí. Neutírají se, nýbrž se nechají na vzduchu oschnout.

Ke stejnému účelu slouží odvar z plodových slupek hlavně tehdy, chceme-li dosáhnout tmavší barvy. Vezmeme 50 g slupek na 1/2 l vody a připravíme odvar stejně jako u předpisu předešlého. Ani tentokrát vlasy neutíráme.

Dvouminutového odvaru 100 g ořechového listu ve 2 l vody, který potom vlijeme do vany, užíváme k přípravě osvěžujících koupelí.

Křivice

**Záněty
v krku**

Svrab

**Barvení
vlasů**

**Osvěžující
koupel**

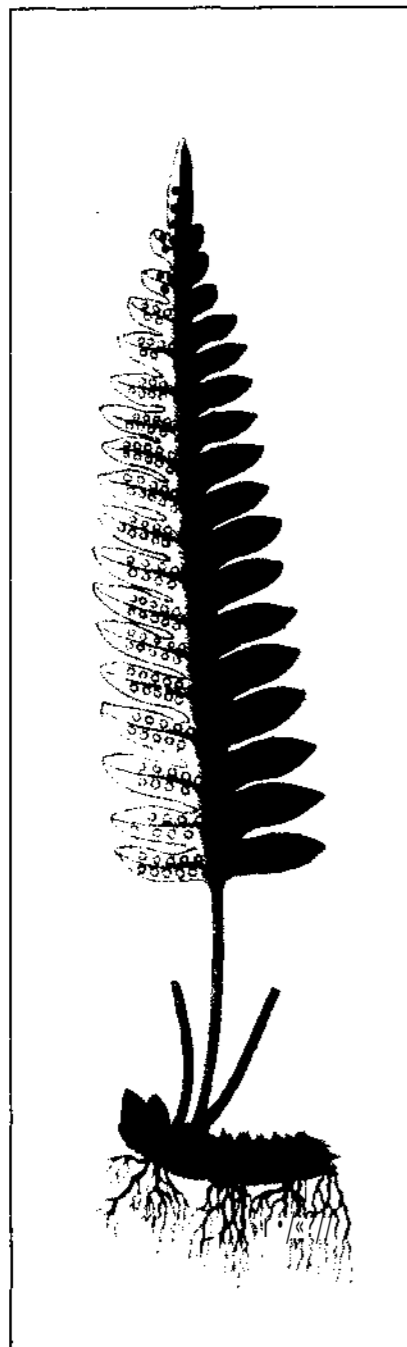
OSLADIČ OBECNÝ

lidové názvy: sladuška, osládeř

POLYPODIUM VULGARE L.

POPIS:

Osladič obecný patří do rostlin osladičovitých - *Polypodiaceae*. Je to rostlina vytrvalá. V zemi má hnědý oddenek s povrchem šupinatým a hnědě zbarveným. Z tohoto oddenku vyrůstají peřenodělené listy s protáhlými, kopinatými úkrojky. Okraje úkrojků jsou jemně, drobnounce vroubkované. Mladé listy jsou stočeny do závitku. Osladič obecný se rozmnožuje výtrusy (sporami), podobně jako kaprad' samec. Výtrusové schránky, takzvané výtrusnice, se objevují v červnu. Nalez-



němé je na rubu listů, kde podél žebra každého úkrojku tvoří dvě řady hnědých kulek. Celá rostlina je krásně, svěže zelená.

NALEZIŠTĚ:

Osladič obecný je rostlina u nás zcela běžná. Nalezeme ji ve stinných lesích, mezi kamením, ve skalních štěrbinách, na strmých pařezech, zkrátka všude tam, kde je dost stínu a vlhka.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá střední část plazivého oddenku (*Rhizoma pólypódií*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Osladič obecný obsahuje hořčinu pryskyřičného charakteru, sliz a silici. Droga má nepříjemný, žluklý zápach. Chuť má nejdříve nasládlou, potom však v ústech hořkne a chuť se změní v hořkou, nepříjemně škrablavou. Na povrchu je červenohnědý, na řezu nazelenalý.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Oddenek se sbírá najaře v březnu nebo raději pozdě na podzim v září a říjnu. Oddenky se zbaví zbytků listových řapíků, kořenů i šupin, které pokrývají jeho povrch. Důkladně se potom omyjí v tekoucí vodě a rychle usuší při umělém teple na kamnech v peci.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

V lidovém lékařství se osladiče obecného užívá hlavně proti kašli a chrapotu. 20 g oddenku se vaří 5 minut ve 1/41 vody a ihned přecedí. Užívá se ho potom 3x denně 2 polévkové lžíce.

**Kašel,
chrapot**

(STRACKA) OSTRŮŽKA POLNÍ

CONSOLIDA REGULIS S. F. GRAY

POPIS:

Ostrůžka polní patří do čeledi rostlin pryskyřníkovitých - *Ranunculaceae*. Je to rostlina jednoletá, jež má v zemi kořen celkem nepatrný. Z něho vyrůstá lodyha, dosahující výšky asi 40 cm. Lodyha se větví. Má listy, které se dělí na četné, velmi úzké, nitkové úkrojky. Kvete od června do srpna. Květy jsou sestaveny do chudých hroznů. Jsou modré, nebo ještě častěji fialové. Sedí na dlouhých, tenkých stopkách květních, které mají u svého začátku dva úzké listeny. Kalich je složen z pěti kališních lístků, které jsou zbarveny stejně jako koruna. Zadní kališní lístek je protažen v dlouhou, zahrocenou ostruhu. Koruna má pět korunních plátků, z nichž čtyři jsou kopinaté, pátý je též protažen

v ostruhu, která zasahuje do ostruhy zadního lístku kališního. Květ má mnoho tyčinek a jeden až pět semeníků, které uzrávají v měchýřky. V nich jsou černohnědá semena, dlouhá asi 2 mm.

NALEZIŠTĚ:

Ostrůžka polní je u nás rostlinou zcela běžnou. Najdeme ji na polích, na lukách i na mezích.



UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá semeno (*Semen calcatrippae*), květ (*Flos calcatrippae*), někdy i nať (*Herba calcatrippae*) nebo kořen (*Radix calcatrippae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Semena ostrôžky polní obsahují jedovatý alkaloid kalkatripin. Čerstvá nať je také jedovatá, takže tam, kde ostrôžka polní roste ve větší míře, je nebezpečná zvláště koním. Hovězí dobytek tento jed snáší dobře. Sušením nať svou jedovatost ztrácí.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Obliba semen je u nás poměrně nepatrná a potřebu lze snadno krýt sběrem semene z rostlin rostoucích divoce. Pěstování by bylo velmi snadné. Půdu nutno zvolit lehkou, hodně slunnou. Semeno se máčí několik dní ve vodě a potom se seje řídce do řádek, vzdálených 20 cm. Je-li kultura příliš hustá, rostliny se protrhávají.

Semeno se sbírá v srpnu a září ještě před úplným dozráním, dříve než tobolky rozpučejí. Sebrané tobolky se rozprostřou na plachtě, nechají dozrát, uschnout, a potom se vypadlá semena v suchu uschovají.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Vnitřně se semen ostrôžky polní z pochopitelných důvodů neužívá.

Prášek, připravený důkladným rozdrčením semen, slouží jako prostředek proti vším.

Proti vším a proti muňkám se užívá mast, zhotovená z 30 g prášku a 100 g vazelíny nebo vepřového sádla. Při zavšivenosti se také doporučuje v lidovém lékařství používat odvaru, připraveného podle tohoto návodu: 50 g roztlučených semen se vaří 3 minuty ve 1/4 l vody a tímto odvarem se několikrát denně umývají vlasy.

Vši

Muňky

OSTRUŽINÍK KROVITÝ

lidové názvy: černé maliny

RUBUS FRUTICOSUS (L.) SPEC. COLL.

POPIS:

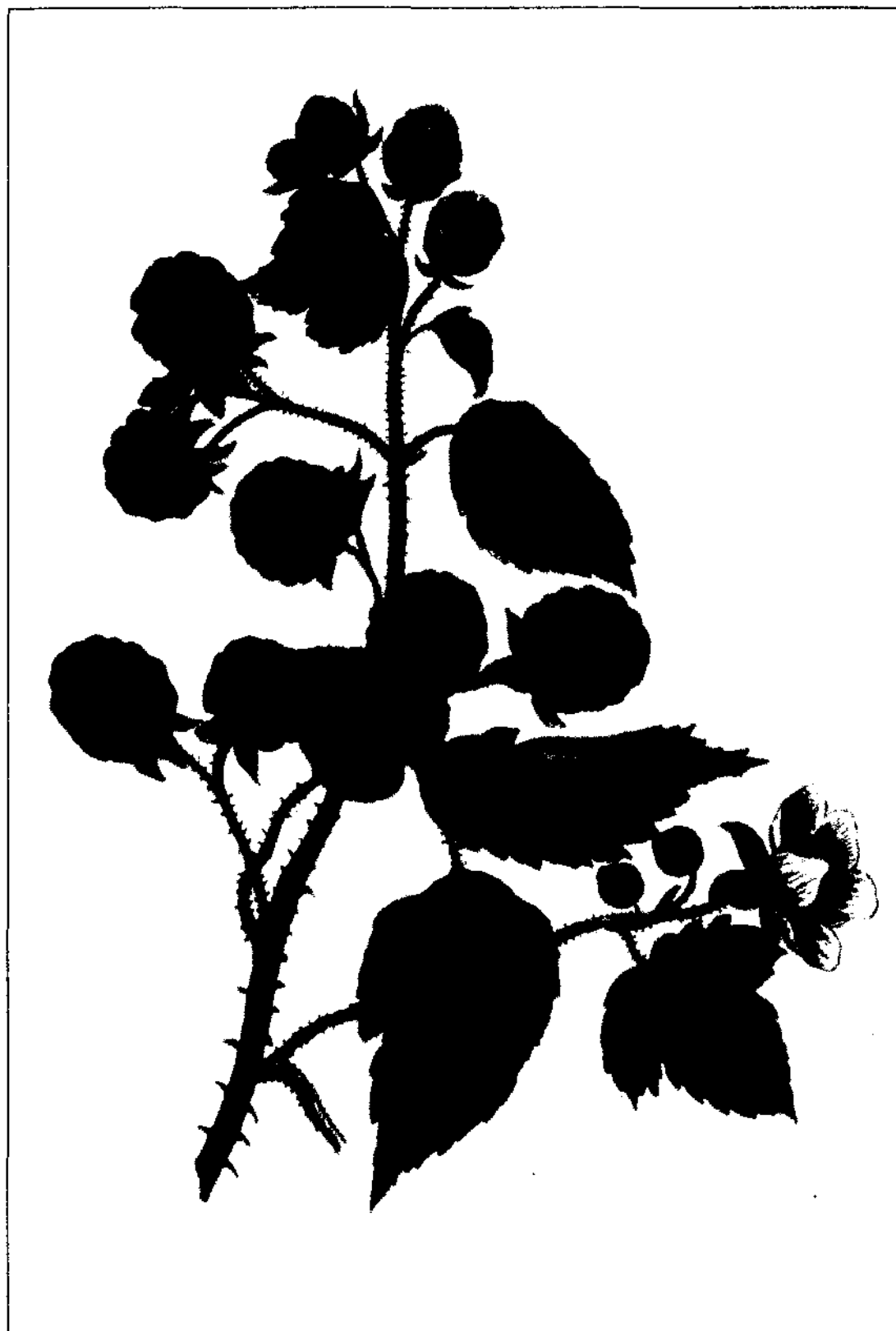
Ostružiník patří do čeledi rostlin růžovitých - *Rosaceae*. Je to trnitý až ostnatý keř. V zemi má mohutné, silně rozvětvené kořeny. Z nich vyrůstají dlouhé pruty, dosahující výšky až dva metry. První rok jsou tyto pruty vzhledu bylinného, druhým rokem dřevnatí. Na nich jsou umístěny lichozpeřené listy. Nemají stejný počet lístků, dolní jich mají sedm. Listy vyrůstající uprostřed pět, listy horní jen tři. Lístky jsou vejčité, okraj mají nepravidelně pilovitý. Na líci jsou tmavozelené, na rubu šedozelené a plstnaté i ostnitě. Při odstupu řapíků listových od lodyhy jsou palisty, malé, čárkovité, svěže zelené. Kromě listů nese lodyha i četné ostré trny. Ostružiník kvete od května do srpna. Bílé květy jsou uspořádány do malých hroznů. Květ má kalich, složený z pěti kališních lístků, ohrnutých nazad. Koruna je tvořena pěti korunními plátky, hezky vzpřímenými. Květní lůžko je vysoce vyklenuté, téměř kuželovité. Na něm sedí více semeníků. Ty uzrávají v plod od konce července do září. Plod má četné, šťavnaté pochvičky zprvu červené, po uzrání leskle černé. Úplně zralý plod se odděluje od lůžka a odpadáva.

NALEZIŠTĚ:

Ostružiník roste u nás v hojné míře divoce. Najdeme ho v lesích, houštinách, na mýtinách, na slunných stráních a cestách. Často tvoří na mýtinách husté, souvislé porosty, do nichž se pro spoustu trnů těžko vniká.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá plod ostružiníku (*Baccae rubifruticosi*), neúplně vyvinutý list (*Foliūm rubifruticosi*), někdy také kořen (*Radix rubifruticosi*).



ÚČINNÉ LÁTKY:

Ostružiny, jak nazýváme plody ostružiníku, obsahují cukr, kyselinu citronovou, kyselinu jablečnou, kyselinu vinnou a řadu aromatických látek. Za čerstva jsou bez zápachu a mají příjemnou, nakysle sladkou chuť.

Listy, ještě neúplně vyvinuté, obsahují tříslovinu, trochu silice, organické kyseliny a aromatické látky. Mají chuť poněkud stahující a svou vůní připomínají čaj.

Kořeny obsahují látky podobné jako listy.

UPOTŘEBEN!:

1. Plody ostružiníku se spotřebují v domácnosti jako chutné ovoce. Připravuje se z nich dobrá zavařenina, někdy se lisuje také šťáva.

2. Usušené listy slouží jako náhražka čínského čaje, který mohou chutí a vůní docela dobře nahradit.

PĚSTOVÁN! A SBĚR:

Planý lesní ostružiník krovitý se uměle v zahradách prakticky nepěstuje. Pěstovat by ho bylo možné dělením starších keřů nebo odnožemi vysazovanými najeden metr od sebe. Sázet se musí do dobře zkyprělé a hnojené půdy. Jednorocní pruty nenesou ovoce. Druhý rok zjara se seříznu na 1,5 metru, aby ovoce bylo více a šťavnatější. Na podzim po sklizni se pohnojí silně zředěnou močůvkou. Většina spotřeby se však kryje sběrem plodů rostlin divoce rostoucích.

Plody se sbírají v srpnu a v září. Zpracují se hned za čerstva buď na zavařeninu, nebo na sirup.

Listy se sbírají v červnu a červenci, dokud nejsou ještě úplně vyvinuté. Nasbírané listy se rozloží do tenkých vrstev a usuší pomalu ve stínu, aby neztratily aroma.

Kořeny se vykopávají na podzim v září a říjnu nebo na jaře v březnu. Omyjí se a suší při umělém teple na kamnech.

UŽITI V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Z plodů ostružiníku se připravuje sirup, který se užívá proti průjmům. Rozmačkané ostružiny se protlačí sítem a vaří se stejným množstvím vody. Pěna se při vaření sbírá. Když kapalina zhoustne, nechá se vychladnout a plní do lahví.

Sirup, zředěný vodou (ostružinová šťáva), poskytuje osvěžující nápoj pro nemocné.

Průjem

**Osvěžující
nápoj**

Z listu se připravuje velice chutný čaj. Špetka sušeného listu se spaří šálkem vřelé vody, nechá 5 minut odstát a vypije horká s cukrem a citronem. Koná dobré služby při nachlazení.

Při úplavici a silném průjmů bývá doporučován odvar z 20 g sušeného listu ve 1/4 l vody. Vaří se 5 minut, nechá odstát, a tato dávka se pije 3x denně.

Za podobným účelem se užívá stejně připraveného a užívaného odvaru ze sušených kořenů ostružiníku.

Nachlazení

Úplavice,
průjem

PALIČKOVICE NACHOVÁ (NÁMEL)

lidové názvy: *marma*, *moučník*, *svatojánské žito*, *zuby*

CLAVICEPS PLJRPUREA (FR.) TUL.

POPIS:

Námel je trvalé odpočívající stádium vřeckaté houby paličkovice nachové, které cizopasí na obilovinách, hlavně na žitě. Patří mezi houby vřeckaté - *Ascomycetes*, do řádu tvrdohub - *Sphaeriales* a čeledi paličkovitých - *Clavicipitaceae*. Tato nepatrná houba se vytvoří na jaře za vlhkého a teplého počasí na námelu, který minulý rok vypadl z klasu a prezimoval ve vlhké půdě. Paličkovice nachová se skládá z tenké nohy, na níž sedí malá, kulovitá hlavička, zbarvená intenzivně nachově. Hlavička obsahuje velké množství nepatrných tělísek, takzvaných spor, které mají u hub tentýž význam jako u jemnosnubných rostlin semen. Hmyzem nebo větrem jsou spory zaneseny na klas ještě dříve, než byl oplozen. Na napadeném semínku se vytvoří nejdříve lepkavá hmota, která zalepí blizny a tyčinky obilního květu a zabrání tak oplození. Z lepkavé hmoty se vyvíjí potom běložluté, měkké zrno. To pomalu roste, šediví a hnědne, až konečně nabude červenofialové barvy.

Zralý námel má protáhlý, růžkovitý tvar a nápadně vyčnívá z klasu, jehož ostatní zrna bývají přitom vyvinuta normálně. V klasu bývá námelových zrn jen několik nebo pouze jedno.

Námel dosahuje délky kolem 2 cm, silný je necelého půl centimetru, je čtyřhranný nebo trojhranný. Na povrchu je červenofialový, uvnitř bílý. Má podélnou rýhu s několika příčnými jizvami.

NALEZIŠTĚ:

Námel se může vyskytovat na obilí všeho druhu i na trávách a pleveli. Nejvíce se mu však daří na žitu, kde dovede způsobit značné škody.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá celý námel - sklerecia (*Secale cornutum* nebo *Fungus secalis*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Námel obsahuje několik alkaloidů, hlavně ergotin, ergotinin a cornutin. Nejúčinnější z nich je ergotin. Je to červenohnědý



prášek, zapáchající po houbách a chutnající hořce. Je šedesátkrát účinnější než námel samotný. Kromě už vyjmenovaných alkaloidů obsahuje námel ještě kyseliny ergotovou a cerotovou, barvivo, cukr a mastný olej, nehledíc k jiným bezvýznamnějším složkám.

Námel má zatuchlý, odporný zápach, připomínající houby a hořkosladkou, škrablavou, protivnou chuť. Je to droga silně jedovatá.

Otrava námelem, první pomoc při léčení

Možnost otravy námelem se během roku mění. Čím déle od sklizně, tím je námel méně jedovatý. Otravná dávka kolísá, někdy nastane smrt po 3 g, jindy člověk ani po požití 10 g ne onemocní. Otrávit se lze buď moukou, do níž byl námel semlet, nebo užíváním námele či látek z něho vyrobených jako léku.

Prudká otrava se jeví bolestmi hlavy, zvracením a křečovými záchvaty jako při padoucnici. Je-li otrávená žena těhotná, potratí.

Vleklá otrava probíhá pod dvojím obrazem. Otrávený má ohnuté dolní i horní končetiny, svalstvo v obličeji se škube. Ztratí chuť k jídlu a vrhne. Svalstvo ochabuje a nastávají duševní poruchy. Jindy opět naskakují na kůži puchýře, tkáň odumírá, odpadáva a nastávají tím deformace údů.

Léčení provádí vždycky lékař.

Otravy prvního druhu, požitím mouky, znečištěné námelem, se nyní již nevyskytují. Dříve však nebyly hromadné otravy zvláštností.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Námel se v kultuře pěstuje na žitu setém (*Secale cereale* L.). Nejvhodnější jsou vlhčí polohy bramborařského výrobního typu. Námelové žito má nejraději hlinitopísčité půdy. Dost záleží na hnojení, optimální dávky živin jsou 60 - 80 kg N . ha⁻¹, 20 - 30 kg P . ha⁻¹ a 75 - 100 kg K . ha⁻¹. Dusíkaté hnojivo se rozloží na dvě dávky: první, maximálně jedna čtvrtina celkové dávky, se aplikuje brzy na jaře, zbytek těsně před očkovaním nebo do čtyř dnů po něm. Žito nemá vytvářet příliš hustý a vysoký porost. Nejvhodnější předplodinou jsou rané a polorané brambory, ozimá řepka či zelenina. Žito se seje nejlépe v druhé polovině září. Seje se maximálně 150 kg osiva na ha.

Očkuje se na začátku metání žita. Očkování se provádí speciálním námelovým strojem, taženým traktorem. Před očkovaním se připravuje námelový očkovací roztok. Námelovina se dodává v litrových láhvích. Na jeden ha je zapotřebí 20 - 30 láhví. Láhve se doplní vodou, zamíchají a obsah se vyleje do většího množství vody. Na 1 ha je zapotřebí 600 - 1000 l vody na zředění základního množství námeloviny. Očkovací látka se posleze přelije do nádrže, umístěné v horní části námelového stroje. Očkování se provádí brzy ráno, večer nebo v noci. Drobný déšť či mlha neškodí, ale nelze očkovat za přílišného vedra nebo prudkého deště. Když se infekce ujme, objeví se po čtrnácti dnech na žitných klasech medovice. Za čtyři až pět týdnů dozrává první námel. Sklízí se za teplého, slunného počasí námelovým strojem, kde se očkovací vložka vymění za sklízecí. Námel se sklízí postupně 3 - 6x.

Námel se po sklizni rozprostírá v tenké vrstvě do 20 mm na chráněném a dobře větraném místě. Občas se převrací hráběmi. Při umělém dosoušení se námel suší 7 hodin při teplotě do 60°C. Námel se ukládá do jutových pytlů a musí se chránit před vlhkem. Pytle se označují výrazným nápisem jed. Výnosu jsou 100 - 150 kg.ha⁻¹ námele. Námelové žito se nesmí ani zpracovávat a zkrmovat.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Námelu se užívá hodně v ženském lékařství a porodnictví. Poněvadž patří pouze do rukou lékaře, nebude se o jeho lékařském užití vůbec šířit.

PAMPELIŠKA (SMETANKA) LÉKAŘSKÁ

lidové názvy:

mlíč, mlíčí, hadí mlíčí, lupen mlíčný, lupen pampeliškový, pampuliška, pleska, piecka obecná, kačinec, lví zub

TARAXACUM OFFICINALE WEBER IN WIGGERS

POPIS:

Pampelišku lékařskou řadíme do čeledi rostlin hvězdnicovitých - *Asteracea*. Je to rostlina vytrvalá. V zemi má silný kořen, z něhož vyrůstá růžice přizemních listů. Tyto listy jsou dlouhé, úzce kopinaté, kracovitě dělené s okraji řídce a nepravidelně zubatými. Kvete v dubnu a květnu. Květy jsou umístěny na dlouhých, dutých stvolech. Jsou uspořádány do květních úborů. Kolem širokého květního lůžka je zákvět květní, složený ze dvou soustředných kruhů zelených lístků. Vnější lístky jsou menší a ohrnuté dolů, vnitřní lístky jsou přiloženy ke květnímu úboru a jsou větší. Vlastní květy, kterých vyrůstá spousta na květním lůžku, jsou intenzivně žlutě zbarveny. Jsou celkem malé. Kalich je tvořen pouhými chloupky, korunu nahrazuje jediný plátek, podoby jazykovité. Semeník je podkvětý, vybíhá ve velmi dlouhou čnělku, nesoucí na konci rozeklanou bliznu. Tyčinek je mnoho. Na noc se květní úbory zavírají, stejně i za chladného a deštivého počasí. Semeník uzrává v nažku, jež vybíhá v dlouhý, tenký zoban, ukončený na vrcholu kališními chloupky, paprskovitě uspořádanými. Květy se někdy rozvíjejí až na podzim.



NALEZIŠTĚ:

Pampeliška roste všude v celé Evropě. Najdeme ji na lukách, na polích, podél cest a na úhorech. Je to velmi těžce vyhubitelný plevel, rozmnožující se padákovitými semeny, které vítr někdy zahání i značně daleko.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá kořen (*Radix taraxaci*), list (*Foliūm taraxaci*) a květ (*Flos taraxaci*). Někdy se sbírá celá rostlina i s kořeny (*Radix taraxaci cum herba*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Celá rostlina, od oddenku až po květy, je proniknuta bílou, mléčnou šťávou. Obsahuje tríslovinu, cukr, taraxin, taraxasterin, leontodon, inulin a jiné látky. V listech je kromě toho obsažen inosit. Rostlina dále obsahuje kyselinu křemičitou, vitamíny A, B, C, D a soli sodíku a draslíku. Všechny části rostliny chutnají trpce, hořce a stahují v ústech. Mají jen nepatrný zápach.

UPOTŘEBENÍ:

1. Mladých listů pampelišky se používá k přípravě chutného salátu, hlavně v západních zemích.
2. Z kořene lze vyrobit kávovou náhražku podobně jako z kořene čekanky.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

V některých krajích se pampeliška pěstuje, zejména v Anglii, kde je její spotřeba neobyčejně vysoká. U nás stačíme spotřebu nahradit sběrem pampelišky divoce rostoucí. Pěstování nese s sebou nebezpečí, že se pampeliška velmi rozšíří a zamoří celé okolí.

Kořeny se sbírají na podzim v říjnu. Je to sběr dosti obtížný, poněvadž válcovité kořeny pronikají hluboko do země a mají být získány celé. Listy se od kořene odříznou, kořeny se důkladně omyjí vodou a dokonale usuší v umělém teple. Suchou drogu nutno chránit před myšmi a červy.

Listy se sbírají v dubnu a květnu, dříve než se rozvine květní stvol. Musí se rychle usušit buď na slunci nebo ještě lépe v umělém teple.

Květy se sbírají v dubnu a květnu. Sbírají se jen květy skutečné, bez květního lůžka. Rozprostřou se do tenkých vrstev a rychle se usuší.

Celá bylina i s kořenem se sbírá v březnu až květnu, dříve než se rozvinou květní stvol. Suší se též rychle.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

V lidovém lékařství je pampeliška rostlinou velmi oblíbenou. Užívá se jí jako močopudného prostředku, zejména při vodnatelnosti jako čaje, připraveného z této směsi:

oddenku přesličky	30 g
kořene pampelišky	30 g
kořene libečku	30 g
kořene jehlice	30 g

Jedna kávová lžička této směsi na drobno pokrájených kořenů se spaří 1/4 l vřelé vody, nechá jednou přejít varem, 10 minut odstát a přecedit. Pijí se dva šálky denně.

Při hemeroidech se doporučuje odvar této směsi:

listu pampelišky	10 g
natě rebríčku	30 g
listu jablečnicku	30 g
listu kopřivy	15 g

Jedna polévková lžice směsi se hodí do 1/2 l vařící vody, nechá 2 minuty povařit a 10 minut odstát. Vypije se po třetině odvaru ráno, v poledne a večer.

Odvar ze samotného kořene pampelišky nebo z celé rostliny i s kořenem je lidovým prostředkem při chorobách jaterních. 50 g pokrájené drogy se povaří 3 minuty ve 1/4 l horké vody a pije po jednom šálku ráno a večer.

Jiní opět doporučují při obtížích žlučových a žlučových kamencích odvar ze směsi 20 g sušeného květu

Vodnatelnost**Hemeroidy****Choroby
jaterní****Žlučové
kaménky**

pampelišky a 40 g reveňových stonků. Lžice této směsi se povaří 10 minut ve 1/4l vody. Tato porce se pije 2x denně.

Při právě zmíněných obtížích je oblíbený také čaj, zhotovený z této směsi:

kořene pampelišky	20 g
kořene rebríčku	20 g
natě zeměděmu	20 g

Čajová lžička této směsi se spaří šálkem vody, nechá přejít varem a odstát. Užívají se tři šálky denně.

Jako prostředek čistící krev bývá doporučována šťáva z listů pampeliškových, jejíž dvě lžice se přidají do polévky v poledne.

Místo toho lze užít také odvaru ze směsi:

kořene pampelišky	20 g
kořene zeměžluči	20 g
kořene čekanky	20 g

Dvě čajové lžičky směsi se povaří minutu v šálku vody a nechají 15 minut odstát. Pije se v poledne.

PELYNĚK PRAVÝ

lidové názvy: černobejl, bylina sv. Jana, nechráse, pamětníček, pamutejček, peluň, peluňka, pelyňka, stříbrník veliký, polyněk
ARTEMISIA ABSINTHIUM L.

POPIS:

Pelyněk pravý patří do čeledi složnokvětých - *Asteracea*. Je to bylina vytrvalá. Z kořene vyrůstá lodyha do výšky někdy až přes metr. Lodyha je na povrchu žlábkovaná a bělavě plstnatá. Bohatě se větví. Z lodyhy vyrůstají dvakrát až tnkrát peřenodelené listy, jejichž ukrojky jsou tupě kopinaté. Jen horní listy nejsou děleny a mají kopinatý tvar. Kvete od července do září. Květy tvoří malé, kulaté úbory, uspořádané v bohaté laty. Květy jsou umístěny na krátkých, ohnutých stop-

Čištění krve

kách. Na lůžku květního úboru jsou uprostřed v terči nálevkovité květy, jejichž koruna vybíhá do pěti cípů. Na obvodu lůžka stojí květy s korunou jazykovitou. Semeníky jsou podkvěté, každý květ má pět tyčinek. Semeníky uzrávají v nažku, jejíž horní konec je prstenovité ztlustělý.

Kromě pelyňku pravého roste nebo se pěstuje u nás řada dalších druhů, které v lékařství mají daleko menší význam. Jsou to zejména pelyněk brotan (*Artemisia abrotanum L.*), (pelyněk) kozalec kořený - estragón (*Artemisia dracuncululus L.*), (pelyněk) kozalec ladní (*Artemisia campestris L.*), (pelyněk) kozalec metlatý (*Artemisia scoparia WALDST. et KIT.*), pelyněk Černobýl (*Artemisia vulgaris L.*), pelyněk pontický (*Artemisia pontica L.*) a pelyněk rakouský (*Artemisia austriaca JACQ.*)

NALEZIŠTĚ:

Domovem je pelyněk ve střední a jižní Evropě, Asii a severní Africe. Nalezneme



ho u nás na kamenitých a skalnatých svazích, na úhorech a pustinách, na rumišťích, na mezích, u cest a na podobných místech.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se používá nať (*Herba absinthii*) a zřídka i kořen (*Radix absinthii*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

V pelyňku pravém najdeme silici (až 2%) s hlavní složkou thujonem a azulenem, hořčiny absinthin a anabsinthim. Celá rostlina má příjemnou aromatickou vůni a chutná slabě hořce, trpce. Sušením podle mnohých údajů se účinnost pelyňku nezmenšuje jako u jiných aromatických bylin, nýbrž prý zvyšuje.

UPOTŘEBENÍ:

1. Hojně se užívá pelyňku při výrobě likérů, hlavně tak zvaného absintu, nejoblíbenějšího ve Francii. Jeho pravidelné pití však způsobuje vleklou otravu, jež se nazývá absinthismus.¹

2. Většina rostliny se spotřebuje k výrobě pelyňkové silice a v lékařství.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Pelyněk není ve smyslu pěstování náročný. Stačí mu půda suchá a taková, na níž se nedaří žádné jiné kultuře. Nicméně vyžaduje teplé a slunné polohy. Roste dobře i na svazích.

Množí se tak, že se staré rostliny rozřeší na odnože, jež se zasadí do půdy s mezerami asi půlmetrovými. Kulturu stačí jednou za léto okopat a vyplet.

Nať se sklízí obvykle třikrát za léto, poprvé v červnu, podruhé v červenci a potřetí v září. Pro užití lékařské se odřezávají jen kvetoucí vrcholky natě, pro zpracování průmyslové nať celá. Při zvláště pečlivé sklizni se listy odhrnou z lodyh a všechny silnější stonky odstraní. Sběr se suší za mírné teploty (do 40°C) v tenkých vrstvách.

Kořeny se vyrývají na podzim v říjnu. Suší se neočištěné a teprve sušené se odhrnou za sucha kartáčem.

¹ Pro svou nebezpečnost je dnes pravý absint zakázán v drtivé většině evropských zemí.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Vnitřně se užívá pelyňku hlavně při obtížích nebo chorobách ústrojí zažívacího. Tak při pálení záhy bývá doporučován odvar z 15 g pelyňkové natě nebo z 10 g kořene ve 150 g vody. Vaří se 5 minut, nechá odstát 10 minut a podle potřeby po lžících užívá.

Při nadýmání doporučují na venkově nálev z 30 g pelyňkové natě, na niž se naleje 200 g vařící vody. Využívá se během dne.

Při nechutenství se pelyňku užívá v rozmanitých přípravcích. Velmi známé jsou žaludeční kapky tohoto složení:

natě pelyňkové	60 g
kůry pomerančové	20 g
kořene puškvorce	10 g
kořene hořce	10 g
kůry skořicové	5 g
žitné kořalky	1000 g

Tuto směs necháme stát týden, přičemž jí několikrát denně zatřepeme. Potom se scedí a užívá 3x denně 20 kapek.

Jiné takové žaludeční kapky se připraví podle tohoto návodu:

natě pelyňku	20 g
oddenku benedyktu	20 g
natě zeměžluči	20 g
kůry pomerančové	20 g
dřevo guajakového ²	20 g
sasafras ³	20 g
kůry chininové	20 g
kořene anděliky	20 g
kořene kozlíku	20 g

² Kořen rostliny kašťa bělavá (*Sarsaparilla albidum* (Nuir.) NEES.) - *Radix sassafrasii*.

³ Dřevo stromu guajak lékařský (*Guajacum officinale* L.) - *Lignum sanctum* nebo *Lignum benedictum*.

**Pálení
záhy**

Nadýmání

Nechutenství

uhličitanu draselného	5 g
čistého lihu	120 g

Necháme stát týden v nádobě dobře uzavřené, potom scedíme. Užívá se před jídlem 10 kapek. Tento přípravek je všeobecně známý pod názvem Biesterovy žaludeční kapky.

Za stejným účelem se užívá také nálevu, připraveného z této směsi:

natě pelyňku	10 g
natě zeměžluče	10 g
kůry pomerančové	10 g
listu vachty trojlisté	5 g
kořene puškvorce	5 g
kořene hořce	5 g
kůry skořicové	2 g

Na 15 g tohoto koření se naleje 1/4 l vařící vody, nechá stát 10 minut a užívá lžičce před jídlem.

K povzbuzení vyměšování žaludeční šťávy slouží likér, jehož se pije malá odlévka (stopečka) před jídlem. Připraví se takto:

oleje pelyňkového	20 kapek
oleje pomerančového (z kůry)	12 kapek
oleje anýzového	12 kapek
oleje fenyklového	10 kapek
oleje citrónového	5 kapek
oleje andělikového	5 kapek
oleje majoránkového	5 kapek
lihu čistého	700 g
vody	300 g

Dobře smícháme a necháme týden uležet.

Při žaludečním kataru, spojeném se zvýšeným vyměšováním hlenu, doporučuje se v lidovém lékařství tato směs bylin, dobře rozdrcených na jemný prášek:

kořene pelyňku	4 g
dřeva jalovcového	4 g

**Katar
žaludeční
s hlenem**

kůry skořice	12 g
kořene bedrníku	20 g
kořene puškvorce	20 g
hlízy áronu plamatého	30 g
cukru práškového	100 g

Užívá se 3x denně na hrot nože.

Jinde je při jaterních chorobách oblíben čaj z této směsi:

natě pelyňkové	20 g
kořene přesličky	20 g
bobulí jalovcových	20 g

Dvě kávové lžičky se spaří 1/4 l vřelé vody, nechá se 10 minut odstát a na dvakrát vypije.

Jiní k témuž účelu užívají 1x až 2x denně na hrot nože prášku z kořene pelyňku. Dává se do polévky nebo do jiného tekutého jídla.

Proti škrkavkám se pije čaj z této směsi:

natě pelyňku	10 g
konitrodu	5 g
krtičníku	15 g
listu jahodníku	30 g
listu máty peprné	30 g

Vrchovatá čajová lžička směsi se 1 minutu povaří ve 1/4 l vody, nechá 10 minut odstát a pije šálek ráno a šálek večer.

K tomu se večer i ráno přidá klystýr z odvaru 40 g kořene pelyňkového v 1/2 l, k němuž se přidají 3 lžičce silného octa.

Při zánětech v krku se jako kloktadlo užívá pelyňkový odvar.

Spařená pelyňková nať se přikládá na zhmožděniny.

**Jaterní
choroby**

Škrkavky

Záněty krční

Zhmožděniny

PETRŽEL ZAHRADNÍ

lidové názvy: apich zahradní, petruž, petružel, petruška

PETROSELINUM CRISPUM (MILLER) A. W. HILL CONVAR. RADICOSUM (ALEF.) DANERT



POPIS:

Petržel zahradní patří do čeledi rostlin miříkovitých - *Apiaceae*. Je to bylina dvouletá, jen velmi zřídka vytrvalá. V zemi má dlouhý, vretenovitý kořen světlehnědé barvy, na průřezu téměř bílý. Z něho vyrůstá lodyha, dosahující výšky až jednoho metru. Nese dvakrát až třikrát zpeřené listy, jejichž ukrojky jsou tvaru klínového, a přenoklanné. Na líci jsou jasně zelené a lesklé, na rubu matné. Kveté v červnu a červenci. Zelenožluté květy jsou sestaveny do složených okolíků. Okolíky nemají obal, nebo je obal nahrazen dvěma štětinkovitými listeny. Jednotlivé okolíčky mají obalíčky, složené z šesti až osmi nitkovitých listenů. Květ samotný má nepatrný kalich. Korunu tvoří pět korunních plátků. Uprostřed květu je terč, kolem něho vyrůstá pět tyčinek. Pod terčem je podkvětý semeník, nad terčem ční dvě paličkovité blizny. Se-

meník uzrává v nažku, dlouhou asi 2 mm. Tvaru je vejčitého, na povrchu má pět slabě znatelných žeber, mezi nimiž jsou uvnitř olejové nádrže.

NALEZIŠTĚ:

Domovem petržele zahradní jsou oblasti jižní Evropy a Asie. Tam roste i divoce. U nás se hodně pěstuje na zahradách a na polích jako rostlina užitková a jen zřídka zplaňuje.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá nať (*Herba petroselini*), kořen (*Radix petroselini*) a semeno (*Semen petroselini*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Všechny části rostliny obsahují hojně silice s hlavní složkou apiolem, myristicinem a allyltetramethoxybenzolem, glykosidy apiin a inosit a vitamíny B a C. Celá bylina charakteristicky, aromaticky voní a má příjemnou chuť. Ze semen se destilací vyrábí jasně zelený olej pronikavé vůně.

UPOTŘEBENÍ:

1. Celé rostliny se hodně používá jako kuchyňské zeleniny.
2. Slouží dále k výrobě oleje a jako droga.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

K pěstování se hodí lehká, čerstvá zahradní půda. Hnojení chlévským hnojem kazí příjemnou chuť rostliny, proto je lépe hnojit umělými hnojivy.

Semeno se seje do řádek, vzdálených asi 20 cm, obvykle s letní cibulí, která se sklízí dříve, takže petržel má potom dost místa. Klíčí lépe, namočí-li se semeno na celý den a noc do vody. Ale i tak trvá měsíc, než vzejde. Kulturu je třeba plít, okopávat, zalévat a podle potřeby protrhávat.

Kořen se sklízí druhý rok v březnu a dubnu, kdy je už dost vyspělý a dokud není jarním růstem a nasazením květů vyčerpaný. Sebraný kořen se dobře omyje, silnější kusy se po délce rozříznou a na lískách v tenkých vrstvách usuší.

Semeno se sklízí druhý rok v srpnu a září. Když je asi polovina okolíků zralá, ořeže se a nechá se na plachtách dozrát. Na stojato dozrávat se nedoporučuje, poněvadž semeno snadno vypadává. Dozralá semena se vymlátí a dosuší na plachtách přirozeným teplem.

UŽITI V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Petržel zahradní je všeobecně známým prostředkem močopudným. Odvar z 20 g petrželového kořene, vařeného do změknutí ve 1/4 l vody, se může pít 2x denně.

Za týmž účelem se užívá také odvaru z 25 g natě buď čerstvé nebo sušené. Tento odvar se připravuje stejně a užívá ve stejných dávkách.

Také kávová lžička semene, vařeného 15 minut ve 1/4 l vody, dává močopudný odvar.

Lze také použít odvaru z této směsi:

plodů jalovce (rozdrcených)	20 g
kořene jehlice	20 g
kořene petržele	20 g
semene petržele	20 g

Polévková lžíce směsi se vaří 10 minut ve 1/4 l vody a na dvakrát vypije ráno a večer.

Jako močopudného prostředku lze užít také několikrát denně 1 g zpraškováního semene petrželového.

Spařená nať petrželová, přiložená na bodnutí hmyzem, zahání palčivost a zabraňuje vzniku otoku.

**Obtíže
při
močení**

PIVOŇKA LÉKAŘSKÁ

lidové názvy: pivoňková růže

PAEONIA OFICINALIS L

POPIS:

Pivoňka lékařská patří do čeledi pryskyřníkovitých - *Ranunculaceae*. Je to bylina vytrvalá. Má v zemi mohutný hlízovitý kořen, z něhož vyrůstá přímá lodyha, dosahující výšky asi půl metru. Má velké listy s dlouhými řapíky, dvakrát až třikrát trojmo rozeklané. Listy mají vzhled kozovitý. Kvete v květnu a červnu. Květy má dvojího druhu. Buď plané nebo plné. Vždycky však mají červenou nebo růžovou bar-

**Bodnutí
hmyzem**

vu. U odrůd plnokvětých vyrůstá z lůžka květního, obklopeného kalichem se zelenými listy, široce kopinatými, květní koruna, tvořená mnoha plátky korunními. Jsou oválně až kruhovitě vějířité a celek, hlavně nezcela rozvité, tvoří téměř kouli. U odrůd planých je květ na korunní plátky chudý. Uprostřed květu trčí mnoho tyčinek a tři až pět pestíků. Semeníky uzrávají v měchýřky, naplněné semeny.



Jako léčivé rostliny přicházejí v úvahu jen purpurové odrůdy pivoňky, jaké se pěstují ve venkovských zahradách.

NALEZIŠTĚ:

Pivoňka lékařská roste planě v jižní a jihovýchodní Evropě, hlavně v Řecku. U nás se hodně pěstuje v zahradách jako květina okrasná.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá kořen (*Radix paeoniae*), květ (*Flos paeoniae*) a semeno (*Semen paeoniae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

V kořeni najdeme třísloviny, sliz, škrob, cukr, hořčiny, organické kyseliny, šťavelan vápenatý a alkaloid peregrinin.

V okvětních lístcích nalezneme třísloviny, sliz a červené barvivo.

V semenech je mastný olej, tříslovina a sliz.

UPOTŘEBENÍ:

Pivoňka lékařská se pěstuje hodně v zahradách a parcích jako okrasná rostlina.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Pro pěstování je třeba vybrat spíše půdu suchou než vlhkou. Je nutno záhon dobře pohnojít. Slunná poloha je pro zdárný vývoj pivoňky podmínkou.

Množí se dělením kořenů, které sázíme brzy zjara do řad ve vzdálenosti asi 0,75 m. Vzešlé sazenice nutno pečlivě okopávat a ošetřovat.

Kořen se sklízí na podzim v září a říjnu nebo na jaře v březnu a dubnu. Z vykopaných kořenů se berou pro lékařské účely jen vedlejší, silné, hlízovité kořeny. Kořen se očistí vodou a kartáčem a suší se neoloupaný v celku umělým teplem.

Květy, lépe řečeno korunní plátky, se sbírají v květnu a červnu - dříve, než začnou opadávat. Sušit se musí velice rychle, aby zůstala zachována barva, která pomalým sušením obyčejně bledne. Korunní plátky se rozloží do tenounkých vrstev a suší rychle umělým teplem, nejlépe v sušárně. Uloží se v suchu a tak, aby byly chráněny před světlem.

Semena se sbírají v červenci a srpnu, tedy v době, kdy jsou už úplně zralá. Rozloží se a nechají uschnout.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Části pivoňky se dnes užívá jen v lidovém lékařství, a to měrou velmi omezenou. Odvar semene je oblíbený na venkově při nepravidelné menstruaci. 15 g pokrájených semen se vaří 5 minut ve 1/4 l vody, nechá odstát, scedí a po lžících během dne využívá.

K témuž účelu se užívá desetiminutového odvaru ve víně této směsi:

kořene pivoňkového	10 g
semene pivoňkového	10 g
kůry skořice	2 g
vína červeného	500 g

Užívá se šálek denně večer.

Při močových kamenech bývá doporučován odvar 10 g sušeného květu ve 1/4 l vody. Vaří se 1 minutu a užívá ráno a večer šálek.

Prášek ze sušeného kořene, užívaný 3x denně na hrot nože, lze doporučit k léčení dny.

Dříve byl v lidovém lékařství při padoucnici velmi oblíben tento přípravek:

kořene pivoňky	20 g
kořene kozlíku	20 g
kořene pelyňku	20 g

Kávová lžička se vařila 1 minutu v šálku vody. Užíval se šálek denně.

