

*Věnováno památce
moravského bylináře
Rudolfa Franče (1910-1981)*

BYLINY

V PREVENCÍ

J. A. ZENTRICH

ÚVOD

1 Pro současné lékařství je typické využívání široké palety nejrůznějších vysoce účinných přípravků, nejčastěji chemického původu. Pokud se využívá léčiv rostlinných, je dáována většinou přednost jednotlivým izolovaným látkám, což zaručuje přesné dávkování, a proto se očekává jednotný terapeutický efekt. Zdálo by se tedy, že používání jednoduchých prostředků fytoterapie, namnoze nepřesně definovaných, nemůže v soudobé medicíně nalézt uplatnění, protože povede ke snížení žádoucího léčebného účinku, a tím i k narušení léčebného plánu, stanoveného lékařem před započítím terapie.

Tato úvaha však není zcela přesná, protože i použití celých rostlinných částí má nemalé přednosti. Jednak jsou organismu dodávány minerální látky a vitamíny přírodního charakteru, nezbytné pro harmonickou funkci všech buněk a orgánů, a také mívá mnohdy komplex rostlinných látek i osobité vlastnosti, které nejsou pouhým sečtením účinků jednotlivých komponentů, ale působí na bázi širokospektrálního léku, dosahujícího tak komplexní, vysoký terapeutický efekt.

Právě proto i dnes dosahuje v řadě případů nesporné léčebné a preventivní úspěchy klasicky pojatá fytoterapie, čili léčení jednoduchými bylinnými formami, jakými jsou bylinkové čaje, masti, náplasti, tinktury, obklady apod.

Terapeutické postupy fytoterapie jsou mírné, pro nemocného šetřící, a jejich využití v praxi znamená reálné snížení iatrogenního poškození, které vyplývá z nežádoucích účinků dlouhodobé medikace polypragmatické, které jsme v praxi dosti často svědky. Jak uvádí PAIOR (1), jsou interakce mírných přírodních prostředků a chemických farmak většinou synergické, příznivé, což při využití fytoterapie vede k možnosti postupného snižování dávkování některých vysoce účinných preparátů, a tím i ke snížení rizika výskytů nežádoucích účinků léků, nehledě ke značnému efektu ekonomickému. A navíc nelze ani podceňovat přímý

Poznámka: Glosovaná čísla na levém okraji textu označují logické celky, k nimž odkazuje rejstřík na konci knihy.

psychosomatický vliv fytoterapie, která se vyvinula z tisíciletých zkušeností lidového léčitelství, a proto jsou její léčebné postupy nemocnými přijímány vesměs příznivě a s velkou důvěrou; takže vedle nesporného somatického vlivu je možno cíleně využívat i efekt psychický, který tak dále napomáhá k uzdravení nemocného.

2 Reálné možnosti fytoterapie v dnešní moderní lékařské praxi je možno shrnout do těchto pravidel:

1. Využití fytoterapie jako doplňkové, případně souběžné léčby téměř u všech nemocí.
2. Využití fytoterapie jako hlavní léčby u chorob s mírnějším průběhem.
3. Využití fytoterapie jako alternativní metody (léčba volby) v těch případech, kdy využití efektivnější terapie brání přidružená choroba nebo nedostatek účinnějších léčiv.
4. Využití fytoterapie jako podpůrné symptomatické léčby.
5. Využití fytoterapie jako souběžné léčby u dlouhotrvajících chorob s vážnějším průběhem, aby bylo cíleně dosaženo snížení dávkování účinků, případně potlačeny účinky vedlejší.
6. Využití fytoterapie jako alternativní metody volby v případech, kdy obvyklá terapie *l e g e a r t i s* nezabírá, a hledají se další léčebné možnosti.
7. Využití fytoterapie pro zlepšování nebo udržování zdravotního stavu u neléčitelných nemocí.
8. Využití fytoterapie jako první pomoci u některých náhlých příhod (v ojedinělých případech)

Jak již bylo řečeno, moderně chápaná fytoterapie se vyvinula na zkušenostech lidového léčitelství, a proto se nelze divit, že je většinou aplikována komplexně, spolu s vodoléčbou, masážemi, s využitím některých sugestivních a autosugestivních postupů atd. - proto těmto vzájemným vztahům věnujeme místo i v této práci.

3 Fytoterapie není zdaleka metodou všemocnou, jak se někdy nesprávně domnívají nemocní, ale není také zastaralou, překonanou a bezcennou formou léčení, jak se domnívají někteří lékaři. Při správném využití jde o velmi cennou a účinnou metodu na cestě za znovunabytím ztraceného zdraví; její hodnotu dále zvyšuje možnost jejího rozsáhlého využití ve zdravotnické prevenci. Jako vůbec každé léčení, patří i fytote-

rapie do rukou lékaře; na druhé straně však nemůžeme nevidět, že mezi lidmi koluje řada vysloveně obskurních receptů od "sousedky" a mnozí nemocní často nezodpovědně přistupují k neodbornému samoléčení podle rad a pokynů, které jim dala "jedna paní na rohu u pošty". A nelze rovněž předpokládat, že by po staletí tradované užívání různých léčivých čajů z našich domácností brzy vymizelo. Proto lze mít za účelné a vhodné, aby se se základy fytoterapie seznámila i širší veřejnost tak, aby si každý mohl poopravit různé nesprávné názory, které se mezi lidmi někdy vyskytují.