PLAVUŇ OBECNÁ

lidové názvy: čertův spár, medvědí tlapa, jelení skok, jelení růžek, můří noha, pás sv. Jana, vlačeka, spárek, vidlák, vidlička
LYCOPODIUM CLAVATUM L.

POPIS:

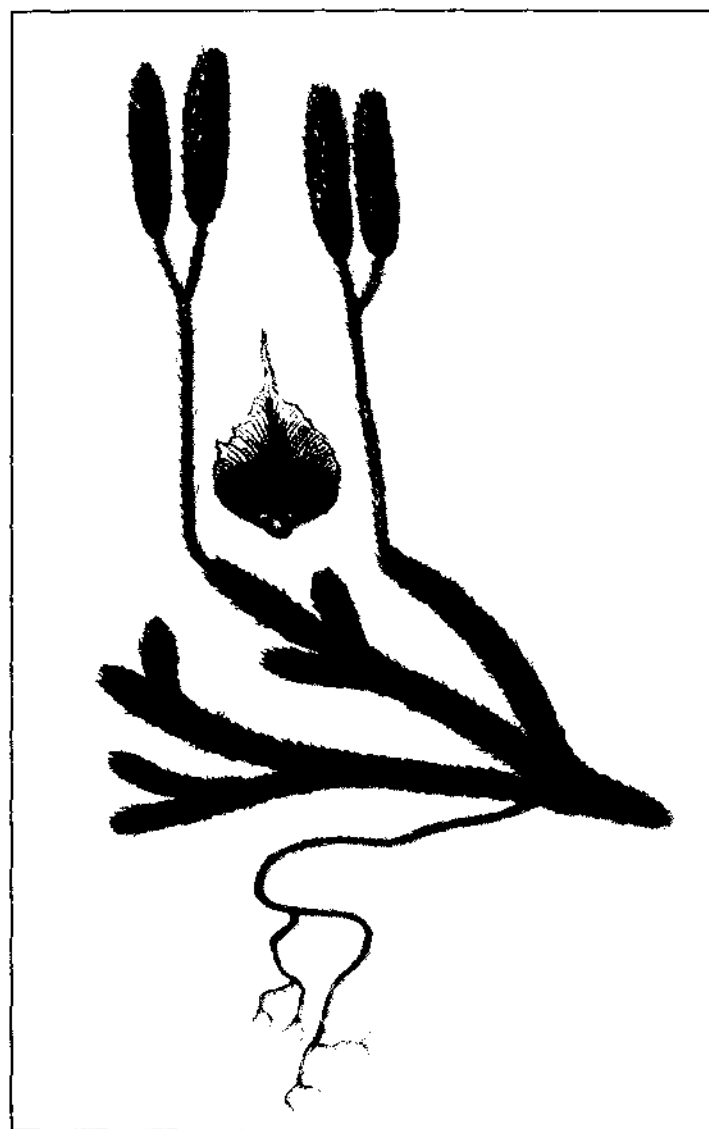
Plavuň obecná patří do čeledi plavuňovitých - *Lycopodiaceae*. Je to rostlina vytrvalá. Z oddenku vyrůstá plazivá lodyha, dosahující délky

Poruchy
menstruace

Močové
kameny

Dna

Padoucnice



až 0,75 m. Větví se vidličnatě a vysílá do země četné kořínky, tenké, hodně rozvětvené. Celá lodyha je hustě pokryta čárkovitými, uzoučkými listy, vybíhajícími ve vláskovitý výběžek. Na několika místech vyrůstají z lodyhy vzhůru dlouhé stonky, jež se na konci dělí ve vidlici. Stonky i vidlice jsou též pokryty hustě listy. V červenci a srpnu se na nich objevují válcovité šištíčky, tvořené srdčitými šupinami. Za šupinami jsou ukryty tobolkovité výtrusnice s práškovitými výtrusy (sporami). Šupiny šištic jsou slabě nažloutlé.

NALEZIŠTÉ:

Plavuň obecná roste téměř po celé Evropě, hlavně v horských polohách v suchých, jehličnatých lesích a ve vřesovištích.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá celá nať (*Herba lycopodii*, *Lycopodium*) a výtrusy (*Sporae lycopodiorum*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Výtrusy se chovají jako velmi jemný, citronově žlutý a lehoučký prášek, na omak měkký a mastný. Je velmi hořlavý, bez chuti a bez zápachu. Hlavní součástí je zelenožlutý mastný olej, kterého výtrusy obsahují až 50%. Nať obsahuje mimo jiné alkaloidy lycopodin, klavatin a klavatoxin.

UPOTŘEBENÍ:

1. Výtrusu se užívá velkou měrou v kovoprůmyslu, kde slouží k vysypávání forem při zhotovování jemných odlitků.
2. V pyrotechnice se ho užívá hlavně na divadle k bleskovým světelným efektům.
3. Nať se užívá k zapuzování hmyzu u telat.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Plavuň obecná se nepěstuje, poněvadž se jí v kultuře nedaří.

Výtrusy se sbírají v srpnu a září. Tehdy se odřezou zralé plodní klasy a vyklepávají se do hustých, plátěných pytlíků nebo plechových nádob. Pohodlněji se sběr provádí tak, že v červenci odřezeme nezralé plodní klasy, usušíme je na slunci a vyklepeme. Sběr je nutno vždy dobře prosít.

Nať se sbírá v květnu a červnu, rozprostře se a na slunci usuší, i

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Prášku plavuňového, jenž se též nazývá lidově žlutý pudr, zasejpátko nebo červotočina, se užívá zevně k zasypávání opruzenin, hlavně u dětí, a na opary.

Dobré služby koná při rozpraskaných prsních bradavkách nebo při trhlínkách na bradavkách u kojících matek.

Vnitřně se užívá nať plavuňové při obtížích menstruačních. 10 g nať plavuňové se vaří 3 minuty ve 1/4 l vody a pije se ráno a večer.

Výtrusů plavuňových (prášku plavuňového) se vnitřně užívá při řezavce při močení. Smísí se 1 lžice prášku se třemi lžicemi čistého medu. Této směsi se užívá za dvě hodiny kávová lžička.

Opruzeniny

Trhliny
na prsních
bradavkách

Obtíže
menstruační

Řezavka
při
močení

¹ Plavuň je nyní v Českých zemích zákonem chráněna a je možno sbírat jen výtrusné klásky.

PLIČNÍK LÉKAŘSKÝ

lidové názvy: hvězdoš, plicník
PULMONARIA OFFICINALIS L.

POPIS:

Pličník lékařský patří do čeledi rostlin brutnákovitých - *Boraginaceae*. Je to bylina vytrvalá, jež má v zemi úzký, neveliký kořen. Z něho vyrůstá několik lodyh, dosahujících výšky asi čtvrt metru. Lodyhy se na konci větví ve dvě části. Listy jsou podlouhle vejčité a nemají řapík, nýbrž přisedají přímo na lodyhu, po níž malý kousek sbíhají. Jsou pokryty stejně jako celá lodyha krátkými, tuhými chloupky. Tu a tam jsou na nich roztroušeny žlásky. Kvete v březnu a dubnu. Květy jsou nejprve růžové, potom fialově modré. Sestaveny jsou do jednostranných hroznů. Každý květ má pětizubý kalich, jenž je na povrchu vyznačen pěti hranami. Koruna je též pěticípá a má tvar trubkovitě nálevkovitý. Uvnitř v trubce je chlupatá. Má pět tyčinek nestejně délky a čtyřdílný nadkvětý semeník, jehož čnělka je zakončena dvojlaločnou bliznou. Semeník uzrává ve čtyři tvrdky.

NALEZIŠTĚ:

Pličník lékařský roste u nás hojnou měrou ve vlhkých lesích a stinných houštinách.



UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá nať (*Herba pulmonariae*). Sbírá se buď kvetoucí nebo po odkvětu. Někdy se sbírají jen přízemní listy (*Foliūm pulmonariae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Droga obsahuje hodně slizu, tříslovin (okolo 9%), saponin a kyselinu křemičitou. Je bez zápachu, chutná sliznatě a v ústech stahuje.

UPOTŘEBENÍ:

V západních zemích, hlavně v Anglii, se plicník pěstuje jako zelenina.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

K pěstování je třeba zvolit vápenitou půdu. Pěstuje se buď ze semen nebo z odnoží. Vysévá se na jaře do parníků či bedniček. Když rostlinky vzejdou, přesadí se na pole. O něco později se kultura okope a vypleje, jinak nepotřebuje několik let žádné péče.

Nať se sbírá v dubnu až v červnu, rozprostře se do tenkých vrstev a na slunci usuší. Po usušení je světle zelená, na spodu belavá a velmi drsná.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Plicníku lékařského se od pradávna v lidovém lékařství užívá při chorobách ústrojí dýchacího. Při kašli a chrapotu se doporučuje odvar z 10 g listu plicníku ve 1/4 l vody. Vaří se 3 minuty a pijí dvě porce denně.

Při plicních chorobách se vaří odvar této směsi:

listu plicníku	25 g
listu jitrocele	25 g

Polévková lžíce směsi se vaří 5 minut ve 1/4 l vody, nechá 10 minut odstát a přecedí. Užívá se půl ráno a půl večer medem slazeného odvaru.

Stejným způsobem se připraví odvar z jiné, složitější směsi:

natě plicníku	25 g
natě přesličky	25 g

**Kašel,
chrapot**

**Plieni
choroby**

natě rdesna	35 g
natě jahodníku	3 g
listu podběle	2 g

K hojení ran přispívá odvar z listu nebo natě plicníku, v němž se namáčejí obklady.

Na rány se také přikládají spařené listy plicníku.

Rány

PODBĚL OBECNÝ

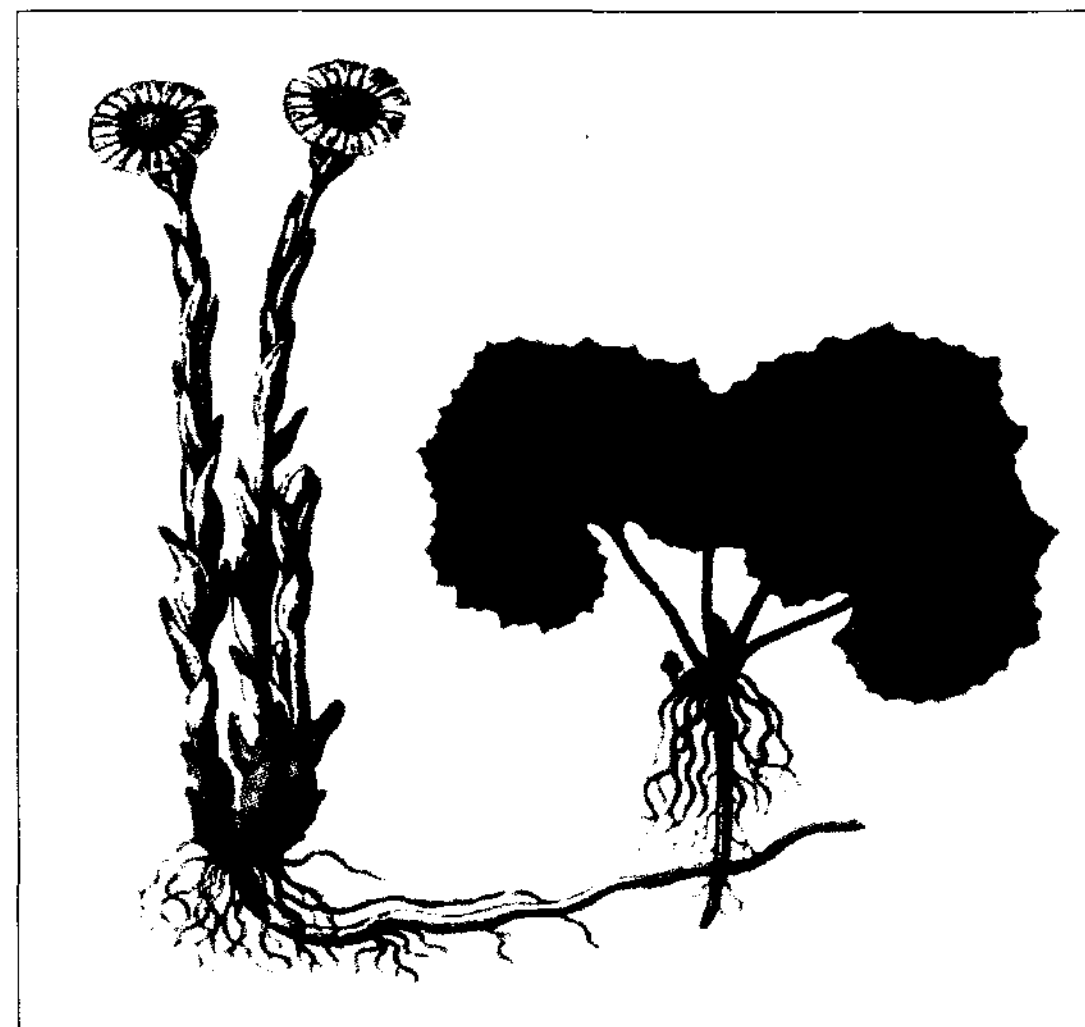
lidové názvy: *babusa, babuška, bylina vítězná, koňské kopito, mateří líčko, lopusice, majík, podbělice, podbělek, podkovka*
TUSSILAGO FARFARA L.

POPIS:

Podběl obecný patří do čeledi hvězdnicovitých - *Asteraceae*. V zemi má vytrvalý oddenek, z něhož vyrůstají četné vláknité výběžky kořenové. Nad zemi vyhání brzy na jaře, v březnu a dubnu, stvol, dosahující výšky asi 20 cm. Tyto stvolky jsou pokryty šupinatými listeny. Listeny jsou kopinaté, červenohnědé, a tisknou se těsně ke stvolu, na jehož vrcholu je květní úbor. Tento úbor má zákrov, tvořený řadou úzkých lístků, které ho úplně obkličují. Na okraji květního úboru je několik soustředěných kruhů jazykových květů, uprostřed úboru pak spousta trubkovitých květů. Květy jsou zbarveny žlutě. Místo kalichu má květ několik chloupků. Má mnoho tyčinek a semeník, vybíhající v čnělku s rozeklanou bliznou. Na noc se květní úbory zavírají, stejně i za chladného nebo deštivého počasí. Semeník uzrává v nažku, opatřenou jemným chmýřím, která umožňuje, aby byla nažka větrem zanesena značně daleko. Teprve po odkvětu se objevují listy. Jsou na dlouhém řapíku, tvaru okrouhle srdčitého, s okraji zubatými. Na rubu jsou šedě plstnaté, na lici lysé.

NALEZIŠTĚ:

Podběl je u nás vytrvalým plevelem, jenž silně vysouší půdu. Lze ho velmi obtížně vyhubit. Nacházíme ho velmi hojně na hlinitých, vlh-



kých polích, na vlhkých lukách, na mokřích okrajích cest, podél potoků a řek, zkrátka všude, kde je trochu vlhko.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá především list (*Foliūm farfarae*), méně často květní úbor (*Flos farfarae*). Zřídka také kořen (*Radix farfarae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

V celé rostlině je obsažena slizovitá látka faradiol, tříslovina, inulin a hořčiny. Nemá žádnou charakteristickou vůni a chutná sliznatě, hořce, v ústech stahuje.

UPOTŘEBENÍ:

Občas se užívalo podbělových listů jako tabákové náhražky.

POUŽITÍ A SBĚR:

Květní úbory beze stvolů se sbírají hned po rozkvětu, v březnu a dubnu. Rozprostřou se do tenkých vrstev a suší buď přirozeným nebo umělým teplem tak, aby zůstala zachována barva.

Listy se sbírají i s řapíky v červnu a červenci. Suší se v tenkých vrstvách na slunci tak dlouho, až se snadno lámou. Přitom však má zůstat zachována jejich barva. Zhnědlé listy jsou bezcenné.

Kořeny se vyrývají buď na podzim v září a říjnu nebo brzy na jaře, když začínají vyrůstat první stvolky. Očistí se a suší umělým teplem na kamnech.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Podběl obecný je velmi oblíbeným lidovým lékem při chorobách ústrojí dýchacího. Při záduše doporučují tuto směs:

listu podběle	20 g
květu heřmánku	20 g
kořene proskurníku	20 g
semene anýzu	20 g

Kávová lžička směsi se vaří 1 minutu ve 1/41 mléka, osladí medem a pije ráno a večer.

Při nastuzení, spojeném s rýmou, kašlem a mírně zvýšenou teplotou, oblíben je čaj z této směsi:

listu podběle	20 g
listu jitrocele	20 g
kořene anděliky	20 g
semene anýzu	20 g
natě marinky	20 g
květu divizny	40 g

Špetka směsi se spaří v šálku horké vody, nechá 10 minut odstát a pije 4x denně dříve, než vychladne.

Stejně i při chřipce se osvědčuje nálev z této směsi:

listu podběle	• 30 g
kořene proskurníku	30 g

Záducha**Nastuzení
a rýma****Chřipka**

listu lžičnicku	10 g
kořene lékořice	5 g

Polévková lžíce této směsi se spaří ve 1/41 vody, nechá přejít varem a odstát 10 minut. Tato porce se pije 3x denně.

Ve všech těchto směsích lze místo listu užít také květu nebo kořene podběle.

Čerstvě vymačkaný list podběle se přikládá na rány, jejichž hojení urychlí.

Rány**POSED BÍLÝ**

*lidové názvy: denní
řípa, posed černý
BRYONIA ALBA L.*

POPIS:

Posed bílý řadíme do čeledi tykvoovitých - *Cucurbitaceae*. Je to rostlina vytrvalá. V zemi má mohutný kořen, obyčejně dvoudílný, svým vzhledem připomínající řepu. Dosahuje mnohdy tloušťky paže a obsahuje bílou, mléčnou šťávu, odporně zapáchající. Z kořene vyrůstá lodyha, dosahující délky až tří metrů. Tu a tam má tenké závitkovité úponky, jimiž se pne po plotech, stromech a podobně. Listy



sedí na dlouhých řapících, jsou tvaru srdčitého, ale rozděleny na pět laloků. Okraje mají ostře chobotnatě zubaté. Na povrchu jsou stejně jako celá lodyha pokryty drsnými chlupy. Kvete od června do září. Květy jsou jednodomé, zelenavě žluté. Mají kalich s pěti ostrými zuby, nazad ohrnutý. Koruna se skládá z pěti plátek korunních, opak-vejčitých. Pestíkové (samice) květy jsou umístěny na stopkách v úžlabí horních listů. Mají tři blizny. Prašníkové (samčí) květy jsou umístěny na stopkách v úžlabí dolních listů. Mají tři tyčinky. Semeník uzrává v bobuli nejprve zelenou, potom černou. Bolule obsahuje čtyři až pět semen.

Posedu bílému je velmi podobný posed dvoudomý (*Bryonia divica* JACQ.). Má květy poněkud větší než posed bílý a zralé bobule jsou šarlatově červené. Po stránce užitkové jsou si oba posedy rovny.

NALEZIŠTĚ:

Roste u nás hodně v plotech a křoviscích, po nichž se pne. Pěstuje se také u zahradních besídek, které svými popínavými lodyhami kryje.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se u obou posedů užívá kořen (*Radix bryoniae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Kořen obou posedů je bohatý na škrob a obsahuje hlavně dva glykosidy, neúčinný bryonin a účinný bryonidin. Kořeny mají odporně hořkou, ostrou chuť a velmi odporně páchnou. Nejsou sice vysloveně jedovaté, ale ve větších dávkách způsobují zvracení a silný průjem kromě jiných účinků celkových. Proto je třeba při jejich užívání opatrnosti.

UPOTŘEBENÍ:

1. Posed se u nás pěstuje jako rostlina ozdobná.
2. Hodně se ho užívá ve zvěrolékařství.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Kořeny se vyhrabávají na podzim v září a říjnu druhého nebo až třetího roku. Ihned se omyjí a pokrájí na plátky, silné asi 1 cm, aby lépe a rychleji schly. Suší se umě-

lým teplem v mírně vyhřáté troubě nebo sušárně, až se lámou. Plátky lze sušit také navlečené na šňůře na vzdušné půdě. Po usušení jsou lehké, houbovité, vrstevnaté a mají hrbolatý, drsný povrch. Usušené nepáchnou a ztratí také valnou část své odpor-
né chuti.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Vnitřně se v lidovém lékařství hlavně dříve užívalo prášku kořene jako močopudného prostředku při dně. Nyní se vnitřně téměř neužívá.

Zevně se užívá pětiminutového odvaru 15 g kořene ve 150 g vody k namáčení obkladů na otoky a zhmoždě-
děníny.

Dna

Otoky,
zhmožděníny

POTMĚCHUŤ POPÍNAVÁ

lidové naivy: červené psinky, vodní psinky, červené psí víno, sladká vrbka, myší dřevo
SOLANUM DULCAMARA L.

POPIS:

Potměchuť popínavá patří do čeledi rostlin lilkovitých - *Solanaceae*. Je to popínavý polokeř s bylinnými výhonky, dlouhými asi dva metry. Výhonky mohou být také položené nebo vzpřímené. Má listy s krátkými řapíky, podlouhle vejčité, hodně zašpičatělé. Horní listy mívají na řapíku dva ouškovité přívěsky. Listy jsou celokrajné. Kvete od června do srpna. Květy jsou sestaveny do chocholíků. Mají kalich s okrajem, rozděleným na pět zubů. Korunu tvoří pět tmavofialových korunních plátek, ostře zašpičatělých. Korunní plátky jsou rozchlípeny do polohy téměř vodorovné. Každý plátek má na spodu dvě zelenavé, bíle roubené skvrny. Poněvadž plátky silně odstávají, vyniká uprostřed květu pět nápadně žlutých tyčinek, jež se svými volnými konci k sobě kuželovitě sklápějí. Mezi nimi vyčnívá čnělka, v níž vy-
bílá hluboko zasazený, podkvětý semeník. Ten uzrává v červenou bo-
buli, velikou asi jako hrách, podlouhle vejčitou a zašpičatělou.

**NALEZIŠTĚ:**

Potměchuť popínavou nalezneme u nás dost často. Roste na březích potoků, u řek, ve vlhkých příkopech, v houštinách a ve slunných křoviscích.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá dvouletý až tříletý stonek (*Stipites dulcamara*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Účinnými součástmi potměchuti je jedovatý alkaloid solanin a saponinový glykosid dulkamarin, dále je to a, {3, y, solasulcidin a soladulcamarin. Droga má chuť nejprve hořkou, posléze se mění v sladkou a dlouho v ústech vytrvává. Má velmi silný, odporný zápach.

Nejvíce jedovatých látek mají bobule, které svou barvou lákají děti k tomu, aby je ochutnaly.

Otrava potměchuti, první pomoc a léčení

K otravě potměchuti může dojít hlavně u dětí, když z nerozumu pojídají bobule. Otravná dávka solaninu, obsaženého v potměchuti, je asi tři desetiny gramu. Poněvadž bobule obsahují solaninu asi 1%, stačí k otravě asi 30 g bobulí, to je malá hrst. Stonky, kterých užíváme v domácím léčení, obsahují ovšem solaninu daleko méně.

Otrávený cítí pálení v krku, bolí ho hlava, zvrací a dostává průjem, spojený s velkými bolestmi břicha. V obličeji zčervená, rty mu zmodrají a teplota stoupá přes 38°C. Někdy mívá hučení v uších a křeče ve svalech. Úmrtí nebylo při vhodném ošetření ještě popsáno.

První pomoc spočívá ve vyprázdnění žaludku a podání živočišného uhlí. Léčení zařídí lékař.

UPOTŘEBENÍ:

Někdy se pěstuje potměchuť jako ozdoba živých plotů.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Pěstování potměchuti je velmi snadné. Stačí vyset semeno nebo vysázet řízky na vyhlédnutém místě. Jakoukoli další péči rostlina nepotřebuje.

Stonky potměchuťové se sbírají buď na jaře v březnu a dubnu, dříve než vyrazí listy, nebo pozdě na podzim - v říjnu, když listí opadá. Stonky se srovnají a rychle usuší při umělém teple. Sušením se droga svraskne a ztratí svůj odporný zápach po myšíně.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

V lidovém lékařství je potměchuť oblíbeným prostředkem k takzvanému čištění krve. Užívá se této směsi:

stonku potměchuti	20 g
kořene mydlice	20 g
kořene lopuchy	40 g
kořene pýru	40 g

Drobně rozkrájených drog se vezmou 3 polévkové lžíce na 1/2 l vody, nechá se svařit na polovinu a denně jednou vypije.

Při žloutence doporučují na venkově odvar 40 g stonku, které se vaří 15 minut v 1 l vody. Užívá se denně šálek.

Při letních průjmech a bolestech ve střevech se často užívá vinného odvaru hrsti stonků potměchutě na 3/4 l trpkého vína.

Šťáva z čerstvých stonků, smíchaná se stejným množstvím zředěného lihu, je domácím prostředkem při starých katarech průdušek. Užívá se jí 2x denně 10 kapek.

PRHA CHLUMNÍ

lidové názvy: *arnika, andělský trunk, matonice, smetanice, šlakové koření, závraťový kořen*
ARNICA MONTANA L.

POPIS:

Prhu chlumní řadíme do čeledi hvězdnicovitých - *Asteraceae*. Je to rostlina vytrvalá. V zemi má šikmý oddenek, zevně hnědý, uvnitř bílý. Dlouhý je několik centimetrů, silný jako husí brk. Z kořene vyrůstá růžice přizemních listů. Ty jsou podlouhle vejčité, s okrajem hladkým a lehce opýřeným. Ze středu růžice listové vyrůstá lodyha, vysoká asi

**Čištění
krve**

Žloutenka

Průjmy

**Katar
průdušek**

půl metru. Je jednoduchá, na povrchu žláznatě chlupatá, někdy se při vrcholu větví. Má jeden až dva páry vstřícných listů, podlouhle kopinatých. Kvete v červnu a červenci. Květy tvoří úbor buď jeden nebo dva až tři - podle toho, kolik vrcholů má lodyha. Úbor má zákrov, tvořený čtyřadvaceti zákrovními listy, tvaru podlouhlého, zašpičatělého. Na vnější straně mají zákrovní listy žláznatě chlupy, okraj je purpurový, špička hnědá. Oranžový květní úbor má na obvodu asi dvacet květů jazykových, uprostřed potom spoustu květů trubkovitých. Jazykové květy jsou třízubé, trubkovité pětizubé. Semeník uzrává v nažku, jež je temně hnědá, válcovitá a narozdíl od jiných složnokvětých nemá chmýří.

NALEZIŠTĚ:

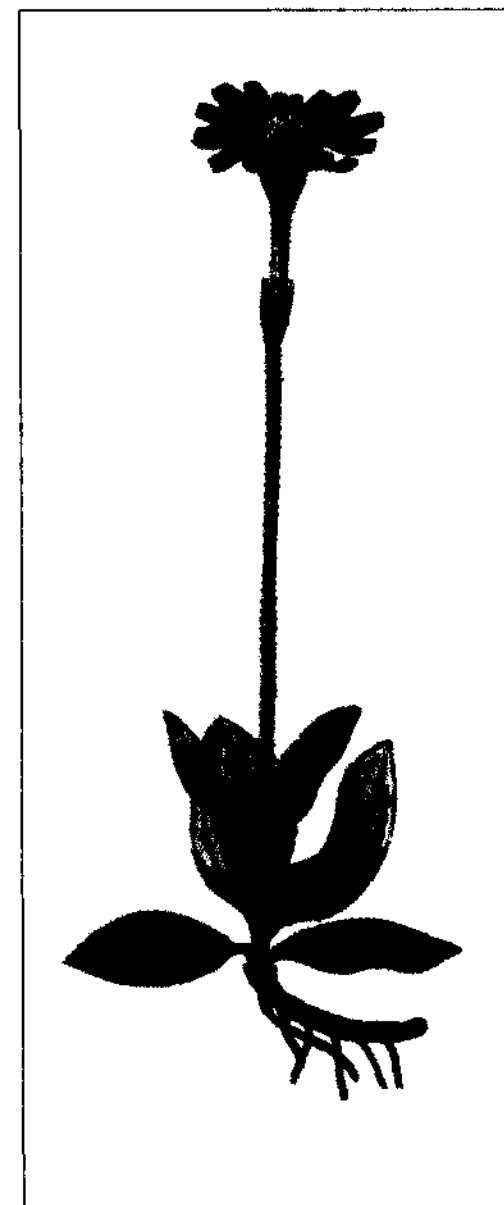
Prha chlumní se vyskytuje téměř po celé Evropě, Asii a Americe ve vyšších polohách, na horských lukách a pastvinách. I ve výše položených rašeliništích ji najdeme.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá kořen (*Radix* nebo *Rhizoma arnicae*), květní úbor (*Flos arnicae sine calyce*, *Flos arnicae cum calyce*) a nať nebo list (*Herba* či *Foliūm arnicae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Celá rostlina, hlavně však kořeny a listy, obsahují silici, pryskyřici, třísloviny, hořčinu arnicin, karotenoidy, arnisterol a arnidiol. Má protivně aromatický, kořený zápach a hořce ostrou, stahující chuť.



PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

K pěstování prhy chlumní je třeba zvolit příhodné stanoviště, nejlépe takové, kde prha roste i divoce. Budou to výše položené louky s rašelinným podkladem. Před setím nutno půdu zorat a zvláčet.

Do připravené půdy se seje semeno prhy chlumní, smíšené s trojnásobným množstvím semene trávy. Zaseté semeno se zaválčuje.

Jiný způsob založení kultury je ten, že se semeno vysévá do parníků v srpnu a příští jaro se vzešlé rostlinky přesazují na pole do řad s mezerami asi 0,25 m.

Konečně lze rozřezat oddenky na menší části a ty rozsádit.

Listy prhy chlumní se sbírají v květnu, dříve než rostlina rozkvetne. Sběr se rozprostře na lískách a suší přirozeným teplem.

Květy se sbírají v červnu a červenci za úplně suchého počasí, nejlépe v poledních hodinách. Lze sbírat buď celé květní úbory nebo jen samotné květy. Suší se v tenkých vrstvách přirozeným teplem. Při sběru květu nutno ponechat dostatečné množství zdatných květů, aby se rostlina mohla dále semenit. V některých krajích byla totiž nerozumným sběrem téměř úplně vyhubena.

Kořeny se sbírají buď po úplném odkvětu rostliny od srpna do října nebo brzy zjara v březnu a v dubnu. Dobře se očistí a suší jako listy a květy přirozeným teplem.¹

UŽITI V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Prha chlumní je jedním z nejrozšířenějších lidových léků. Užívá se téměř výhradně ve formě tinktury, ať už zevně nebo vnitřně.

Arnikovou tinkturu lze připravit takto: V hmoždíři rozdrtíme 10 g kořene, květu nebo listu prhy chlumní. Na to nalejeme 200 g čistého lihu. Tuto směs necháme stát 6 dní v teple, ale nikoli na slunci. Potom procedíme kapalinu plátnem a uschováme v dobře uzavřené lahvi.

30 kapek tinktury v 1 l vody se užívá k obkladům na rány. Vyměňuje se 3-5x denně.

Při revmatismu se doporučuje natírat bolestivé místa směsí stejného dílu tinktury a teplé vody.

K tomu při revmatismu užíváme 5x denně 4 kapky tinktury ve lžíci vody.

Rány**Revmatismus**

¹ Rostlina je v České republice chráněna zákonem a nesmí se ve volné přírodě sbírat. K farmaceutickým účelům se však dováží.

Při únavě a skleslosti se bere 5 kapek ve lžíci vody.

Únava

Při černém kašli se užívá čaj z této směsi:

kořene prhy chlumní	20 g
květu divizny	20 g
rosnatky okrouhlolisté	20 g
natě tymiánu	20 g

Půl čajové lžičky směsi se spaří šálkem vody, nechá odstát a večer vypije.

PROSKURNÍK LÉKAŘSKÝ

lidové názvy: ibišek, ajbiš, hybísek

ALTHAEA OFFICINALIS L

POPIS:

Proskurník lékařský řadíme do čeledi slézovitých - *Malvaceae*. Je to rostlina vytrvalá, která má v zemi silný, dužnatý oddenek. Z něho vyrůstá lodyha, vysoká až jeden metr. Její povrch je bíle plstnatý, uvnitř je vyplněna dřevem. Někdy se větví. Na ní vyrůstají listy tvaru zašpičatěle vejčitého. U řapíků jsou srdčité vykrojené. Listy na dolní části lodyhy jsou pětilaločné, listy horní jen trojlaločné. Na svých okrajích jsou listy vroubkovány, povrch je bíle plstnatý. Proskurník lékařský kvete v červenci a srpnu. Květy jsou uloženy v úžlabí listů buď jednotlivě nebo v malých skupinách. Mají dva kalichy, vnější a vnitřní. Vnější je menší a devítiklanný, vnitřní je větší a pětiklanný. Korunu tvoří pět bleděružových korunních plátků, vykrojených a na spodu navzájem srostlých. Četné tyčinky svými nitkami spolu srůstají. Mají červené, ledvinovité prašníky. Deset pestíků je postaveno do kruhu a jejich čnělky dolními polovinami srůstají v sloupek. Semeníky uzrávají v sploštělé, okrouhlé nažky.

NALEZIŠTĚ:

Domovem je proskurník ve Středomoří. Hlavně v slané půdě se mu dobře daří. U nás je divoce rostoucí vzácný, v tom případě ho najde-



mé ve vlhkých křoviscích, u potoků a řek. Hojně je však pěstován ve venkovských zahrádkách.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá kořen proskurníku (*Radix althaeae*), květ (*Flos althaeae*) a list (*Foliūm althaeae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Všechny části rostliny obsahují hodně slizu. Nejvíce je ho v oddenku (až 35%). Ostatní látky, obsažené v proskurníku, nemají už takový význam. Droga má charakteristickou vůni, poměrně slabou a trochu sladkou, nasládlou chuť. Může obsahovat až 10% cukru.

UPOTŘEBENÍ:

1. Pěstuje se jako bylina okrasná, hlavně na venkově.
2. Stonky se používají k výrobě papíru.
3. Ze semen lze získat polovysychavý olej.
4. Červené barvivo z květů má uplatnění v kožedělném průmyslu.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Proskurníku vyhovují hluboké, humózní, písčité a písčitohlinité půdy s vysokou hladinou spodní vody. Nejvhodnějšími předplodinami jsou ranné brambory, kukuřice, luskoviny a zelenina. K rostlině se hnojí chlévským hnojem, kdy se na podzim zaorá 20 - 40 t.ha⁻¹. Dusíkaté hnojení se rozdělí na tři dávky. První na jaře v dávce 20 - 40 kg N.ha⁻¹ se aplikuje v síranové formě, druhá v ledkové formě po první okopávce v dávce 15 - 30 kg N.ha⁻¹ a třetí po sklizni listů v dávce 15-30 kg N.ha⁻¹.

Proskurník se pěstuje buď vegetativním množením nebo ze semen vysetých přímo na stanoviště. Vegetativní množení se provádí takzvanými puky, což jsou krátké výhonky (30 - 70 mm) z hlavic kořenových svazků zakončené vegetačním pupenem. Puky se vysazují od poloviny dubna do brázd do hloubky 50 - 80 mm, do sponu 0,60 x 0,40 m tak, aby pupeny nebyly příliš zahrnuty. Na 1 ha se počítá asi s 60 000 kusy sadby.

Přímý výsev ze semen se provádí v březnu. Drobná semena se vysévají do dobře zpracované půdy do hloubky 5 - 10 mm. Po zasetí se půda lehce uválí. Na 1 ha se vysévá 8 - 10 kg osiva do řádků 0,4 - 0,6 m od sebe vzdálených. Jakmile se objeví pravé lístky, porost se plečkuje.

K získání kořenů se sklízí pozdě na podzim, v říjnu a listopadu a to za suchého počasí, dokud půda ještě není zmrzlá. Kořeny se čistí v pračce nebo proudem vody. Z očištěných kořenů se odřeže hlavová část, silné kořeny se rozpůlí. Kořeny se suší při teplotě 35 - 40 °C. Výnos kořenů je 3 - 4 t.ha⁻¹.

Květy se sbírají druhý rok v červenci a srpnu. Sbírají se i s kalichem. Je třeba sušit je velmi rychle, nejlépe umělým teplem, aby neztratily barvu. Ukládají se v nádobách, na jejichž dně je trocha vápna, které má do sebe pohlcovat vlhko.

V druhém roce se sbírají také listy, a to po skončení sběru květu, tedy v červenci až září. Nesmí se ho otrhat mnoho z jedné rostliny, aby se nezastavil vývin kořenů. Rozprostřou se do tenkých vrstev a suší teplem přirozeným i umělým za častého obracení.¹

¹ Dnes se proskurník pěstuje v zásadě buď na získání kořene nebo listů (v zemědělské praxi se sklízí celá nať). Výnos sušené natě je asi 0,8 - 1,5 t.ha⁻¹.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Proskurník lékařský je prostředkem velmi oblíbeným v lékařství. Jeho hojivý účinek je známý už od pradávna. Mnoho se ho užívá, aby bylo usnadněno odkašlávání při kataru průdušek. 10 g pokrájeného kořene se 5 minut vaří ve čtvrt litru, precedí a užívá každé 2 hodiny lžice.

Stejně se připravuje a stejně užívá také odvar z této směsi:

kořene proskurníku	20 g
semene anýzu	25 g

Místo odvaru kořene lze užít také nálevu. 10 g kořene se poleje 1/4 l vřelé vody, nechá 10 minut odstát a užívá za 2 hodiny lžice.

Výtečný prsní čaj se připravuje z této směsi:

kořene proskurníku	70 g
květu proskurníku	20 g
listu proskurníku	30 g
kořene lékořice	50 g
ječných krup	20 g
květu divizny	5 g
květu slézu	5 g
květu vlčího máku	5 g

Polévková lžice této směsi se vaří 5 minut ve 1/4 l vody, precedí a užívá za 2 hodiny lžice.

Při chřipce bývá doporučován nálev ze směsi:

kořene proskurníku	20 g
květu bezu černého	25 g
květu lipového	25 g

Malá kávová lžička se spaří 1/4 l vody, nechá 10 minut odstát a čaj se večer v posteli horký vypije.

Při chřipce se také osvědčuje tato směs:

kořene proskurníku	20 g
listu podběle	30 g
lžičníku	10 g

**Katar
průdušek****Prsní
čaj****Chřipka**

kořene lékořice	5 g
kořene topolovky	15 g

Polévková lžice se spaří 1/4 l vody, nechá přejít varem a odstát 10 minut. Tato dávka se pije 3x denně.

Při záduše se někde užívá odvar této směsi:

kořene proskurníku	10 g
květu proskurníku	10 g
květu heřmánku	20 g
listu podběle	20 g
semene anýzu	20 g

Kávová lžička směsi se uvaří ve 1/4 l mléka, precedí, osladí lžící medu a pije šálek ráno a šálek večer.

Za stejným účelem se pije i nálev jiný:

kořene proskurníku	100 g
kořene lékořice	10 g
listu kopřivy	10 g
květu slézu	30 g

Špetka se spaří šálkem vřelé vody, nechá 10 minut odstát a pije ráno a večer.

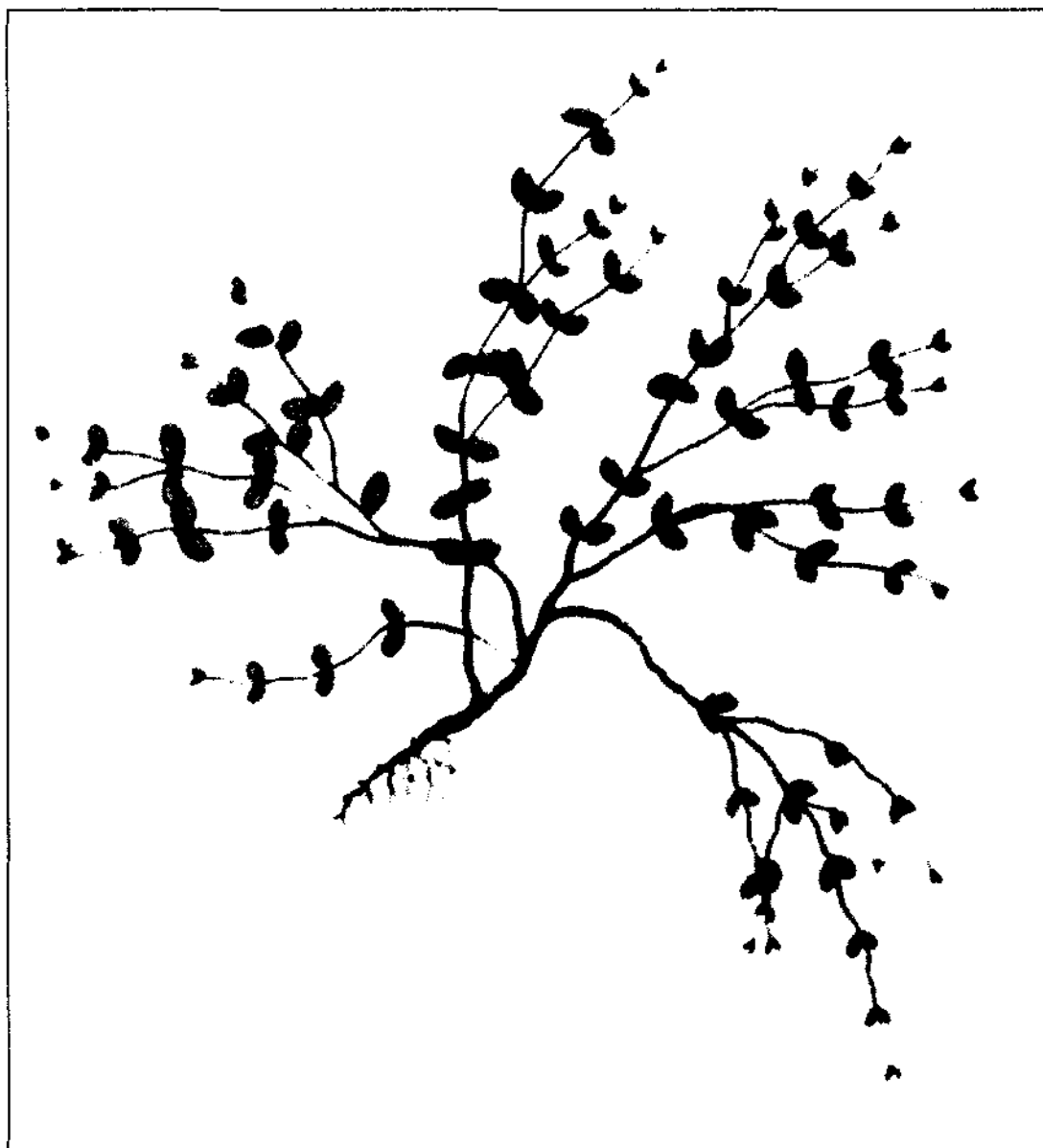
Při zánětech v ústní dutině se vyplachují několikrát denně ústa odvarem této směsi:

kořene proskurníku	10 g
květu slézu	10 g
květu divizny	10 g
květu bezu černého	10 g

Polévková lžice se vaří 10 minut ve 1/4 l vody a odvarem se vypláchnou ústa několikrát denně.

Zpařených listů proskurníku se užívá k obkladům na otoky.

Záducha**Záněty
ústní****Otoky**



PRŮTRŽNÍK LYSÝ

lidové názvy: stozrno, husí mýdlo

HERNIARIA GLABRA L.

POPIS:

Průtrzník lysý řadíme do čeledi nehtovcovitých - *Illecebraceae*. Je to bylina vytrvalá, jen výjimečně jednoletá. V zemi má celkem nepatrný oddenek, z něhož vyrůstají lodyhy bohatě se rozvětvlující, obvykle po-

ložené. Jsou jen malé, poněvadž zřídka přesahuje jejich délka 10 cm. Vyrůstají z nich vstřícně nebo střídavě malé listy tvaru vejčitého s okrajem hladkými. Nemají řapík, jsou přisedavé. Jsou lysé, stejně jako lodyha. Průtrzník kvete od července do října. Drobné kvítky tvoří klubička, umístěná v úžlabí listů. Květ má pětizubý kalich, někdy na spodine trochu chlupatý. Korunu tvoří pět tyčinek. Semeník uzrává v nažky.

Kromě průtrzníku lysého roste u nás také průtrzník chlupatý (*Herniaria hirsuta L.*). Má lodyhu krátce chlupatou, stejně tak i listy na celém jejich povrchu. Kalich průtrzníku chlupatého je delší než plod.

NALEZIŠTĚ:

Vysktuje se u nás hojně. Najdeme ho na písčnatých polích, mezích, březích potoků a řek a podobných nalezištích. Průtrzník chlupatý je u nás mnohem vzácnější. I on roste na písčitých půdách.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá nať i s kořeny (*Herba herniariae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Hlavní součástí obou rostlin je herniarin a saponin. Čerstvá nať je téměř bez zápachu. Chuť má slanou a trpkou. Při sušení však vydává zvláštní vůni, připomínající šřavel.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Pěstování průtrzníku je velmi snadné. Daří se mu zvláště dobře v půdách písčitých, tedy tam, kde ho najdeme i ve volné přírodě. Pěstuje se ze semen, která se prostě na přirozeném stanovišti rozhodí. Další péče není třeba.

Celá nať se sbírá i s kořeny v době květu, tedy od července a září. Rozprostře se do tenkých vrstev a rychle suší na teplých sýpkách nebo sušárnách. Usušený průtrzník lysý je žlutozelený, průtrzník chlupatý kalně zelený.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Průtrzník lysý i chlupatý je prostředkem močopudným. Užívá se ho hlavně při chorobách měchýře močového a při zánětech v močové trubici, obvykle ve směsi:

**Záněty
měchýře**

natě průtržníku	20 g
listu medvědice	20 g
listu bazalky	20 g
květu brusinkového	20 g
natě zlatobýlu	20 g

Polévková lžice směsi se vhodí do 1/2 l, vaří 5 minut, nechá odstát a přecedí. Vypije se během dne.

Jiná taková močopudná směs je:

natě průtržníku	25 g
listu medvědice	35 g
listu máty peprné	15 g
listu březového	15 g
kořene jehlice trnité	10 g
semene petrželového	10 g
kořene petrželového	10 g

Odvar se připravuje stejně jako u směsi předcházející.

Užívá se ve stejném množství.

Jiná směs má opět toto složení:

natě průtržníku	15 g
natě merlíku	15 g
kořene jehlice trnité	20 g
kořene petržele	20 g
kořene lékořice	20 g

Připravuje a užívá se stejně jako odvar předešlý.

K stejnému účelu lze užít také směsi:

natě průtržníku	20 g
natě marinky vonné	20 g
natě komonice lékařské	20 g
kořene lékořice	20 g

I tento odvar se připravuje a užívá stejně.

PRVOSENKA JARNÍ

lidové názvy: petrklíč, podléska, podléska, Petrův klíč, prvnička, kropáček, mrtvičná bylina, dnová bylina, šlakovní bylina, bukvice bílá
PRIMULA VERIS L.

POPIS:

Prvosenka jarní patří do čeledi rostlin prvosenkovitých - *Primulaceae*. Je to bylina vytrvalá, která má v zemi válcovitý oddenek, porostlý četnými, tenkými, dlouhými kořeny. Z tohoto oddenku vyrůstá růžice přizemních listů tvaru vejčitého, k řapíku se rychle zužujícího. Jejich povrch je zkrabacený a lehce pyřitý. Okraje jsou pilovitě vroubkované. Uprostřed listové růžice vyrůstá stvol, dosahující výšky 20-25 cm. I stvol, podobně jako listy, je pokryt jemným pýřím. V dubnu a květnu se na konci stvolu rozvíjí jednoduchý okolík květů barvy sytě žluté. Převísle květy, vyznačující se příjemnou vůní, mají nadmutý kalich, zakončený pěti krátkými, špičatými zuby. Koruna má tvar nálevky, zakončené pěti tupými zuby. Na počátku trubky je pět pomerančových



skvrn. Pět tyčinek je skryto v trubce, k jejímuž okraji ani nedosahují. Nadkvětý semeník vybíhá v dlouhou čnělku, zakončenou paličkovitou bliznou. U jiných květů je opět čnělka krátká a tyčinky dlouhé. Takovéto květy různých podob se nazývají dvojtvarne. Semeník uzrává v tobolku, obsahující četná semena.

Prvosence jarní se podobá prvosenka vyšší (*Primula elatior* (L.) HILL.).

NALEZIŠTĚ:

Prvosenka jarní je jedna z našich prvních jarních květin. Najdeme ji na loukách, na travnatých stráních, v řídkých lesích a krovínách, všude tam, kde je poněkud vlhko.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá jednak oddenek (*Rhizoma* nebo *Radix primulae*), jednak květ (*Flos primulae cum calycé*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Květy obsahují látky slizové, saponin, trochu silice a žluté barvivo. V oddenku jsou obsaženy také glykosidy primaverin a primulaverin a cukr.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

K pěstování prvosenky je nutné zvolit dobrou, vláčnou půdu a polohu zčásti zastíněnou. Místo nesmí být příliš suché. Pěstuje se buď ze semen nebo dělením starých trsů. Obojí se dělá brzy zjara.

Z květů prvosenky se sbírají obvykle jen žluté koruny. Nutno je sušit velmi opatrně, neboť jinak by ztratily svou žlutou barvu a zezelenaly. Sběr se děje k dubnu a květnu.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

V lidovém lékařství se užívá květu při chorobách cest dýchacích, hlavně při kataru průdušek. 10 g sušeného květu se spaří šálkem vody, nechá odstát, scedí a osladí. Pijí se dva šálky denně.

Při dně bývá doporučován odvar oddenku: 15 g od-

Katar
průdušek

Dna

denku se vaří 3 minuty ve 1/4l vody a scedí. Pije se šálek denně.

Z květů prvosenky se připravuje také posilující nápoj tak, že dvě hrsti květu se zalijí 1 l dobrého bílého vína, nechá se půl dne stát a přecedí. Tohoto nápoje se pije denně večer sklenka.

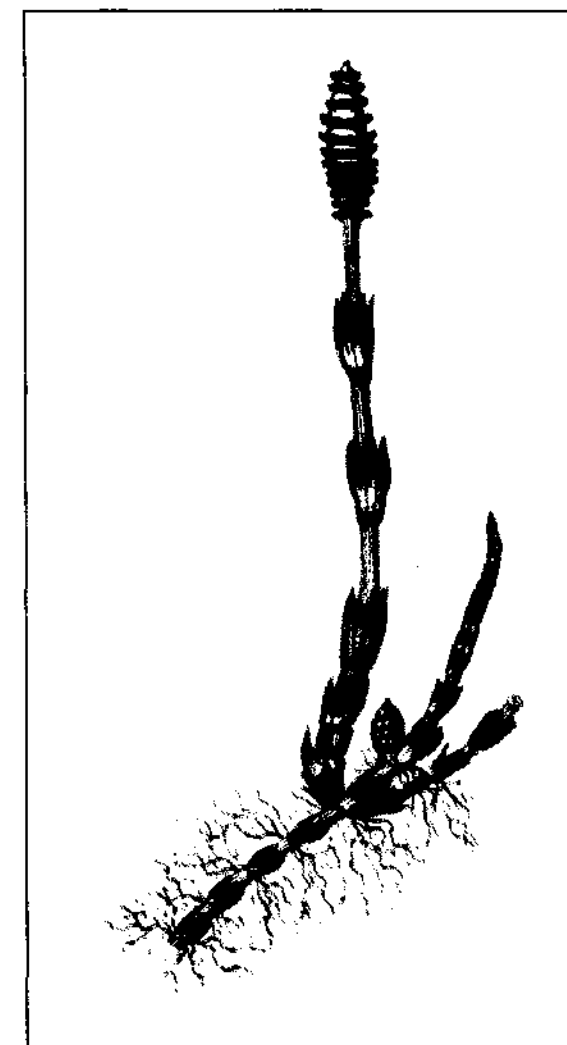
Posilující
nápoj

PŘESLIČKA ROLNÍ

lidové názvy: *chvost, plivačka, přeslice, skřib, stolička, duvok*
EQUISETUM ARVENSE L

POPIS:

Přeslička rolní patří do čeledi přesličkovitých - *Equisetaceae*. Je to bylina vytrvalá, která má v zemi dlouhý, článkovaný oddenek. Z každého článku vyrůstá jeden přeslen vláknitých kořenů. Brzy najaře, v březnu a dubnu, vyrůstají z oddenku plodné lodyhy, dosahující výšky asi 20 cm. Jsou rýhované a rozdělené na články. Barvu mají načervenalou nebo žlutavou. Na rozhraní článků jsou osmihranné, pochvovité listy. Na vrcholu lodyhy je potom válcovitý klásek, skládající se ze šestihranných štítků. Pod každým štítkem je skryto několik výtrusnic. Každý výtrus (spora) má dvě vlákénka, stočená do závitů. Jsou to takzvané



mrštníky, které se po puknutí výtrusnice narovnají a výtrusnice vyprázdní. Plodní lodyhy uvadnou. V létě potom vyrůstají z oddenku lodyhy jalové, rýhované, hranaté a drsné. Dosahují výšky asi 40 cm a větví se přeslenovitě. Lodyhy jalové i jejich větve jsou článkované. Na rozhraní článků mají válcovité pochvy.

NALEZIŠTĚ:

Přeslička rolní je všeobecně rozšířeným plevelem. Najdeme ji téměř všude, kde je hlinitá a písčité půda. Hodně jí je na bramborových a obilních polích, na lukách, pastvinách a v lesích.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá letní nať (*Herba equiseti*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Celá rostlina obsahuje hlavně tříslovinné látky, hořčinu equetonin a trochu tuku. Spálíme-li ji, zbude mnoho popela, který je bohatý na kyselinu křemičitou.

UPOTŘEBENÍ:

Hodně přesličky se spotřebuje k technickým účelům, k leštění dřev a kovů. V domácnosti se s ní čistí kuchyňské nádoby.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Letní lodyhy se sbírají od května do září, a to tak, že se uřezávají zelené výhonky nad oddenkem. Sběr se rozprostře do tenké vrstvy a suší se buď teplem přirozeným nebo umělým v sušárně či na kamnech. Droga musí mít světle zelenou barvu, být tvrdá a drsná.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Přeslička rolní je starý lidový lék, který hlavně v poslední době nabývá obliby. Užívá se jí při kataru průdušek jako odvaru připraveného tak, že se 10 g přesličky vaří 5 minut ve 1/4 l vody a užívá potom za 2 hodiny lžice.

K témuž účelu bývá doporučován odvar z této směsi:

**Katar
průdušek**

natě přesličky	5 g
květu divizny	10 g
květu slézu	10 g
listu podběle	5 g
květu podběle	5 g

Půlka této směsi se vaří 5 minut v 1/2 l vody a užívá se každou hodinu lžice.

Přeslička je součástí tohoto lidového plicního čaje:

**Plicní
čaj**

natě přesličky	10 g
natě konopice	50 g
listu podběle	20 g
lišejníku islandského	20 g

Polévková lžice směsi se dá do 1 l vody, nechá svařit na dvě třetiny a pije s mlékem ráno a večer šálek.

Při vodnatelnosti se leckde pije čaj z této směsi:

Vodnatelnost

natě přesličky	30 g
listu pampelišky	30 g
listu libečku	30 g
kořene jehlice trnité	30 g

Kávová lžička směsi se spaří ve 1/4 l vody, nechá 10 minut odstát a pije po šálku ráno a večer.

Při menstruačních obtížích, při příliš hojném krvácení doporučují na venkově odvar této směsi:

**Hojná
menstruace**

natě přesličky	20 g
listu jitrocele	20 g
listu kopřivy	20 g
puškvorce	15 g

Plnou polévkovou lžicí povaríme 3 minuty v 1 l vody, necháme 10 minut odstát a scedíme. Užívá se 4x půl šálku studeného odvaru.

Spařená nať přesličková se dává na hnisavé rány, jejichž čištění uspíší.

Hnisavá rána

Odvar přesličky, připravený podle nahoře popsaného návodu, se srká do nosu, aby se zastavilo krvácení.

**Krvácení
z nosu**

PUPAVA BEZLODYŽNÁ

lidové názvy: krasovlásek, planý bodlák, poupava

CARLINA ACAULIS L

POPIS:

Pupava bezlodyžná patří do čeledi hvězdnicovitých - *Asteraceae*. Je to rostlina vytrvalá. Z dlouhého oddenku vyrůstá růžice přizemních listů. Tyto listy jsou celkem protáhle kopinaté, hluboce peřenosečné. Na okraji a na rubu jsou pokryty ostrými bodlinami. Nad listovou růžicí nepatrně vyniká kraťoučká lodyha, také na povrchu bodlinatá, na jejímž konci je květní úbor. Terč úboru je obklopen zákrovními listy, úzkými a bodlinatými. Na povrchu jsou bílé a lesklé. Na úborovém lůžku jsou nahromaděny tuhé plevy, na konci rozeklané. V jejich úžlabí



stojí květy. Jsou narůžovělé, koruna má podobu trubkovitou, okraj je pěticipý. Květ má pět tyčinek, semeník vybíhá v čnělku s rozeklanou bliznou. Uzává v nažku.

NALEZIŠTĚ:

Pupava bezlodyžná je u nás rostlinou zcela běžnou. Najdeme ji na suchých, kamenitých kopcích a stráních, pastvinách, polích, krajích lesů. Potřebuje výsluní.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá kořen (*Radix carlinae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Pupava obsahuje asi 20% inulinu a něco silice, nehledě k jiným méně významným látkám. Páchne nepříjemně zvláštním, pryskyřičnatým zápachem. Chuť má hořkou a po rozžvýkání pálí prudce na jazyku.

UPOTŘEBENÍ:

1. Občas se užívá pupavy jako rostliny ozdobné v umělých zahradních a parkových skalkách (alpinách).
2. Hodně se jí užívá ve zvěrolékařství.
3. Na jihu se z čerstvého kořene připravuje salát.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Kořen se sbírá na podzim v září a říjnu. Dobře se očistí a za mírného tepla usuší. Často se suší navlečen na provaze na vzdušné půdě. Staré, duté kořeny se z drogy vyloučí.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

V lidovém lékařství slouží pupava bezlodyžná jako močopudný prostředek při vodnatelnosti. 25 g oddenku se vaří 5 minut ve 1/4 l vody, nechá odstát a pije půl odvaru ráno a půl večer.

Pro pocení při nachlazení se užívá vinného odvaru. 50 g kořene se vaří 10 minut v 1 l červeného vína. Vy-pije se pohár teplého vinného odvaru večer před spáním.

Vodnatelnost

Nachlazení

Při poruchách zažívacích užívají v některých krajích 2x denně na špičku nože prášku ze sušeného kořene.

Stejnému účelu slouží i extrakt kořene. 20 g nadrobno pokrájeného kořene se nechá stát 4 dni v teple v 1/8 l lihu. Užívá se 2x denně 15 kapek ve lžíci vody.

Odvar 30 g kořene ve čtvrt litru vody a 1/8 l octa slouží jako kosmetický prostředek při nečisté pleti.

**Poruchy
zažívací**

**Nečistá
plet**

PUŠKVOREC OBECNÝ

lidové názvy: kořen prsní, kořen nejedlíkový, kořen prstvorcový, kořen prustvercový, kořen šisvorcový, kořen tatarákový, prskořen, akorum pravé, sisvorec, prustvorec
ACORUS CALAMUS L.

POPIS:

Puškvorec řadíme do čeledi árónovitých - *Araceae*. Je to bylina vytrvalá, jež má v zemi vodorovně uložený dužnatý oddenek. Je tvaru válcovitého, shora poněkud oploštělý, kůru má zelenavou, červenavou nebo hnědavou, zbrázděnou rýhami prstencovitě. Na řezu je oddenek belavý. Je rozdělen na články, na jejichž rozhraní jsou nahnědlé pochvy a vláknité kořínky. Z oddenku vyrůstají ostrohranné listy, dlouhé až jeden metr, široké 2 cm. Kromě nich z oddenku roste i jednoduchý stvol, dosahující výšky přes 1 m. Je na jedné straně ostrý, na druhé žlábkovitý. Ukončen je květní palicí, dlouhou skoro 10 cm a silnou jako prst. Nad palicí vyrůstá ještě jeden listen. Květy se rozvíjejí v červnu a červenci. Jsou drobné, mají zelenavé šestilisté okvětí a šest tyčinek. Semeník je nadkvětní a uzrává v suchou, černavou bobuli (u nás velmi zřídka).

NALEZIŠTĚ:

Domovem je puškvorec v močálech horských poloh Indie a Asie vůbec. Odtamtud se rozšířil téměř do celé Evropy a Severní Ameriky.

U nás ho najdeme v bažinách, při březích rybníků, potoků a neregulovaných řek.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

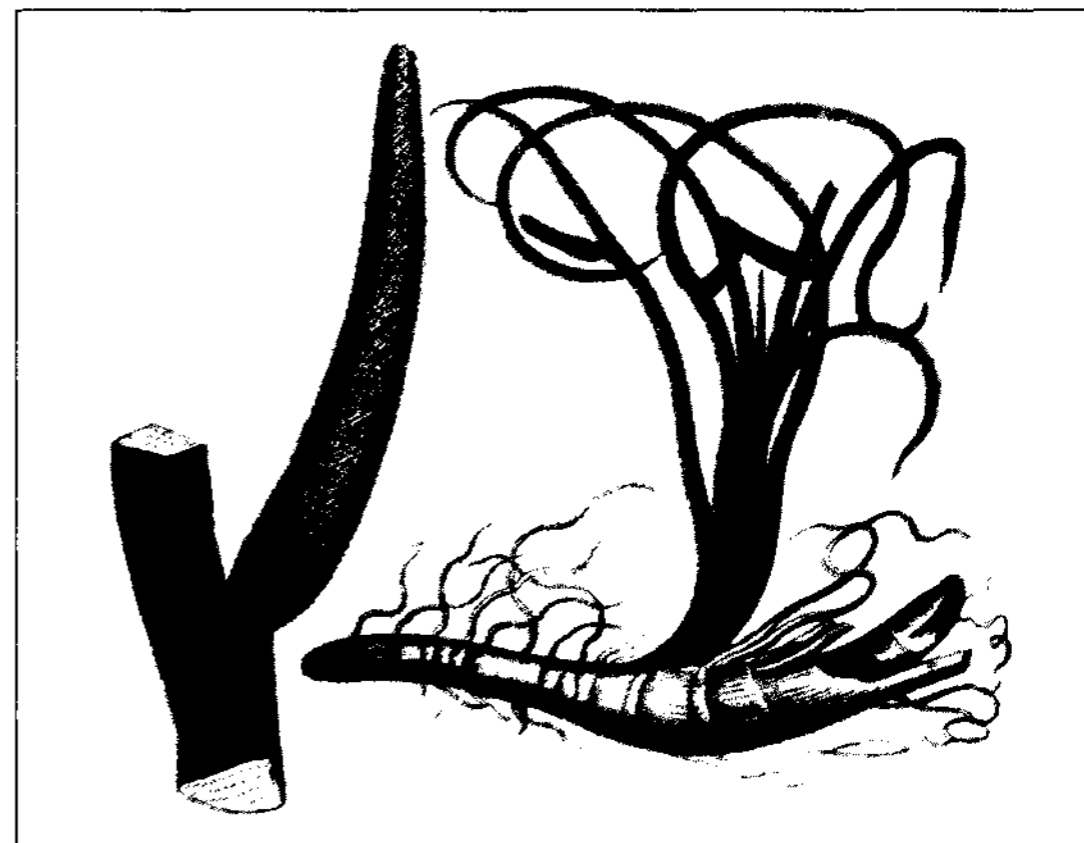
Jako droga se užívá oddenek puškvorce (*Rhizoma calami aromatici* nebo *Rhizoma acori*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Puškvorec obecný obsahuje velice aromatickou silici, chutnající ostře a hořce. Nejvíce této silice obsahuje oddenek v parném létě, kdy tedy je také sběr nejúčelnější. Dále oddenek obsahuje hořčiny akorin a akoretin.

UPOTŘEBENÍ:

Listů a stvolů se upotřebí jako steliva, oddenku k přípravě drogy.



PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Pěstovat ho lze jen tam, kde má své přirozené stanoviště. Kultura zvláštní by byla zbytečná, poněvadž sběr divoce rostoucího puškvorce postačí snadno pokrýt spotřebu. Pěstuje se tak, že brzy na jaře se vkládají do bahna odnože, dlouhé asi 20 cm. Ujmou se samy dobře a rychle, další ošetření nepotřebují.

Oddenky puškvorce se sklízí až v druhém roce na jaře v březnu a dubnu, nebo na podzim v říjnu a listopadu. Nejcennější drogu však poskytují v červenci a srpnu. Vyřypnuté oddenky se zbaví zbytků listů, kořenových vláken i silnějších kořenů a operou se v tekoucí vodě. Sušit se musí rychle ve vzdušných kolnách nebo na půdě. Suší-li se oddenek umělým teplem, ztrácí mnoho silice. Proto se toto sušení nedoporučuje.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Vnitřně se užívá puškvorce hlavně při poruchách zažívacího ústrojí. Při nechutenství se doporučuje žvýkat pocukrovaný oddenek.

Ke stejnému účelu se užívá také tinktura. Zhotovíme ji tak, že 30 g pokrájeného oddenku necháme stát 6 dní ve 1/41 lihu nebo silné kořalky a potom scedíme. Užívá se lžice před jídlem.

Také lze při nechutenství užít tohoto odvaru:

kořene puškvorce	15 g
kořene hořce	5 g
natě zeměžluči	15 g
listu máty peprné	20 g
kořene benedyktu	30 g

Kávoval lžice se dá do 1/21 studené vody, povarí 1 minutu a scedí. Pije se šálek ráno na lačný žaludek a šálek před večeří.

Při nadýmání, plynatosti se užívá odvaru 15 g oddenku v 1/21 vody (vaří se 3 minuty), jehož se pije šálek 3x denně.

Místo toho lze užívat 3x denně na hrot nože prášku z oddenku.

Při menstruačních obtížích bývají doporučovány kapky, jež se připraví z 5 g puškvorcového oleje a 250 g lihu. Bere se 3x denně 20 kapek.

Nechutenství**Plynatost****Menstruační obtíže**

Ke stejnému účelu se připravuje odvar ze směsi:

kořene puškvorce	15 g
listu kopřivy	20 g
natě přesličky	20 g
listu merlíku	20 g
listu jitrocele	20 g

Vaří se polévková lžice 2 minuty ve 1/41 vody a pije se neplný šálek 4x denně.

Na špatně se hojící vředy se přikládají obklady, namočené v odvaru puškvorcového kořene, o jehož přípravě jsme řekli svrchu.

Při revmatických bolestech bývá vtírána do kůže směs 1 dílu oleje puškvorcového a 3 dílů čistého lihu.

K přípravě posilujících koupelí se vaří 150 g oddenku ve 2 l vody po 10 minut a odvar se naleje do vody, připravené ke koupání.

Vředy**Revmatismus****Posilující koupele****PÝR PLAZIVÝ**

lidové názvy: pýřavka, pejřavka
AGROPYRUM REPENS (L.) DESV.

POPIS:

Pýr plazivý patří do čeledi lipnicovitých - *Poaceae*. Je to bylina vytrvalá. V zemi má plazivý oddenek, který se mohutně, mnohonásobně rozvětňuje a vniká velmi hluboko a daleko do půdy. Z tohoto oddenku vyrůstají stébla, dosahující délky až přes jeden metr. Listy jsou dlouhé a úzké. Na lici jsou drsné a chlupaté, na rubu hladké. Kvete v červnu a červenci. Květy jsou uspořádány v klasu. Osa tohoto klasu je zprohýbána a nese dvě řady řídkých, střídavě postavených klásků. Každý klásek je tvořen pěti květy. Osiny na klásku nenajdeme a jsou-li tu přece, jsou velmi krátké. Každý kvítek se skládá ze dvou listenů, zvaných pluchy, ze tří tyčinek, jež mají dlouhé nitky a příčně postave-

ne, žluté prašníky, a konečně z nadkvětého semeníku s dvěma bliznami. Semeník uzrává v drobné zrno.

NALEZIŠTÉ:

Pýr plazivý je naším nejobtížnějším plevelem. Najdeme ho téměř všude, na polích, lukách, mezích, v příkopech, zkrátka všude. Daří se mu výtečně hlavně tam, kde nebylo dosud provedeno odvodnění.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá oddenek (*Rhizoma* nebo *Radix graminis*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

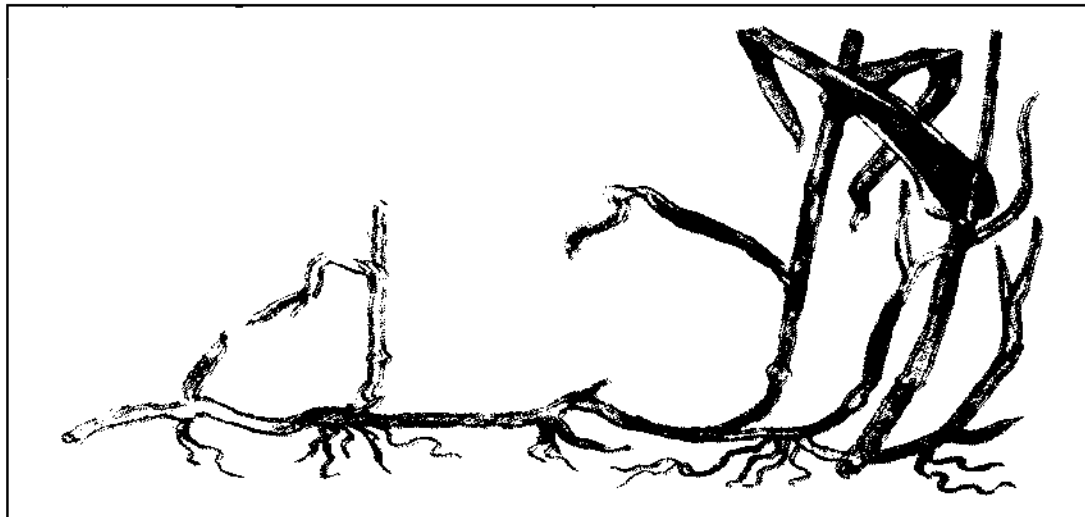
Oddenek obsahuje polyfruktosany inulin a triticin; saponin, glykosidy, kyselinu křemičitou a enzym mesonosid. Nepatrně aromaticky páchne, chuť má nápadně nasládlou.

UPOTŘEBENÍ:

V dobách nouze se pýru plazivého užívalo jako náhražky při výrobě piva.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Pýr plazivý se samozřejmě nepěstuje, poněvadž i tak ho roste více, než je hospodářii milo. Oddenek se sbírá buď na jaře v březnu a dubnu nebo lépe na podzim v září a



říjnu. Dělá se to nejlépe při orání a vláčení. Sebrané oddenky se operou, kořenné výhonky odřeží, a potom se oddenek rychle a důkladně usuší při umělém teple buď v peci nebo v sušárně. Uschovat se musí v suchu, neboť rád plesniví.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Čerstvé šťávy, vytlačené z oddenku, se užívá 5x denně kávová lžička při starém kataru průdušek, aby se usnadnilo odkašlávání a cesty dýchací od hlenu vyčistily.

K stejnému účelu se užívá také pětiminutového odvaru 50 g oddenku ve 1/4 l vody, který se během dne využívá.

Pýr bývá také někdy součástí různých směsí pro odkašlávání, například:

oddenku pýru	20 g
kořene proskurníku	20 g
květu proskurníku	20 g

Lžíce směsi se vaří ve 1/4 l vody 3 minuty, osladí a za den využívá.

**Katar
průdušek**

REVEŇ LÉKAŘSKÁ

lidové názvy: rebarbora

RHEUM OFFICINALE BAILLON

POPIS:

Reveň lékařskou řadíme do čeledi rdesnovitých - *Polygonaceae*. Je to bylina vytrvalá. Má v zemi silný, žlutý kořen, z kterého vyrůstá dutá lodyha, dosahující výšky až dvou metrů. Listy jsou neobyčejně veliké, opatřené mohutným řapíkem a silnými žebry. Tvar mají listy vějčitý, u řapíku jsou srdčité vykrojené. Okraje jsou chobotnaté. Reveň kvete v červnu. Četné, bělavé květy jsou sestaveny do lat. Drobný, zelený kalich má šest cípů na okraji. Korunu tvoří šest bílých korunních plát-



lina pěstuje a znamenitou pověst na světových trzích s drogami má moravská reveň. Dnes můžeme reveň nalézt téměř v každé venkovské zahradě.

ků. Květ má šest až devět tyčinek a trojhranný semeník, vybíhající ve tři ohnuté čnělky, zakončené kulovitými bliznami. Semeníky uzrávají v křídlaté nažky.

Kromě reveně lékařské známe ještě celou řadu druhů a variant. Pro lékařství je ještě zvláště důležitý druh reveň dlanitá (*Rheum palmatum* L.). Kromě těchto dvou druhů přichází ještě v úvahu reveň kadeřavá (*Rheum rhabarbaratum* L.) a reveň bulharská (*Rheum rhapsiticum* L.). Všechny se od sebe liší celkem nepatrnými znaky.

NALEZIŠTĚ:

Domovem reveně je Malá Asie, odkud se rozšířila až do Číny, odkud se vyvázejí kořeny nejlepší jakosti.

Ale i u nás se tato rost-

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá kořen (*Radix rhei*). V obchodě je zejména kořen čínský (*Radix rhei chinensis*) a poslední léta i kořen moravský (*Radix rhei moravicae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Kořen reveně obsahuje zejména rheum - emodin, tríslovinu, antrahinonové součeniny, glykosidy glukogalin a tetralin a šťavelan vápenatý. Má za čerstvého stavu chuť hořkou. Voní charakteristicky.

UPOTŘEBENÍ:

1. Ohromné množství reveně se spotřebuje v lékařství a v průmyslu lékárnickém.
2. Mladé listy se upravují v domácnostech jako zelenina.
3. Ze silných stonků se dělá výtečná zavařenina nebo také víno.
4. Některé druhy reveně, vyznačující se zvláštní velikostí a barvou, se pěstují v parcích pro ozdobu.
5. Hodně se rebarbory užívá též ve zvěrolékařství, stejně jako slupek, oloupaných z kořenů.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

K pěstování třeba zvolit hlinitou, vápenatou půdu. Pole je nutné velmi hluboko zorat a vyhnojit uleželou chlévskou mrvou. Semena se sejí do záhonků pozdě na podzim, počátkem října a na jaře příštího roku se přesazují na pole do řádků od sebe vzdálených 80 cm. Kvete teprve třetí rok. Kulturu je nutno dobře okopávat a plít.

Kořeny se dobývají obvykle až v šestém roce (nejdříve v roce pátém) v podzimních měsících (v září nejlépe). Neomývají se vodou, pouze řádně na sucho očistí. Vnější slupka se opatrně sloupne, aby se vnitřek nepoškodil. Oloupané oddenky se po délce rozřeží na kusy, dlouhé asi 10 cm. Ty se suší nejprve zvolna, a teprve když ztratily část vody, dosuší se rychle v sušárně umělým teplem. Na lomu musí mít krásnou červenožlutou barvu. Oddenky, určené pro prodej, se třídí podle velikosti a jakosti.

Pro kuchyňskou potřebu se sbírají listové stonky v květnu a červnu. Nutno mít na mysli, že rostliny, jimž se stonky odlamují, potom mají menší kořen.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Reveň se užívá v lékařství vědeckém i lidovém značnou měrou při poruchách a nemocech ústrojí zažívacího. Při zácpě působí reveň ve velkých dávkách jako projímadlo.

Zácpa

Bere se 3x denně 1-2 g prášku reveňového oddenku.

Při průjmech působí kořen reveně v malých dávkách naopak jako stavící prostředek. Užívá se 3x denně 1/4 g prášku nebo nálevu z 1 g drogy na 1/8 l vody.

Při nechutenství dobře působí nálev z této směsi:

kořene reveně	10 g
listu máty peprné	20 g
natě pelyňku	20 g

Na směs se naleje 1/4 l horké vody, nechá 15 minut stát a scedí. Užívá se 3x denně lžičce před jídlem.

Při nadýmání lze užívat 3x denně na hrot nože této směsi:

prášku z kořene reveně	5 g
tlučeného listu máty peprné	30 g
tlučeného semene koriandru	30 g

Při špatném trávení se doporučuje často:

kořene reveně	20 g
kůry pomerančové	5 g
vína Malaga	200 g

po třech dnech se scedí, přidá 30 g cukru a užívá 3x denně 20 kapek v nápoji.

Průjem

Nechutenství

Nadýmání

Pro trávení

RMENEC SLIČNÝ (HEŘMÁNEK ŘÍMSKÝ)

lidové názvy: rmen plný, rmen římský, kamilky

CHAMAEMELUM NOBILE (L.) ALL.

POPIS:

Rmenec sličný patří do čeledi hvězdnicovitých - *Asteraceae*. Je to rostlina vytrvalá. Má tenký kořen, z něhož vyrůstá lodyha, dosahující výšky asi čtvrt metru. Na povrchu je lysá a bohatě se větví. Z ní vyrůstají listy řídce přisedavé, dvakrát peřenodělené s lístky úzkými, čárkovitými. Kvete v červnu až v srpnu. Květní úbory jsou umístěny na dlouhých stopkách, na noc se zavírají. Zákrov úborů je složen z tu-

pých listenů. V úboru jsou květy dvojího druhu. Na obvodu jsou květy jazykové, jejichž koruna je bílá, na konci trojzubá. Má pět tyčinek s prašníky, srostlými v trubku, skrze kterou vyčnívá čnělka semeníku. Tercové lůžko je vyplněno, nese plevy a mezi nimi vyrůstají žluté květy s pětícípou korunou trubkovitou. Tyčinky květů terčových nesrůstají. Semeníky uzrávají v nažku s pěti žebry. Jak ze stručného popisu vidno, podobá se rmen sličný velmi heřmánku.

Rmenci sličnému se podobá rmen rolní (*Anthemis arvensis* L.), který má na úborovém lůžku tuhé plevy a jehož paprskové, bílé květy mají jen tyčinky.

Rmen smrdutý (*Anthemis cotula* L.) má měkké niťovité plevy a bílé květy v paprsku jsou jalové. Odporně zapáchá syrovinou.

NALEZIŠTĚ:

Rmenec sličný je domovem v jihozápadní Evropě. U nás se pěstuje a občas zplaňuje. Najdeme ho potom na písčitých půdách a blíže stojatých vod.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá květní úbor (*Flos chamomillae romanae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Rmen sličný obsahuje silici s azulenem, oxykumariny, glykosidy aj. Chutná aromaticky a hořce, charakteristicky voní.



PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Heřmánek římský vyžaduje slunné polohy na lehčích, humusem bohatých půdách. Trvalé sucho nebo silné vlhko mu škodí. Nejvhodnější předplodinou jsou ranné brambory a zelenina. Vhodné je pohnojení půdy chlěvským hnojem a v dalších letech průmyslovými hnojivy.

Rostlina se množí výhodně vegetativně, sazenicemi získanými dělením starých trsů. Sazenice se vysazují do sponu 40 x 30 cm. Na jednom pozemku se rmenec sličný nechává 3-4 roky. Porost je nutno pravidelně okopávat a plít. Květy se sklízí průběžně od května do června. Suší se teplým vzduchem do teploty 30°C. Výnos je asi 0,8 - 1,5 t.ha⁻¹ sušené drogy.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Heřmánku římského se užívá hodně při nadýmání v této směsi:

květu rmence	20 g
semene fenyklu	20 g
semene kmínu	20 g
listu máty peprné	20 g

Vezmou se dvě kávové lžičky na 1/4 l horké vody, spaří se, nechají 10 minut odstát a na dvakrát vypijí.

Při nachlazení, rýmě, kašli a podobných onemocněních bývá doporučován odvar heřmánku římského takto připravený: 15 g květu se spaří v 1/2 l vody, nechá 10 minut odstát a během půl dne vypije.

Zevně užívá se odvaru rmence, připraveného podle tohoto návodu, k vyplachování úst při zánětu dásní, po vytržení zubu a podobných příhodách.

Obklady z teplého odvaru heřmánku římského se kladou na zánětlivé otoky, jejichž bolestivost snižují a hojení urychlují.

Při revmatismu bývají doporučovány koupele z tohoto odvaru:

květu rmence	50 g
natě přesličky	50 g
kořene jehlice trnité	100 g
jehličí borového	600 g

Nadýmání

Rýma,
nachlazeníZáněty
ústníZánětlivé
otoky

Revmatismus

bobulí jalovcových	100 g
listu březového	600 g

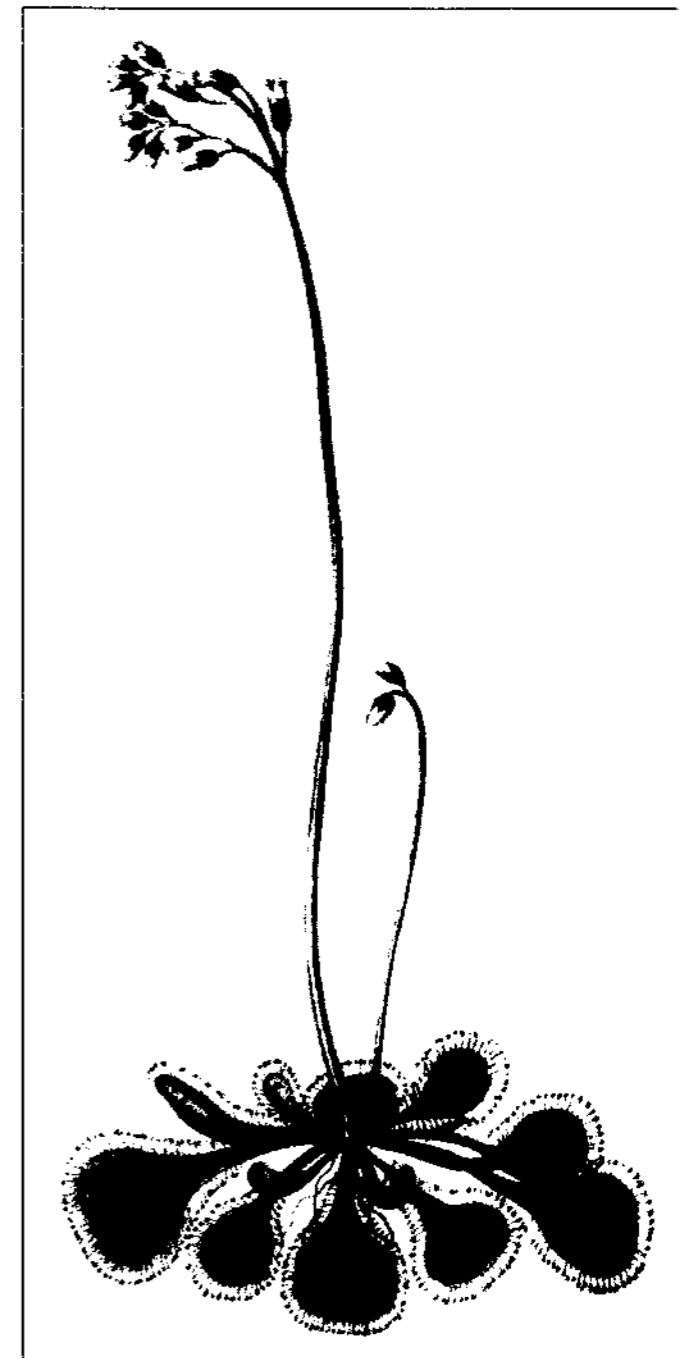
Tato směs se hodinu vaří ve 4l vody a přidá potom do koupele.

**ROSNATKA
OKROUHLO-
LISTÁ**

*lidové názvy: rosička,
rosička okrouhlolistá,
rosnička,
rosa slunečná*
DROSERA
ROTUNDIFOLIA L.

POPIS:

Rosnatka okrouhlolistá patří do čeledi rosnatkovitých - *Droseraceae*. Je to bylina vytrvalá, masožravá. Z oddenku vyrůstá růžice přizemních listů s dlouhými řapíky. Tvar mají tyto listy okrouhlý a na celé lici i na okrajích jsou porostlé dlouhými chlupy, zakončenými červenou žlázkou. Tyto žláзки vylučují lepkavou tekutinu, která se na nich usazuje v podobě kapek rosy. Kromě toho žlázky vy-



lučují šťávu, ve svém chemickém složení vzdáleně podobnou šťávě žaludeční. Lesklé kapičky přilákají hmyz, jenž se na listy přilepí. A tu se nad ním sklopí chlupy, jež ho přidrží. Šťáva žlázek potom rozpustí měkké části těla hmyzu a vstřebá je. Kromě růžice přizemních listů vyrůstá z oddenku i stvol, vysoký asi 20 cm, na němž se od června do srpna rozvíjejí květy. Je jich na stvolu vždy několik. Mají kalich, tvořený pěti úzkými kališními listy. Koruna se skládá z pěti bílých korunních plátků. Tyčinek je též pět. Nadkvětý semeník uzrává v jednopouzdré tobolce.

Kromě rosnatky okrouhlolisté roste u nás také rosnatka dlouholistá (*Drosera longifolia* L.), která má stejné vlastnosti.

NALEZIŠTĚ:

Rosnatka miluje zvláště vyšší polohu. Lze ji nalézt v Brdech, na Šumavě a v Krušnohoří. Miluje půdu vlhkou, zejména rašelinou.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá nať (*Herba droserae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Rostlina obsahuje kyselinu citrónovou, kyselinu jablečnou, kyselinu mravenčí, kyselinu benzoovou, červené barvivo a proteolytické fermenty droserin a drosenon. Ve šťávě byl nalezen pepsin. Rosnatka je bez zápachu, chutná ostře, nakysle hořce a v ústech stahuje.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Pěstování rosnatky v umělých kulturách se nedaří. Není tu tedy jiná možnost než semena, získaná prosetím sběru, rozhodit na přirozeném stanovišti.

Nať se sbírá od července do září. Sběr se proseje, poněvadž obvykle obsahuje hodně zralých semen, která se rozhodí na stanoviště. Nať se suší v tenkých vrstvách přirozeným teplem.¹

¹ Všechny druhy rosnatek jsou v České republice zákonem chráněny. K farmaceutickým účelům se rostlina dováží.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Šťávy, vytlačené z čerstvé natě, se používá proti bradavicím a k odstranění kuřích ok.

Místy je také rozšířeno používání čerstvé šťávy jako očního léku při zánětech oční spojivky.

Lihového výtažku se užívá s oblibou proti černému kašli. 20 g drogy se nechá 3 dny extrahovat ve 150 g čistého lihu a užívá potom 3x denně 10 kapek.

Nálev z 10 g natě a čtvrt litru vařící vody se pije denně proti kôrnatení tepen.

Bradavice,
kuří oka

Oční záněty

Černý kašel

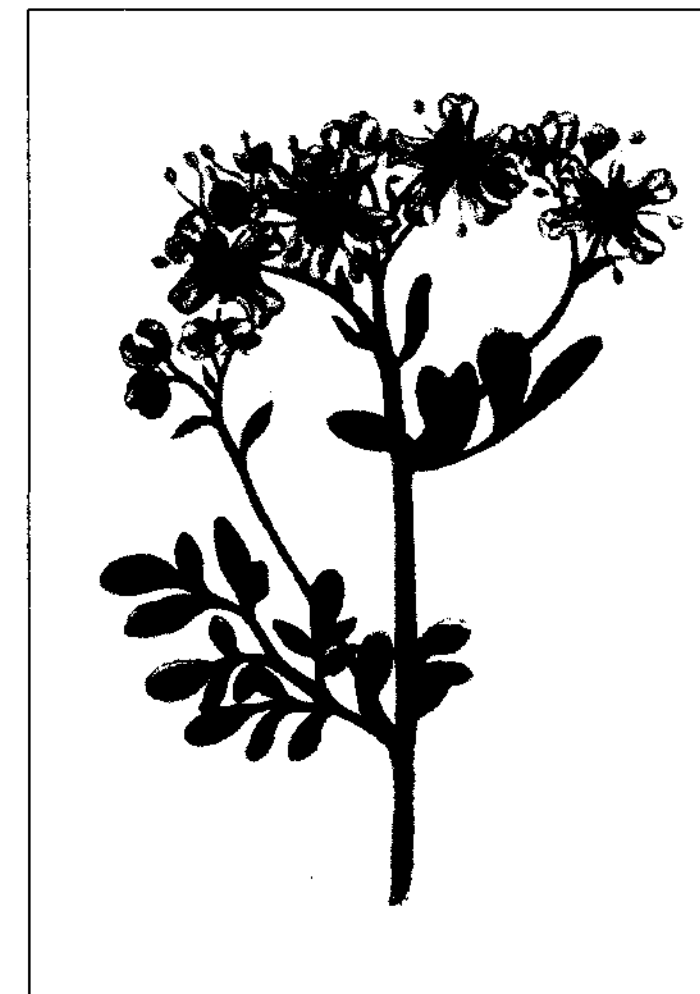
Kôrnatení
tepen

ROUTA VONNÁ

RUTA GRAVEOLENS L.
SUBSP. *HORTENSIS*
(MILLER) GAMS IN
HEGI

POPIS:

Routa vonná patří do čeledi routovitých - *Rutaceae*. Je to bylina vytrvalá, někdy i polokeř. Rostlina dosahuje výšky kolem půl metru. Její stonek se větví hned od země, dole je dřevnatý, nahore bylinný. Na stonku i větvích sedí dvakrát až třikrát zpeřené listy, jejichž lístky jsou čárkovitě



úzké nebo klínovitě podlouhlé. Na rubu mají tečkovité žlázy. Zbarveny jsou sivozelené. Kvete v červnu, červenci a srpnu. Květy žlutě zbarvené jsou sestaveny do vidličnatého vrcholíku. Kalich tvoří čtyři až pět zahrocených kališních lístků. Koruna se skládá ze čtyř až pěti korunních plátků, které jsou člunkovitě prohnuty a na okraji zrásněny. Květ má osm nebo deset tyčinek. Nadkvětý semeník vybíhá v tenkou, krátkou čnělku a uzrává v bachratou tobolku, v jejíchž čtyřech nebo pěti pouzdrech jsou ledvinovitá, drsná semena.

NALEZIŠTĚ:

Domovem je ruta vonná v jihovýchodní Evropě. U nás se pěstuje tu a tam v zahradách nebo za okny v květináčích a občas zplaňuje.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá list (*Foliūm rutae*) nebo nať (*Herba rutae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Celá rostlina obsahuje značné množství silice (*Oleum rutae*), která se z ní také získává pod názvem routový olej; dále celá rostlina obsahuje glykosid rutin, tríslovinu, hořčiny a furokumariny. Čerstvá rostlina má silný zápach, upomínající trochu na sýr, málo příjemný. Sušená však voní velmi příjemně.

UPOTŘEBENÍ:

1. Ruta vonná se užívá v průmyslu k výrobě voňavek a jako přísada do koňaku.
2. V domácnosti slouží hlavně v západních státech jako koření a její čerstvé listy se sypou na chléb s máslem.
3. V Orientu se z ní vyrábí silný alkoholický nápoj.
4. Ve zvěrolékařství slouží vnitřně proti červům a zevně proti hmyzu.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Ruta vyžaduje teplé a slunné polohy. Rozmnožuje se ze semen, která se vysévají do parníku do rýh 3 cm hlubokých. Na pole se pak vysazují sazenice 10-12 cm vysoké, a to do sponu 60 x 40 cm. Kultura se musí často okopávat a plít. Porost vydrží až šest let.

Nať se sklízí 2x až 3x do roka. První sklizeň se koná v červnu na začátku květu. Kulturu posečeme, silné stonky vyřadíme a chceme-li získat listy, sdrhneme je z vě-

tévek. Druhá sklizeň je koncem července nebo v srpnu, třetí za příznivého roku v září. Nať nebo listy rozložíme do tenkých vrstev a sušíme ve stínu za častého obrácení.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Vnitřně se užívá routy při zažívacích obtížích, zejména při nechutenství. 15 g sušené natě nebo listu se spaří ve 1/4 l vody, nechá 10 minut odstát a přecedí. Užívá se lžice před jídlem.

Stejně připravený nálev nebo voda routová, která je k dostání v drogeriích a lékárnách, bývá doporučována proti bolestem hlavy. Bere se 3x denně kávová lžička.

Při nepravidelné menstruaci je oblíbeným lidovým prostředkem lihový výtažek, jenž se připraví tak, že se 10 g listu routy poleje 1/8 l lihu a nechá 3 dny stát. Užívá se 3x denně 8-10 kapek.

Také routový olej dochází upotřebení při hysterii a nervových obtížích. Berou se 3 kapky 2x denně na cukr.

Zevně se užívá nálevu routového jako kloktadla při zánětech sliznice krční a do posilujících koupelí pro rekonvalescenty.

Spařené listy routy se přikládají na otoky a zhmožděnin.

Nechutenství

Bolesti hlavy

Nepravidelná menstruace

Hysterie

Záněty krční

Otoky, zhmožděnin

ROZMARÝNA LÉKAŘSKÁ

lidové názvy: rozmarýn

ROSMARINUS OFFICINALIS L.

POPIS:

Rozmarýna patří do čeledi hluchavkovitých - *Lamiaceae*. Je to vytrvalý polokeř. U nás dosahuje výšky necelého metru, v krajinách jižních nejsou vzácností keře vysoké i přes dva metry. Na větvích vyrůstají vstřícně listy přisedavé, tvaru čárkovitého. Okraj mají ohrnutý,

vzhled kožovitý. Na líci jsou tmavozelené, na rubu sivé a plstnaté. Rozmarýna kvete v dubnu a květnu. Světle zelený kalich má na okraji pět cípů. Bledě fialová koruna má dva pysky. Větší horní pysk je zářezem rozdělen na dva laloky. Menší dolní pysk nese dva hluboké zářezy. Má celkem čtyři tyčinky, z nichž dvě obyčejně zakrňují. Semeník vybíhá v čnělku, zakončenou dvojklannou bliznou. Uzrává v plod, složený ze čtyř tvrdek.

NALEZIŠTĚ:

Domovem je rozmarýna kolem Středozevního moře na břehu evropském i africkém. U nás se pěstuje za oknem v květináčích, výjimečně a s malým úspěchem v zahrádkách.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá list (*Foliūm rosmarini*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Listy obsahují více než jedno procento silice, ta obsahuje cineol, borneol a ester borneolu; dále rostlina obsahuje tríslovinu a hydroxytriterpenové sloučeniny. Mají za čerstva ostrou kafrovitou, terpentýnovou chuť. Voní silně aromaticky, trochu kafrově.

UPOTŘEBENÍ:

1. V průmyslu se užívá rozmarýnového oleje, vyrobeného z natě, hlavně ve voňavkářství a k přípravě kosmetických a aromatických preparátů, zejména kolínské vody.

2. Denaturují se jím také oleje a kořalky, užívané k technickým účelům.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Rozmarýna se u nás pěstuje jen měrou nepatrnou, hlavně pro osobní potřebu. Semeno se seje v únoru nebo březnu do parníku, odkud se povyroslé rostlinky přesadí koncem května na záhony. Ačkoli je to rostlina vytrvalá, u nás déle než rok nevydrží, poněvaž v zimě vymrzne.

Listy se sbírají v době květu, tedy od června do srpna. Suší se přirozeným teplem na vzduchu, ve stínu.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Vnitřně se užívá rozmarýny jen málo. V lidovém lékařství se doporučuje při nevolnosti užívat 3-4 kapky rozmarýnového oleje na kostku cukru.

Jako prostředek pro regulaci zažívání a úpravu stolice doporučují bylináři vinný nálev: Na hrst pokrájeného listu se naleje vařící bílé víno. Nálevu se užívá malá odlévka ráno a večer.

Zevní používání je mezi lidem značně oblíbené. Při revmatismu bývá doporučováno takto připravené mazání: Do láhve se širokým hrdlem se dá:

listu rozmarýny	30 g
listu violky trojbarevné	30 g
listu tymiánu	30 g
francovky	30 g

Nechá se stát týden a potom scedí. Bolestivá místa se tímto výtažkem natírají.

Při nečisté pleti se jako kosmetického přípravku někdy užívá rozmarýnového nálevu, takto připraveného: Hrst pokrájeného listu se poleje 1/4 l horké vody, nechá odstát a večer se nálevem omyje obličej.

Při křečích se vtírá do kůže mast tohoto složení:

oleje rozmarýnového	3 g
oleje jalovcového	3 g
oleje levandulového	3 g
oleje vavřínového	3 g
lihu	150 g
sádla vepřového	50 g

Vaří se opatrně 1/4 hodiny, potom se přidá 100 g rozpuštěného vosku a za tepla dobře promíchá.

Při roupech u dětí se dává večer a ráno klystýr tohoto složení:

Nevolnost

Úprava stolice

Revmatismus

Nečistá pleť

Křeče

Roupy

cibule pokrájené	1 kus
česneku rozetřeného	1 stroužek
listů rozmarýny	1 hrst

Při svrabu se na venkově po pět dní natírá tělo dvakrát denně touto mastí:

balzámu peruánského ¹	50 g
oleje rozmarýnového	40 g
vazelíny	400 g

Pátý den se nemocný vykoupe.

Svrab

ROZRAZIL LÉKAŘSKÝ

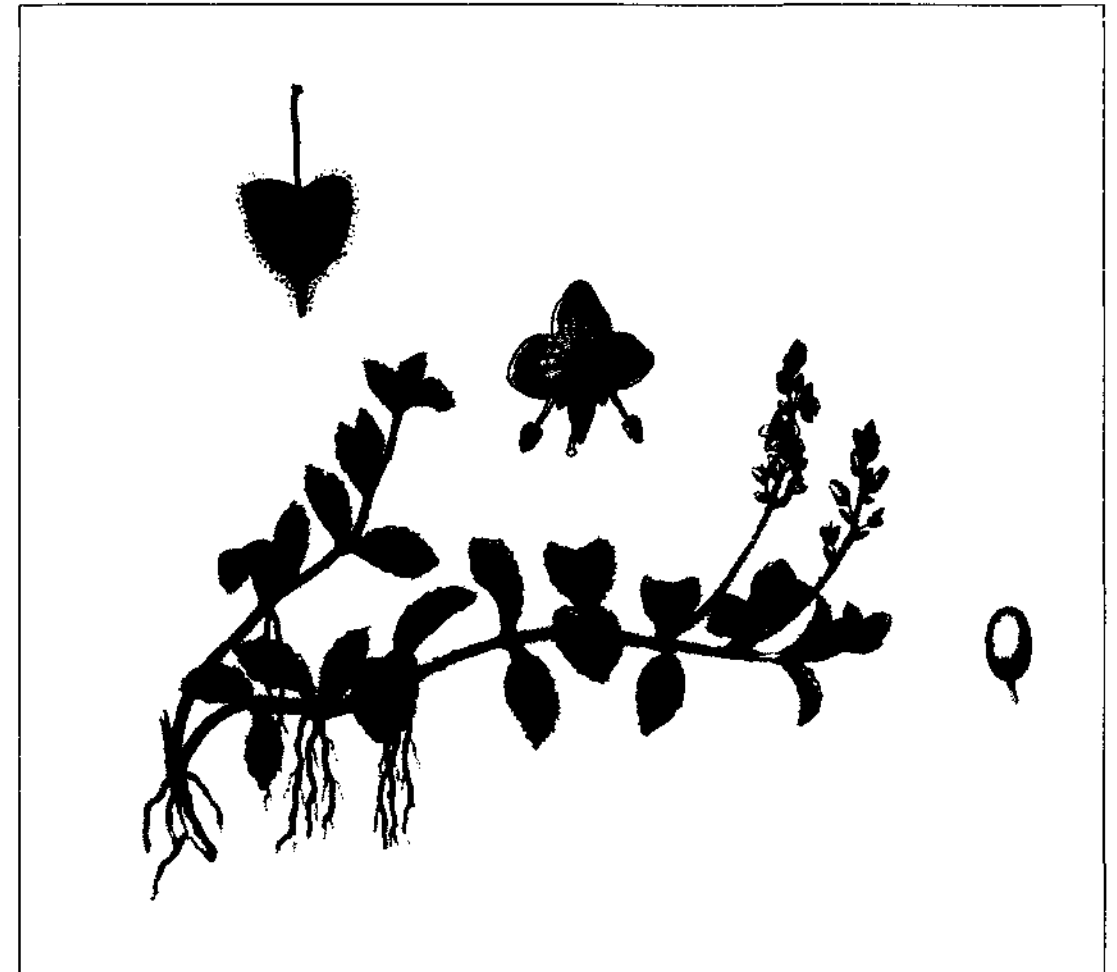
lidové názvy: přítrzník, pňtrzné koření, tržník, čistec, úložník, vřetýnko, veronika, veronička, veronika samec.

VERONICA OFFICINALIS L.

POPIS:

Rozrazil lékařský patří do čeledi krtičníkovitých - *Scrophulariaceae*. Je to vytrvalá bylina, která má v zemi velmi vláknitý kořen. Z něho vyrůstá položená lodyha, zachycující se dalšími kořeny. Konec lodyhy je vzesupný. Dosahuje výšky asi čtvrt metru. Na lodyze jsou vstřícně umístěny listy s nepatrnými řapíky, tvaru opakvejčitého. Okraj listů je pilovitý. Krátké řapíky, stejně jako celá lodyha, jsou porostlé chloupky. Rozrazil kvete od června do srpna. Květy jsou sestaveny do hroznů, vyrůstajících z úžlabí několika posledních listů. Mají pěticípý kalich, porostlý též chloupky. Koruna má čtyři bleděmodré, okrouhlé plátky korunní, tmavě žilkované. Květ má jen dvě tyčinky. Semeník vybíhá v kyjovitou čnělku, zakončenou dvojlaločnou bliznou. Uzává v tobolku s několika semeny.

¹ Starší název pro huitziloxitl neboli salvádorský balzám; vonný balzám vytékající z poraněných míst rostliny myroxylon balzámový Pereirův (*Myroxylon balsamum* (L.) HARMS var. *pereirae* (ROYLE) HARMS).



NALEZIŠTĚ:

Rozrazil lékařský je rozšířen po celé Evropě. Najdeme ho ve světlých, suchých lesích, na travnatých stráních, na loukách a v houštinách hornatých krajín.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se používá nať (*Herba veronicae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Rozrazil lékařský obsahuje silici, trísloviny, hořčiny, glykosid aukubin, cukr a fermenty. Za čerstva má slabě kořený zápach. Chutná aromaticky, trochu stahující, natrpkle a hořce. Sušením svou aromatickou chuť skoro úplně ztrácí.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Nať se sbírá v době květu od června do srpna. Suší se přirozeným teplem ve stínu.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ!

Rozrazilu lékařského se užívá vnitřně i zevně. Odvar se doporučuje při katarrech průdušek, aby bylo usnadněno odkašlávání. Připraví se tak, že se 25 g natě vaří 3 minuty ve 1/4 l vody, nechá odstát a scedí. Vypije se půl dávky odvaru ráno a půl dávky večer.

Odkašlávání usnadňuje také odvar této směsi:

natě rozrazilu	20 g
květu divizny	20 g
semene anýzu	10 g

Vaří se 3 minuty ve stejném poměru jako odvar předešlý, osladí se medem a užívá šálek ráno a večer.

Při poruchách menstruace, hlavně při bolestech příní, doporučuje se v lidovém lékařství čaj:

natě rozrazilu	20 g
listu zeměžluče	20 g
listu pelyňku pravého	20 g

Kávová lžička směsi se spaří šálkem horké vody, nechá 10 minut odstát a scedí. Pije se 3x denně tato dávka.

Oblíbená lidová směs, užívaná při vleklém revmatismu kloubovém, má toto složení:

natě rozrazilu	10 g
kůry vrbové	10 g
listu lžičníku	20 g
kořene jehlice trnité	20 g
listu kopřivy	20 g
listu máty peprné	20 g

Polévková lžíce této směsi se vaří 5 minut v 1/2 l vody, nechá odstát a vypije půl ráno a půl večer.

Na opařeniny a spáleniny bývá doporučována šťáva, vytlačena z čerstvých listů rozrazilu.

**Katar
průdušek**

**Bolesti
menstruační**

Revmatismus

Spáleniny

Ke stejnému účelu se užívá také odvaru ze sušené natě, připraveného podle návodu nahoře uvedeného.

Jako kloktadlo při zánětech sliznice v dutině ústní a v krku slouží odvar:

natě rozrazilu	20 g
květu heřmánku	10 g
natě šalvěje	20 g

Půlka této dávky se povaří 2 minuty v 1/2 l vody, přecedí a přidá k ní trošku kamence.

**Záněty
ústní**

RULÍK ZLOMOCNÝ

lidové názvy: beladona, lilek, lilík, lolek, madragule, němnice, vraní oko

ATROPA BELLADONNA L

POPIS:

Rulík zlomocný patří do čeledi lilkovitých - *Solanaceae*. Je to bylina vytrvalá. Z rozvětveného, tenkého a vláknitého kořene, který ve stáří drevnatí, vyrůstá silně rozvětvená lodyha, dorůstající výšky něco málo přes metr. Hlavně ve své horní části je pokryta žláznatými chloupky. Dolní část je nahnědlá. Lodyha nese listy s krátkým řapíkem. Jsou vejčité a na obou koncích zašpičatělé, na líci hladké a na rubu pyrite. Kvete v červnu a červenci. Květy jsou umístěny po jednom nebo po dvou v úžlabí listovém na převislých stopkách a mají zvonkovitý tvar. Kalich se skládá z pěti srostlých kališních lístků s ostrými cípy. Korunu tvoří pět trubkovitě srostlých plátků, které jsou na okraji hnědofialové, u kalichu zelenožluté. Pět tyčinek se vyznačuje prohnutými nitkami. Semeník je nadkvětý a uzrává v bobuli. Taje nejprve zelená, potom červená a konečně černá. Velká je jako menší třešeň. Na vrcholku je lehce zmáčknutá a sedí těsně na kalichu. Ve vínově červené dužině jsou uložena malá, zploštělá semena ledvinovitého tvaru.

NALEZIŠTĚ:

Rulík zlomocný je hojně rozšířen v celé střední a jižní Evropě. U nás

ho najdeme na mýtinách, v listnatých lesích, na stinných místech, u příkopů, v živých plotech, u zdí a obydlí.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se používá kořen (*Radix belladonnae*), list (*Foliūm belladonnae*) a nať (*Herba belladonnae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Celá rostlina vydává nepříjemnou, opojnou vůni. Obsahuje velmi účinný jed atropin, trochu hyoscyaminu a belladoninu. I obě tyto látky jsou jedovaté. Jednotlivé části rostliny neobsahují těchto látek stejné množství. Nejvíce jich je v kořenech, a to v době těsně před rozkvetem, kdy je v nich jedovatých alkaloidů hodně přes jedno procento.

Otrava rulíkem, první pomoc a léčení

Otrava rulíkem samotným se přichází hlavně u dětí, které z nerozumu požijí bubule. Dospělí se mohou otrávit spíše atropinem čistým, užívají-li ho jako lék. Smrtelná dávka atropinu je jedna desetina gramu. U dětí byla pozorována smrt po požití pěti bobulí.

Otrávený cítí suchost v hrdle a zrychluje se mu tep. Zvrací, je vzrušený, má halucinace, závratě, někdy i zuří. Později nastává vyčerpání, otrávený usíná, klesá mu teplota, až se konečně dostavuje smrt.

První pomoc spočívá v žaludečním výplachu a v podání živočišného uhlí. Léčení musí řídit lékař, který nemocného příslušnými léky uklidní v jeho vzrušení a brání mu upadnout do bezvědomí.

UPOTŘEBENÍ:

Rulík zlomocný slouží k výrobě atropinu, jehož se v lékařství užívá značnou měrou.

PESTOVÁNÍ A SBÉR:

Rulík zlomocný vyžaduje půdu hlinitou až hlinitojílovitou, která dobře přijímá vodu. Nejvhodnějšími předplodinami jsou okopaniny a zelenina. Nikdy nezařazovat pojiných lilkovitých léčivých rostlinách, lilkovitých zeleninách a po vojtěšce! Vhodné je podzimní hnojení chlévským hnojem. Hnojí se 40 kg R_{ha}¹, 100 kg K_{ha}¹ a 80 kg N_{ha}¹, když se dávka rozdělí na dvě poloviny, první se hnojí před výsevem,



druhá během vegetace. Sazenice se vysazují brzy na jaře do sponu 60 x 45 cm. Sazenic je potřeba 40 000 - 50 000 ks_{ha}¹. Semena, ze kterých se získávají sazenice, se sejí na záhon v říjnu až začátkem listopadu do hloubky 2 - 3 cm. Listy se sklízí v době plného květu rostliny v červnu až červenci, nať na začátku tvorby plodů, kořeny jen v prvním roce vegetace v září a říjnu. Listy se suší při teplotě 50 - 60°C, nať a kořeny při teplotě 60 - 70°C. Výnosy jsou u listů 0,8 - 1 t_{ha}¹, nať 1,5 - 2,5 t_{ha}¹ a kořene 1 - 3 t_{ha}¹. Při pěstování, sklizni a zpracování je třeba dbát všech bezpečnostních opatření, neboť se jedná o rostlinu prudce jedovatou.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Rulíku zlomocného, hlavně však jeho účinných součástí, zejména atropinu, se v lékařství používá často. Jeho doménou je lékařství oční. Poněvadž je silně jedovatý, nepatří v žádném případě laikovi do rukou. Užívat ho má jen lékař, jemuž je také vyhrazeno jeho předepisování.

Předepisuje
jen lékař

RŮŽE ŠÍPKOVÁ

lidové názvy: šípek

ROSA CANINA L.

POPIS: Růže šípková patří do čeledi rázovitých - *Rosaceae*. Je to vytrvalý keř, jehož větve dosahují výšky až dvou metrů. Pruty jsou dřevnaté a po celé své délce porostlé srpovitě zahnutými ostny. Na prutech vyrůstají lichozpeřené listy, mající obyčejně dvě jařma okrouhle elipsovitých lístků. Okraje lístků jsou jemně pilovité. Řapíky listové na spodu nesou úzké palisty, které k řapíku částečně přirůstají. Růže šípková kvete v červnu. Květní kalich je složen z pěti přenosných kališních lístků. Růžová koruna má pět korunních plátků opakvejitého tvaru. Tyčinek je mnoho. Na spodu květu je baňkovité lůžko, v němž sedí mnoho semeníků, jejichž čnělky vyčnívají mezi tyčinky. Lůžko uzrává v známý červený plod, jenž na svém vrcholu nese zbytky kališních lístků. Plod obsahuje mnoho zploštělých nažek, uložených mezi tuhými chloupky.

Kromě růže šípkové roste, nebo se u nás pěstují, i jiné druhy - například růže nízká (*Rosa humilis L.*). Její pruty jsou položeny a kromě ostnů jsou pokryty také chloupky. Květy stejného složení jsou tmavě nachové, někdy i bílé.

Blízkým příbuzným růže šípkové je růže stolistá (*Rosa centifolia L.*). Má několik tisíc variant, lišících se od sebe barvou a tvarem květů i celkovým vzhledem keře. Květ mívá nejrozmanitější barvu a má mnoho korunních plátků.

**NALEZIŠTĚ:**

Růže šípková roste u nás planě na výslunných stráních, na mezích, při okrajích lesů a v krovkách. Růže stolistá se pěstuje v zahradách a na polích.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá oplodí (*Fructus conosbati sum semine*) a semeno (*Semen cynosbati*).

Z růže stolisté se užívají korunní plátky (*Flos rosae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

V takzvaném „masu“ oplodí růže šípkové najdeme silici, mastný olej, kyselinu jablečnou, kyselinu citrónovou, vitamíny C a B, karoten, pektin, tanin, glukózu a sacharózu. V semenech je obsaženo trochu vanilinu. Maso plodů chutná nakysle sladce a v ústech trochu stahuje.

V korunních plátcích růže stolisté najdeme silici, mastný olej, třísloviny, quercitrin a červené barvivo. Plátky korunní chutnají trpce a stahující, voní velmi příjemně.

UPOTŘEBENÍ:

1. Celé plody (šípky) růže šípkové slouží v domácnostech k přípravě vína, nebo se z nich vyrábí chutná marmeláda.
2. Mnoho se jich spotřebuje na přípravu mořidel pro tabák v tabákových továrnách.
3. Korunních plátků růže stolisté se upotřebí k výrobě cenného růžového oleje, z něhož se připravují voňavky. K výrobě 1 kg oleje je potřeba 6 000 kg korunních plátků.
4. Přidávají se také jako aromatizující součást do tabáku.

PESTOVÁNÍ A SBĚR:

Šípky i semena se sbírají v září a říjnu, kdy jsou pěkně červené. Jen výjimečně se suší celé šípky. Obvykle se po sběru šípky podélně naříznou a plstnatý vnitřek se celý vyškrábne. Zbylá dužina se potom pomalu suší.

Vnitřek šípků se potom preplachuje vodou, nažky se tak zbaví svých hedvábných chloupků a na slunci rychle osuší. Při práci s plstnatým vnitřkem šípků cítíme na kůži svědění a pálení od jemných chloupků. Předjdeme tomu tak, že potíráme ruce občas magnéziovým práškem.

Růže stolistá se pěstuje v několika odrůdách k průmyslovým účelům. Největší kultury jsou v Bulharsku na známých růžových plantážích v okolí Kazanliku, dále v Persii, Indii, jižní Francii a poslední dobou také v Německu.

Korunní plátky se sbírají za suchého počasí v červnu a červenci - dříve, než se květy úplně rozvinou. Sběr se rozprostře v tenkých vrstvách a rychle usuší ve stínu, aby si zachoval přirozenou barvu a vůni. Sušená droga se musí uschovat v čistých, dobře utěsněných nádobách.

UŽITI V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

V lékařství se užívá odvaru ze semen šípkové růže při močových kamencích a při močovém písku. Odvar se připraví tak, že polévkovou lžící semen vaříme 10 mi-

**Močové
kameny**

nut v 1/2 l vody, scedí se a pije 3x denně malý šálek.

Při chorobách močového měchýře slouží jako lidový prostředek odvar z šípkové dužniny. Připraví se ve stejném poměru jako odvar ze semen a užívá se ve stejných dávkách.

Nálev z korunních plátků růže stolisté, takzvaná růžová voda, slouží při mírných průjmech. Hrst plátků se spaří 1/4 l vody, nechá krátce odstát a scedí. Vypije se najednou.

Při plicních katarrech bývá v lidovém lékařství doporučován takzvaný růžový med. Je to nálev ze dvou hrstí plátků růže stolisté a 1/4 l vody, do něhož se přidají 3 lžice medu.

Na staré, nehojící se vředy nanáší venkovský lid domácí prostředek, připravený podle tohoto návodu:

růžové vody	80 g
octové třešti	20 g
terpentýnového oleje	100 g
žloutku	1 kus

Vše se dobře rozmíchá a 2x denně nanese na choré místo.

Při zánětech v dutině ústní se k vyplachování úst často doporučuje takzvaný růžový ocet, který připravíme tak, že 2 hrsti korunních plátků stolisté růže nałożíme na týden do 1/4 l octa. Dávají se potom 2 lžice do sklenky vody.

**Choroby
měchýře
močového**

Průjem

**Katary
plieni**

**Staré
vředy**

**Záněty
ústní**

REBRÍČEK OBECNÝ

lidové názvy: husíjazejcek, musí ocásek, ovčí zebro, tisíclistník, zebříček, kočičí ocas
ACHILLEA MILLEFOLIUM L

POPIS:

Rebríček obecný řadíme do čeledi hvězdnicovitých - *Asteraceae*. Je to bylina vytrvalá, která má v zemi plazivý oddenek. Z něho vyrůstá lodyha, dosahující výšky kolem tří čtvrtin metru. Nese listy dvakrát peřenodělené, jejichž lístky jsou úzké, čárkovité. Lodyha i lístky jsou na povrchu plstnaté. Kvete od června do září. Bílé nebo růžové květy jsou uspořádány do četných, malých úborů, postavených na vrcholu lodyhy. Lůžko květní nese na svém obvodu pět jazykovitých kvítků, které vodorovně odstávají. Tyto jazykové květy nemají tyčinky. Lůžkový terč je tvořen několika trubkovitými květy, jejichž okraj je rozeklán do pěti zubů. Mají pět tyčinek, jejichž prašníky srůstají v trubku. Podkvětní semeník vybíhá v dlouhou čnělku, vyčnívající z trubky, tvořené tyčinkovými prašníky. Čnělka je zakončena dvojklnou, navenek ohnutou bliznou. Semeník uzrává v nažku ze stran zploštělou, na povrchu jemně rýhovanou.

Narozdíl od jiných složnokvětých rostlin není opatřena chmýřím.

Kromě rebríčku obecného



vyskytuje se u nás i rebríček sličný (*Achillea nobilis L.*), vyznačující se krásným vzrůstem. V alpských zemích potom roste celá řada rozmanitých druhů a variant této rostliny.

NALEZIŠTĚ:

Domovem je rebríček v celé Evropě. Roste v hojné míře planě na loukách a pastvinách, na úhorech a mezích.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá jednak květní úbor (*Flos millefolii*), jednak nať (*Herba millefolii*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Bylina obsahuje silici cineol a hořčinu achilein. Voní slabě kořenně, chuť má hořkou a slanou.

UPOTŘEBENÍ:

1. V průmyslu slouží rebríček k výrobě silice.
2. Upotřebí se při výrobě likérů. Jsou přísadou ve známém absintu a vermutu. I ze samotného rebríčku se vyrábí likér buď hořký nebo sladký.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Květní úbory se sbírají od června do září. Odřeží se tak, aby u nich zbyla jen kratičká stopka. Sběr se usuší přirozeným teplem ve stínu.

Nať se sbírá od května do září. V květnu sbíráme nať před rozkvetem, později nať kvetoucí. Získává se tak droga, zvaná buď *Herba millefolii sine floribus* nebo *Herba millefolii cum floribus*. Suší se v tenkých vrstvách přirozeným teplem ve stínu.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

V lidovém lékařství je rebríček prostředek velmi oblíbený. Odvar, připravený pětiminutovým vařením 10 g sušené natě ve 1/4l vody a užívaný 2x denně, ráno a večer, bývá doporučován při zažívacích poruchách.

Při nadměrné tvorbě nežitů doporučují bylináři pít 3x denně šálek odvaru této směsi:

**Poruchy
zažívací**

Nežity

květu rebríčku	20 g
natě zeměžluči	20 g
květu macešky	20 g
listu třezalky	10 g
kořene pýru	10 g
natě marinky	25 g

Kávová lžička směsi se vaří 1 minutu v šálku vody a nechá 10 minut odstát.

Při zácpě se někdy reguluje stolice nálevem, připraveným z těchto bylin:

natě rebríčku	25 g
květu kaliny	25 g
natě zeměžluči	25 g
květu macešky	25 g

Polévková lžíce směsi se spaří 1/4 l vřelé vody, nechá 10 minut odstát a pije polovička ráno a polovička večer půl hodiny před jídlem.

Rebríček obecný je také oblíbenou součástí koření, užívaného proti hemeroidům:

natě rebríčku	30 g
listu jablečnicku	30 g
listu kopřivy	15 g
kořene pampelišky	10 g

Polévková lžíce se vaří 2 minuty v 1/2 l vody, nechá 10 minut odstát a pije třetina ráno, třetina v poledne a třetina večer.

Při jaterních nemocech se v některých krajích užívá pětiminutového odvaru 60 g čerstvé natě rebríčkové ve 1/4 l vody. Pije se polovina ráno a polovina večer.

Rozmačkaná čerstvá nať nebo spařená nať sušená se přikládá na nežity a zánětlivé otoky.

Zácpa

Hemeroidy

Jaterní choroby

Otoky, nežity

ŘEPIK LÉKAŘSKÝ

AGRIMONIA EUPATORIA L

POPIS:

Řepík lékařský patří do čeledi rostlin růžovitých - *Roseaceae*. Je to bylina vytrvalá. Její lodyha dosahuje výšky asi jednoho metru. Po celé své délce je porostlá řídkými, drobnými chloupky. Lodyha se větví. Na lodyze i větvích vyrůstají kopinaté listy bezřapíkaté, s okraji hrubě pilovitými. Na rubu jsou šedoplstnaté. Kromě lodyhy vyrůstá z oddenku také růžice přizemních listů, které jsou jednoduše zpeřeny a mají lístky podlouhle vejčité, pilovité. Kvete po celé léto od června až do září. Drobné květy jsou sestaveny do dlouhého hrozu, dole řídkého, nahoře hustšího. Každý kvítek má při sobě listen. Kalich tvoří pohárovitou číšku, jež je podélně rýhována a poseta háčkovitými ostny. Koruna se skládá z pěti žlutých plátků korunních, tvaru opakvejčitého. Květ má mnoho tyčinek a pestíků. Semeníky uzrávají v malé nažky, jež jsou uloženy v kališní číšce.

NALEZIŠTĚ:

Řepík lékařský je u nás rostlinou všeobecně rozšířenou. Najdeme ho všude na loukách, v houštinách, podél cest a na stráních.



UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá list (*Folium agrimoniae*) nebo kvetoucí nať (*Herba agrimoniae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Řepík lékařský obsahuje trísloviny (až 5%), hořčinu a něco málo siliče. Má slabě aromatickou vůni, chutná poněkud hořce a současně v ústech stahuje.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Řepík vyžaduje hlinitopísčité půdy v teplejších oblastech, dobře snáší i polostín. Nejlepšími předplodinami jsou okopaniny a zelenina. Hnojí se v síle 80 kg P.ha⁻¹, 40 kg K.ha⁻¹ a 40 kg N ha⁻¹, když se dávka dusíku rovnoměrně rozloží po dobu vegetace. Semena se vysévají v říjnu až listopadu přímo na stanoviště do hloubky 2 - 3 cm, při výsevu 50 - 70 kg . ha⁻¹ do sponu 40 x 25 cm.

Kvetoucí nať se sklízí v červnu až srpnu. Suší se při teplotě do 35°C. Sklízí se 1 - 5 t.ha⁻¹ suché drogy.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Řepík lékařský je součástí oblíbeného a lékaři předepsovaného žlučopudného koření. Má toto složení:

natě řepíku	25 g
natě jablečnicku	25 g
kořene reveně	15 g
listu máty peprné	35 g

Lžíce této směsi se vaří 1 minutu v 1/2 l vody, nechá odstát a přecedí. Vypije se po částech během dne.

Při plicních chorobách bývá doporučován odvar z 15 g sušeného listu na 1/4 l vody. Pijí se dva až tři šálky denně.

Tentýž odvar mívá dobré účinky jako kloktadlo při zánětu mandlí.

Žloutenka**Plicní choroby****Zánět mandlí**

ŘESETLÁK POČISTIVÝ

RHAMNUS CATHARTICA L.

POPIS:

Resetlák počistivý patří do čeledi rostlin řesetlákovitých - *Rhamnaceae*. Je to keř, dosahující výšky až tří metrů. Kůru má hladkou, šedě zbarvenou. Mladé větvičky bývají trnité. Výhonky nesou vstřícné, řapíkaté listy eliptického tvaru, s okraji jemně pilovitými. Kvetou v květnu a červnu. Nevzhledné květy jsou sestaveny do chocholíků, stojících v úžlabí listů. Jsou zelené, slabě nažloutlé. Část květů je oboupohlavních, část prašníkových. Květní kalich má tvar poháru a je zakončen čtyřmi zuby. Koruna se skládá ze čtyř kopinatých korunních plátků. Květ má čtyři tyčinky s dlouhými nitkami. Semeník nadkvětý vybíhá v čnělku, zakončenou čtyřklannou bliznou. Jak jsme se již zmínili,

u některých květů semeníky scházejí. Plodem je černá bobule, která obsahuje dvě až čtyři semena.

NALEZIŠTĚ:

Řeštlák počistivý u nás nacházíme hojně v listnatých lesích, v krovkách a keřnatých houštinách.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívají bobule (*Fructus* nebo *Baccae rhamni catharticae*, *Baccae spinae cervinae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Bobule obsahují řadu glykosidů, zejména rhamnoxanthin, rhamnetin, quercetin a emoin, dále hořčiny, cukr a vitamín C. Mají nepříjemnou vůni, chutnají nejprve nasládle, potom však odporně hořce.

UPOTŘEBENÍ:

1. Řeštlák má velmi tvrdé dřevo, proto se ho používá k jemným soustružnickým výrobkům.
2. Nezralé bobule slouží jako barvivo na kůži a papír.
3. Šťáva ze zralých bobulí, smíchaná s kamencem, dává malířskou barvu, zvanou šťavnatá zeleň.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Bobule se sbírají v září a říjnu, když jsou už úplně zralé. Suší se mírným teplem a při sušení se značně scvrkávají.

Při sběru je nutno dát pozor, aby se do sběru nepřimísily bobule krušiny olšové (*Frangula alnus* MILL.) nebo bobule ptačího zobu obecného (*Ligustrum vulgare* L.). Peckovice krušiny obecné jsou zralé úplně černé (u řeštláku téměř černé), obsahují tři čočkovité, ploché pecky (řeštlák dvě až čtyři trojhranné pecky). Bobule ptačího zobu mají dužninu modrofialovou a v ní dvě blanitá pouzdra, z nichž každé obsahuje jedno až dvě semena.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Řeštláku počistivého se užívá jako výborného projímadla při zácpě. Nejvhodnější je užívání ve formě sirupu, který se připravuje takto: Rozmačkané zralé bobule se nechají týden na teplém místě, potom se vy-

Zácpa

tlačí a šťáva se procedí plátnem. Na 1/2 kg bobulí se přidá 1 kg cukru nebo medu, něco skořice, zázvoru a hřebíčku, načež se směs zavaří do hustoty sirupu a uschová ve sklenicích. Užívá se večer lžice, děti berou dávku poloviční.

SKOČEC OBECNÝ

RICINUS COMMUNIS L.

POPIS:

Skočec obecný řadíme do čeledi rostlin pryšcovitých - *Euphorbiaceae*. U nás je to jednoletá bylina, dorůstající výšky sotva dvou metrů.

V krajinách tropických vyrůstá ve strom, vysoký až dvanáct metrů. Má oblý, dutý stonek, který se nahore rozvětňuje. Na stonku a větvích vyrůstají veliké listy s mohutnými řapíky. Každý list má osm až deset laloků a je na povrchu plstnatý. Kvete v červnu a červenci. Květy jsou nepoměrně malé vzhledem k mohutné bylině a jsou uspořádány do hroznu. Jsou jednodomé. Nahore jsou umístěny květy prašnickové (samčí), dole pestíkové (samici). Kalich se skládá z pěti kališních lístků, koruna je též zelenavá, tvoří ji pět korunních plát-



ků. Prašnickové květy mají mnoho tyčinek a žádný semeník, květy pestíkové mají semeník měkce štětinatý s osmi pórovitými bliznami. Semeník uzrává v trojdílnou tobolku, velikou asi jako třešeň. Na povrchu je tobolka pokryta ostny, uvnitř obsahuje tři velká semena, hnědá a na povrchu mramorovaná.

NALEZIŠTĚ:

Původní vlastí skočce je Afrika, odkud se rozšířil do všech krajin tropických a subtropických, kde roste divoce. U nás se volně v přírodě nevyskytuje, tu a tam se však pěstuje.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá semeno (*Semen řidni*), z něhož se získává velmi užívaný ricinový olej (*Oleum řidni*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Semena skočcová obsahují téměř 60% mastného oleje. V semenech najdeme dále alkaloid ricin.

UPOTŘEBENÍ:

1. Mnoho ricinového oleje se spotřebuje v průmyslu. Užívá se ho při výrobě mýdla, při zpracování kůže, na svícení a mazání jemných strojových součástí.
2. Olej lisovaný zastudena slouží jako účinné projímadlo.
3. Surovými odpadky po lisování oleje se otravují myši a krysy.
4. Přečištěné odpadky, z nichž byly odstraněny jedovaté látky, slouží jako výtečné hnojivo, hlavně pro vinice.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

K pěstování skočce je nutné zvolit polohu velmi teplou. Půda, nejlépe hlinitá, se musí hluboko zpracovat a pohnojit fosforečnými, draselnými a vápennými hnojivy. Když je půda dokonale prohřátá, sází se semeno v řádcích, vzdálených dva metry, s mezerami 1,5 metru, vždy 2-3 semena pohromadě. Nejsilnější rostlina se ponechá, druhé se odřeží. Vzešlé rostliny nutno zalévat, půdu kypřit a plevel ničit. Když rostliny dosáhnou metrové výšky, kloní se špička hlavní osy a rostlina potom nasadí četné plodné větve.

Tobolky se sklízají na podzim postupně, když zhnědnou a ztvrdnou. Nechají se schnout v hromadách na vzdušné půdě. Potom se přenesou na slunce a rozestrou do

tenkých vrstev. Za několik dní semena z tobolek vyskákají. Pomocí fukaru nebo proházováním ve větru se oddělí semena od prázdných tobolek a naplní se jimi pytle.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Oleje se užívá všude tam, kde chceme regulovat stolici. Užívá se ho vnitřně v dávce 1-2 polévkové lžíce pro dospělé a 1/2 - 2 kávové lžičky pro děti. Nesnášeli někdo chuť ricinového oleje, lze ho užít v mléce, vaječném žloutku, v polévce nebo s citrónovou šťávou.

Oleje se užívá také v různých složitějších prostředcích, například:

oleje	ricinového	1 lžíce
natě bazalkové		1 špetka
bílého vína		1/8 l

se smíchá, pován 5 minut a precedí. Vypije se nalačno.

Ricinový olej slouží také jako prostředek, jenž se podává v klystýru.

Zácpa

SLÉZ LESNÍ

lidové názvy: sléz, syrečky

MALVA SYLVESTRIS L.

POPIS:

Sléz lesní patří do čeledi rostlin slézovitých - *Malvaceae*. Je to bylina dvouletá až vytrvalá. Z kořene tu vyrůstá jedna nebo několik lodyh, dosahujících výšky až jednoho metru. Lodyhy jsou na povrchu srstnaté a větví se. Listy, posazené na řapících, jsou tvaru okrouhlého a mají pět až sedm zašpičatělých laloků. Okraje listové jsou vroubkované, pilovité. Také listové řapíky jsou chlupaté jako lodyha. Kvete od června do října. Květy sedí na krátkých, chlupatých stopkách v listovém úžlabí. Jsou bleděružové s tmavšími pruhy, zřídka také bílé. Kalich má sléz lesní dvojitý. Vnější kalíšek je trojlistý, vnitřní je pětistý. Jeho



kališní lístky jsou trojhranné. Koruna je složena z pěti korunních plátků, podlouhle klínovitých, hluboce vykrojených. Tyčinek je mnoho a svými nitkami spolu srůstají. Semeník obsahuje pouzdra, sestavená do kruhu. V každém pouzdru je jedno seménko. Vybíhá v mnohoklannou čnělku. Plody jsou ploché tvrdky, sestavené do kruhu.

Blízkým příbuzným slézu lesního, jenž nachází také upotřebení v domácím lékařství, je sléz přehlížený (*Malva neglecta* WALLR.). Má značně menší květy.

NALEZIŠTĚ:

Sléz lesní je u nás rostlinou zcela běžnou. Najdeme ho na rumišťích, podél plotů a okrajů cest, na lesních mýtinách a suchých loukách.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá květ (*Flos malvae sylvestris*, *Flos malvae vulgaris*) a list (*Foliūm malvae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Celá rostlina (hlavně však květ) obsahuje mnoho látek slizovitých a něco málo třísloviny. Droga je bez zápachu, chuť má nasládle slizovitou a trochu stahuje.

UPOTŘEBENÍ:

V chemii se používalo barvivo, extrahované z listu. V kyselém prostředí barvivo zrudne, v zásaditém zmodrá.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Pro pěstování slézu je třeba vybrat půdu lehkou, bohatou humusem a poněkud zastíněnou. Semeno se seje buď přímo do volného pole v březnu či dubnu, nebo na podzim do pařníků, z nichž se potom příští jaro přesazují rostliny na pole s mezerami 50 cm. Kulturu je nutné plít a okopávat.

Květy se sklízí od června do září. Otrhávají se za suchého počasí jednotlivě, bez květní stopky. Suší se rychle, podle možnosti umělým teplem, aby si zachovaly svou původní barvu. Pomalým sušením květy zčernalí.

Listy se sbírají v době květu rostliny, tedy též od června do září, celé i s řapíky. Je lépe dát přednost listům velkým. Suší se v tenkých vrstvách, také nejlépe umělým teplem.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

V lidovém lékařství se vnitřně užívá slézu lesního hlavně při chorobách ústrojí dýchacího. Při vleklém zánětu průdušek doporučuje se odvar z této směsi:

**Zánět
průdušek**

květu slézu	20 g
květu divizny	20 g

Čtvrtina této směsi se vaří 5 minut ve 1/4 l vody, nechá chvíli odstát a precedí. Odvar se využívá během dne.

Pro odkašlávání koná dobré služby také tato směs:

květu slézu	20 g
květu divizny	20 g
listu podběle	10 g
květu podběle	10 g
natě přesličky	10 g

Polévková lžice směsi se spaří 1/4 l vřelé vody, nechá 10 minut odstát a precedí. Během dne se využívá.

Při záduše doporučují staří bylináři odvar z této směsi:

květu slézu	20 g
listu slézu	20 g
semene anýzu	30 g
květu divizny	30 g
listu jitrocele	10 g
listu podběle	10 g
květu podběle	10 g
listu kopřivy	10 g
kořene lékořice	10 g
natě yzopu	10 g
kořene proskurníku	120 g

Kávová lžička směsi se povaří 1 minutu ve 1/4 l vody, nechá se 10 minut odstát a precedí. Pije se šálek ráno a šálek večer.

Při kašli a chrapotu bývá opět doporučován nálev tohoto koření:

listu slézu	20 g
květu slézu	20 g
květu podběle	10 g

Záducha

**Kašel,
chrapot**

listu podběle	10 g
natě šalvěje	20 g

Polévková lžice směsi se spaří 1/2 l vody a nechá se odstát. Kloktá se nálevem.

Jako kloktadlo se při angíně doporučuje také:

listu slézu	10 g
květu divizny	10 g

Spaří se 1/2 l vody, přidá špetka soli a přes den se spotřebuje ke kloktání.

Odvaru listu slézového se užívá ke klystýrům při zánechtech střevních. 15 g listu se 5 minut vaří v 1/2 l vody.

Angína

**Střevní
záněty**

ŠALVĚJ LÉKAŘSKÁ

ŠALVIA OFFICINALIS L.

*

POPIS:

Šalvěj lékařskou řadíme do čeledi rostlin hluchavkovitých - *Lamiaceae*. Je to vytrvalý polokeř, dosahující výšky asi půl metru. Její stonek je dole dřevnatý, nahoře bylinný. Na průřezu je čtyřhranný. Na větvičkách jsou vstřícně postaveny listy tvaru podlouhle kopinatého s okrajem jemně vroubkovaným. Na líci jsou hladké, na rubu silně vrásčité. Mladé listy jsou šedivé, plstnaté. Kvete v červnu a červenci. Uspořádány jsou v lichopřeslenech. Každý květ je podepřen opadavým listem. Kalich je zbarven hnedočerveně a vybíhá do pěti cípů. Je pokryt měkkými chloupky. Fialová koruna je složena ze dvou pysků. Horní pysk má tvar přílbicový, dolní pysk je trojlaločný, přičemž prostřední lalok je dvojdílný. Květ má dvě tyčinky, blizna je nestejně dvojkanná. Semeník uzrává ve čtyři tvrdky vejčitého tvaru a hladkého povrchu.

NALEZIŠTĚ:

Domovem je šalvěj lékařská v okolí Středozevního moře, kde roste planě. Dorůstá tam výšky až dvou metrů. U nás ji najdeme v zahradách.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá list (*Foliūm salviae*) a nať (*Herba salviae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

List šalvěže obsahuje velice aromatickou silici s thujonem, salviolem a cineolem, trísloviny, hořčiny a oxyterpenové kyeliny.

UPOTŘEBENÍ:

1. V některých krajích se užívá šalvěže hodně jako kuchyňského koření.
2. Při výrobě likérů slouží jako aromatizující přísada.
3. Pěstuje se také jako pastva pro včely.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Šalvěj lze pěstovat jen v nejteplejších oblastech. Pólohu vyžaduje sůšší a slunnou. Půdu snese i chudší, hlinitou až písčitohlinitou. Vápenné půdy jsou nejvhodnější. Nejlepšími přeploidinami jsou hnojené okopaniny nebo luskoviny. Čerstvý hnůj rostlina nesnáší. Průmyslovými hnojivy se hnojí v dávkách 40 kg N.ha⁻¹, 60 kg P.ha⁻¹ a 20 kg K.ha⁻¹. Šalvěj lze pěstovat i jako podkulturu v ovocných sadech. Porost se nechává na stanovišti asi pět let, ale dobře udržovaný může vydržet až deset let. Šalvěj se rozmnožuje dělením starých trsů či řízkováním. Porost se nejčastěji zakládá ze semen, která se vysévají přímo na stanoviště,



nebo se předpěstovávají v parníku. Semena se sejí do sponu 40 x 25 cm, sazenice se sázejí do sponu 60x 40 cm. Kulturu je nutné plít a okopávat. Sklízet je nutno za sucha. Z 1 ha lze sklídit 3 - 4 t sušené natě.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Šalvěže lékařské užívá se hojně vnitřně i zevně. Při chorobách žaludečních doporučuje se nálev podle tohoto návodu: 20 g listu šalvěže se spaří 1 l vody, nechá 10 minut odstát a přecedí. Pijí se potom 2 šálky denně.

Za stejných účelem se užívá nálevu vinného: 20 g listu šalvěže se spaří 1/4 l horkého vína, nechá odstát a užívá polovina ráno a polovina večer.

Nebo se stejně připraví nálev v této směsi:

listu šalvěže	10 g
natě pelyňku	10 g

Užívá se ve stejných dávkách.

Nálev z listů šalvěžových, připravený nahoře uvedeným způsobem, při nočním pocení.

Prášek z dobře roztlučených listů se bere třikrát denně na špičku nože, aby bylo zmenšeno vyměšování mléka.

Objevují-li se často nežitý, doporučují staří bylináři odvar z této směsi:

listu šalvěže	10 g
kořene pampelišky	30 g
natě přesličky	30 g

Polévková lžice této směsi se nechá několik vteřin vařit ve 1/4 l vody a přecedí. Pije se šálek teplého odvaru ráno a šálek večer.

Při trudovitosti a nečisté pleti bývá opět doporučován tento čaj:

listu šalvěže	20 g
natě pelyňku	20 g

**Choroby
žaludeční**

Noční poty

**Vyměšování
mléka**

Nežitý

Trudovitost

listu máty peprné	20 g
listu macešky polní	20 g

Polévková lžíce směsi se spaří 1/4 vřelé vody, nechá 10 minut odstát a přecedí. Pije se polovička čaje ráno a polovička večer.

Nálevu z listu šalvěje, připravovaného podle nahoře popsaného návodu, se užívá jako kloktadla při angíně. Kloktá se teplým nálevem.

Tentýž odvar bývá doporučován také k vymývání ran, jejichž hojení urychluje.

Místo odvaru lze na rány použít také čerstvé šťávy, vytlačené ze šalvějových listů, do níž se přidalo trochu medu.

Při nemocech ženských, provázených výtokem, dobré služby konají výplachy, prováděné odvarem této směsi:

listu šalvěje	20 g
kůry dubové	20 g
květu heřmánku	20 g

Dvě lžíce této směsi se spaří 1,5 l vody, povaří 2 minuty a nechá půl hodiny odstát. Vlažným odvarem se vykoná výplach poševní.

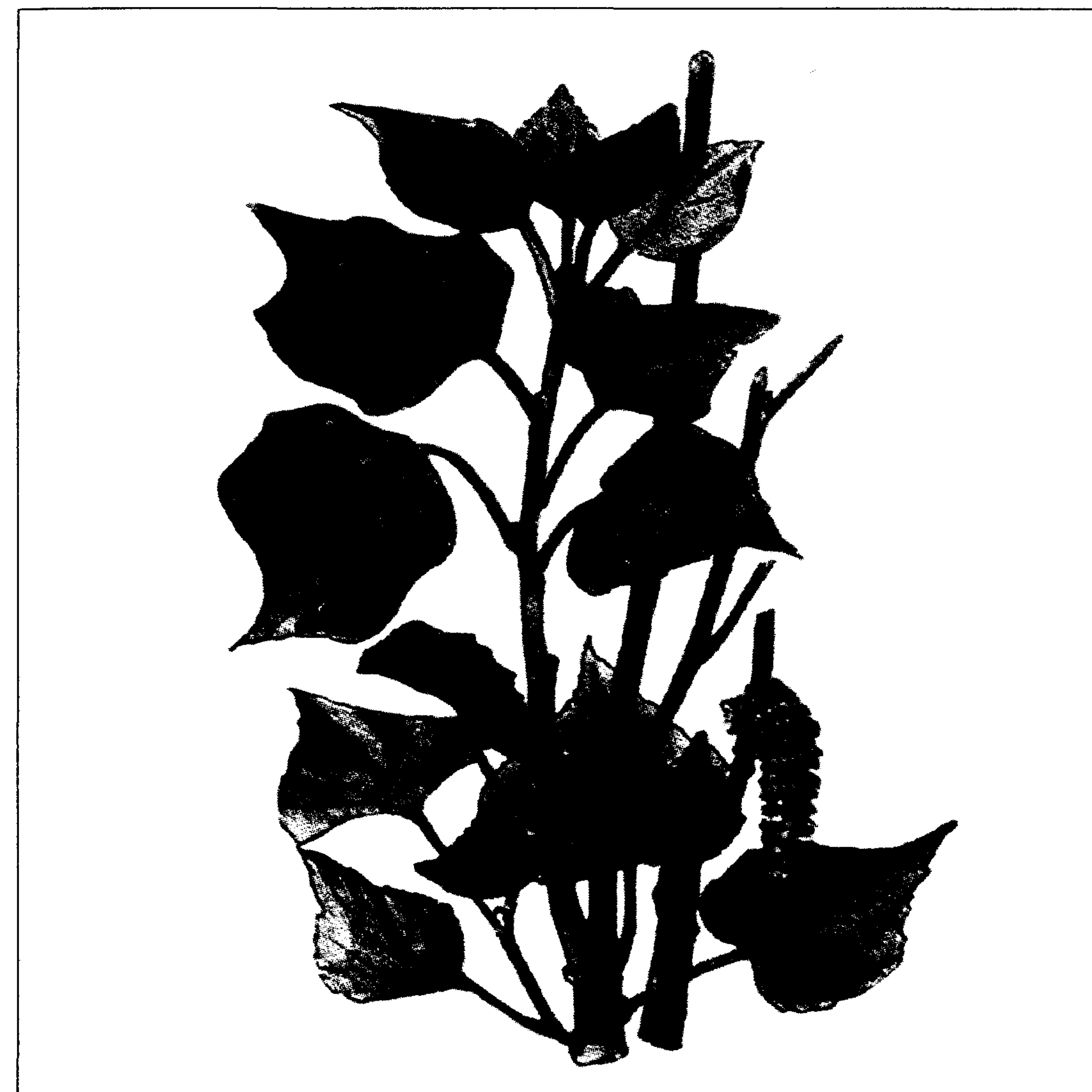
Angína**Rány****Výtoky**

TOPOL ČERNÝ

POPULUS NIGRA L.

POPIS:

Topol černý patří do čeledi vrbovitých - *Salicaceae*. Je to strom, dosahující výšky až 25 i více metrů. Má štíhlou korunu. Kůra kmene i větví je bělošedá, rozbrázděná hlubokými i mělkými puklinami. Listy mají tvar kosočtverce nebo trojúhelníku a jsou zahrocené. Okraje listů jsou pilovité, vyjímajíc část u řapíků, které jsou oploštělé. V zimě se objevují na mladých výhoncích a větévkách lesklé pupeny, které se



brzy rozvíjejí v květy dvoudomé. Květy obojího pohlaví tvoří takzvané jehnědy. Květy prašnickové (samčí) mají šupiny s okrajem jakoby rozstříhaným. Jejich okvětí má tvar číšky, z níž vyčnívá 12-13 tyčinek svými živě nachovými prašníky. Květy pestíkové (samice) mají šupiny též s okrajem děleným na úzké ušty. Okvětí je nepatrné a obsahuje semeník, vybíhající ve dvě žluté, dolů sehnuté blizny. Semeník uzrává v kulatou tobolku. V ní jsou uložena semena, obklíčená bílou vlnou.

Kromě topolu bílého roste u nás také topol balzámový (*Populus balsamifera L.*) a topol kanadský (*Populus x canadensis MOENCH*). Liší

se od sebe navzájem hlavně celkovým vzhledem, utvářením koruny apod.

NALEZIŠTĚ:

Topol pochází z jižní Evropy, kde tvoří celé lesy. U nás jsou jeho přirozeným stanovištěm břehy řek, potoků a bažin. Sází se ovšem podél cest a v parcích jako strom dekorativní.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívají zimní pupeny (*Gemma populi*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Pupeny obsahují příjemně vonící silici, balzamickou pryskyřici, glykosidní salicin a populin, třísloviny a barvivo. Na povrchu jsou pupeny silně lepkavé, pokryté pryskyřnatě lesklými šupinami. Barvu mají zelenou nebo hněděžlutou. Chuť mají kořenitě hořkou, příjemně voní.

UPOTŘEBENÍ:

1. Topol je strom velmi užitečný. Má lehké dřevo, měkké a málo trvanlivé. Vyrábějí se z něho předměty drobné denní potřeby, dreváky, vařečky a jiné kuchyňské dřevěné nádoby.

2. Mnoho topolů se sází podél cest a v parcích pro okrasu. Pro některé krajiny, např. Polabí, je větší množství topolů charakteristické.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

V půdě si topol kteréhokoli druhu příliš nevybírání, musí však mít dostatek vlhkosti. Místo je třeba vybrat bedlivě hlavně proto, že topol rozkládá své kořeny velmi daleko, tvoří hojně odnoží a svou korunou značně stíní. Proto se nehodí kupříkladu na okraje polí.

Množí se buď semenem nebo řízkou. Semeno se vysévá v létě na vlhké záhony. Když potom rostliny vzejdou, přesadí se s většími mezerami do školky, odkud se později přesazují do stromořadí, parků apod. Rostou zprvu rychle, později však velmi zvolna. Ve stáří snadno usychají.

Zimní pupeny nutno sbírat v době, pokud nejsou ještě rozvinuty a pokud jsou úplně pokryty lepkavými šupinami. Děje se tak od února do dubna. Pupeny se také nazývají topolová poupata. Musí se velmi zvolna, ale důkladně usušit a uschovat v dobře uzavřených nádobách, nejlépe v lahvích nebo plechovkách.

Listy topolové pro domácí užití sbíráme v květnu a červnu, rozložíme je v tenkých vrstvách a zvolna sušíme přirozeným teplem.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Vnitřně užívá se v lidovém lékařství topolových listů při revmatismu. Připravuje se z nich tato směs:

Revmatismus

listu topolového	25 g
listu vrbového	25 g
natě řimbaby	25 g
natě třezalky	25 g

Polévková lžice této směsi se spaří 1/3 l vody, nechá přejít varem a 10 minut odstát. Užívá se polovička ráno a polovička večer.

Zevně se při revmatismu doporučuje natírat bolestivá místa mastí, takto připravenou:

pupenu topolového	60 g
natě blínu	15 g
vody	45 g

se důkladně smíchá a nechá stát 6 hodin. Potom se pňdã:

vepřového sádla	180 g
-----------------	-------

a nechá se na mírné teplém ohni, až se za stálého míchání vypaří všechna voda. Potom se hotová mast pod tlakem procedí.

Této masti lze užít i na spláleniny.

Spáleniny

V lidové kosmetice slouží topolové pupeny k přípravě pomády na vlasy, která se připraví tak, že 50 g pupenů vaříme hodinu v 150 g sádla. Pak vše pod tlakem precedíme.

**Pomáda
na vlasy**



TOPOLOVKA RŮŽOVÁ

lidové názvy: proskurník růžový, sléz růžový, sléz zahradní, slézová růže, sléz římský, pople, sléz topolový, růže slézová, sléz černý
ALCEA ROSEA L

POPIS:

Topolovku růžovou řadíme do čeledi rostlin slézovitých - *Malvaceae*. Je to dvouletá bylina, dosahující výšky až tří metrů. Na lodyze vyrů-

stají dlouze řapíkaté listy tvaru dlanitě srdčitého, mající pět laloků. Okraj listů je pilovitý. Na povrchu jsou listy vrásčité a drsně plstnaté. Lodyha i řapíky jsou řídce chlupaté. Topolovka růžová kvete od července do září. Květy mají rozmanitou barvu, od bílé až po černofialovou. Tvoří svazečky po 2 - 4 květech, na krátkých stopkách v úžlabí listovém. Květ má dvojitý kalich. Vnější kalich - obvykle pěticípý - je menší, vnitřní kalich - větší - bývá sedmicípý. Korunu tvoří pět vykrojených korunních plátků, které svou spodinou srůstají. Četné tyčinky mají červené prašníky ledvinovitého tvaru. Nitkami spolu tyčinky srůstají. Deset pestíků je postaveno do kruhu. Jejich čnělky svou dolní polovinou srůstají v celek. Semeníky uzrávají v okrouhlé nažky.

NALEZIŠTĚ:

Topolovka růžová pochází snad z Orientu. U nás bývá pěstována ve venkovských zahradách pro ozdobu a občas zplaňuje. Nejvíce se pěstuje ve Francii.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá květ s kalichem (*Flos malvae arboreae cum calyce*) nebo květ bez kalichu (*Flos malvae arboreae sine calyce*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Květy obsahují hodně slizu, třísloviny a velmi účinné anthokyanové barvivo althaein. Voní slabě aromaticky, chuť má nasládlou, sliznatou, a v ústech stahuje.

UPOTŘEBENÍ:

1. Pěkného barviva, obsaženého v květech, se užívá v průmyslu k barvení likérů, vína a kořalek.
2. V textilnictví se tohoto barviva užívá jako náhražky indiga.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Půdu vyžaduje topolovka hlubokou, bohatou na humus a poněkud písčitou. Ráda má nižší polohu a hodně slunce. Pěstuje se ze semen nebo odnožemi rozřezané lodyhy. Semeno, sebrané z dvouletých rostlin, se seje v červenci do zkpřené půdy asi

1 cm hluboko. Na podzim nebo na jaře příštího roku se přesadí rostlinky do řad s mezerami 0,75 m. Mezi řádky je možné pěstovat nízké rostliny, například heřmánek.

Květy se sklízí v červenci a srpnu postupně tak, jak se rozvíjejí. Děje se tak za suchého počasí. Odřezávají se celé květy se stopkou, dlouhou asi 1 cm. Někdy se potom doma otrhávají, takže můžeme rozeznávat drogu dvojího druhu: květy s kalichy a pouhé korunní plátky. Sklizeň se rozprostře v sušárně nebo ve vytopené místnosti do tenkých vrstev. K sušení lze použít také přirozeného tepla. Usušené květy se uschovají v položených pytlících, zatížených kameny.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Květu topolovky růžové se užívá v lidovém lékařství jako prostředku pro odkašlávání při zánětu průdušek. Z 15 g sušeného květu se připraví třiminutový odvar ve 1/4 l vody, nechá odstát, scedí a osladí. Užívá se za 2 hodiny lžice.

Jiná směs, užívaná při stejných obtížích, má toto složení:

květu topolovky	20 g
květu podběle	20 g
listu jitrocele	20 g
natě marinky	10 g

Kávová lžička směsi se spaří šálkem vřelé vody, nechá 10 minut odstát a precedí. Užívá se šálek ráno a šálek večer.

Dobré služby koná také tato směs:

květu topolovky	20 g
listu proskurníku	20 g
kořene proskurníku	20 g
květu divizny	20 g
květu slézu	20 g
květu vlčího máku	20 g

Vrchovatá kávová lžička směsi se spaří šálkem vřelé vody, nechá 15 minut odstát a precedí. Pije se šálek ráno a šálek večer.

Zánět
průdušek

TRNKA OBEČNÁ

lidové názvy: lop, trn

PRUNUS SPINOSA L.

POPIS:

Trnka patří do čeledi růžovitých - *Rosaceae*. Je to keř vyrůstající do výšky často až šesti metrů. Má husté větve, jejichž větévky jsou v mládí pýřivé, později lysé. Některé větvičky zakrňují a tvoří trny, dlouhé asi 3 cm. Listy mají krátké řapíky, jsou tvaru elipsovitého nebo široce kopinaté. Jsou lesklé, kožovité. Kvete v dubnu a květnu. Květů má vždycky mnoho, bílých. Jsou na krátkých stopkách a tvoří skupinky po dvou a po třech. Každý květ má pětizubý kalich, jenž tvoří buňkovitou číšku. Korunu tvoří pět okrouhle vejčitých korunních plátků. Květ má mnoho tyčinek. Na dně kališní číšky je semeník, vybíhající v dlouhou čnělku, zakončenou terčovitou bliznou. Semeník uzrává v kulatou peckovici, jež je černá, modře ojištěná. Chutná trpce.

NALEZIŠTĚ:

Trnka je keřem všeobecně známým a hojně rozšířeným. Někde tvoří celé houštiny, které se zjara bělají oslnivým leskem, neporušeným listovou zelení, poněvadž trnka kvete dříve, než vyžene listy. Roste hojně podél cest, na mezích, na stráních a pastvinách, na okraji lesů a v houštinách pustých míst.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá květ (*Flos pruni spinosae* nebo *Flos acaciae*), plod (*Fructus pruni spinosae*) a kůra (*Cortex pruni spinosae*).



ÚČINNÉ LÁTKY:

Květy obsahují glykosidy kamferin a kamfenol a kyanogenní glykosidy. Za čerstva svou vůní připomínají hořké mandle.

Plody obsahují třísloviny, cukr, pektín, amygdalin a jiné látky. Jsou bez vůně, chuť mají trpkou, kyselou a stahující.

UPOTŘEBENÍ:

L Trnkového dřeva se užívá k jemným soustružnickým pracím a k výrobě holí. Je to dřevo tvrdé, jemné a poněkud lesklé.

2. Plody se zavařují do cukru a připravuje se z nich kompot.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Trnka se v zahradách pěstuje jen velmi zřídka. Potřeba drog se kryje sběrem rostlin divoce rostoucích.

Květy se sbírají v dubnu a květnu pouze za suchého počasí. Bereme jen květy úplně rozvité. Musí se sušit velmi opatrně a rychle, aby se zachovala jejich bílá barva. Suší se v tenkých vrstvách teplem buď přirozeným na slunci nebo umělým, přičemž teplota nemá přesáhnout 50°C. Uschovají se v dobře uzavřených plechovkách.

Kůru loupeme v květnu z mladších větvíček. Počínáme si přitom obezřetně a tak, abychom keř současně účelně prořezali. Sloupnutá kůra se suší zvolna přirozeným teplem.

Plody sbíráme jen úplně zralé v září a počátkem října. Zpracujeme je buď čerstvé anebo sušíme za mírného umělého tepla.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Na venkově doporučují odvar z trnkového květu jako mírné projímadlo při zácpě. 15 g sušeného květu se vaří 2 minuty v šálku vody, nechá 10 minut odstát a přecedí. Pije se 2x denně tato dávka.

Stejně se připraví a ve stejných dávkách užívá také odvar této směsi:

květu trnkového	10 g
natě macešky	5 g

Pravidelné pití tohoto odvaru prý odstraňuje nečistotu pleť.

Při nachlazení se pije odvar z trnkového listu. Vezmeme hrst listu, vaříme 5 minut ve 1/4 l vody, scedí-

Zácpa**Nečistá pleť****Nachlazení**

mé a přidáme citrónovou šťávu. Pije se večer na lůžku.

Při průjmů koná dobré služby podle lidových rad tento prostředek: 25 g sušených trnkových plodů se naloží na 3 dny do 1/8 l kořalky. Extraktu se užívá 2x denně lžíce.

Pravidelné pití nálevu následující směsi pomáhá při otylosti:

květu trnky	20 g
listu rozmarýny	20 g
listu máty peprné	30 g
kořene bedrníku	5 g

Dvě čajové lžičky směsi se spaří 1/4 l vody, nechá se přejít varem, odstát 10 minut a scedí. Pije se delší čas 3x denně šálek.

Zevně se užívá odvaru 20 g kůry trnkové v 1/2 l vody (vaří se 15 minut) při zánětech mandlí a nosohltanu.

Průjem**Otylost****Zánět mandlí****TRUSKAVEC PTAČÍ**

lidové názvy: horohase, chrustavec, oupor, rděsno ptačí, štikovec, s'ukavec, z'ukavka
POLYGONUM AVICULARE L

POPIS:

Truskavec řadíme do čeledi rostlin rdesnovitých - *Polygonaceae*. Je to bylina jednoletá. Z poměrně nepatrného kořene vyrůstá několik lodyh, dosahujících délky téměř půl metru. Lodyhy jsou někdy položené na jednu stranu, jindy se rozkládají po zemi paprskovitě, jindy konečně jsou vzpřímeny. Z lodyhy vyrůstají někdy vejčité, jindy úzce kopinaté listy, bezřapíkaté. Okraje mají drsné. Barvy jsou modrozelené, jindy mají červenavý nádech. Kvete od července do října. Květy stojí po dvou až čtyřech v úžlabí listů. Kalich má pět kališních lístků, velmi malých. Korunu tvoří pět korunních plátků rozmanitě zbarvených,



vždy však zelenavých. Jsou vroubeny bíle nebo červeně. Květ má osm tyčinek. Jeho semeník vybíhá ve tři krátké čnělky a uzrává v hnědou, trojhrannou nažku.

NALEZIŠTÉ:

Truskavec ptačí je bylinou u nás všeobecně rozšířenou. Najdeme ho ve značném množství všude u cest, v polích a zahradách.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá nať (*Herba polygoni avicularis*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Nať obsahuje látky tríslovinné a zvláště značné množství kyseliny křemičité (asi 1%) a flavonový glykosid avikularin. Je bez zápachu, chutná trochu stahující.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Sbírá se kvetoucí nať od června do září. Sběr se rozestře do tenkých vrstev a dobře se usuší přirozeným teplem na slunci. Vzhledem k tomu, že jde o všeobecně rozšířený plevel, rostoucí u cest, polí a na rumišťích, vytrhává se obyčejně celá rostlina i s kořeny, které se však hned při sběru nebo až před sušením odstraní.

UŽITI V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Tento nenápadný plevel je prostředkem v lidovém lékařství velmi rozšířeným. V odvaru bývá doporučován při chorobách močového měchýře jako prostředek močopudný. 15 g natě truskavce vaříme 5 minut ve 1/4 l vody a scedíme. Pijí se denně dva šálky.

Tento odvar, při němž místo vody užijeme červeného, trpkého vína, doporučuje se při průjmů.

Při močových kamenech se tu a tam doporučuje směs:

natě truskavce	10 g
natě přesličky	10 g

Tuto dávku povaríme 3 minuty ve 1/4 l vody, scedíme a pijeme 2x denně šálek.

Při vleklém zánětu průdušek užívá se stejně připraveného odvaru:

natě truskavce	10 g
listu jitrocele	10 g

Pije se též 2x denně šálek.

Teplý odvar truskavcové natě v červeném, trpkém víně, pomáhá prý při průjmů a úplavici.

**Choroby
měchýře
močového**

Průjem

**Močové
kameny**

**Zánět
průdušek**

Průjem

Při žaludečních obtížích, nechutenství apod. se často užívá této směsi:

natě truskavce	15 g
natě zeměžluče	20 g
natě pelyňku	20 g

Lžice tohoto koření se vaří 2 minuty ve 1/4 l vody, nechá 10 minut odstát a přecedí. Pije se 3x denně šálek na lačno.

Občas se užívá truskavce také zevně. Odvarem, připraveným podle návodu, který jsme popsali nahoře, se vymývají hnisavé rány, vředy a píštěle.

Na rány se přikládají také obklady v tomto odvaru namáčené.

**Obtíže
žaludeční**

Rány, vředy

TŘEZALKATEČKOVANÁ

lidové názvy: bylina sv. Jana, bylina svatojánská, čarovník, dřavec, dřezalka, krevníček, krevník, křízec, střezalka, trezalka, zvonec sv. Jana, zvoneček svatojánský
HYPERICUM PERFORATUM L.

POPIS:

Trezalka tečkovaná patří do čeledi třezalkovitých - *Hypericaceae*. Je to bylina vytrvalá. Její lodyha dosahuje výšky téměř půl metru. Je přímá, s dvěma hranami, a nahoře se větví. Na ní jsou vstřícně umístěny listy s krátkými řapíky. Tvar mají eliptický, blíže u vrcholu lodyhy až podlouhle čárkovitý. Okraje listů jsou hladké, někdy černě tečkované. Celá čepel listová je poseta průsvitnými tečkami. Kvete od června do srpna. Žluté květy jsou sestaveny do bohatých chocholíků. Kalich tvoří pět zašpičatělých lístků kališních, pokrytých černými tečkami. Pět korunních plátek daleko přečnává kališní lístky. I plátky jsou čerstvě tečkovány a na okraji vroubkovány. Květ má četné tyčinky, srostlé nitkami do tří svazečků. Semeník vybíhá ve tři čnělky a uzrává v tobolku, uvnitř rozdělenou na tři pouzdra. V pouzdrech je hodně semen.



NALEZIŠTĚ:

Třezalka tečkovaná se u nás vyskytuje ve velkém množství. Najdeme ji na výslunných mezích, na okrajích lesů, na lesních loukách a mýtinách, v houštinách i na polích. Někdy je jí tak mnoho, že je až na obtíž.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá kvetoucí nať (*Herba hyperici*) a květ (*Flos hyperici*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Třezalka obsahuje silici, třísloviny, žluté a červené barvivo, glykosid hyperosid a hypericiny. Svou balsamickou vůní připomíná smrkovou pryskyřici. Chuť má hořkou a stahuje.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Nať se sbírá v době květu, v červenci a srpnu. Sbírá se tak, že se odřezávají celé kvetoucí byliny, ovšem bez silných lodyžních stonků. Sušit se musí co nejrychleji přirozeným teplem, aby byla zachována přirozeně žlutá barva květů. Sušení se provádí na slunci.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Třezalky tečkované se užívá lidově proti hlístům. 20 g sušené natě se vaří 2 minuty ve 1/4 l vody, nechá se 10 minut odstát a scedí. Užívají se tři šálky denně.

Při zažívacích poruchách je oblíbená tato směs:

natě třezalky	10 g
natě macešky	20 g
natě rebríčku	20 g
natě zeměžluče	20 g
natě marinky	25 g

Kávová lžička této směsi se spaří šálkem vřelé vody, nechá 15 minut odstát a scedí. Tato dávka se pije 3x denně.

Extraktu třezalkového se tu a tam užívá při nechutenství:

Hlísty**Zažívací poruchy****Nechutenství**

25 g sušené třezalkové natě polijeme 1/8 l vinného lihu nebo silné kořalky. Po třech dnech scedíme a užíváme půl kávové lžičky do sklenky vody před jídlem.

Při častých bolestech hlavy a migréně doporučují bylináři po několik dní užívat ráno a večer šálek odvaru této směsi:

natě třezalky	20 g
květu petrklíče	20 g
květu kaliny	20 g

Půl polévkové lžíce této nadrobno pokrájené směsi se spaří 1/2 l vody, povarí 1 minutu, nechá 10 minut odstát a přecedí. Užívá se polovičku odvaru ráno a polovičku večer.

Obklady, namáčené do odvaru ze sušené natě třezalky tečkované, jehož přípravu jsme nahoře popsali, doporučují se přikládat několikrát denně na pohmožděny.

Migréna**Zhmožděny****TUŽEBNÍK JILMOVÝ***SPIRAEA ULMARIA (L.) MAXIM.***POPIS:**

Tužebník jilmový patří do čeledi rostlin růžovitých - *Rosaceae*. Je to rostlina vytrvalá, jejíž statná, rozvětvená lodyha dosahuje výšky skoro tři čtvrti metru. Je hnědavě zbarvena a silně se větví. Má lichozpeřené listy, z nichž každý se skládá z pěti lístků tvaru kopinatého. Okraje lístků jsou nepravidelně pilovité. Při odstupu listového řapíku, a tu a tam i jinde, jsou palisty tvaru dlanitého, se třemi až pěti laloky, okrajů pilovitých. Kvete v červnu a červenci. Květy jsou uspořádány do nepravidelného chocholíku. Každý květ, barvy běložluté, má kalich, složený z pěti srostlých kališních



lístků. Korunu tvoří pět plátků korunních, odstálých, tvaru široce vejčitého. Tyčinek je mnoho. Nadvěty semeník vybíhá v čnělku, zakončenou terčovitou bliznou. Plodem je nažka.

NALEZIŠTĚ:

Tužebník jilmový je u nás rostlina zcela běžná. Najdeme ji ve větším množství na vlhkých lukách, podél potoků a říček, hlavně v houštinách vrbových a olšových.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá květ (*Flos spireaé*) nebo nať (*Herba spireaé*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

V květech tužebníku je obsaženo hodně silice (asi 10,2%), kyselina salicylová, žluté barvivo, glykosid gaultherin a spirein, flavony a vonný methyalsalicyát. Dále tam najdeme heliotropin a vanillin. Vůně květu je velmi příjemná a připomíná vůni pomerančovou. Chuť mají květy trpce hořkou.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Květy se sbírají v červnu a červenci. Buď otrháváme květy na kraťoučkých stopkách přímo, nebo odřezeme lodyhy a květy potom sdrhneme. Sběr se potom rozprostře do tenkých vrstev a suší pomalu, opatrně ve stínu tak, aby si květy zachovaly svou vůni a přirozenou běložlutou barvu.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

V lidovém lékařství se tužebníku užívá jen málo. Ponevadž je prostředkem močopudným, bývá doporučován při vodnatelnosti. Připravuje se z něho nálev tak, že se 15 g sušeného květu spaří 1/4 l horké vody, nechá 10 minut odstát a scedí. Pijí se potom čtyři šálky za den.

K stejnému účelu někdy se doporučuje také tato směs:

květu tužebníku	20 g
-----------------	------

Vodnatelnost

listu medvědice	20 g
natě průtržníku	20 g
natě bazalky	20 g

Polévková lžíce směsi se vaří 5 minut v 1/2 l vody, nechá odstát a scedí. Vypije se během dne.

Odvaru z květu tužebníku, jehož přípravu jsme nahoře popsali, užívá se též jako prostředku potopudného.

**Potopudný
prostředek**

TYMIÁN OBEČNÝ

lidové názvy: dymián

THYMUS VULGARIS L.

POPIS:

Tymián obecný patří do čeledi rostlin hluchavkovitých - *Lamiaceae*. Je to bylina vytrvalá, vlastně polokeř, dosahující výšky necelého čtvrt metru. Má větve pozvolna vystupující, někdy i přímé. Na větvičkách



jsou posazeny vstřícně listy bezřapíkaté, přisedavé, tvaru úzce kopinatého až čárkovitého. Jejich kraje jsou silně ohrnuté. Na líci i na rubu jsou pokryty žláznatými chlupy, naplněnými žlutozelenou silicí. V paždí mají listy svazečky drobných lístků. Kvete v květnu a červnu. Květy jsou dvojpyské, modře zbarvené a sestavené do kulovitých lichopřeslenů. Jejich dvojpyský kalich je žláznatý. Horní pysk je trojzubý a větší, dolní pysk je dvojzubý a menší. Stejně je uspořádána koruna, také dvojpyská. Květ má čtyři tyčinky, z nichž dvě obyčejně zakrňují. Semeník vybíhá v dvojkannou bliznu a uzrává v plod, složený ze čtyř tvrdek.

NALEZIŠTĚ:

Domovem je tymián v jižní Evropě, kde v okolí Středozevního moře roste hojně divoce. U nás se pěstuje v zahradách a v přírodě ho nenacházíme.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá nať (*Herba thymí*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Hlavní součástí drogy je silice (*Oleum thymi rubrum*), které rostlina obsahuje asi 1,5 - 2,5%. Je to chemicky látka velmi složitá, hlavní její složkou je thymol, cymol, karvakrol, borneol a linalod; dále tríslovinny, flavony, hydroxyterpenové kyseliny a pinen. Silice má ostrou chuť a voní aromaticky. Má silné účinky proti bacilům, které zabíjí za půl hodiny.

Rostlina samotná má příjemnou, silně aromatickou vůni. Svou chutí připomíná kafr.

UPOTŘEBENÍ:

1. V průmyslu se hodně používá tymiánové silice a z něho vyrobeného thymolu. Je součástí četných zubních past, ústních vodiček a přidává se i do mýdla.

2. Připravuje se z něho také dezinfekční prášek aristol, kterým se nahrazuje nepříjemně páchnoucí jodoform.

3. Silice se užívá k balzamování mrtvol.

4. Rostliny samotné se užívá v domácnosti jako běžného koření.

5. V zahradě slouží jako ozdobná rostlina, lemují její zhusta záhony.

6. Včelaři ho též někdy pěstují jako rostlinu medonosnou, na níž včely rády sbírají med.

PESTOVÁNÍ A SBĚR:

Tymián se pěstuje v teplých oblastech, na slunných, chráněných polohách. Vyžaduje písčitohlinité a hlinitopísčité půdy. Jako předplodiny jsou nejvhodnější hnojené okopaniny, zelenina či luskoviny. Hnojí se dávkou 30 kg N.ha⁻¹, 35 kg P.ha⁻¹ a 45 kg K.ha⁻¹, vhodné je přihnojení horečnatým hnojivem a před podzimní přípravou se doporučuje půdu mírně povápnit. Semena se vysazují přímo na stanoviště v březnu až dubnu, sejí se na povrch do řádků od sebe vzdálených 45 cm, výsevek je asi 3 kg semen na 1 ha. Kvetoucí nať se sklízí v květnu až červnu. Suší se přirozeně ve stínu, teplota by neměla přesáhnout 45°C. V prvním roce se sklízí 0,5 - 1 t.ha⁻¹ sušené drogy, 2-4 t.ha⁻¹ se sklízí v následujících letech.

UŽITI V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

V lidové lékařství se užívá jednak tymiánu samotného, jednak tymiánové silice. Při černém kašli se doporučuje čaj, připravený z této směsi:

Černý
kašel

nať tymiánu	20 g
nať prhy	20 g
květu divizny	20 g
nať rosnatky	20 g

Půl čajové lžičky této směsi se spaří šálkem vody, nechá 10 minut odstát a precedí. Pije se šálek ráno a šálek večer.

Při černém kašli se doporučuje také tento sirup:

výtažku tymiánového	10 g
medu čistého	20 g
sirupu	70 g

Bere se za hodinu jedna lžička.

Odvar z tymiánové natě doporučují při zažívacích obtížích. Připraví se tak, že se 10 g natě spaří 1/4 l vody, nechá několikrát přejít varem, 10 minut odstát a precedí. Užívá se 3x denně půl šálku.

Zažívací
obtíže

Aby se nemocný začal potit, užívá se často tento čaj:

Chřipka

natě tymiánu	10 g
natě mateřídoušky	10 g

Tato dávka se spaří 1/4 l vody, nechá 10 minut odstát a osladí. Vypije se nadvakrát s hodinovou přestávkou večer.

Daleko více se užívá však tymiánu zevně. Spařená nať se přikládá na zánětlivé otoky, jejichž průběh urychluje.

Při svalových křečích doporučuje se často natírat postižené svaly tímto mazáním:

oleje tymiánového	3 g
oleje rozmarýnového	3 g
francovky	250 g

K vyplachování úst se hodí dobře příjemná ústní voda tohoto složení:

oleje tymiánového	3 g
lihu meduňkového	50 g
oleje máového	2 g
oleje benedyktového	1 g

Dá se 5 kapek do sklenky vody.

Jiná ústní voda má toto složení:

oleje tymiánového	2 g
oleje myrhového ¹	1 g
oleje máty peprné	2 g
oleje fenyklového	1 g
oleje anýzového	1 g
lihu vinného	50 g

I této ústní vody se dá 5 kapek do skleničky vody.

Otoky

Křeče svalové

Ústní voda

URGINEA PŘÍMOŘSKÁ

lidové názvy: mořská cibule, mořská ladoňka
URGINEA MARITIMA (L.) BAK.

POPIS:

Urginea přímořská, známá spíše pod lidovým názvem mořská cibule, patří do čeledi liliovitých - *Liliaceae*. V zemi má cibuli velikou asi jako pěst, dorůstající však někdy tak značné velikosti jako dětská hlava. Cibule je složena z několika vrstev dužnatých listenů takzvaných suknic. Vnější suknicce jsou blanité, suché a mají tmavohnědou barvu. Z cibule vyrůstá několik plochých, široce čárkovitých listů, na konci zahrocených, s hladkými okraji. Kromě listů vyrůstá z cibule také dutý, oblý stvol, dorůstající výšky asi půl metru. Na vrcholu nese stvol hrozen několika belavých květů. Květy mají okvětí zvonkovité se šesti lupeny. Mají šest tyčinek a nadkvětý semeník, jenž dozrává v tobolku s četnými drobnými semeny. Tobolka se otvírá třemi chlopněmi.

NALEZIŠTĚ:

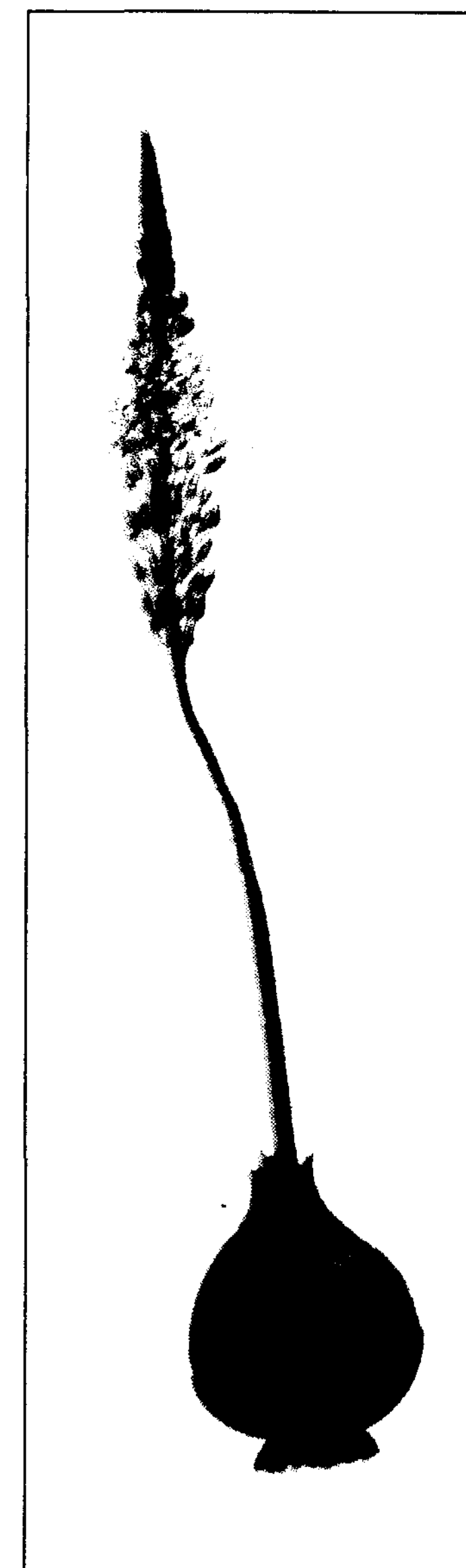
Domovem mořská cibule je oblast kolem Středozemního moře, kde roste planě. Má ráda půdu suchou, písčitou. U nás divoce, volně v přírodě neroste, pěstuje se jen v květináčích za okny nebo ve sklenících.

UŽITEČNÉ ČÁSTI:

Jako droga se užívá cibule (*Bulbus.scilleá*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Urginea přímořská obsahuje jedovaté hořké



¹ Silice z rostliny myrhovník pravý (*Commiphora abyssinica ENGL.*) - *Oleum myrrhae*.

kardioaktivní glykosidy scillaren, scillarosid a aglykony cillarenin a scillarosidin.

UPOTŘEBENÍ:

1. Hojně se urinea přímořská užívá v lékařství, hlavně oficiálním.
2. Kromě toho v hospodářství se jí užívá jako prostředku k trávení krys a potkanů. Za tím účelem se rozkrájí mořská cibule na kolečka, která se osmaží na špeku nebo na másle a pokladou na vhodná místa. Účinek je znamenitý, při několikerém opakování se lze těchto škůdců zbavit úplně. Opečeme-li cibuli bez omastku, neláká potkany ani krysy a mine se proto její kladení účinkem.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Technika pěstování mořské cibule se do všech podrobností shoduje s pěstováním cibule kuchyňské. Rozdíl je ovšem ten, že se u nás urinea přímořská nevysazuje na záhony a pole, nýbrž jen do skleníků a kořenáčů. Je dobré na tomto místě připomenout, že se u nás často omylem říká mořská cibule liliovitě rostlině snědek ocasatý (*Ornithogalum caudatum* L.), který se sice vzrůstem mořské cibuli podobá, je však značně menší a má cibuli velmi dužnatou, na povrchu zelenavou.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Lékaři užívají mořské cibule nebo preparátů z ní vyrobených jako léků srdečních, ve formě tablet, prášků, pilulek, výtažků a injekcí. Jako léku srdečního jí v domácím užití ovšem nelze doporučit.

V domácím léčení se jí užívá jako léku močopudného po této přípravě:

Drobně nakrájenou mořskou cibuli polijeme hojně octem a necháme stát 3 dny. Pak vytlačíme a procedíme. Smísíme potom s dvojnásobným množstvím medu a užíváme 2x denně kávovou lžičku.

Mořská cibule užitá vnitřně je také dobrým prostředkem pro vykašlávání hlenu při kataru průdušek.

**Choroby
srdeční**

**Močopudný
prostředek**

**Katar
průdušek**

VACHTA TROJLISTÁ

lidové názvy: bobrek, bokřek, brukvovec, dětel hořký, dětel vodní, jetel hořký, trojan vodní, trojice vodní, trojlístek
MENYANTHES TRIFOLIATA L.

POPIS:

Vachtu trojlistou řadíme do čeledi rostlin vachtovitých - *Menyanthaceae*. Je to bylina vytrvalá. V zemi má dutý oddenek, z něhož vyrůstají trojčetné listy s dlouhými řapíky. Lístky listové jsou opakvejitě, na povrchu lesklé, dužnaté. Okraje mají hladké. Kromě listů vyrůstá z oddenku i stvol, dosahující výšky asi čtvrt metru. V dubnu a květnu se na stvolu objevuje hrozen narůžovělých květů. Každý květ v tomto hroznu je opatřen listenem a dlouhou stopkou. Kalich se skládá z pěti tupých kališních lístků. Koruna je nálevkovitá, na okraji s pěti úzkými cípy. Na zevní straně je lysá, na vnitřní chlupatá. Má pět tyčinek s filalovými prašníky. Semeník vybíhá v čnělku, zakončenou dvojklannou bliznou. Uzářává v kulatou tobolku, jež obsahuje pět až osm hnědých, vějířitých semen.

NALEZIŠTĚ:

Vachta trojlistá se vyskytuje dost hojně v celé Evropě. Najdeme ji všude tam, kde je dosti vlhka, tedy na bažinatých lukách, ve vodních příkopech, na březích rybníků a jezer.¹

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá list (*Foliūm trifolii fibrini*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

V listech jsou obsaženy glykosidy menyanthin a loganin; saponiny, třišloviny, cholin a flavonové sloučeniny. Listy jsou velmi hořké, bez vůně.

¹ Důsledkem meliorací vachty v posledních letech značně ubývá a stává se vzácnou rostlinou.



PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Vachta trojlistá se obvykle nepěstuje. Je však dobře poněkud pečovat o její přirozený výskyt, poněvadž na mnohých stanovištích byla již vyhubena. Za tím účelem rozřežeme její plazivé, masité oddenky na kusy, dlouhé asi 5 cm, a vtlačíme je na okraji rybníků do bahna tak, aby byly stále pod vodou. Mezi sazenicemi necháme mezeru asi 30 cm. Stejně se pěstuje vachta i v zahradách na okraji umělých rybníčků a nádržek.

Listy se sbírají v květnu a červnu, když rostlina kvete, nebo těsně po odkvětu. Listy se odříznou tak, aby při nich zůstal krátký kousek řapíku. Celá rostlina se nikdy nemá vytrhávat.

Listy vachty obsahují mnoho vody, je tedy třeba sušit je rychle, nejlépe umělým teplem v sušárně nebo prostě v domácnosti na kamnech.²

UŽITI V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

V lidovém lékařství se vachty trojlisté užívá obvykle jako léku žaludečního. Při porušeném trávení se doporučuje často odvar z 10 g sušeného listu vachtového, které 3 minuty vaříme ve 1/4 l vody. Necháme potom odstát a pijeme polovinu ráno a polovinu večer.

K stejnému účelu lze užít také vachtového listu, dobře rozdrceného na jemný prášek. Užívá se potom 3x denně na hrot nože.

Na jaře si chválí na venkově prostředek žaludeční, připravený z čerstvých rostlin takto:

šťávy z listu vachty	50 g
stavy z kořene pampelišky	30 g
šťávy z natě rebríčku	30 g

Užívá se 3x denně kávová lžička před jídlem.

Jiný takový žaludeční prostředek se připraví z této směsi:

listu vachty	5 g
kořene puškvorce	5 g
kořene hořce	5 g

**Porušené
trávení**

² V České republice jsou oddenky chráněny a podzemní části rostliny se nesmějí sbírat.

kůry skořicové	2 g
slupek pomeranče	10 g
natě zeměžluče	10 g
natě pelyňku	10 g

Při nechutenství se chválí kapky připravené tak, že necháme 30 g vachtového listu máčet 7 dní v 1/8 l lihu. Užívá se 3x denně 10 kapek před jídlem.

Jiná tinktura se připraví tím, že 7 dní máčíme ve 1/4 l žitné kořalky tuto směs:

listu vachty	20 g
natě zeměžluče	20 g
kořene hořce	5 g
kůry pomeranče	10 g
kůry skořice	5 g

Užívá se ve stejných dávkách jako tinktura předešlá.

Při nevolnosti pomáhá podle lidového lékařství tato směs:

listu vachty	5 g
listu pomerančovníku	10 g
listu máty peprné	15 g
kořene kozlíku	20 g

Půl polévkové lžice se spaří šálkem vody, nechá 1 minutu povařit a 10 minut odstát. Pije se šálek ráno a šálek večer.

VIOLKA VONNÁ

lidové názvy: fijalka vonná

VIOLA ODORATA

POPIS:

Violka vonná patří do čeledi violkovitých - *Violaceae*. Je to bylina vytrvalá. Z jejího oddenku vyrůstají na dlouhých řapících listy, opatřené těsně pod listovou čepelí dvěma vejčité kopinatými palisty, jež mají na

Nechutenství

Nevolnost

konci jemné brvy. Listy samotné jsou v mládí stočeny z obou stran do kornoutu. Když se rozvíjí, jsou široce vejčité, u řapíku hluboce srdčité vykrojené. Okraje mají vroubkované. Listy, které vyrůstají později v létě, zejména ze šlahounů, jsou tvaru ledvinovitého. Kromě listů vyrůstají z oddenku ještě květy a šlahouny, které se zakořeňují a druhým rokem také nasazují na květ. Viola vonná kvete v březnu a dubnu. Květy jsou umístěny na dlouhých stopkách, opatřených uprostřed své délky dvěma listeny. Květy jsou zbarveny fialově, zřídka také bíle nebo červenavě. Jejich kalich je složen z pěti protáhlých, úzkých lístků kališních. Korunu tvoří pět korunních plátků. Korunní plátek spodní vybíhá v ostruhu, obrácenou nahoru. Postranní plátky jsou vejčité a pokryté na spodině bílými chloupky. Horní plátky jsou též vejčité, chloupky však nemají. V létě se objevují květy podruhé, ty jsou však malé a zelené, takže si jich málokdo povšimne. Květy mají pět tyčinek a semeník, jež vybíhá v čnělku, ukončenou zahnutou bliznou. Semeník uzrává v tobolku. Její vnitřek je rozdělen na tři pouzdra, jež obsahují četná žlutá semena.

NALEZIŠTĚ:

Violka vonná je rostlina u nás všeobecně rozšířená. Najdeme ji na stinných trávnících, lukách, podél plotů, v houštích a na okrajích lesů, všude tam, kde je alespoň trochu vlhko.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá květ (*Flos violae odoratae* nebo *Flos vi-*



olarum). Někdy se užívá také kořen (*Radix violae odoratae*) a nať (*Herba violae odoratae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Květy obsahují silici, vonnou látku janon, slizové látky, hořčiny, kyselinu salicylovou, modré barvivo a alkaloid violin. Chuť má droga nejdříve nasládle sliznatou, později hořkou. Voní velmi příjemně.

UPOTŘEBENÍ:

Violky vonné se užívá jako drogy nebo k výrobě silice, která se přidává do drahých přírodních voňavek.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Kulturu violky vonné založíme v zahradě velmi snadno. Stačí rozhodit na příhodném místě semena, dozrávající po odkvetu oněch druhých, nevzhledných květů. Rostlina potom další péče už nepotřebuje, poněvadž vysílá hojně šlahouny a rozmnožuje se sama.

Květy se sbírají v březnu a dubnu. Dobře je vybírat při sběru jen květy tmavší, vyrůstající ve stinných lesích. Květy se potom zbavují kalichů, takže zbývají pouhé korunní plátky. Rozprostřou se do tenkých vrstev a suší se velmi opatrně ve stínu, aby si uchovaly přírodní tmavomodrou barvu a příjemnou, byť i slabší vůni. Uschovají se v dobře uzavřených nádobách ve tmě.

Kořeny se sbírají buď na podzim v říjnu, nebo na jaře v březnu. Dobře se očistí a pečlivě, zvolna usuší.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Violky vonné se užívá v lidovém lékařství vnitřně i zevně. Proti kašli slouží takzvaný fialkový sirup. Připraví se tak, že 50 g sušeného květu se spaří 1/4 l vody, scedí, přidá se cukr a vaří do mírného zhoustnutí. Užívá se potom 3x denně lžíce. Dětem se dává ovšem jen 3x denně kávová lžička.

Aby bylo usnadněno odkašlávání při zahlenění cest dýchacích, užívá se odvaru z čerstvých listů. Hrst těchto listů se spaří 1/4 l vody, nechá povařit 2 minuty, scedí a užívá potom 3x denně malý šálek.

Stejně účinkuje také odvar z čerstvého nebo sušeného

Kašel

Odkašlávání

ho kořene. Připraví i užívá se ve stejných dávkách jako odvar z čerstvého listu. Takový odvar lze připravit i tak, že použijeme stejných dílů listu a kořene.

Při bolestech hlavy bývá v některých krajích doporučován odvar ze sušeného květu. 15 g drogy se spaří 1/4 l vařící vody, nechá 10 minut odstát a scedí. Užívá se 3x denně šálek.

Při zánětech krčních se tentýž odvar doporučuje jako kloktadlo.

Zevně se užívá violky vonné v první řadě při revmatických bolestech ve formě mazání. Připraví se tak, že do láhve s širokým hrdlem vložíme:

květu violky vonné	20 g
kořene violky vonné	20 g
listu rozmarýnového	30 g
listu tymiánového	30 g

Na to nalijeme 1/2 l francovky a necháme stát sedm dní ne teplém místě. Potom precedíme a bolestivá místa večer natíráme získanou tinkturou.

Rozmačkaný čerstvý list violky vonné se přikládá na zánětlivé otoky.

K obkladům lze použít také odvaru, který získáme tak, že 20 g listu violkového povaříme 2 minuty ve směsi 1/8 l vody a 1/8 l octa.

VIŠEŇ OBECNÁ

CERASUS VULGARIS MILLER.

POPIS:

Višeň obecnou řadíme do čeledi růžovitých - *Rosaceae*. Je to strom poměrně nízký, nedosahující výšky ani deseti metrů. Kůra kmene a větví je tmavohnědá, lesklá. Tu a tam se olupuje sama v tenkých vrstvách. Starší kůra je rozpraskaná. Listy mají tvar elipsovitého nebo širo-

Bolesti hlavy

Záněty krční

Revmatismus

Otoky



ce kopinatý. Na povrchu jsou lesklé, vzhled mají kožovitý. Okraje jsou jemně pilovité. Višeň kvete v dubnu a květnu. Květy se objevují dříve než listy a strom je jimi přímo obalen. Jsou bílé, slabě narůžovělé barvy. Stojí ve skupinkách po dvou až po třech. Kalich tvoří pět lístků kališních, jež srůstají spolu do podoby baňky. Koruna má pět korunních plátků, široce vejčitých. V květu je mnoho tyčinek. V kališní baňce leží semeník, vybíhající v dlouhou čnělku. Uzářává v peckovici, zbarvenou tmavočerveně.

NALEZIŠTĚ:

Svým původem je višeň obecná z Orientu. Rostla původně v Malé

Asii, na Kavkaze a v jihovýchodní části Evropy, na Balkáně. U nás se poměrně často pěstuje, někdy také zplání. V tom případě ji potom najdeme v lesích, houštinách a na podobných místech.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívají višňové stopky (*Štípites cerasorum*). Někdy se také užívají v lidovém lékařství plody (*Fructus pruni čemsi*), a to jak celá peckovice, tak pouhé peckové jádro - vlastní semeno (*Semen pruni čemsi*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Plodové stopky obsahují třísloviny a sliz, nehledě k jiným složkám. Chutnají trpce a stahující.

Peckovice obsahují třísloviny, kyselinu citrónovou a jablečnou. Mají kyselou, stahující a poněkud trpkou chuť.

UPOTŘEBENÍ:

1. Dřevo višňové je velice pevné, krásně červenožluté. Proto je hledaným materiálem pro truhláře a soustružníky.
2. Ovoce višňového se použije v domácnostech. Zpracovává se buď čerstvé, nebo se z něho připravují zavařeniny a kompoty.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Ovoce se sklízí v červnu a červenci. Zpracuje se buď čerstvé, nebo se plody suší. Pecky se roztlučou, jádra vyberou a uloží do skleněných nádob.

Stopky jsou většinou odpadním produktem. Aby však měly jako droga cenu, musí se sušit opatrně tak, aby zůstala zachována jejich přirozená, zelená barva.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Stopky slouží jako lidový prostředek proti kašli. Hrst stoppek se spaří 1/4 l horké vody, nechá se přejít varem a suší. Užívá se 3x denně malý šálek.

Scezený odvar, stejně připravený, se přiměřeně osladí a svaří na sirup. Toho se užívá potom 3x denně polévková lžice.

Kašel

K stejnému účelu lze použít také sirupu, připraveného ze zralých plodů.

Z jader se připravuje takzvaná višňová voda, kterou doporučují při obtížích žaludečních. Připraví se tak, že se 15 g jader rozmačká, polije 1/4 l vody a po několika hodinách scedí. Užívá se 3x denně lžice.

K stejnému účelu slouží také lihový výtažek, jenž získáme, když 20 g jader polijeme 1/8 l lihu a necháme týden stát. Užívá se 3x denně 20 kapek.

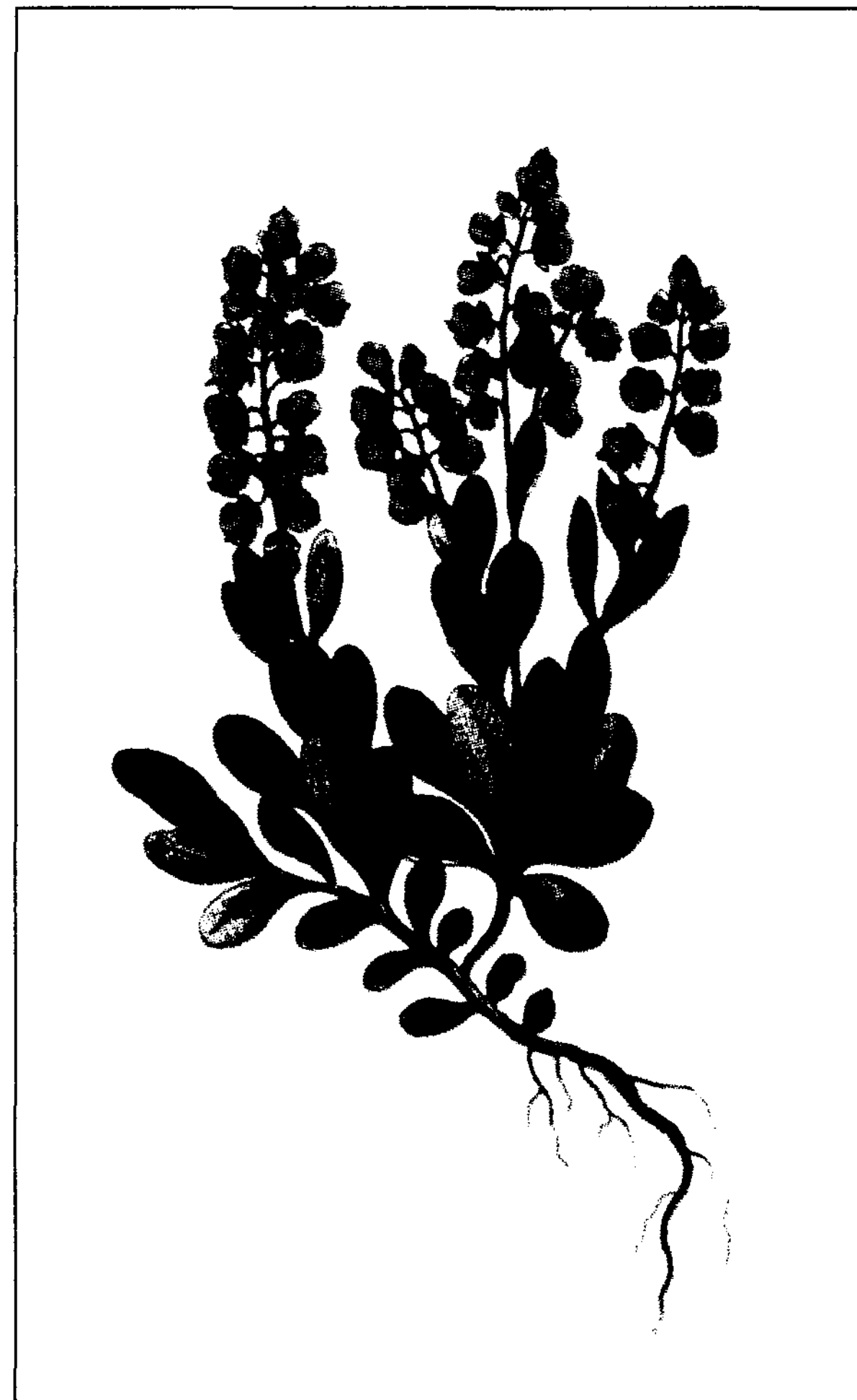
Žaludeční
obtíže

VITOD HOŘKÝ

lidové názvy: kostelíček
POLYGALA AMARA L.

POPIS:

Vitod hořký patří do čeledi vitodovitý - *Polygalaceae*. Je to bylina vytrvalá. Má lodyhu, vysokou asi 30 cm, dole dřevnatou, nahoře bylinnou. Těsně nad zemí leží růžice listová, složená z velikých, opakvejčitých listů, které se ke krátkému řapíku klínovitě zužují. Z lodyhy potom vyrůstají listy tvaru podlouhle kopinatého. Listy na konci jsou tupě hrotité. Okraje všech listů jsou hladké. Vitod hořký kvete v květnu a červnu. Květy jsou uspořádány do hroznů na konci lodyhy. Zbarveny jsou obvykle modře, někdy také



bíle nebo červeně. Každý květ v hroznu je podepřen třemi opadavými listy. Kalich je pětistý. Jeho dva vnitřní listy jsou korunovité a nazývají se křídla. Jeden ze tří korunních plátků je přilbovitý a má dva lačnoaté přívěsky. Květ má dále osm tyčinek, které spolu srůstají v žlábkovitou trubku. Semeník vybíhá v čnělku, zakončenou háčkovitou bliznou. Uzává v plodnou tobolku.

NALEZIŠTĚ:

Vitod hořký nalezneme u nás tu a tam v houštinách, na travnatých kopcích či světlých mýtinách. Vyžaduje ke svému růstu vápenitou půdu.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá celá kvetoucí nať i s kořeny (*Herba polygalae amarae cum radicibus*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Droga obsahuje trochu silice, mastný olej, saponinovou látku senegin a hořčinu, zvanou polygaenarin. Nezapáchá, chuť má silně hořkou.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Vitod hořký se nepěstuje. Spotřeba drogy se kryje sběrem rostliny divoce rostoucí. Nutno ji však sbírat šetrně a pouze tam, kde nehrozí, že bude úplně vyhubena. Při sběru je třeba dát pozor, aby byl sbírán skutečně jen vitod hořký. Jiné druhy vitodu, rostoucí na vlhkých lesních loukách nebo bažinách, mají chuť jen slabě hořkou, nebo jsou dokonce bez chuti. Takové druhy jsou v lékařství bezcenné.

Rostlina se sbírá v květnu a červnu, tedy v době květu, jen na hornatých, suchých místech. Sbíráme celou rostlinu i s kořenem, který dobře očistíme. Sběr se rozprostře do tenkých vrstev a suší ve stínu přirozeným teplem.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Vitod hořký je oblíbeným lidovým prostředkem při plicních nemocech. Užívá se ve formě odvaru. 5 g natě se vaří 3 minuty ve 1/4 l vody, nechá odstát a scedí. Užívá se potom po třetinách tohoto množství ráno, v poledne a večer.

Plieni
choroby

Při nevolnosti žaludeční bývá doporučováno užívat 2x denně na špičku nože prášku, získaného z dobře rozdrcené drogy. Může se osladit medem nebo cukrem.

Zevně se užívá vitodu hořkého jako kosmetického prostředku při nečisté pleti:

natě vitodu	20 g
listu třezalky	20 g

se svaří se 150 g vody, scedí a přidá se olivového oleje, aby se získalo mazání. Slouží k natírání pleti.

VLAŠTOVICNÍK VĚTŠÍ

lidové názvy: celidon, dar nebeský, krvavníček, krvovník
CHELIDONIUM MAJUS L.

POPIS:

Vlaštovičnick větší počítáme do čeledi rostlin makovitých - *Papaveraceae*. Je to bylina vytrvalá. Její lodyha dosahuje až metrové výšky, bohatě a vidličnatě se větví. Na povrchu je chlupatá. Přelomíme-li lodyhu, vytéká z ní oranžově žlutá, mléčná stava. Listy vlaštovičnicku jsou přisedavé, tvar mají laločnatě stříhaný. I jednotlivé úkrojky jsou opět laločnaté. Rub listů je šedozelený. Kvete v květnu a červnu. Květy jsou uspořádány do jednoduchého okolíku a mají žlutavou barvu. Kalich je tvořen pouhými dvěma kališními lístky, které hned po rozkvetu opadávají. Koruna se skládá ze čtyř vejčitých plátků korunních. Květ má spoustu tyčinek. Semeník je



Žaludeční nevolnost

Nečistá plet'

nadkvětý a vybíhá v dlouhou čnělku. Uzává ve válcovitou sesuli, obsahující mnoho černohnědých semen.

NALEZIŠTÉ:

Vlaštovičnick větší roste po celé Evropě. Najdeme ho na stinných místech, v houštinách, u plotů, na rumištích a neobdělané půdě.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá nať (*Herba chelidonii majoris*). Někdy se užívá též kořen (*Radix chelidonii*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Mléčná šťáva, vytékající z celé rostliny, obsahuje silici, zvanou vlaštovičnickový olej. Kromě toho je v ní obsaženo 14 alkaloidů, hlavně chelidonin a chelerythrin. Má velmi odporný zápach, chutná ostře a hořce. Suchá droga, a to nať i kořen, dráždí ke kýchaní. Ve větších dávkách je vlaštovičnick větší rostlinou jedovatou.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Vlaštovičnick větší se nepěstuje. Potřeba se kryje sběrem rostliny, rostoucí divoce. Sbírá se v dubnu a květnu ještě před rozkvetem nebo na počátku doby květu. Suší se zvolna celá nať i s kořenem, nebo kořen zvlášť. Sušením se kořen smrskává, listy na povrchu zhnědnou. Droga ztrácí sušením něco ze svého odporného zápachu.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

V lidovém lékařství se užívá vlaštovičnicku hlavně zevně. Při bolestech zubů se doporučuje žvýkat kořen, hlavně sušený.

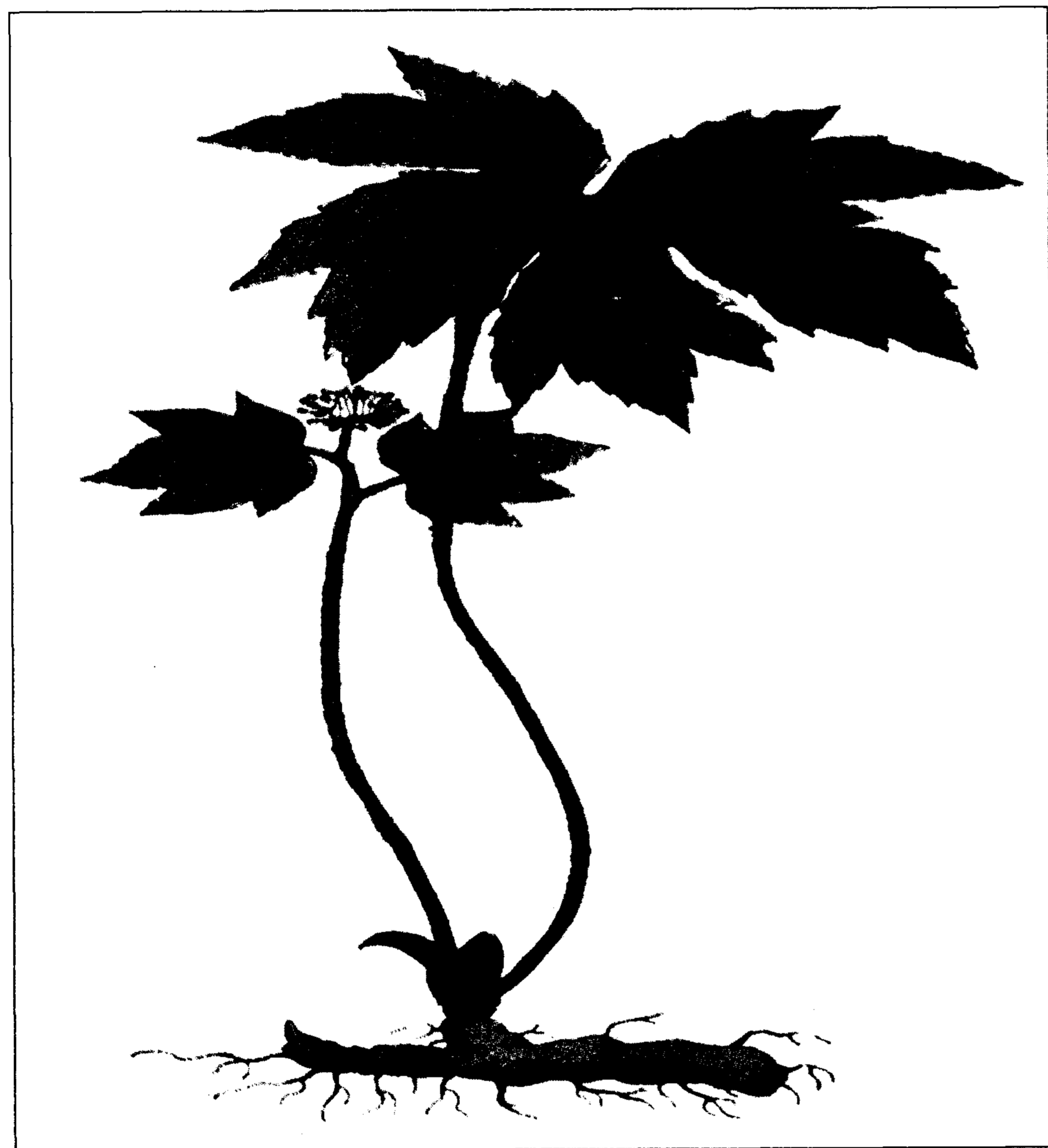
Čerstvé šťávy se používá na venkově proti bradavicím, které se jí natírají.

Vnitřně se užívá vlaštovičnicku proti žloutence. 15 g pokrájené natě se vaří 2 minuty ve 1/4 l vody, nechá odstát a přecedí. Tato dávka se požívá během dne.

Bolesti zubů

Bradavice

Žloutenka



VODILKA KANADSKÁ

HYDRASTIS CANADENSIS L.

POPIS:

Je to bylina vytrvalá, patří do čeledi prýskyřníkovitých - *Ranunculaceae*. V zemi má krátký oddenek, dosahující obyčejně asi 5 cm. Tenký je jako malík. Z oddenku vyrůstá mnoho tenkých, žlutých kořínků, přes čtvrt metru dlouhých, které se navzájem bohatě proplétají. Na

horním konci je oddenek zakončen jakousi pečetí, která je vytvořena odpadáváním ročních stonků. Z oddenku vyrůstá do výšky asi 30 cm přímý stonek, pod zemí žlutý, nad zemí purpurový. Nese dva, výjimečně i tři pětilaločné listy, na povrchu chlupaté. Vodilka kanadská kvete v květnu. Květ je malý, nazelenalý a stojí na krátké stopce nad nejvyšším listem. Zpravidla se objevuje jen jeden květ, zřídka dva nebo tři.

Semeník uzrává v dužnatý plod, zbarvený jasně červeně, nápadně podobný jahodě. Obsahuje asi 20 semenek, velmi malých, úplně černých.

NALEZIŠTĚ:

Vodilka kanadská je domovem v Severní Americe. Najdeme ji tam v listnatých, dobře zastíněných lesích, bohatých na listový humus. U nás se v přírodě nevyskytuje. Stálo by za zkoušku pokusit se ji pěstovat, poněvadž její spotřeba je poměrně vysoká.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá hlavně kořen (*Radix hydrastidis*), méně také list (*Foliūm hydrastidis*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Účinnou látkou vodilky kanadské je alkaloid hydrastinin. Je to žlutá látka, svými účinky podobná účinkům některých alkaloidů obsažených v námelu.

UPOTŘEBENÍ:

Vodilky kanadské lze upotřebit hlavně jako drogy. Kromě toho se užívá v malé míře jako barvivo látek a pleti.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

K pěstování vodilky se hodí půda bohatá listnatým humusem. Hnojení fosforečnými hnojivy kultuře prospívá, ostatní hnojiva, ať přirozená nebo umělá, jsou spíše na škodu. Semeno se seje, smíšené s pískem, v říjnu do záhonů. Na zimu se dobře přikryje pytlečinou, na niž se uloží mech nebo listí. Prvním rokem vytvoří rostlina jen



takzvané děložní listy, druhým rokem listy pravé. V létě potřebuje vodilka stín, proto se kultura zastíňuje. Rozmnožit kulturu lze potom odnožemi oddenku nebo rostlinami, vytvořenými na kořenech.

Kořeny se vykopávají na podzim v září a říjnu čtvrtý nebo pátý rok. Důkladně se omyjí a rozloží na sítu na mírném slunci.

Listy se sklízí v dubnu a květnu druhého roku. Usuší se při mírném teple v tenkých vrstvách.

UŽITI V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

U nás se vodilky kanadské v lidovém lékařství nepoužívá, často však v lékařství oficiálním. Koná dobré služby v ženském lékařství a porodnictví. Také při kašlání krve. Užívá se ve formě prášku, odvaru nebo extraktu. Daleko více se ovšem užívá hydrastininu.

Poněvadž ve větších, nevhodných dávkách je vodilka zdraví nebezpečná, nutno její užívání vyhradit lékaři.

**Ženské
nemoci**

VRATIČ OBECNÝ

lidové názvy: cicvár, cicvářkové semínko

TANACETUM VULGAREL

POPIS:

Vratič obecný patří do čeledi hvězdnicovitých - *Asteraceae*. Je to bylina vytrvalá. V zemi má dost velký, hnědý oddenek, z něhož vyrůstá trs lysých lodyh, dosahujících výšky jednoho metru. Listy má vratič přehodělené, jasně zelené. Jejich úkrojky jsou hluboce pilovité. Kvete od července do října. Žluté květy jsou sestaveny do konečné laty. Květní úbor má zákrovní listy na okraji blanité. Lůžko úboru nese květy dvojího druhu. Vnitřní květy jsou trubkovité a mají korunu pětizubou. Mají tyčinky i čnělky. Vnější květy, také trubkovité, mají korunu trojzubou, nemají tyčinky, nýbrž jen čnělky. Semeníky uzrávají v nažky, které na bocích nesou pět žeber a na vrcholu blanitou korunku.

NALEZIŠTĚ:

Vratič obecný roste po celé Evropě. U nás ho najdeme na okrajích lesů, v hájích, krovinách a podél cest. Často se také pěstuje jako ozdobná květina v zahradách.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá květní úbor (*Flos tanaceti*), list (*Foliūm tanaceti*) nebo celá nať (*Herba tanaceti*). Někdy také plod (*Semen tanaceti*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Vratič obecný obsahuje zelenavou silici s hlavní složkou thujonem, třísloviny a hořčinu tanacetin. Celá rostlina nepříjemně pronikavě páchne po kafru. Má ostrou, hořkou chuť. Sušením se nepříjemný zápach zmenšuje. Rostlina sama v dávkách, jakých se užívá, není jedovatá, ale vratičová silice je v dávkách od 5 g nebezpečná. Smrtelná dávka kolísá kolem 15 g. Proto se v lidovém lékařství silice neužívá.

UPOTŘEBENÍ:

1. Vratič se pěstuje jako rostlina ozdobná.
2. Vratičová silice se užívá při výrobě likérů a v oficiální medicíně.
3. Nálev z vratičových listů se v Orientě připravuje jako limonáda.
4. Sušené natě se užívá proti molům a jinému hmyzu.

PESTOVÁNÍ A SBĚR:

Vratič se pěstuje jen zřídka. Semena se brzy na jaře zasejí do parníku nebo malých záhonků. Když rostliny povyrostou, přesadí se na pole s půlmetrovými mezerami. Jakékoli další péče nepotřebuje, jakmile kultura povyroste, poněvadž plevel sama uduší. Semena lze vyseít též přímo do pole a potom jednotit.

Květní úbory se sbírají v červenci až říjnu. Berou se bez zákrovních listů a suší opatrně přirozeným teplem ve stínu.

Listy a nať se sbírají od července do září, tedy v době květu. Silné kusy lodyh se odstraní, sběr se rozprostře do tenkých vrstev a pomalu suší přirozeným teplem.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Proti hlístům se lidově užívá nálev z listu nebo natě. Bere se 20 g drogy, spaří se 1/21 vřelé vody, nechá odstát a přecedí. Užívá se 3x denně po třetině připraveného nálevu.

K stejnému účelu lze užít také prášku, připraveného důkladným rozdrcením drogy. Užívá se 3x denně na malý hrot nože, aby celkové množství nepřesáhlo 1 g denně.

Na zhmožděniny se užívá oleje, v němž byly rozmáčkány listy, natě nebo květy vratičové.

Hlísty**Zhmožděniny****VSTAVAČ VOJENSKÝ**

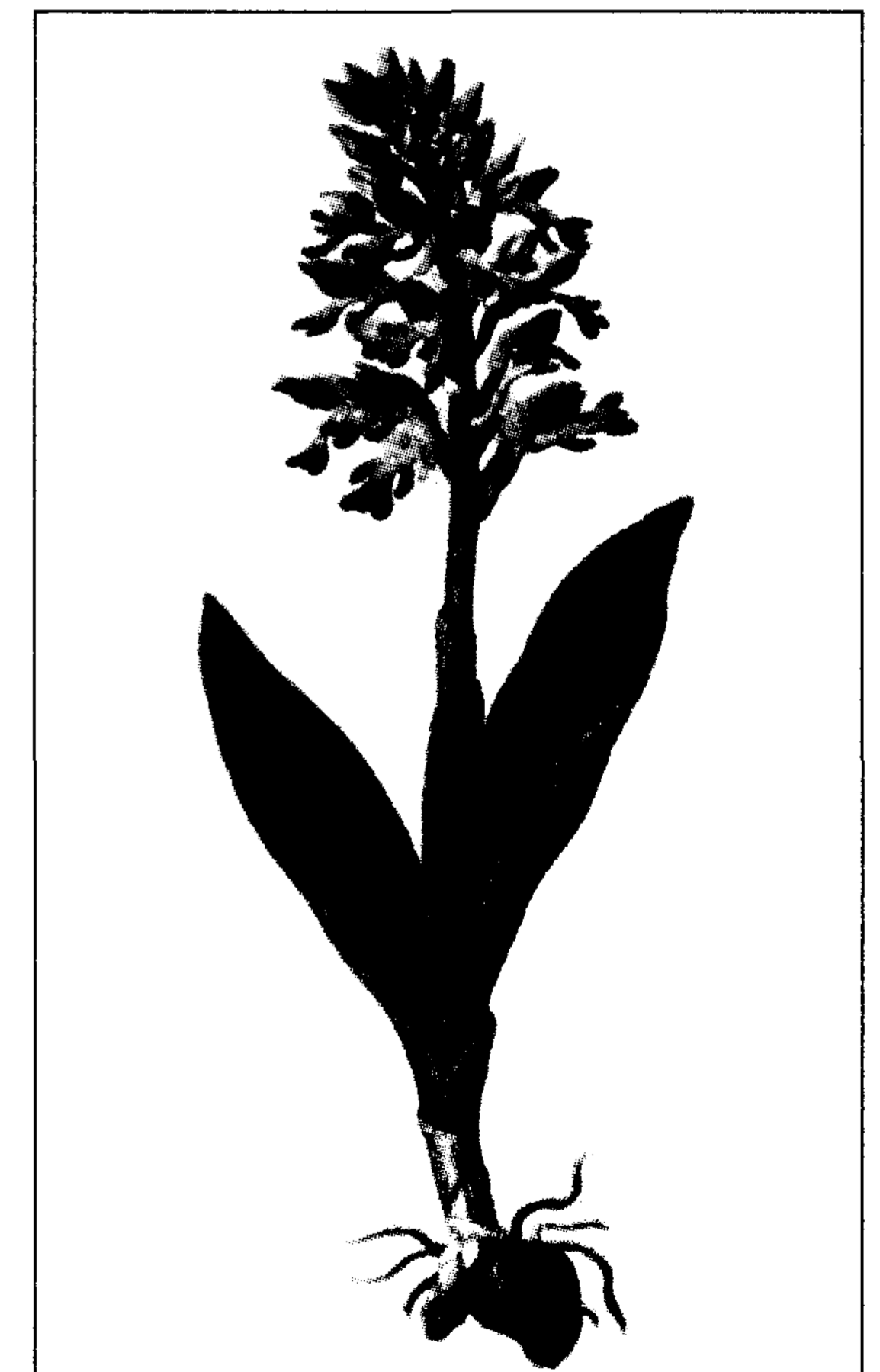
lidové názvy: kukačka, mud'atka, zezulka

ORCHIS MILITARIS L.

POPIS:

Vstavač vojenský patří do čeledi vstavačovitých - *Orchidaceae*. Je to bylina vytrvalá. V zemi má dvě podlouhlé, vejčité hlízy, jednu starou, mateřskou, druhou mladou, dceřinnou. Mateřská hlíza je vrásčitá, měkká, dceřinná je hladká a tuhá. Z mateřské hlízy vyrůstá dutá lodyha, dosahující výšky obyčejně přes půl metru. Nevětví se. Má listy dvojího druhu. Spodní listy jsou krátké, úzce kopinaté a sbíhají po lodyze jako pochva. Listy výše posazené jsou široce kopinaté a také tvoří lodyze pochvu. Okraje mají listy hladké, celkový vzhled dužnatý. Kvete v květnu a červnu bleděnachově. Květy jsou sestaveny do hroznu na konci lodyhy. Každý květ v hroznu je podepřen malým vejčitým listem. Okvětí se skládá ze šesti lupínek. Pět lupínek je uspořádáno tak, že tvoří prilbu. Šestý lupínek je trojlaločný a vybíhá v ostruhu. Prostřední lalok je rozeklaný a nese v štěrbině mezi oběma svými částmi malý zoubek. Takto uspořádaný šestý lupínek okvětní nazýváme medníkem. Květ má jedinou tyčinku, jejíž pel se slepuje ve dvě vejčitá tělíska, nazvaná brylky. Tyčinka je přirostlá ke čnělce. Plodem je tobolka.

Kromě vstavače vojenského přicházejí v úvahu jako léčivé rostliny ještě vstavač nachový -



(*Orchis purpurea* HUDS.), který se vyznačuje květy tmavě purpurovými, dále vstavač obecný (*Orchis morio* L.) s menším vzrůstem, květy spíše fialovými a spodními listy překlopenými, konečně i vstavač mužský (*Orchis maculat* L.) vzrůstu vysokého, s listy hodně žlábkovitými a pokrytými hnědými skvrnami. Jinde najdeme další druhy vstavačů.

NALEZIŠTĚ:

Všechny druhy vstavačů najdeme u nás v množství poměrně malém na sušších lukách, na výslunných návrších a v lesích, hlavně tam, kde je vápenitá půda.¹

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá hlíza (*Tubem salep*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Téměř polovinu hmoty hlíz tvoří látky slizové. Dále obsahují škrob a cukr. Jsou bez zápachu a chutnají sliznatě.

UPOTŘEBENÍ:

1. Technicky se používá hlíz k výrobě lepidla a k apretování některých tkanin.
2. Ve východních zemích se z nich připravují osvěžující nápoje.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Vstavače všech druhů se nepěstují. Spotřeba drogy se kryje sběrem rostlin divoce rostoucích.

Hlízy se sbírají v době květu nebo těsně po něm, kdy začíná lodyha vadnout. Tedy v měsíci červnu a červenci. Berou se jen plné, hladké a pevné hlízy. Hrubou látkou se z hlíz odstraní hlína a vnější blány. Potom se hlízy spaří horkou vodou, až se stanou průhlednými. Usuší se potom rychle umělým teplem v sušárně či na peci nebo na prudkém slunci, navlečeny na motouzu. Sušením hlízy ztvrdnou na kost a okraje mají průhledné.

Nutno dát pozor, aby se do sběru nepřimísily hlízy prudce jedovatého ocúnu. Poznáme je podle toho, že jsou širší, z jedné strany zploštělé, a na této plošší straně nesoú podélnou rýhu.

¹ Všechny druhy vstavačů jsou v současné době v České republice chráněny zákonem a nelze je tedy sbírat.

UŽITI V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

V lékařství se hlíz vstavačových užívá jako léku proti průjmům. Na špičku nože prášku z dobře rozdrčené hlízy se smíchá se lžící studené vody. Za stálého míchání se přileje potom šálek vařící vody. Užívá se každou hodinu lžice až do účinku.

Nálevu vstavačového, jinak zvaného „salepového“, se užívá i proti dráždivému kašli. Připraví se stejně a osladí medem. Užívá se 4x denně lžice.

U nemocných sešlých vysilujícími chorobami se z hlíz připravuje výživná potrava. Pět nebo šest hlíz se na hrubo roztluče a vaří asi minutu v 1/2 l mléka.

Průjem

Dráždivý
kašel

VŠEDOBR HORNÍ

lidové názvy: kořen mistrův, kořen všedobry, mistrkus
IMPERATORIA OSTRUTHIUM L.

POPIS:

Všedobr horní počítáme do čeledi miříkovitých - *Apiaceae*. Je to vytrvalá bylina. V zemi má silný válcovitý až vejčitý oddenek, krytý hrbolečkami, bradavicemi a postranními kořeny. Z oddenku vyrůstá lodyha, dosahující výšky asi jednoho metru. Je na průřezu hranatá a nevětví se. Na lodyze vyrůstá několik dvakrát lichozpeřených listů s dlouhými, silnými řapíky. Tam, kde řapík sbíhá na lodyhu, stojí blanitý, narudlý listen. Lístky jsou tvaru vejčitého s okrajem jemně pilovitými. Listy stejného vzhledu vyrůstají také samostatně přímo z oddenku. Květy zelenavě bílé od června do srpna. Květy jsou uspořádány do jednoduchého okolíku, jenž mívá kolem dvaceti paprsků. Každý droboučký květ má malý kalich, složený z pěti kališních lístků. Korunu tvoří pět korunních plátků, z nichž každý je rozdělen na dva laloky. Pět tyčinek má rozeklané prašníky. Semeník vybíhá ve dvě krátké čnělky s rozeklanými bliznami. Uzářává v dvojnažku, která na svém povrchu nese žebra a je na hranách opatřena blanami.

**NALEZIŠTĚ:**

Věsedobr horní je rozšířený po celé střední Evropě. Najdeme ho hlavně ve vyšších polohách, na horských lukách. Ale pěstuje se dost často také v zahradách.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá oddenek (*Rhizorná* nebo *Radix imperatoriae*), někdy i nať (*Herba imperatoriae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

V oddenku je obsaženo více než 1% silice, která voní podobně jako andělíka, dále glykosidy ostruthin a oxypeucedanin. Oddenek voní kořenně a má štiplavou chuť. V ústech vyvolává slinění.

UPOTŘEBENÍ:

Většina oddenku se spotřebuje v lidovém lékařství. Kromě toho nachází upotřebení i ve zvěrolékařství.

PESTOVÁNÍ A SBÉR:

Věsedobr horní se pěstuje jen málo, většinou se spotřeba kryje sběrem rostlin divoce rostoucích. K pěstování potřebuje slunnou polohu a kyprou půdu. Semeno se vyseje do záhonků ihned po uzrání. Po vzejití, když rostlinky zesílí, rozesazují se na pole s mezerami asi polmetrovými.

Oddenek se sbírá buď na jaře v březnu a dubnu nebo na podzim a říjnu. Vyberou se ke sběru rostliny víceleté. Sebrané oddenky se důkladně omyjí v tekoucí vodě, postranní kořeny se všechny odřeží. Suší se zvolna přirozeným nebo umělým teplem. Sušením se oddenek silně scvrkává. Je potom na povrchu vrásčitý, tmavě šedohnědý a posázený hrbolky a bradavkami.

UŽITI V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

V lidovém lékařství se užívá věsedobru s velkou oblibou. Je starým lékem, jenž má usnadnit odkašlávání a odměšování hlenu při starých katarrech průdušek. Užívá se ve formě odvaru. 15 g pokrájeného oddenku se vaří 2 minuty ve 1/4 l, nechá 10 minut odstát, přecedí a osladí medem. Užívá se za 2 hodiny lžice.

Ke stejnému účelu se vaří někdy odvar z této směsi:

oddenku věsedobru	20 g
kořene proskurníku	20 g
kořene lékořice	20 g
květu slézu	20 g
listu proskurníku	20 g

Kávová lžička této směsi na drobno pokrájené se vaří 3 minuty ve 1/4 l vody, nechá odstát a scedí. Užívá se za 2 hodiny lžice.

Při nechutenství a jiných poruchách zažívacích bývá doporučována stará směs žaludeční:

oddenku věsedobru	20 g
kořene puškvorce	10 g
kořene hořce	5 g
listu máty peprné	20 g

Kávová lžička této směsi se dá do 1/2 l studené vody, povaří 1 minutu, nechá odstát a scedí. Užívá se šálek ráno a večer nalačno.

Při poruchách menstruačních se v lidovém lékařství užívá tohoto čaje:

kořene věsedobru	20 g
listu jitrocele	20 g
kořene puškvorce	15 g
listu kopřivy	20 g
natě přesličky	20 g

Polévková lžice směsi se spaří 1/2 l vřelé vody a nechá stát do vychladnutí. Pije se 4x za den půl šálku.

**Katar
průdušek****Poruchy
zaživací****Poruchy
menstruační**

YZOP LÉKAŘSKÝ

lidové názvy: *hyzop*

HYSSOPUS OFFICINALIS L.

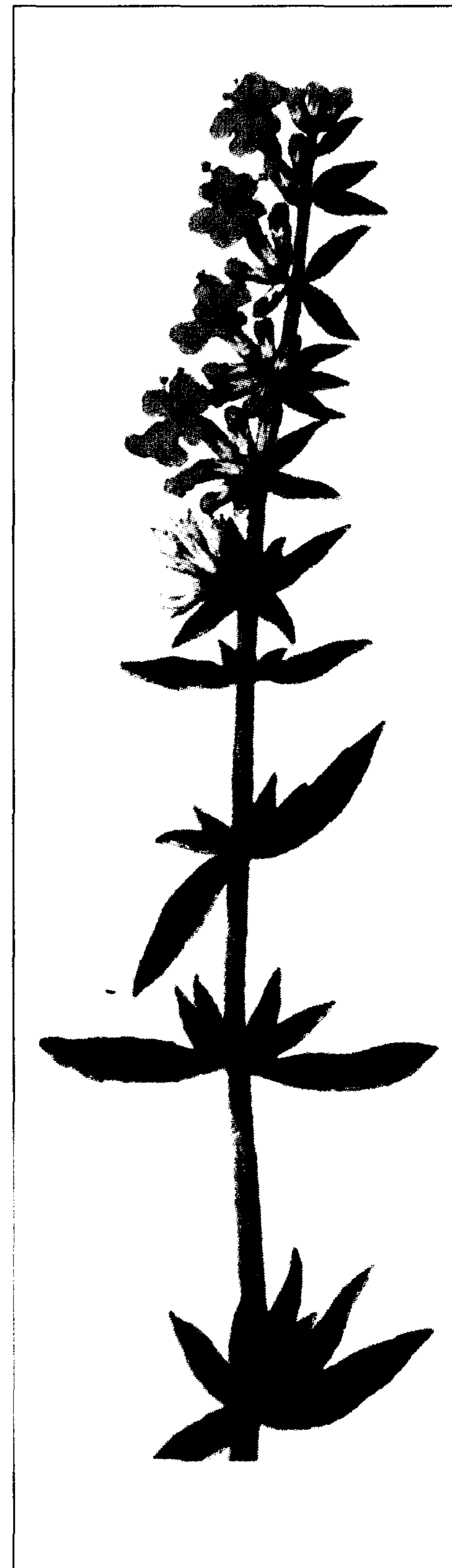
POPIS:

Yzop lékařský patří do čeledi rostlin hluchavkovitých - *Lamiaceae*. Je to bylina vytrvalá, vlastně spíše polokřovitá. Větví se hned nad zemí a dosahuje výšky asi půl metru. Větve mají charakter bylinný. Větévky nesou přisedavé listy úzce kopinatého až čárkovitého tvaru. Okraje mají hladké.

Yzop kvete v srpnu a v září. Květy jsou uspořádány v lichopřeslenech, posazených do úžlabí horních listů. Obvykle jsou zbarveny modře, někdy také bíle nebo růžově. Květní kalich je pohárovitý, na okraji má pět hrotitých cípů. Koruna se skládá ze dvou pysků. Horní pysk je větší a je rozdělen ve dva laloky. Dolní, menší pysk, se dělí na laloky tři. V klenutém horním pysku jsou skryty dvě tyčinky větší, s dlouhými nitkami, a dvě tyčinky menší. Semeník vybíhá v čnělku s dvojklannou bliznou a uzrává ve čtyři tvrdky.

NALEZIŠTĚ:

Yzop lékařský je domovem v okolí Středozevního moře. U nás se pěstuje v zahradách jako rostlina ozdobná a užitková.



UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá nať (*Herba hyssopí*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Hlavní součástí yzopu lékařského je silice s hlavními složkami pinokamfenem, pinenem a sesquiterpenem. Silice propůjčuje celé rostlině příjemnou vůni. Chuť má droga hořkou.

UPOTŘEBENÍ:

1. Yzopu se místy užívá v domácnostech jako koření.
2. Průmyslově se z něho vyrábí silice a slouží jako přísada při výrobě likérů.
3. V Orientě se z něho připravuje kvašením opojný nápoj, zvaný šerbet.
4. V zahradách slouží jako rostlina ozdobná a medonosná.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Yzop vyžaduje lehké, záhřevné půdy v teplých oblastech. Nejlepšími předplodinami jsou hnojené okopaniny, luskoviny či zelenina. Yzop se pěstuje na jednom místě 4 - 5 let. Semena se sejí přímo na stanoviště koncem března nebo v dubnu do řádků od sebe vzdálených 40 - 60 cm. Lze též vysazovat předpestitované sazenice nebo rozdělené části starých trsů. Porost je nutné každý rok přihnojovat a několikrát ročně plít a okopávat. Nať se sklízí před květem, asi 15 cm nad zemí, a to jednou až dvakrát ročně. Suší se ve stínu, přirozeným teplem. Pokud je nutné sušit uměle, neměla by teplota přesáhnout 40°C.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Lidové lékařství doporučuje yzop při chorobách cest dýchacích. Při záduše se užívá této směsi:

Záducha

nať yzopu	10 g
listu jitrocele	10 g
listu podběle	10 g
listu kopřivy	10 g
kořene lékořice	10 g
semene anýzu	30 g
květu slézu	30 g
květu divizny	30 g
kořene proskurníku	100 g

Špetka této dobře promísené směsi se spaří šálkem

horké vody, nechá přejít varem, odstát 10 minut a sce-
dí se. Pije se ráno a večer šálek.

Při katarrech cest dýchacích se často doporučuje
spařit 15 g yzopové natě 1 l vody a nechat odstát. Uží-
vá se za hodinu lžice.

**Katary
plieni**

ZEMEDÝM LÉKAŘSKÝ

lidové názvy: routička, routička pospolitá, rutka polní, zemská pára
FUMARIA OFFICINALIS L.

POPIS:

Zemědým lékařský patří do čeledi rostlin dymnivkovitých - *Fumaria-
ceae*. Je to jednoletá bylina. Z tenkého kořene vyrůstá lodyha, dosa-
hující výšky asi čtvrt metru. Bohatě se rozvětvuje. Má dvakrát pře-
nodělené květy, jejichž listy jsou čárkovité, trojklanné. Kvete od květ-
na do září. Květy jsou sestaveny do hroznu, jímž je zakončena lody-
ha. Kalich se skládá z pouhých dvou lístků, tvaru vějířitě kopinatého.
Koruna má čtyři plátky, velmi protáhlé. Jsou růžově zbarveny, na kon-
ci každého korunního plátku je tmavě nachová skvrna. Květ má šest
tyčinek, které svými nitkami po třech srůstají, takže tvoří dva svazky.
Semeník uzrává v nažku.

NALEZIŠTĚ:

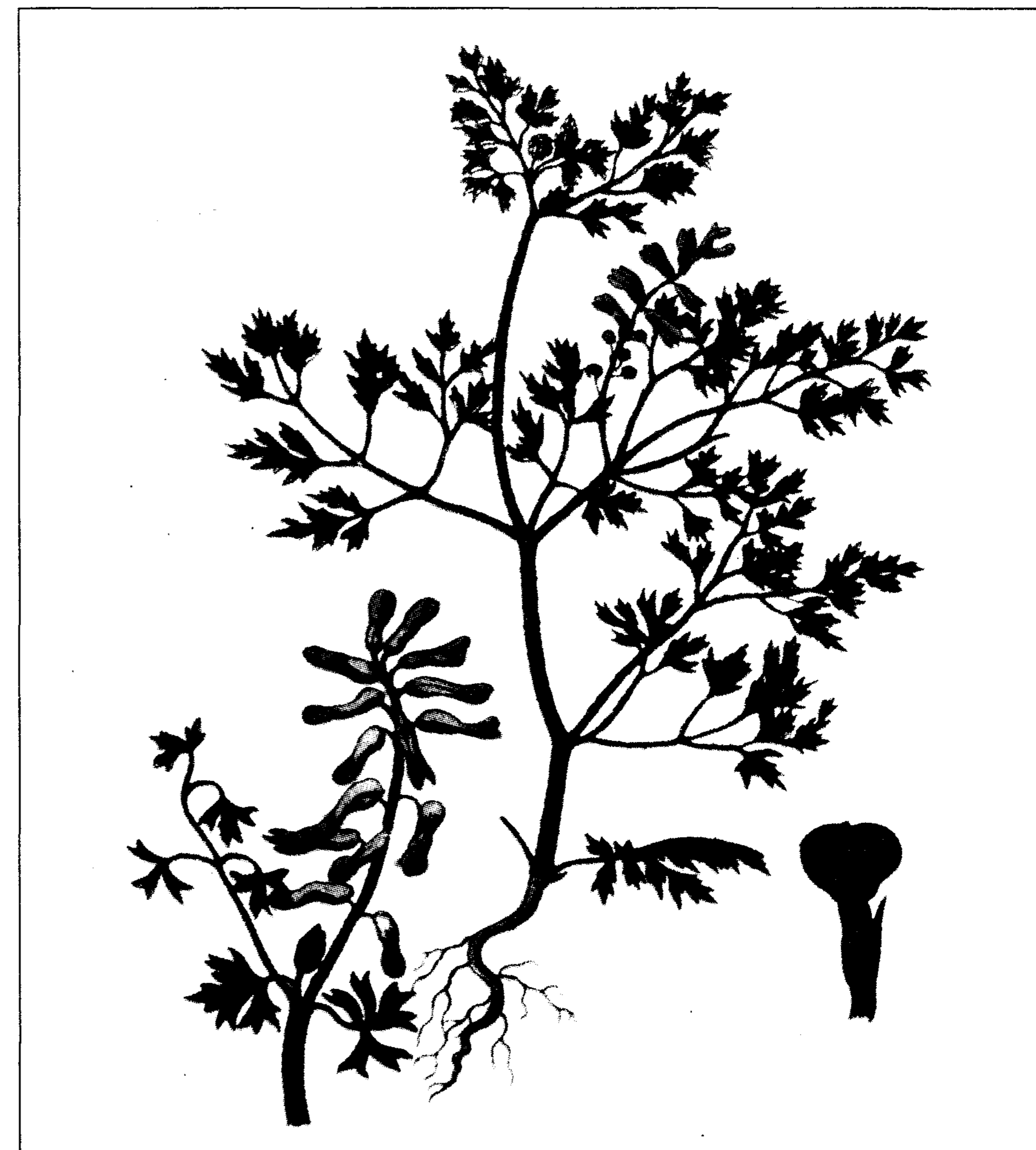
Zemědým lékařský je u nás všeobecně rozšířen. Najdeme ho všude po
polích, rumištích i v zahradách. Vyskytuje-li se ve větším množství
pohromadě, dělají jeho šedozelené lodyhy a listy dojem, jako by ze
země vystupoval dým.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá nať (*Herba fumariae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Hlavní součástí zemědýmu jsou fumarové alkaloidy, hlavně protopin,



dále kyselina fumarová a hořčiny. Čerstvá nať má odporný, skoro
omamný zápach. Chuť má slanou, nahořklou a ostrou. Sušením droga
svůj odporný zápach ztrácí.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Nať se sbírá v první době květu, od května do července. Kořeny a hrubé části se
odstraní. Zbytek sběru se rozprostře do tenkých vrstev a rychle na slunci usuší přiro-
zeným teplem.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

V lidovém lékařství se užívá zemědýmu jako prostředku čistícího krev, k regulování stolice a proti zácpě. 40 g sušené natě se vaří 5 minut ve 1/4l vody, nechá odstát a přecedí. Užívají se každé 3 hodiny dvě polévkové lžíce.

Proti střevním cizopasníkům, hlavně roupům, se dávají krystíry ze šťávy, vytlačené z čerstvé natě.

Při nečisté pleti bývá doporučována šťáva, smíšená se šťávami jiných čerstvých rostlin, v tomto poměru:

šťávy zemědýmu	50 g
šťávy kořene pampelišky	30 g
šťávy natě rebríčku	30 g

Této směsi se užívá 3x denně kávová lžička.

Také při poruchách menstruačních, hlavně při zastavení měsíčku po nachlazení, je zemědým oblíben. Užívá se čaje z této směsi:

natě zemědýmu	20 g
listu šťovíku	20 g
kořene hořce	20 g
listu meduňky	20 g
natě majoránky	15 g

Kávová lžička směsi se spaří šálkem vřelé vody, nechá 5 minut odstát a scedí. Pije se horký čaj v této porci 4x denně.

ZEMĚŽLUČ LÉKAŘSKÁ

lidové názvy: hlístník, chlístník, tisícové koření, tisícizlatové koření, tisícero koření, kyřice

CENTAURIUM ERYTHREA RAFN.

POPIS:

Zeměžluč lékařskou řadíme do čeledi hořcovitých - *Gentianaceae*. Je

Zácpa**Roupy****Nečistá plet****Poruchy menstruace**

to jednoletá nebo dvouletá bylina. V zemi má malý oddenek, pokrytý spoustou navzájem propletených, tenkých kořenů. Z oddenku vyrůstá první rok jen růžice přizemních listů kopistovitého tvaru. Teprve v druhém roce vyhání lodyhu, jež dosahuje výšky asi 40 cm. Je hranatá a bohatě se větví. Na ní jsou vstřícně umístěny přisedavé listy bez řapíku, tvaru vejčitého až úzce kopinatého. Okraje mají hladké, povrch lysý. Květy se rozvíjejí v červenci a srpnu. Jsou sestaveny do bohatých chocholíků. Kalich je tvořen pěti úzkými, velmi hrotitými kališními lístky. Růžová koruna má tvar dlouhé trubky s pěti cípy na okraji. Pět tyčinek má prašníky stočené do závitku. Semeník vybíhá v nitkovitou čnělku, jež je zakončena dvojlannou bliznou. Květ se uzavře, není-li sucho a nesvítí-li slunce. Semeník uzrává ve dvou pouzdrou tobolku, jež obsahuje četrná velmi malá, hnědá semena.

Kromě zeměžluči obecné se u nás vyskytují i jiné druhy, které mají též léčivé vlastnosti. Jsou to:



Zeměžluč přímořská slatinná (*Centaurium litorae* (TURNER) GIL-MOUR subsp. *uliginosum* (WALDST. et KIT.) ROTHM. ex MELDERIS) vyznačující se úzkými, čárkovitými listy s brvitými okraji. Najdeme ji na bahnitých lukách.

Zeměžluč spanilá (*Centaurium pulchellum* (SCHWARTZ) DRUCLE). Této zeměžluči schází přízemní listová růžice a její lodyha se větví pravidelně, vidlicovitě. Najdeme ji na vlhkých lukách a polích.

NALEZIŠTĚ:

Zeměžluč je rozšířena skoro po celé Evropě. Najdeme ji na slunných návrších, na pasekách a vřesovištích, i na slunných loukách.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se užívá kvetoucí nať (*Herba centaurii*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Hlavními součástmi zeměžluče je hořčina gentiopikrin, alkaloid erytricin a žluté barvivo centaurein. Celá rostlina má silně hořkou chuť. Nijak charakteristicky nevoní.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Zeměžluč se pěstuje jen málo. Poněvadž však její spotřeba je velmi značná, lze pěstování doporučit. Semeno se vysévá brzy najaře, v březnu, do bedniček nebo malých záhonků. Mladé rostlinky je nutno hodně zalévat a zbavovat plevel. Když rostlinky zesílí, přesadí se do řádků, vzdálených 20 cm tak, aby mezi sazenicemi v řádcích byly mezery 10 cm. Přesazování se děje najaře druhého roku.

Nať se sbírá v době květu, v červenci a srpnu. Lodyhy se nízko odřeží a rychle suší přirozeným teplem tak, aby květy zůstaly růžové a lodyhy a listy zelené. Sušená droga se váže do snopečků.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

V lidovém lékařství užívá se zeměžluči velmi často v první řadě při poruchách trávicích, při obtížích zažívání, při nechutenství apod. jako takzvaného žaludečního koření. Připravují se rozmanité směsi, například:

**Žaludeční
potíže**

natě zeměžluči	15 g
listu máty peprné	20 g
kořene puškvorce	10 g
kořene hořce	5 g
kořene benedyktu	25 g

Kávová lžička této směsi se dá do 1/21 studené vody, přivede do varu, nechá 1 minutu vařit a odstát 5 minut. Pije se šálek tohoto odvaru ráno a večer na lačný žaludek.

Jiná taková směs hořkého koření má toto složení:

natě zeměžluči	10 g
natě pelyňku	10 g
slupek pomeranče	10 g
listu vachty	5 g
kořene puškvorce	5 g
kořene hořce	5 g
kůry skořice	5 g

Kávová lžička směsi se spaří 1/41 vody, nechá 10 minut odstát a scedí. Užívá se jako odvar předešlý.

Nebo do 1/21 vařící vody dáme:

natě zeměžluči	30 g
----------------	------

po 10 minutách přidáme k tomu:

natě pelyňku	10 g
listu máty peprné	10 g
kořene hořce	5 g

Hned odstavíme, necháme 15 minut stát a scedíme.

I tento odvar se užívá stejně.

Stejně účinkuje i tato čajová směs:

natě zeměžluči	30 g
listu máty peprné	15 g
kůry skořice	15 g

Kávová lžička se spaří 1/41 vody, nechá 15 minut odstát a vypije na lačno půl ráno, půl večer.

Jako takzvaný prostředek pro čištění krve slouží tato směs:

**Čištění
krve**

natě zeměžluči	20 g
natě rebríčku	20 g
listu macešky	20 g
natě třezalky	10 g
oddenku pýru	10 g
natě marinky	25 g

Kávová lžička směsi se spaří Šálkem vřelé vody, nechá 10 minut odstát a přecedí. Užívá se tato dávka 3x denně.

Stejně lze užívat i této směsi:

natě zeměžluče	20 g
kořene pampelišky	20 g
kořene čekanky	20 g

Neplná polévková lžíce se krátce povarí v šálku vody a 15 minut odstát. Pije se též 3x denně.

Při jaterních nemocech a žloutence bývá venkovskými bylináři doporučována tato směs:

natě zeměžluče	20 g
listu šťovíku	20 g
listu jablečnicku	10 g
listu chmele	10 g
kořene sporýše	10 g

Kávová lžička směsi se spaří 1/4 l vody, nechá 15 minut odstát a přecedí. Užívá se půl ráno a půl večer.

Při menstruačních poruchách bývá doporučována tato směs:

natě zeměžluče	25 g
natě rozrazilu	25 g
natě pelyňku	25 g

Polévková lžíce směsi se vaří 1 minutu v 1/2 l vody a nechá 10 minut odstát. Pije se vždy třetina odvaru ráno, v poledne a večer.

Nálevu z 20 g zeměžlučové natě a 1/4 l vařící vody se užívá k omývání obličeje při nečisté pleti jako kosmetického prostředku.

Žloutenka

**Poruchy
menstruace**

**Nečistá
plet**



ŽINDAVA EVROPSKÁ

lidové názvy: racek černý, racek živý, zanikl, žankl, žanykl, zengle, ženiklejt

SANICULA EUROPAEA L.

POPIS:

Žindava evropská patří do čeledi miříkovitých - *Apiaceae*. Je to bylina vytrvalá. V zemi má mohutný černý oddenek, z něhož vyrůstá pří-

má, nerozvětvená lodyha, vysoká asi 30 cm. Na povrchu je rýhovaná. Přízemní listy, které vyrůstají přímo z oddenku a rozkládají se u země jako růžice, mají dlouhé řapíky. Jsou dlanitě pětídílné. Jejich ukrojky mají klínovitý tvar a dělí se na tři laloky. Jejich okraje jsou nepravidelně pilovité. Povrch bývá často pyřitý. Lodyha má obvykle jen dva malé listy. Ty jsou přisedavé a trojdílné. Úkrojky mají tvar kopinatý. Jinak je jejich charakter stejný jako u listů přízemních. Žindava kvete v květnu a červnu. Bílé nebo narůžovělé květy jsou uspořádány do složeného okolíku, jenž má obvykle pět paprsků. Jeho obal se skládá z několika kopinatých listenů. Každý paprsek nese třípaprskovitý okolík opět se dvěma listeny. Na nich jsou květy, uspořádané do strboulů. Květy jsou dvojího druhu. Jednak obojaké, přisedavé, jednak prašníkové, stopkaté. Kalich je sotva patrný. Květní koruna se skládá z pěti vejčitých korunních plátků. Má pět tyčinek s dlouhými nitkami, jež ční nad květ. Semeník je podkvětý a uzrává v červenou dvojnažku, pokrytou hustě štětinkami, na konci háčkovitě zahnutými.

NALEZIŠTĚ:

Žindava evropská roste spíše v hornatých polohách. Najdeme ji tedy ve stinných, vlhkých lesích, hlavně bukových, nebo v podobných, listnatých houštinách.

UŽITEČNÉ LÁTKY:

Jako droga se používá list (*Foliūm saniculae*) nebo nať (*Herba saniculae*).

ÚČINNÉ LÁTKY:

Hlavní součástí jsou trísloviny, hořčiny a kyselina chlorogenová látky pryskyřičné. Má chuť slabě slanou, hořkou. V ústech stahuje, později i štípe. Nezapáchá.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR:

Nepěstuje se. Spotřeba - ostatně nepatrná - se kryje sběrem divoce rostoucích rostlin.

Listy i nať se sbírají v době květu rostliny, tedy v květnu a červnu. Suší se rychle přirozeným teplem, nejlépe na slunci. Sušením nabývá droga barvy tmavě šedozele-
né. Neopatrným sušením hnědne.

UŽITÍ V LIDOVÉM LÉKAŘSTVÍ:

Žindava evropská bývá doporučována jako prostředek stavící průjemy. 20 g sušené drogy se vaří 5 minut ve 1/4 l vody, nechá se 10 minut odstát a přecedí. Pije se 3x denně tato dávka.

Místo odvaru lze užívat 3x denně na špičku nože prášku, připraveného důkladným roztlučením drogy.

I šťáva, vytlačená z čerstvé rostliny, slouží témuž účelu. Bere se 3x denně kávová lžička.

Čerstvá šťáva se kape i do ran, jejichž hojení urychluje.

Odvaru, připraveného podle výše uvedeného návodu, se používá k obkladům na rány.

Průjem

Rány

Trochu bylinářského dějepisu

Léčení rostlinami je jistě tak staré jako lidstvo samo. Primitivní člověk hledal pomoc proti svým bolestem a nemocem u přírody, která ho obklopovala. Když náhodou poznal léčivé účinky jedné rostliny, počal úmyslně zkoumat vlastnosti rostlin jiných, zvolna obohacoval své zkušenosti v tomto oboru a nashromáždil ještě slušnou řadu vědomostí. Záhy však životní boj znemožnil, aby každý člověk tyto hojivé vědomosti sbíral, a pomalu vznikala skupina lidí, kteří se tímto oborem zaměstnávali úplně a podle potřeby si své zkušenosti sdělovali s jinými lidmi. Tito první lékaři byli obyčejně knězi, kteří hojili nejen rostlinnými drogami, nýbrž i kouzly a zařikáváním.

Nejstarší písemné doklady o léčení rostlinami máme z Egypta kolem r. 3 000 př. Kristem. Také staří Řekové a Římané nám zanechali spoustu dokladů o tom, že tehdejší lékaři užívali téměř bez výjimky léků rostlinných. Čím byl vzájemný styk lidský častější, tím rychleji se šířila znalost léčivých rostlin po celém tehdejším světě. S orientálními léčivými rostlinami seznámili nejprve jižní Evropu Arabové na svých výbojích. Obchodním stykem se znalosti potom šířily dále.

Doba velkého rozkvětu bylinářství nastala objevením Ameriky a pravidelnými obchodními plavbami do všech končin světa v 16. století. I když v tehdejší době byly vlastnosti léčivých rostlin zveličovány nejrozmanitějšími pověrami, přece jen lze nalézt v tehdejších záznamech zajímavé zmínky správného oceňování léčivých účinků.

Jistě i v našich krajích bylo užívání léčivých rostlin obvyklé od pradávna. Nemáme však o tom žádných písemných dokladů. Nejstarším českým herbářem je herbář litomyšlského lékaře Jana Černého, vydaný r. 1517 v Norimberku. Nejznámější je herbář Itala Mattioliho, osobního lékaře krále Ferdinanda I. v druhé polovině 16. století. Česky ho zpracoval Tadeáš Hájek a po něm Adam z Veleslavína, kteří ho vydali v Praze. Z téhož století pochází také latinský herbář Adama Zalužanského. Herbář Mattioliho, plný kouzel a pověr, bývá občas vydáván dosud.

O herbáře právě jmenované se opírala znalost léčivých rostlin celé

17. a 18. století. Teprve mohutný rozvoj lékařské vědy v druhé polovině 19. století a ve století našem přivodil neobyčejný rozkvět bádání o léčivých rostlinách. Po období, v němž bylo lékařskými kruhy zavržováno užívání rostlinných drog bez výjimky, vrací se lékařská věda opět k léčivým rostlinám. Zbavila však rostlinné drogy všech pověr, které se k nim poutaly, kriticky ocenila jejich vlastnosti a zvolila pro jejich užívání jen vhodné případy.

Najdeme proto v odborné literatuře české i cizí řadu prací, zabývajících se léčivými rostlinami. Kromě toho se hlavně v poslední době objevuje celá záplava populárních spisů, které se léčivými rostlinami zabývají nekriticky a často přijímají ze starých, středověkých prací nejen údaje opřené o skutečnou zkušenost, nýbrž i řadu pověr. Není třeba připomínat, že práce tohoto druhu čtenáře spíše matou než poučují.

Tento jev je však jistě jen dočasný. Po vlně nadšení a slepé víry nastane opět ochabnutí, léčivá rostlina přestane být zdrojem obohacování zázračných bylinářů a stane se tím, čím má být: lékem v rukou zkušeného, střízlivého lékaře.

Jak sbíráme léčivé rostliny

Všeobecně lze říci, že léčivé rostliny lze získat dvojím způsobem. Za prvé sběrem rostlin volně v přírodě rostoucích, za druhé sklizní rostlin uměle pěstovaných. Oba tyto způsoby mají svou vlastní, různou techniku a je nutno se při nich řídit odlišnými zásadami, alespoň v určitých bodech.

Pěstitel i sběratel léčivých rostlin si musí vždy položit otázku, co vlastně má pěstovat nebo sbírat. Obyčejně si sám tuto otázku nemůže zodpovědět, nemá-li ovšem rozsáhlé znalosti a přehled o potřebách trhu. Je tedy nejlépe, obrátí-li se takový začátečník na sběratele a pěstitele již zkušeného. Pěstitelé potom musí vzít v úvahu i jiné okolnosti. Především musí dobře uvážit, jakou půdu mají pro pěstování k dispozici. Každá léčivá rostlina žádá pro zdárný růst, vývoj a jakost vhodnou půdu. Jinou důležitou okolností je poloha pozemku, určeného k pěstování. Jedna rostlina miluje půdu slunnou, jiná si zase naopak žádá zastínění, jedna miluje sucho a teplo, jiná vlhko a teplo, třetí naopak v suchu a teple hyne. Srovná-li tedy pěstitel jakost půdy a polohu pozemku se seznamem hledaných drog, omezí se mu volba rostliny a může přikročit k vlastní práci, o níž se může poučit v hlavních rysech v příslušných odstavcích, uvedených u každé rostliny.

Pěstování léčivých rostlin je práce rázu zemědělského, musí tedy být pěstitel sám i jeho personál v zemědělské práci sběhlý, musí být vyzbrojen potřebným náradím a prostředky.

Sběratel, který věnuje svou práci rostlinám volně v přírodě rostoucím, má se řídit ještě řadou jiných zásad. Především důkladně prostuduje své okolí botanicky. Dobře si zjistí všechny druhy léčivých rostlin, které v kraji rostou, povšimne si jejich stanovišť, stáří a také množství, v jakém se vyskytují. Nevyplatí se jistě pro obchod sbírat bylinu, které lze sehnat v celém okolí několik dekagramů.

Ke sběru musí být každý řádně vyzbrojen. Pouhá ruka sběrateli k práci nestačí. Přinejmenším musí mít sběratel silné zahradnické nůžky, lehčí nůžky, ostrý nůž, ruční lopatku a pytel nebo košík na sesbírané rostliny. Ke sběru některých plodů, například borůvek a brusinek,

lze používat hřebenových česáčků, ke sběru heřmánkového květu se používá speciálního česáčku s pytlíkem.

Jednou z hlavních zásad při sbírání musí být ohled na přírodu. Nikdy se nesmí pro sběr některé rostlinné části zničit rostlina celá. Proto se považuje za vandalství vytrhávání celých rostlin i s kořeny, když chce sběratel získat pouze květ. Na stanovišti se také nesmí vysbírat rostlina celá, aby se mohla opět rozmnožit a nevyhynula. Kde se určitý druh vyskytuje v malém množství, tam raději nesbíráme, abychom rostlinu zcela nevyhubili. Zejména se přísně vyhýbáme sběru rostlin zákonem chráněných.

Ke sbírání nutno zvolit vhodnou dobu. V který roční čas se která rostlina nebo její část sbírá, o tom se sběratel dostatečně poučil v kapitolách předešlých. Všeobecně lze říci, že části podzemní sbíráme na jaře a na podzim, květy v době rozkvětu, natě těsně před rozkvětem nebo v květu, plody těsně před uzráním. Nikdy se nemá nadzemní část rostliny sbírat záhy zrána a večer za rosy nebo za deštivého počasí. Sucho znamenitě podporuje jakost drogy.

Každá rostlinná část potřebuje určité techniky sběru. Sbíráme-li celou nať, uřezáváme ji ostrým nožem nebo odstřihujeme blízko u země tak, abychom nepoškodili kořeny. Při sběru listů odřezáváme jednotlivé listy od lodyhy nebo větévky tak, abychom nesbírali zbytečně velkou část řapíku. Menší listy lze otrhávat také rukou, nebo je lze šetrně z lodyhy nebo větévky sdrhnout prsty.

Technika při sbírání květů je rozmanitá. Řídíme se při ní zásadou „co nejméně rostlinu poškodit“ a ovšem také tím, v jaké formě se droga žádá. Některé květy otrháváme opatrně rukou (například diviznu), jindy odřezáváme nebo odstřiháváme celé květenství (rebríček), jindy opět sbíráme jen jednotlivé okvětní lístky (pivoňka). Ke sběru některých květů nebo květenství se používá zvláštních strojků (heřmánek). Květy stromové zásadně vždy sbíráme ze žebříku, abychom nepolámali větve.

Kořeny dobýváme malým příručním rýčkem nebo lopatkou, někdy je vytrháváme zvlášť uzpůsobenou vidlicí.

Plody se sbírají obyčejně tak, že se odřeží celá plodenství (kmín).

Semena získáváme sběrem celého oplodí, které necháme dozrát doma, až puknou a semena se z nich vytrousí.

Zvláštní péči třeba věnovat sbírám rostlin jedovatých. Nutno je sbírat odděleně od rostlin ostatních, odděleně je sušit a dbát přísné opatrnosti. Děti - výborní pomocníci při sběru neškodných rostlin - nemají při sběru rostlin jedovatých pomáhat nikdy.

Jak zacházet se sběrem

Sběr a sklizeň léčivých rostlin jsou jen první etapou činnosti sběratele a pěstitele. V čerstvém stavu se léčivé rostliny u nás až na vzácné výjimky neprodávají. Nutno tedy sběr usušit a získat tak surovou drogu.

Sušení je práce, která vyžaduje od sběratele a pěstitele velkou péči, opatrnost a zkušenosti, neboť je při něm možné zmařit celý výsledek dřívější práce. Neopatrným a neodborným sušením může droga ztratit veškerou svou cenu, podmíněnou obsahem léčivých látek, vzhledem a vůní.

Účinné látky podléhají změnám hlavně při kvašení nebo plesnivění, vzhled a vůně se mění zapařením, příliš rychlým nebo pomalým sušením a ještě jinými okolnostmi.

Každý sběratel a pěstitel se musí proto postarat především o vhodné místo k sušení. Toto místo musí být dostatečně velké, aby se mohlo sušit větší množství bylin najednou. Hlavním požadavkem však je nepřetržitá a dostatečná výměna vzduchu. Sušící se byliny odevzdávají totiž do vzduchu svou vlhkost, a ta musí být ihned odváděna pryč a nahrazena vzduchem čerstvým. Těmto dvěma podmínkám vyhovují zemědělské kolny, rozlehlé půdy a podobně. Byliny se nesmí sušit v těchto prostorách přímo na podlaze, aby se neznečistily. Nejlépe je rozprostřít na podlahu čistý balicí papír. Ten, kdo se chce bylinářství věnovat usilovněji, může takovou kolnu nebo půdu přeměnit v sušárnu jednoduchým způsobem. Zřídí v ní stojany, na něž naklade lísky v počtu až 10 nad sebou. Bylinářská líska není nic jiného než jednoduchý rám velikosti 50 x 100 cm, potažený pytlovinou nebo hrubým plátnem. Investice to není velká a prostor k sušení se tím ve své ploše zdesateronásobí, takže lze usušit velké množství nasbíraných bylin najednou.

Na podzim nebo v deštivých létech je třeba sušení provádět umělým teplem. Zařízení takové sušárny vyžaduje ovšem už značnějšího nákladu, který se vyplatí jen u velkých pěstitelů nebo drogistických firm, jež suší najednou větší množství materiálu. Improvizovat lze do

určité míry umělou sušárnu například v cihelnách. I v sušárnách tohoto druhu musí být vždy splněn požadavek řádného větrání, aby se rostliny nepářily. Teplota v nich nemá klesnout pod 35°C, ale nesmí přestoupit 60°C.

Sběr je nutno rozprostřít na lískách nebo na papíře ve vrstvách co nejtenčích, aby k nim měl přístup vzduch ze všech stran. Jinak by se sušící bylina musela obracet, čímž by se mohla lámat a drobit. Platí to hlavně o listech a květech. Jen celé byliny je možné sušit ve vrstvě silnější, ale v takovém případě je nutné rozložený sběr načechrat, aby se vzduch dostal ke všem částem. Natě trsovitě nebo celé svazky bylin se lépe suší volně zavěšené. Stejně sušíme i silnější kořeny a oddenky.

Dříve, než začneme se sušením, je třeba sběr trochu připravit. Podzemní části dobře očistíme od hlíny a silnější z nich podélně rozřízneme. Natě, listy a květy dobře prohlédneme, abychom z nich vyřadili všechny nežádoucí příměsi a vybrali opatrně nečistotu. Pro jistotu na každé lísce označíme druh sušené byliny se zvláštním ohledem na rostliny jedovaté.

O zvláštnostech jednotlivých bylin při sušení jsme se podrobně zmínili již v příslušných předešlých kapitolách.

Sběratelský kalendář

Sběratel léčivých rostlin si klade často dvě otázky: „Kdy se sbírá ta nebo ona rostlina?“ a „Co se sbírá v tuto roční dobu?“ Sestavili jsme proto dvě přehledné tabulky, v nichž čtenář najde odpověď na první pohled.

KDY SBÍRÁME TUTO ROSTLINU?

NÁZEV ROSTLINY	SBÍRANÁ ČÁST	DOBA SBĚRU
andělíka lékařská	plod oddenek	červen-srpen září-říjen březen-duben
anýz vonný	plod	srpen-září
árón plamatý	plod	srpen-září
bazalka pravá	nať	červen-srpen
bedrník obecný	kořen	březen-duben
benedykt lékařský	nať, list	červen-červenec
bertrám obecný	oddenek	září-říjen
bez černý	květ plod list	květen-červenec srpen-září květen-červen
bez chebdí	kůra bobule oddenek	duben září říjen duben
blín černý	květ list nať	červenec-srpen červen-červenec červen-srpen
bolehlav plamatý	semeno nať	březen-duben červenec-srpen
borovice lesní	výhonky	duben
borůvka černá	plod	červenec-srpen
břiza bělokorá	kůra list míza	při kácení květen-červen březen-duben

bukvice lékařská	nať	červen-srpen
	oddenek	říjen
cibule kuchynská	cibule	záň
čekanka obecná	nať	červen-červenec
	kořen	září-říjen
čemeřice černá	oddenek	prosinec-únor
děhel lesní	plod	červen-srpen
	oddenek	září-říjen
		březen-duben
		červen-srpen
divizna velkokvětá	květ	červen
divizna malokvětá	list	červenec-srpen
dobromysl obecná	nať	ňjen
dřišťál obecný	kořen	duben
	kůra	říjen-listopad
dub letní	bobule	březen-duben
	kůra	červen
	list	srpen-září
	žalud	červen-září
durman obecný	list	srpen-září
	semeno	záň
fenykl obecný	plod	březen-duben
hadi kořen větší	oddenek	září-říjen
		červen-červenec
heřmánek pravý	květ	červen-červenec
	nať	červen-červenec
hluchavka bílá	květ	květen-srpen
	list	květen-červen
hořčice bílá	semeno	červenec-srpen
hořec žlutý	oddenek	březen-duben
chmel obecný	šišťice	srpen-říjen
chvojka klášterská	výhonky	duben-květen
jablečník obecný	nať	červen-srpen
jahodník obecný	list	květen-červen
	květ	květen-červenec
	kořen	duben
	plod	červen-červenec
jalovec obecný	bobule	záň-ňjen
	dřevo	únor-březen
	list	duben-květen
jaterník trojlaločný	květ	duben-květen

jehlice trnitá	kořen	říjen-listopad
	nať	duben-květen
jírovec maďal	květ	květen-červen
	plod	záň-ňjen
	list	červen-červenec
	kůra	únor-březen
jitrocel kopinatý	list	květen-srpen
jmelí listnáčové	větévky	listopad-únor
jmelí jehličnanové		
kakost luční	nať	červen-srpen
	oddenek	říjen-listopad
kaprad' samec	oddenek	červenec-září
kdouloň obecná	semeno	záň-ňjen
kmín kořený	semeno	květen-srpen
kokořík lékařský	oddenek	ňjen
kokoška pastuší tobolka	nať	březen-září
komonice lékařská	nať	červenec-srpen
	květ	červenec-srpen
kontryhel obecný	kořen	záň-ňjen
	nať	květen-srpen
kopr zahradní	semeno	červenec-září
kopřiva dvoudomá	list	červenec-září
	kořen	říjen-listopad
	semeno	srpen-září
kopytník evropský	oddenek	srpen
koriandr setý	semeno	srpen-září
kostival lékařský	oddenek	březen-duben
		ňjen
kozlík lékařský	oddenek	říjen-listopad
krušina olšová	kůra	březen-duben
	bobule	záň-ňjen
křen selský	kořen	říjen-listopad
		březen
kuklík městský	oddenek	březen
kýchavice bílá	oddenek	záň-ňjen
lékořice lysá	kořen	říjen-listopad
len setý	semeno	červenec-srpen
levandule obecná	květ	červenec-srpen
	nať	záň
libeček lékařský	oddenek	záň-ňjen
	nať	červenec-srpen

lípa malolistá	květ	červen-červenec
lišejník islandský	celá rostlina	duben-říjen
lobelka nadmutá	nať	červenec-září
	semeno	září-říjen
lopuch plstnatý	kořen	říjen-listopad
	březen	
	list	červenec-srpen
	semeno	srpen-září
lžičník lékařský	list	červen-červenec
	nať	červen-červenec
maceška trojbarevná	nať	květen-září
majoránka zahradní	list	červenec-srpen
	nať	červenec
mák setý	makovice	červenec-srpen
	semeno	srpen-září
mák vlčí	květ	květen-červenec
maliník obecný	plod	srpen-září
	list	červen-červenec
mandloň obecná	plod	
marinka vonná	nať	duben-červen
máta peprná	list	červenec-září
mateřídouška obecná	nať	červen-srpen
meduňka lékařská	nať	květen-červen
	list	květen-červen
medvědice lékařská	list	květen-červenec
merlík vonný	nať	červen-září
měsíček zahradní	květ	červen-září
mochna husí	list	květen-červenec
	nať	květen-červenec
	oddenek	září-říjen
mochna nátržník	oddenek	březen-září
	nať	červen-srpen
mydlice lékařská	kořen	březen-duben
	nať	září-říjen
		srpen-září
	list	červen-červenec
náprstník červený	list	červen-srpen
netřesk střešní	list	květen-září
ocún jesenní	cibule	srpen-červen
	semeno	květen-červenec

oman pravý	oddenek	zář-ňjen
		březen
oměj šalamounek	hlíza	říjen-březen
	list	červen-červenec
ořešák královský	list	červen
	oplodí	červenec-srpen
	plod	červenec-srpen
osladič obecný	oddenek	březen
		září-říjen
ostružiník krovitý	plod	srpen-září
	list	červen červenec
	kořen	zář-ňjen
		březen
paličkovice nachová	sklerecium	červenec-srpen
pampeliška lékařská	kořen	ňjen
	list	duben-květen
	květ	duben-květen
pelyněk pravý	kořen	ňjen
	nať	červen-září
petržel zahradní	nať	červen-září
	kořen	březen-duben
	semeno	srpen-září
pivoňka lékařská	kořen	zář-ňjen
		březen-duben
	květ	květen-červen
plavuň obecná	výhonky	srpen-září
	nať	květen-červen
plicník lékařský	nať	duben-červen
	list	duben-červen
podběl obecný	list	červen-červenec
	květ	březen-duben
	kořen	zář-ňjen
posed bílý	kořen	zář-ňjen
potměchut' popínavá	stonek	březen-duben
		ňjen
prha chlumní	kořen	srpen-říjen
		březen-duben
	květní úbor	červen-červenec
	nať	květen
proskurník lékařský	kořen	říjen-listopad
		březen-duben

	květ	červenec-srpen
	list	červenec-září
průtrzník lysý	nař	červenec-září
prvosenka jarní	oddenek	březen
	květ	duben-květen
přeslička rolní	nař	květen-září
pupava bezlodyžná	kořen	záň-ňjen
puškvorec obecný	oddenek	březen-duben
		říjen-listopad
pýr plazivý	oddenek	březen-duben
		záň-ňjen
reveň lékařská	kořen	září-říjen
rmenec sličný	květní úbor	červen-srpen
rosnatka okrouhlostá	nař	červenec-září
routa obecná	list	červen-září
	nař	červen-září
rozmáryna lékařka	list	červen-srpen
rozrazil lékařský	nař	červen-srpen
rulík zlomocný	kořen	záň-ňjen
	list	červen-srpen
růže šípková	oplodí	září-říjen
	korunní plátky	červen-červenec
rebríček obecný	květní úbor	červen-září
	nař	květen-září
řepík lékařský	list	květen-červen
	nař	červen-září
řešetlák počistivý	bobule	záň-ňjen
skočec obecný	semeno	srpen-září
sléz lesní	květ	červen-září
	list	červen-září
ostrôžka polní	semeno	srpen-září
šalvěj lékařská	list	květen-červen
		záň
topol černý	pupeny	únor-duben
topolovka růžová	květ	červenec-srpen
trnka obecná	květ	duben-květen
	plod	září-říjen
truskavec ptačí	nař	červen-září
třezalka tečkovaná	nař	červenec-srpen
tužebník jilmový	květ	červen-červenec
tymián obecný	nař	květen-červenec

urginea přímořská	cibule	záň
vachta trojlistá	list	květen-červen
violka vonná	květ	březen-duben
	kořen	březen, říjen
višeň obecná	stopka	červen-červenec
	plod	červen-červenec
vitod hořký	nař	květen-červen
vlaštovičník větší	nař	duben-květen
	kořen	duben-květen
vodilka kanadská	kořen	září-říjen
	list	duben-květen
vrtič obecný	úbor	červenec-říjen
	list	červenec-září
	nař	červenec-září
	plod	srpen-říjen
vstavač vojenský	hlíza	červen-červenec
všedobr horní	oddenek	březen-duben
		říjen
yzop lékařský	nař	červen-červenec
zemědým lékařský	nař	květen-červenec
zeměžluč obecná	nař	červenec-srpen
žindava evropská	nař	květen-červen
		květen-červen

CO SE SBÍRÁ V TUTO ROČNÍ DOBU?

Leden

čemeřice černá (oddenek)

jmelí (větévky)

Únor

čemeřice černá (oddenek)

jmelí (větévky)

jalovec obecný (dřevo)

topol černý (pupeny)

jírovec maďal (borka)

Březen

andělíka lékařská (oddenek)

děhel lesní (oddenek)

árón plamatý (hlíza)

dub letní (borka)

bedrník obecný (hlíza)

hadí kořen větší (oddenek)

bříza bílá (míza)

hořec žlutý (oddenek)

jalovec obecný (dřevo)
 jírovec maďal (kůra)
 kokoška pastuší tobolka (nať)
 kostival lékařský (oddenek)
 krušina olšová (borka)
 křen selský (kořen)
 kuklík městský (oddenek)
 lopuch plstnatý (kořen)
 mochna nátržník (oddenek)
 mydlice lékařská (kořen)
 oman pravý (oddenek)
 oměj šalounek (hlíza)
 osladič obecný (oddenek)

Duben

andělíka lékařská (oddenek)
 árón plamatý (hlíza)
 bedraík obecný (kořen)
 bez černý (borka)
 bez chebdí (oddenek)
 borovice lesní (výhonky)
 bříza bělokorá (míza)
 děhel lesní (oddenek)
 dříví obecný (borka)
 dub letní (borka)
 hadí kořen větší (oddenek)
 hořec žlutý (oddenek)
 chvojka klášterská (výhonky)
 jahodník obecný (kořen)
 jaterník trojlaločný (list, květ)
 jehlice trnitá (nať)
 kokoška pastuší tobolka (nať)
 kostival lékařská (oddenek)
 krušina olšová (borka)
 lišejník islandský (stélka)

Květen

bez černý (květ, list)
 bříza bělokorá (list)
 hluchavka bílá (květ, list)
 chvojka klášterská (výhonky)
 jahodník obecný (list, květ)

ostružiník křoviný (kořen)
 petržel kuchyňská (kořen)
 pivoňka lékařská (kořen)
 podběl obecný (květ)
 potměchuť popínavá (stonek)
 prha chlumní (kořen)
 proskurník lékařský (kořen)
 prvosenka jarní (oddenek)
 puškvorec obecný (oddenek)
 pýr plazivý (oddenek)
 topol černý (pupen)
 violka vonná (květy, kořen)
 všedobr horní (oddenek)

marinka vonná (nať)
 mydlice lékařská (kořen)
 pampeliška lékařská (list, květ)
 petržel zahradní (kořen)
 pivoňka lékařská (kořen)
 plicník lékařský (nať, list)
 podběl obecný (květ)
 potměchuť popínavá (stonek)
 prha chlumní (kořen)
 proskurník lékařský (kořen)
 prvosenka jarní (květ)
 puškvorec obecný (oddenek)
 pýr plazivý (oddenek)
 topol černý (pupen)
 trnka obecná (květ)
 violka vonná (květ)
 vlaštovičník větší (nať, kořen)
 vodilka kanadská (list)
 všedobr horní (oddenek)

jaterník trojlaločný (list, květ)
 jehlice trnitá (nať)
 jírovec maďal (květ)
 jitrocel kopinatý (list)
 kmín kořenný (semeno)

kokoška pastuší tobolka (nať)
 kontryhel obecný (nať)
 lišejník islandský (stélka)
 mák vlčí (květ)
 marinka vonná (nať)
 meduňka lékařská (nať, list)
 medvědice lékařská (list)
 mochna husí (list, nať)
 netřesk střešní (list)
 ocún jesenní (semeno)
 pampeliška lékařská (list, květ)
 pivoňka lékařská (květ)
 plavuň obecná (nať)
 plicník lékařský (nať, list)
 prha chlumní (nať)

Červen

andělíka lékařská (plod)
 benedykt lékařský (nať, list)
 bez černý (květ, list)
 bez chedbí (list)
 blín černý (nať)
 bolehlav plamatý (nať)
 bříza bělokorá (listí)
 bukvice lékařská (nať)
 čekanka obecná (nať)
 děhel lesní (plod)
 divizna velkokvětá (květ, list)
 dub letní (list)
 durman obecný (list)
 heřmánek pravý (květ, nať)
 hluchavka bílá (květ, list)
 jablečník obecný (nať)
 jahodník obecný (list, květ, plod)
 jírovec maďal (květ, list)
 jitrocel kopinatý (list)
 kakost luční (nať)
 kmín kořenný (nať)
 kokoška pastuší tobolka (nať)
 kontryhel obecný (nať)
 lípa malolistá (květ)

prvosenka jarní (květ)
 přeslička rolní (nať)
 rebríček obecný (nať)
 řepík lékařský (list)
 šalvěj lékařská (list)
 trnka obecná (květ)
 tymián obecný (nať)
 vachta trojlistá (list)
 violka trojbarevná (nať)
 vítod hořký (nať)
 vlaštovičník větší (nať, kořen)
 vodilka kanadská (list)
 zemědým lékařský (nať)
 žindava evropská (list, nať)

lišejník islandský (stélka)
 lžičník lékařský (list, nať)
 majoránka zahradní (list)
 mák vlčí (květ)
 maliník obecný (list)
 marinka vonná (nať)
 mateřídouška obecná (nať)
 meduňka lékařská (nať, list)
 medvědice lékařská (list)
 merlík vonný (nať)
 měsíček zahradní (květ)
 mochna husí (list, nať)
 mochna nátržník (nať)
 mydlice lékařská (list)
 náprstník červený (list)
 netřesk střešní (list)
 ocún jesenní (semeno)
 oměj šalounek (list)
 ořešák královský (list)
 ostružiník křovitý (list)
 pelyněk pravý (nať)
 petržel zahradní (nať)
 pivoňka lékařská (nať)
 plavuň obecná (nať)

plicník lékařský (nať, list)
 podběl obecný (list)
 prha chlumní (květní úbor)
 přeslička rolní (nať)
 rmenec sličný (květní úbor)
 routa obecná (nať, list)
 rozmarýna lékařská (list)
 rozrazil lékařský (nať)
 rulík zlomocný (list)
 růže šípková (korunní plátky)
 rebríček obecný (nať, květ)
 řepík lékařský (list, nať)

Červenec

andělíka lékařská (plod)
 bazalka pravá (nať)
 benedykt lékařský (naťjíst)
 bez černý (květ)
 bez chebdí (květ, list)
 blín černý (nať)
 bolehlav plamatý (nať)
 borůvka černá (plod)
 bukvice lékařská (nať)
 čekanka obecná (nať)
 děhel lesní (plod)
 divizna velkokvětá (květ)
 dobromysl obecná (nať)
 durman obecný (list)
 heřmánek pravý (květ, nať)
 hluchavka bílá (květ)
 hořčice bílá (semeno)
 jablečník obecný (nať)
 jahodník obecný (květ, plod)
 jírovec maďal (list)
 jitrocel kopinatý (list)
 kakost luční (nať)
 kapraď samec (oddenek)
 kmín kořenný (semeno)
 kokoška pastuší tobolka (nať)
 komonice lékařská (nať, květ)
 kontryhel obecný (nať)

sléz lesní (květ, list)
 šalvěj lékařská (list)
 truskavec ptačí (nať)
 tužebník jilmový (květ)
 tymián obecný (nať)
 vachta trojlistá (list)
 violka trojbarevná (nať)
 višně obecná (stopka, plod)
 vitod hořký (nať)
 vstavač vojenský (hlíza)
 yzop lékařský (nať)
 zemědým lékařský (nať)

kopr zahradní (semeno)
 kopřiva dvoudomá (list)
 len setý (semeno)
 levandule obecná (květ)
 libeček lékařský (nať)
 lípa malolistá (květ)
 lišejník islandský (stélka)
 lobélka nadmutá (nať)
 lopuch vlnatý (list)
 lžičník lékařský (list, nať)
 majoránka zahradní (list, nať)
 mák setý (makovice)
 mák vlčí (květ)
 maliník obecný (květ)
 máta peprná (list)
 mateřídouška obecná (nať)
 medvědice lékařská (list)
 merlík vonný (nať)
 měsíček zahradní (květ)
 mochna husí (list, nať)
 mochna nátržník (nať)
 mydlice lékařská (list)
 náprstník červený (list)
 netřesk střešní (list)
 ocún jesenní (semeno)
 oměj šalamounek (list)
 ořešák královský (oplodí, plod)

ostružiník krovitý (list)
 paličkovice nachová - námel
 (sklerecium)
 pelyněk pravý (nať)
 petržel zahradní (nať)
 pivoňka lékařská (semeno)
 podběl obecný (květ)
 prha chlumní (květní úbor)
 proskurník lékařský (květ, list)
 průtržník lysý (nať)
 přeslička rolní (nať)
 rmenec sličný (květní úbor)
 rosnatka okrouhlolistá (nať)
 routa obecná (nať, list)
 rozmarýna lékařská (list)
 rozrazil lékařský (nať)
 rulík zlomocný (list)

Srpen

andělíka lékařská (plod)
 anýz vonný (plod)
 bazalka pravá (nať, list)
 bez černý (plod)
 bez chebdí (květ)
 blín černý (nať, semeno)
 bolehlav plamatý (nať)
 borůvka černá (plod)
 bukvice lékařská (nať)
 chmel obecný (šistice)
 děhel lesní (plod)
 divizna velkokvětá (květ)
 dobromysl obecná (nať)
 dub letní (plod)
 durman obecný (listí, semeno)
 hluchavka bílá (květ)
 hořčice bílá (semeno)
 jablečník obecný (nať)
 jitrocel kopinatý (list)
 kakost luční (nať)
 kapraď samec (oddenek)
 kmín kořenný (semeno)

růže šípková (korunní plátky)
 rebríček obecný (nať, květ)
 řepík lékařský (nať)
 sléz lesní (květ, list)
 topolovka růžová (květ)
 truskavec ptačí (nať)
 třezalka tečkovaná (nať)
 tužebník jilmový (květ)
 tymián obecný (nať)
 violka trojbarevná (nať)
 višně obecná (stopka, plod)
 vratič obecný (úbor, list, nať)
 vstavač vojenský (hlíza)
 yzop lékařský (nať)
 zemědým lékařský (nať)
 zeměžluč obecná (nať)

kokoška pastuší tobolka (nať)
 komonice lékařská (nať, květ)
 kontryhel obecný (nať)
 kopr zahradní (semeno)
 kopřiva dvoudomá (list, semeno)
 kopytník evropský (oddenek)
 koriandr setý (semeno)
 len setý (semeno)
 levandule obecná (květ)
 libeček lékařský (nať)
 lišejník islandský (stélka)
 lobélka nadmutá (nať)
 lopuch plstnatý (list, semeno)
 majoránka zahradní (list)
 mák setý (makovice, semeno)
 maliník obecný (plod)
 máta peprná (list)
 mateřídouška obecná (nať)
 merlík vonný (nať)
 měsíček zahradní (květ)
 mochna nátržník (nať)
 mydlice lékařská (nať)

náprstník červený (list)
 netřesk střešní (list)
 ocún jesenní (cibule)
 ořešák královský (oploď, plod)
 ostrôžka polní (semeno)
 ostružiník krovitý (plod)
 paličkovice nachová-námel (sklerecium)
 pelyněk pravý (nať)
 petržel zahradní (nať, semeno)
 pivoňka lékařská (semeno)
 plavuň obecná (výtrusy)
 prha chlumní (kořen)
 proskurník lékařský (květ, list)
 průtržník lysý (nať)
 přeslička rolní (nať)
 rmenec sličný (úbor)

Září

andělíka lékařská (oddenek)
 anýz vonný (plod)
 bertrám obecný (oddenek)
 bez černý (plod)
 bez chebdí (plod)
 blín černý (semeno)
 cibule kuchyňská (cibule)
 čekanka obecná (kořen)
 chmel obecný (šišťice)
 děhel lesní (oddenek)
 dub letní (plod)
 durman obecný (listí, semeno)
 fenykl obecný (semeno)
 hadí kořen větší (oddenek)
 jalovec obecný (plod)
 jírovec madal (plod)
 kaprad' samec (oddenek)
 kdouloň obecná (semeno)
 kokoška pastuší tobolka (nať)
 kontryhel obecný (kořen)
 kopr zahradní (semeno)
 kopřiva dvoudomá (semeno)
 koriandr setý (semeno)

rosnatka okrouhlostá (nať)
 routa obecná (nať, list)
 rozmarýna lékařská (list)
 rozrazil lékařský (nať)
 rulík zlomocný (list)
 rebríček obecný (nať, květ)
 řepík lékařský (nať)
 skočec obecný (semeno)
 sléz lesní (květ, list)
 topolovka růžová (květ)
 truskavec ptačí (nať)
 třezalka tečkovaná (nať)
 violka trojbarevná (nať)
 vratič obecný (květní úbor, list, nať, plod)
 zeměžluč obecná (nať)

krušina olšová (plod)
 kýchavice bílá (oddenek)
 levandule obecná (nať)
 libeček lékařský (oddenek)
 lišejník islandský (celý)
 lobelka nadmutá (nať, semeno)
 lopuch plstnatý (semeno)
 mák setý (semeno)
 maliník obecný (plod)
 máta pepřná (list)
 merlík vonný (nať)
 měsíček zahradní (květ)
 mochna husí (oddenek)
 mochna nátržník (oddenek)
 mydlice lékařská (kořen, nať)
 netřesk střešní (list)
 ocún jesenní (cibule)
 oman pravý (oddenek)
 osladič obecný (oddenek)
 ostrôžka polní (semeno)
 ostružiník krovitý (plod, kořen)
 pelyněk pravý (nať)
 petržel zahradní (nať, semeno)

pivoňka lékařská (kořen)
 plavuň obecná (výtrusy)
 podběl obecný (kořen)
 posed bílý (kořen)
 prha chlumní (kořen)
 proskurník lékařský (list)
 průtržník lékařský (list)
 přeslička rolní (nať)
 pupava bezlodyžná (kořen)
 pýr plazivý (oddenek)
 reveň lékařská (kořen)
 rosnatka okrouhlostá (nať)
 routa obecná (nať, list)
 rulík zlomocný (kořen)

Říjen

andělíka lékařská (oddenek)
 bedrník obecný (kořen)
 bertrám obecný (oddenek)
 bez chebdí (bobule)
 bukvice lékařská (oddenek)
 čekanka obecná (kořen)
 chmel obecný (šišťice)
 děhel lesní (oddenek)
 dříšťal obecný (kořen, bobule)
 hadí kořen větší (oddenek)
 jalovec obecný (plod)
 jehlice trnitá (kořen)
 jírovec maďal (plod)
 kakost luční (nať)
 kdouloň obecná (semeno)
 kokořík lékařský (oddenek)
 kontryhel obecný (kořen)
 kopřiva dvoudomá (kořen)
 kostival lékařský (oddenek)
 kozlík lékařský (oddenek)
 krušina olšová (plod)
 křen selský (kořen)
 kýchavice bílá (oddenek)
 lékořice sladká (kořen)
 libeček lékařský (oddenek)

růže šípková (plod)
 rebríček obecný (nať, květ)
 řepík lékařský (nať)
 řešetlák počistivý (plod)
 skočec obecný (semeno)
 sléz lesní (květ, list)
 šalvěj lékařská (list)
 trnka obecná (plod)
 truskavec ptačí (nať)
 urginea přímořská (cibule)
 violka trojbarevná (nať)
 vodilka kanadská (kořen)
 vratič obecný (úbor, list, nať, plod)

lišejník islandský (celý)
 lobelka nadmutá (semeno)
 lopuch plstnatý (kořen)
 mochna husí (oddenek)
 mydlice lékařská (kořen)
 oman pravý (oddenek)
 oměj šalamounek (hlízy)
 osladič obecný (oddenek)
 ostružiník krovitý (kořen)
 pampeliška lékařská (kořen)
 pelyněk pravý (kořen)
 pivoňka lékařská (kořen)
 podběl obecný (kořen)
 posed bílý (kořen)
 potměchuť popínavá (stonek)
 prha chlumní (kořen)
 proskurník lékařský (kořen)
 pupava bezlodyžná (kořen)
 puškvorec obecný (oddenek)
 pýr plazivý (oddenek)
 reveň lékařská (kořen)
 rulík zlomocný (kořen)
 růže šípková (plod)
 řešetlák počistivý (plod)
 trnka obecná (plod)

violka vonná (kořen)
vodilka kanadská (kořen)

Listopad

dřišťál obecný (plod)
jehlice trnitá (kořen)
jměli (větévky)
kakost luční (nať)
kopřiva dvoudomá (kořen)
kozlík lékařský (oddenek)

Prosinec

čemeřice černá (oddenek)

vrtič obecný (úbor, plod)
všedobr horní (oddenek)

křen selský (kořen)
lékořice sladká (kořen)
lopuch plstnatý (kořen)
proskurník lékařský (kořen)
puškvorec obecný (oddenek)

jměli (větévky)

Lidové názvy

ajbiš 317
akorum pravé 332
alant 266
anala 131
andělský kořen 9
andělský trunk 314
angelika 9
apich zahradní 296
arnika 314
Aronova brada 17
asparelka dobrovonná 227
asparelka drobnová 227
babí hněv 120
babí ucho 126
babka 127
babuša 306
babuška 306
baldrán 169
baldrián 169
balšám 230
bazalika 20
bazilika 20
bedrníček 23
beladona 353
benedyktový kořen 180
beraní jazyk 127
betonie 54
bezoví 31
bobrek 399
bokřek 399
bor 44
borovička 114
borůvnice 48
brukvovec 399
břínka 106
bukvice bílá 325
bukvicová bylina 54
buřina bílá 108
bylina sv. Jana 290, 388
bylina svatojánská 388
bylina vítězná 306
bylina 306
celidon 410
celník 127
celníkovy kořen 167
cicvár 415
cicvářkové semínko 415
čapí nůsek 134
čarovník 388
čekánek 59
čemerka 61
černé jahody 48
černé koření 61
černé maliny 279
černice 48
černobejl 290
černý kořen 167
čertův spár 301
červené psí víno 311
červené psinky 311
čičoretky 48
čistec 350
čubet 26
dar nebeský 410
denní řípa 309
děravec 388
dětel hořký 399
dětel vodní 399
devandula 192
divoký kaštan 123
dnová bylina 325
dobrá mysl 214
dobráček 71
dobromysl 214

doubravice 237
 douška mateří 234
 dráč 74
 dřezalka 388
 dubravník 237
 duvok 327
 dymián 393
 elebor bílý 183
 fijalka vonná 402
 gencián 99
 hadí kořen 88
 hadí mlíčí 286
 hadovec 88
 haféry 48
 hlístník 426
 horohaše 385
 hořký bodlák 26
 hořký list 205
 hořký lupen 205
 hromotřesk 260
 hrozník 240
 hřebíčková bylina 180
 hřebíčkové koření 180
 husíjazejček 360
 husí mýdlo 322
 husí nožka 153
 hvězdoš 304
 hybíšek 317
 hyzop 422
 chbedí 34
 chebzinky 34
 chlístník 426
 chodec 234
 chrustavec 385
 chvoj 44
 chvojka klášterní 106
 chvojka rajská 106
 chvojka rýnský 106
 chvost 327
 ibišek 317
 islandský mech 200
 italský kopr 84
 janoklika 9
 jelení růžek 301
 jelení skok 301
 jemela 131
 jeseňka 263
 jetel hořký 399
 jezuitský čaj 244
 kačinec 286
 kamenná jetelinka 149
 kamilky 340
 kbedí 34
 klas vonný 108
 kočičí ocas 360
 koliandr 164
 koňské kopito 306
 koňský kaštan 123
 kopřiva kropivá 158
 kopřiva pyhlová 158
 kořen karafiátový 180
 kořen kočičí 169
 kořen kozivalový 167
 kořen liberzonský 167
 kořen mistrův 419
 kořen nejedlíkový 332
 kořen prsní 332
 kořen prstvorcový 332
 kořen prustvercový 332
 kořen šišvorcový 332
 kořen tatarákový 332
 kořen všedobry 419
 kořen zaječího oka 180
 koření božcové 227
 koření hlízné 227
 koření krevní 251
 koření pětিলístkové 251
 koření srdečné 211
 koření sv. Ducha 9, 61
 koření sv. Petra 59
 koření tržené 251
 koření větrové 230

kostelíček 408
 kostrounek 240
 kozelec 169
 kozlíček 169
 krasovlásek 26, 330
 krevníček 388
 krevník 388
 kropáček 325
 krusíček 246
 krvavíček 410
 krvovník 410
 křemelák 77
 křížec 388
 kudlačka 205
 kukačka 417
 květ nechtekový 246
 květ srdečný 211
 květ umrlčí 246
 kýchavka 61
 kyřice 426
 kyšec 164
 lavandula 192
 lemonika 237
 lesní špika 161
 lilek 353
 lilík 353
 lípa zimní 196
 lolek 353
 lomikámen 23
 lop 383
 lopoucha 205
 lopucha 205
 lopusice 306
 luční matečník 263
 lupen mlíčný 286
 lupen pampeliškový 286
 lupen sladký 167
 lví zub 286
 macocha 211
 macoška 211
 madragule 353
 majík 306
 majoránka 214
 mák planý 220
 marma 282
 marule 237
 marulka 237
 marynka vonná 227
 mařena vonná 227
 máta pepřová 230
 materník 237
 mateří líčko 306
 matonice 314
 medlinka 237
 medun 237
 medunice 237
 meduňka 237
 medvědí tlapa 301
 mějdlí 131
 mejlí 131
 melí 131
 merlík vonný 244
 merlík všedobr 244
 mistrkus 419
 mlíč 286
 mlíčí 286
 mordovník 269
 mořská cibule 397
 mořská ladoňka 397
 moučník 282
 možucha 106
 mrtvičná bylina 325
 muďdatka 417
 můří noha 301
 muší ocas 127
 muší ocásek 360
 mužík menší 260
 mužík tučný 260
 mužská láska 120
 mydlice lékařská 253
 myrtové jahody 48
 myší dřevo 311

nadrahule 17
naháč 263
naháček 263
nána 230
nebotřesk 260
nedvědice 240
nechráše 290
nechtík 246
němnice 353
ocoun 263
ocún jesenní 263
odolen 169
ohníček 220
omejlí 131
omylník 161
ořech vlašský 272
osládeř 275
ostropes 26
oučastník 263
oupor 385
ovčí žebro 360
paldrán 169
pamětníček 290
pampalík 246
pampuliška 286
pamutejček 290
panenka 220
panenská okurka 81
pás sv. Jana 301
pejřavka 335
peltram 28
peluň 290
peluňka 290
pelyňka 290
persán 28
pertram 28
petrklíč 325
petruška 296
Petřův klíč 325
petruž 296
petružel 296
pivoňková růže 298
planá mořena 227
planý bodlák 330
planý chebz 34
piecka obecná 286
pleska 286
pleskanec 220
pličník 304
plivačka 327
podbělce 306
podbílek 306, 306
podkova 306
podléska 325
podléška 119, 325
podlístká 119
polyněk 290
pople 380
popovo moudí 263
posed černý 309
potoční koření 134
poupava 330
proskurník růžový 380
prskořen 332
prustvorec 332
prvnička 325
přeslice 327
přetržník 251
přítržné koření 350
přítržník 350
psí jazýček 127
psí jazyk 127
psotníková bylina 211
puklěčka 200
pýřavka 335
racek černý 431
racek živý 431
ranocél 127
rdesno ptačí 385
rdesno 88
rebarbora 337
retáta 106

rmen plný 340
rmen řimbabový 28
rmen římský 340
rmen voňavý 90
rojník 260
rojovník 237
rosa slunečná 343
rosička okrouhlostá 343
rosička 343
rosnička 343
routička pospolitá 424
routička 424
rozchodník ostrý 260
rozmarýn 347
nitka polní 424
růže slézová 380
řebíček kravský 180
řebíčkový kopeček 180
samaritánka 108
sirotky 211
skorocel 127
skoročil 127
skřib 327
sladká vrbka 311
sladké dřevo 185
sladuška 275
sléz černý 380
sléz růžový 380
sléz římský 380
sléz topolový 380
sléz zahradní 380
sléz 369
slezová růže 380
smetanice 314
sosna 44
stolička 327
stozrno 322
střezalka 388
stříbrníček 249
stříbrník 249
stříbřík veliký 290
sťukavec 385
svalník větší 167
svatojánské žito 282
svinská veš 40
svízel voňavý 227
syrečky 369
šalamúnek 269
šedivka zelená 108
šípek 356
šiřvorec 332
šlakové koření 314
šlakovní bylina 325
špárek 301
štikovec 385
thé matkové 237
tisícero koření 426
tisícizlatové koření 426
tisíclistník 360
tisíkové koření 426
tleskanec 220
tolokněnka 240
tolotěnka 240
trezalka 388
trn 383
trojan vodní 399
trojice vodní 399
trojičná bylina 211
trojlístek 399
třebník 23
tvář sv. Jana 17
úbytní koření 149
úložník 350
užovník 88
vančar 74
včelanka 237
včelník 237
velký apich 194
veronička 350
veronika samec 350
veronika 350
vidlák 301

vidlička 301
 violka trojbarevná 211
 violka trojící 211
 vlačeka 301
 vlstek 194
 vocoun 263
 vodní psinky 311
 vokoun 263
 voňavka 227
 voněkras 214
 vraní oko 353
 vřetýnko 350
 všedober 244
 všivec 40
 zaječí oko 26
 zanikl 431
 závratový kořen 314
 zemská pára 424

zemský bez 34
 zimní májoránka 71
 zimovít 263
 zlý mníšek 269
 zmizec 17
 zřukavka 385
 zuby 282
 zvonec sv. Jana 388
 zvoneček svatojánský 388
 žadovník 234
 žahavka 158
 žankl 431
 žanykl 431
 žebříček 360
 žengle 431
 ženiklejt 431
 žežulka 417
 žihavka 158

Latinské názvy

Acacia catechu 210
Acacia senegal 210
Aconitum anthora 270
Aconitum callibotryon 269
Aconitum variegatum 270
Aconitum vulparia 270
Acorus calamus 332
Adiantum capillus Veneris 129, 161
Aesculus hippocastanum 123
Agrimonia eupatoria 363
Agropyrum repens 335
Achillea Millefolium 360
Achillea nobilis 361
Achillea ptarmica 28
Alcea rosea 380
Alchemilla vulgaris 153
Allium cepa 56
Althaea officinalis 317
Amygdalus communis var. *amara*
 224
Amygdalus communis var. *sativa*
 224
Amygdalus communis 224
Anethum graveolens 155
Angelica silvestris 65
Anthemis arvensis 340
Anthemis cotula 341
Arctium lappa 205
Arctium minus 205
Arctium nemorosum 205
Arctostaphylos uva-ursi 240
Armoratia rusticana 178
Arnica montana 314
Artemisia abrotanum 291
Artemisia austriaca 291
Artemisia campestris 291
Artemisia dracuncululus 291
Artemisia pontica 291
Artemisia scoparia 291
Artemisia vulgaris 291
Artictum tomentosum 205
Arum maculatum 17
Asarum europaeum 161
Atropa belladonna 353
Berberis vulgaris 74
Berula angustifolia 10
Betonica officinalis 54
Betula pendula 51
Bistorta major 88
Brassica nigra 96
Bryonia alba 309
Bryonia diviea 310
Calathiana věrna 100
Calendula officinalis 246
Capsella bursa pastoris 146
Carlina acaulis 330
Carum carvi 141
Casia senná lil, 268
Centaurium erythrea 426
Centaurium litorae 428
Centaurium pulchellum 428
Cerasus vulgaris 405
Cetraria islandica 200
Cichorium intybus 59
Claviceps purpurea 282
Clycyrrhiza glabra 185
Cnicus benedictus 26
Cochlearia officinalis 208
Colchicum autumnale 263
Commiphora abyssinica 210
Conium maculatum 40
Consolida regulis 211
Coriandrum sativum 164
Cydonia oblogna 139

Datura stramonium 81
Digitalis grandiflora 256
Digitalis lanata 258
Digitalis lutea 256
Digitalis purpurea 256
Drosera longifolia 344
Drosera rotundifolia 343
Dryopteris filix-mas 136
Equisetum arvense 327
Erangula alnus 366
Eucalyptus globulus 204
Flores sambuci 31
Foeniculum vulgare 84
Fragaria vesca 111
Frangula alnus 175
Fumaria officinalis 424
Galium odorata 227
Gentiana lutea 99
Gentiana pannonica 100
Gentianella amarella 100
Gentianopsis ciliata 100
Geranium pratense 134
Geranium robertianum 135
Geum urbanum 180
Gommiphora abyssinica 396
Guajacum officinale 118, 268, 293
Helleborus niger 61
Helleborus viridis 61
Hepatica triloba 119
Heracleum sphondylium 10
Herniaria glabra 322
Herniaria hirsuta 323
Humulus lupulus 103
Hydrastis canadensis 412
Hyoscyamus niger 36
Hypericum perforatum 388
Hyssopus officinalis 422
Chamaemelum nobile 340
Chamomilla recutita 90
Chamomilla suaveolens 90

Chelidonium majus 410
Chenopodium ambrosioides 244
Imperatoria ostruthium 419
Inula helenium 266
Juglans regia 272
Juniperus communis 114
Juniperus sobina 106
Lamium album 94
Lavandula agustifolia 192
Levisticum officinale 194
Ligustrum vulgare 366
Linum usitatissimum 189
Lobelia inflata 202
Lycopodium clavatum 301
Majorána hortensis 214
Malva neglecta 371
Malva sylvestris 369
Marrubium vulgare 108
Matricaria maritima 90
Melilotus alba 149
Melilotus Altissima 149
Melilotus officinalis 149
Melissa officinalis 237
Mentha aquatica 231
Mentha arvensis 231
Mentha crispa 231
Mentha špičatá 231
Mentha x piperita 230
Mentha x verticillata 231
Mentha x villosa 231
Menyanthes trifoliata 399
Myroxylon balsamum 350
Myrtus communis 110
Ocimum basilicum 20
Ononis spinosa 120
Orchis maculata 418
Orchis militaris 417
Orchis moria 418
Orchis purpurea 418
Origanum vulgare 71

Ornithogatum caudatum 398
Paeonia officinalis 298
Papaver rhoas 220
Papaver somniferum 216
Petroselinum crispum 296
Pimpinella anisum 13
Pimpinella saxifraga 23
Pmws mgra 45
Pinus silvestris 44
Plantago lanceolata 127
Plantago major 128
Plantago media 128
Polygala amara 408
Polygonatum odoratum 144
Polygonum aviculare 385
Polypodium vulgare 275
Populus balsamifera 377
Populus x canadensis 377
Potentilla anserina 249
Potentilla erecta 251
Primula elatior 326
Primula veris 325
Prunus spinosa 383
Pulmonaria officinalis 304
Quercus petraea 79
Quercus robur 77
Rhamnus cathartica 365
Rheum officinale 337
Rheum palmatum 338
Rheum rhabarbaratum 338
Rheum rhapsiticum 338
Rhodococcus vitis-idea 50
Ricinus communis 367
Robus idaeus 222
Ropulus nigra 376
Rosa canina 356
Rosa centifolia 356
Rosa humilis 356
Rosmarinus officinalis 347
Rubus fruticosus 279
Ruta graveolens 345
Šalvia officinalis 373
Sambrucus ebulus 34
Sambrucus nigra 31
Sanicula europaea 431
Santalum album 118
Saponaria officinalis 253
Sarsaparilla albidum 118, 293
Sempervivum tectorum 260
Sinapis alba 96
Smm latifolium 10
Smilax syphilitica 118
Solanum dulcamara 311
Spiraea ulmaria 391
Symphytum officinale 167
Tanacetum vulgare 415
Taraxacum officinale 286
Thymus praecox 235
Thymus pulegioides 234
Thymus serpyllum 234, 235
Thymus vulgaris 393
Ťřř'a cordata 196
Trigonella coerulea 149
Tussilago farfara 306
Urginea maritima 397
Urtica dioica 158
Urtica urens 159
Vaccinium myrtillus 48
Vaccinium uliginosum 50
Valeriána officinalis 169
Veratrum album 183
Veratrum lobelianum 183
Verbascum densilorum 68
Verbascum nigrum 68
Verbascum thapsus 68
Veronica officinalis 350
Viola odorata 402
Viola tricolor 211
Viscum album 131
Viscum laxum 131

Nemoci

- angína 71, 373, 376
 barvení vlasů 275
 bělotok 81, 116
 blednička, bělotok, dna 28
 blednička 102,229
 bodnutí hmyzem 262, 298
 bolesti hlavy 130, 173, 199, 233, 347, 405
 bolesti menstruační 77, 352
 bolesti na prsou 268
 bolesti nohou 99
 bolesti v krku 74, 207
 bolesti zubů 30,74,210,411
 bolesti 163
 bolestivá menstruace 174
 bradavice 248,345,411
 celková skleslost 193
 černý kašel 345, 395
 čištění krve 155
 čištění krve 118,212,229,290, 314,429
 dávidlo 163
 dětská kolika 157
 dětská střevní kolika 92
 dna 46, 46, 53, 113, 123, 185, 301, 311,326
 dráždivý kašel 130,419
 hemeroidy krvácející 169
 hemeroidy 111, 148, 160, 248, 289, 362
 hlen v šňávě žaludeční 19
 hlísty 74, 390, 416
 hnisavá rána 329
 hnisavé rány 155
 hojná menstruace 329
 horečka 22, 223, 226
 hysterie 173, 347
 choroby jaterní 289
 choroby kožní 256
 choroby měchýře močového 262, 359,387
 choroby srdeční 398
 choroby žaludeční a jaterní 73
 choroby žaludeční 116,375
 chrapot, kašel 87
 chrapot 180, 188, 226, 276, 305, 372
 chřipka 94, 199, 210, 308, 320, 395
 chudokrevnost 110, 160, 199, 268
 ischias 93, 185
 jaterní choroby 105, 110, 117, 295, 362
 jaterní skvrny 64
 kameny močové 243
 kašel 180, 188, 188, 216, 267, 276, 305, 372, 404, 407
 katar průdušek 48, 70, 96, 110, 198,267,314,320,326,328, 337, 352, 399, 421
 katar střevní 126
 katar žaludeční a střevní 250
 katar žaludeční s hlenem 294
 katar žaludeční 129
 katar žaludku a střev 274
 katary dýchacích cest 25
 katary dýchacích orgánů 191
 katary plieni 359,424
 kolika 87, 236, 250
 kôrnatení tepen 345
 kosmetický přípravek 213
 kožní hnisání 34
 kožní záněty 148
 krvácení při přechodu 148
 krvácení z nosu 169, 329

- křeče svalové 396
 křeče, bolesti 39
 křeče 349
 křivice 275
 kurděje 209
 kuří oka 248, 345
 kýchací prášek 163
 lišeje 53
 mečistá pleť 349
 menstruace obtížná 239
 menstruační obtíže 216, 245, 334
 migréna 172, 233, 239, 391
 močopudná směs 122, 148
 močopudný lék 195
 močopudný prostředek 398
 močové choroby 157
 močové kaménky 113
 močové kameny 30, 81, 207, 229, 301, 358, 387
 močový písek 122, 207
 muňky 278
 nadměrná perioda 130
 nádory 43
 nadýmání, kolika 16
 nadýmání, plynatost, nechutenství 12
 nadýmání 25, 48, 86, 94, 143, 166, 216, 232, 236, 240, 293, 340, 342
 nachlazení 198,224,282,331,342, 384
 nápoj pro nemocné 77
 nastuzení a rýma 308
 nečistá pleť 146, 155, 332, 384, 410, 426, 430
 nedostatečné močení 53, 54
 nebojící se vředy 47
 nechutenství 16, 28, 77, 87, 102, 182, 196,232,240,253,274, 293, 334, 340, 347, 390, 402
 nepravidelná menstruace 347
 nepříjemná chuť 188
 nervové choroby 56, 271
 nervové poruchy 12, 84, 172
 nespavost 105
 nevolnost 239, 349, 402
 nežity 71, 94, 169, 191, 207, 229, 361,362,375
 noční poty 375
 obtíže menstruační 303
 obtíže při močení 298
 obtíže zažívací 104
 obtíže žaludeční 388
 oční záněty 345
 odkašlávání 16,404
 odměšování moče 117
 odřeninny 226
 omrzliny 47
 opruzeniny 47, 303
 opuchliny 151
 osvěžení vzduchu 46
 osvěžující koupele 53, 74, 275
 osvěžující nápoj 281
 otokliny 120
 otoky žláz 43
 otoky 94, 193, 234, 311, 321, 347, 362, 396, 405
 otrava fosforem 47
 otylost 385
 padoucnice 43, 64, 173, 301
 pálení záhy 269, 293
 pihy 54, 180, 185, 262
 pilulky 188
 plieni čaj 188,329
 plieni choroby 46, 53, 221, 305, 364,409
 plieni thé 201
 plivání krve 120
 plynatost 250, 334
 podráždění nervů 226
 pohmožděniny 126, 236
 pomáda na vlasy 379

poruchy menstruace 301,426,430
 poruchy menstruační 421
 poruchy oběhu krevního 133
 poruchy trávení po alkoholu 12
 poruchy *zažívací* 207, 274, 332, 361,421
 poruchy žaludeční 179
 porušené trávení 401
 posilující koupele 47, 105,216, 335
 posilující nápoj 327
 potivost nohou 80
 potopudný prostředek 393
 pro odkašlávání 71, 129
 pro trávení 340
 prostředek k zvracení 55
 prsní čaj 320
 prudký katar žaludeční 148
 průjem, zvracení 27
 průjem 33,50,71,80,89, 126, 148, 151, 160,253,281,340, 359, 385, 387, 387, 419, 433
 průjmy 136, 140,314
 přerušená menstruace 166
 rány 130, 136, 207, 246, 248, 306, 309,316,376,388,433
 revmatismus, ischias 19
 revmatismus 30, 33, 46, 46, 53, 84, 93, 118, 160, 185, 194,211, 236,240,259,265,316,335, 342, 349, 352, 37
 revmatismus 47
 roupy 174,349,426
 rozpraskané rty 22
 rozpukaná kůže 226
 rozpukané rty 140
 růst vlasů 207
 rýma 216, 233, 342
 řezavka při močení 303
 silná menstruace 161
 silné projímadlo 36
 skvrny kožní žluté 99
 spáleniny 34, 130, 191, 262, 352, 379
 srdeční choroby 117
 srdeční nemoci 259
 staré vředy 359
 střevní záněty 373
 svalový revmatismus 40, 94, 98
 svrab 15, 53, 269, 275, 350
 škrkavky 48, 113, 133,295
 štípnutí hmyzem 130
 tasemnice 138
 těhotenské obtíže 174
 trávicí obtíže 99
 trávicí poruchy 182
 trhliny na prsních bradavkách 22, 303
 trudovitost 213, 375
 tuberkulóza plic 110
 tvorba mléka 17
 uhrovnost 200
 uhry 114
 únava svalová 239
 únava 317
 úplavice 90, 96, 125, 129, 252, 262
 úprava stolice 349
 ústní voda 233, 396
 vlasové koupele 54
 vleklý revmatismus 126
 vodnatelnost 33, 36, 113, 122, 160, 179,229,289,329,331,392
 vředy 136, 191, 248, 335, 388
 vši 15,278
 vyměšování mléka 375
 vynechání menstruace 93, 102
 vysoký krevní tlak 133
 výtoky 376
 zácpa 22, 33, 55, 76, 176, 339, 362, 366, 369, 384, 426
 záducha 43, 84, 129, 160, 204, 308, 321,372,423

zahlenění průdušek 56, 65, 226
 zahlenění 70
 zánět dásní 22, 253
 zánět hltanu 71
 zánět mandlí 34, 51, 81, 253, 364, 385
 zánět měchýře a močové trubice 48
 zánět nosohltanu 191
 zánět pohrudnice 99
 zánět prsu 87
 zánět průdušek 196, 382, 387
 zánětlivé otoky 342
 záněty dásní 120
 záněty krční 233, 295, 347, 405
 záněty měchýře 242, 323
 záněty pohrudnice 180
 záněty trubice močové 243
 záněty ústní 51, 77, 90, 94, 210, 321,342,353,359
 záněty ušní 262
 záněty v krku 275
 zavšivenost 68
 zažívací obtíže 395
zažívací poruchy 390
 zduřené žlázy 248
 zduřeniny žláz 152
 zhmoždění, otoky 12
 zhmožděnin 105, 146, 169, 295, 311,347,391,416
 zncitlivení 185
 zubní prášek 200
 žaludeční křeče 173
 žaludeční nevolnost 410
 žaludeční obtíže 202, 268, 408
 žaludeční potíže 428
 žaludeční vředy 169
 ženské nemoci 108, 216, 415
 žloutenka 111, 113, 268, 274, 314, 364,411,430
 žlučové kaménky 289
 žlučové kameny 48
 žlučové obtíže 166
 žloutenka 251

České názvy

akácie katechová 210
 akácie senegalská 210
 andělíka lékařská 9
 anýz vonný 13
 áron plamatý 17
 bazalka pravá 20
 bedrník obecný 23
 benedikť lékařský 26
 bertrám obecný 28
 bez černý 31
 bez chebdí 34
 blahovičník kulatoplodý 204
 blín černý 36
 bolehlav plamatý 40
 bolševník obecný 10
 borovice černá 45
 borovice lesní 44
 borůvka černá 48
 bříza bělokorá 51
 bukvice lékařská 54
 cibule kuchyňská 56
 čekanka obecná 59
 čemeřice černá 61
 čemeřice zelená 61
 černohořčice setá 96
 děhel lesní 10, 65
 divizna černá 68
 divizna malokvětá 68
 divizna velkokvětá 68
 dobromysl obecná 71, 215
 dříšťál obecný 74
 dub letní 77
 dub zimní 79
 durman obecný 81
 fenykl obecný 84
 guajak lékařský 268, 293
 hadí kořen větší (rdesno) 88
 heřmánek pravý 90
 heřmánek vonný 90
 heřmánkovec přímořský 90
 hluchavka bílá 94
 hořčice bílá 96
 hořčice černá 96
 hořec šumavský 100
 hořec žlutý 99
 horeček nahořklý 100
 hořepník jarní 100
 chmel obecný 103
 chvojka klášterská 106
 jablečník obecný 108
 jahodník obecný 111
 jalovec klášterský 106
 jalovec obecný 114
 jaterník trojlaločný 119
 jehlice trnitá 120
 jírovec maďal 123
 jitrocel kopinatý 127
 jitrocel prostřední 128
 jitrocel větší 128
 jmelí jehličnanové 131
 jmelí listnáčové 131
 kakost luční 134
 kakost smrdutý 135
 kaprad' samec 136
 kasie pravá 176, 268
 kasta bělavá 118, 293
 kdouloň obecná 139
 kmín kořený 141
 kokořík lékařský 144
 kokoška pastuší tobolka 146

komonice bílá 149
 komonice lékařská 149
 komonice vysoká 149
 kontryhel obecný 153
 kopr zahradní 155
 kopřiva dvoudomá 158
 kopytník evropský 161
 koriandr setý 164
 kostival lékařský 167
 kozalec kořený - estragón 291
 kozalec ladní 291
 kozalec metlatý 291
 kozlík lékařský 169
 krušina olšová 175, 366
 křen selský 178
 kuklík městský 180
 kýchavice bílá 183
 kýchavice zelená 183
 lékořice lysá 185
 len setý 189
 levandule lékařská 192
 libeček lékařský 194
 lípa malolistá 196
 lišejník islandský 200
 lobelka nadmutá 202
 lopuch hajní 205
 lopuch menší 205
 lopuch plstnatý 205
 lopuch větší 205
 lžíčník lékařský 208
 maceška trojbarevná 211
 májoránka zahradní 214
 mák setý 217
 mák vlčí 220
 malinovník obecný 222
 mandloň obecná 224
 marinka vonná 227
 máta dlouholistá 231
 máta kadeřavá 231
 máta klasnatá 231
 máta peprná 230
 máta rolní 231
 máta zelená 231
 mateřídouška časná 235
 mateřídouška obecná 234
 mateřídouška úzkolistá 235
 mateřídouška vejčitá 235
 meduňka lékařská 237
 medvědice lékařská 240
 měsíček zahradní 246
 mochna husí 249
 mochna nátržník 251
 myrhovník pravý 210, 396
 myroxylon balzámový Pereirův 350
 myrta obecná 110
 náprstník červený 256
 náprstník velkokvětý 256
 náprstník vlnatý 258
 náprstník žlutý 256
 netík ženský vlas 129, 161
 netřesk střešní 260
 oman pravý 266
 oměj jedhoj 270
 oměj pestrý 270
 oměj šalounek 269
 oměj vlčí 270
 ořešák královský 272
 osladič obecný 275
 ostrůžka polní (stračka) 277
 ostružník krovitý 279
 ostružník maliník 222
 paličkovice nachová (námel) 282
 pampeliška (smetanka) lékařská 286
 pelyněk brotan 291
 pelyněk Černobýl 291
 pelyněk pontický 291
 pelyněk pravý 290
 pelyněk rakouský 291
 petržel zahradní 296
 pískavice modrá 148

- pivoňka lékařská 298
 plavuň obecná 301
 plicník lékařský 304
 podběl obecný 306
 posed bílý 309
 posed dvoudomý 310
 potměchuf popínavá 311
 potočník vzpřímený 10
 prhachlumní 314
 proskurník lékařský 317
 průtržník chlupatý 323
 průtržník lysý 322
 prvosenka jarní 325
 prvosenka vyšší 326
 přeslička rolní 327
 přestup pravý 118
 ptačí zob obecný 366
 pupava bezlodyžná 330
 puškvorec obecný 332
 pýr plazivý 335
 reveň bulharská 338
 reveň dlanitá 338
 reveň kadeřavá 338
 reveň lékařská 337
 rmen rolní 340
 rmen smrdutý 341
 rmenec sličný (heřmánek římský)
 340
 rosnatka dlouholistá 344
 rosnatka okrouhlolistá 343
 routa vonná 345
 rozmarýna lékařská 347
 rozrazil lékařský 350
 rulík zlomocný 353
 růže nízká 356
 růže stolistá 356
 růže šípková 356
 rebríček obecný 360
 řebříček sličný 361
 řepík lékařský 363
 řešetlák počistivý 365
 santalbilý 118
 sevlák širokolistý 10
 skočec obecný 367
 slabost 202
 sléz lesní 369
 sléz přehlížený 371
 snědek ocasatý 398
 svízel vonný 227
 šalvěj lékařská 373
 topol balzámový 377
 topol černý 376
 topol kanadský 377
 topolovka růžová 380
 trličník brvitý 100
 trnka obecná 383
 truskavec ptačí 385
 třezalka tečkovaná 388
 tužebník jilmový 391
 tymián obecný 393
 urginea přímořská 397
 vachta trojlistá 399
 violka trojbarevná 211
 violka vonná 402
 višně obecná 405
 vitod hořký 408
 vlaštovičník větší 410
 vlohyně 50
 vodilka kanadská 412
 vratič obecný 415
 vstavač mužský 418
 vstavač nachový 417
 vstavač obecný 418
 vstavač vojenský 417
 všedobr horní 419
 yzop lékařský 422
 zemědým lékařský 424
 zeměžluč lékařská 426
 zeměžluč přímořská slatinná 428
 zeměžluč spanilá 428
 žahavka roční 159

REDAKČNÍ POZNÁMKA:

Lze říci, že kniha Jak se léčit rostlinami MUDr. Blahoslava Hrušky, napsaná před více než půl stoletím, je publikace ve svém žánrovém zařazení nejen proslulá, ale i svým způsobem klíčová. Ani s lety nepozbyla své hodnoty, ba naopak. Proto se naše nakladatelství rozhodlo zařadit tuto cennou práci do svého edičního plánu a seznámit s ní i nové, mladší české Čtenářské generace.

K tomuto účelu byl text nepatrně upraven po stránce pravopisné a gramatické s přihledem na současná pravidla spisovného jazyka českého. Dále došlo k některým změnám v odborných názvech. Pro nové vydání bylo použito botanického názvosloví podle knihy Josefa Dostála „Nová květena ČSSR“ (1-2), vydané roku 1989 v nakladatelství Academia, Praha. U rostlin, které se u nás běžně pěstují, nebo u takových, kde lze v našich klimatických podmínkách možnost pěstování předpokládat, byly jednotlivé pasáže upraveny ve smyslu údajů současných agronomických norem. Lékařské receptury byly naopak záměrně ponechány v původní podobě, aby zůstal zachován dobový materiál, a tím i odkaz budoucím generacím.