Nejrozsáhlejší pole působnosti se pro fytoterapii otevírá při léčebné profylaxi. Již z charakteru věci samé, tedy v důsledku neobyčejně vyváženého, mírného a komplexního působení léčivých bylin vyplývá, že preventivní a léčebné působení bylinných drog se bude často doplňovat a prolínat. Nelze přesně vymezit hranici, kde končí prevence a kde začíná vlastní léčení. Musíme si uvědomit, že vedle prevence primární, spočívající v přímém předcházení nemocem, hraje velmi důležitou roli i prevence sekundární, kterou bráníme již existující, chronické nemoci, aby se dále zhoršovala. Léčivé byliny nespecificky posilují organismus a jeho vlastní obranné síly. A ocenit je třeba i to, že přirozeným způsobem zasahují na úrovni funkčních obtíží a tak zabraňují vzniku a rozvoji těžkých strukturálních poruch, které již představují vážné ohrožení zdraví.

Ani preventivní působení léčivých rostlin, přestože jsou obvykle podávány ještě menší dávky než léčebné, není zcela bez úskalí, které spočívá v možnosti - byť minimální - vedlejších a nežádoucích účinků, případně v možné nežádoucí interakci s jinými, současně používanými postupy. Proto i v případě kondičního, preventivního a rehabilitačního užití léčivých rostlin by měl být předem konzultován odborník. A především bychom neměli nikdy zapomenout na stěžejní zásadu nejznámějšího léčitele minulého století, faráře Šebestiána Kneippa:

Všeho s mírou a dobrého pomalu!

Mnozí lidé různě a nazdařbůh popíjejí čaje z léčivých bylin, v domnění, že svému zdraví prospívají. Už prostý selský rozum však napoví, že taková praxe není příliš vhodná. Na tuto skutečnost nás obrazně upozorňuje lidová moudrost, tryskající z prstonárodních pohádek:

4 ...Několik pastýřů vyhnalo své ovečky na šťavnaté horské louky. Rozešli se po kraji, aby svým stádům zajistili co nejlepší pastvu, ale předem se

domluvili, že si budou vzájemně pomáhat při možném nebezpečí. Pasáček Frantík, veselá kopa, chtěl jednou vyzkoušet pozornost svých přátel, a začal tedy volat na všechny světové strany jako pominutý: "pomoc, pomoc, vlk, vlk!" Všichni chlapi se seběhli jako jeden muž, vyzbrojeni obušky, vidlemi, co měl kdo po ruce, a hnali se na záludného nepřítele - toho Vřák neviděli, zato Frantík se svému vtipu smál, až se za břicho popadal. Rozpačitě se pastevci rozcházeli ke svým svěrenkyním a za čas na hloupý šprým zapomněli. S Frantíkem zase začali šít všichni čerti a tak ho napadlo, že bude velká legrace, když svůj vtíp zopakuje. Začal opět vřestět, chlapi se opět seběhli, Franta se opět smál - a ani si nepovšiml, že někteří přátelé v hloučku chyběli... Padlo pár ostrých slov, ale jinak šlo všechno po starém.

Jednoho večera si Frantík všiml neklidného pobíhání oveček a jejich zoufalé bečení, ale to již smečka vlků začala hodovat. Frantík viděl, že přesile se nemůže ubránit a tak horská ozvěna opakovala jeho pronikavé volání o pomoc. Ta ale nepřicházela, jen několik nejbližších pasoucích chlupců si vztekle odplivlo - ten pitomější Franta si zase nedá pokoj...

Tato pohádka bohužel nemá dobrý konec. Ale řekněte sami, může pomoci třeba mateřídouška při těžkém kašli a nachlazení, jestliže denně popijeme mateřídouškový čaj "pro zdraví", a hlavně pro jeho vynikající chuť a příjemné aroma?

Ani popíjení hlohového thé v době nejlepší pohody třeba na dovolené, nelze kvalifikovat jako léčebnou prevenci. Prostě - všechno chce svoje a ani bylinkové čaje nemůžeme pít pořád.

Velký indický lékař a jógin Srí šwámí Siwananda vystihl profylaktický trend zdravotnictví budoucnosti již před více než 30 lety, kdy prohlásil: "... je lépe nemocem účelně, byť laicky, předcházet, než je potom odborně léčit..."

15 I profylaktické podávání léčivých bylin má svá pravidla. Vhodné je např. podávání bylin zvyšujících imunitní reakce organismu při chřipkové epidemii. Bylinné adaptogeny můžeme také vhodně preventivně podávat při vypjatých stresových situacích. Lidé, kteří mají rodinné dispozice k onemocnění tlustého střeva, mohou preventivně požívat vyšší dávky vlákniny ve stravě a případné bylinami odvracet hrozící zácpu, bylinami můžeme podporovat práci srdce, když přicházíme do věku, kdy nás už výstup do prvního poschodí začíná

zadýchávat, vhodné je i preventivní podávání bylin s obsahem rutinu, jestliže jsme predisponováni k výskytu křečových žil atp.

6 Tato studie se snaží pomoci k pochopení příčinných souvislostí. Jsou zde shrnuty praktické i literární zkušenosti s využíváním 92 nejdůležitějších, dobře dostupných léčivých bylin.

Základní herbář je doplněn receptářem a dále pak řadou praktických příloh, tabulek a rejstříků. V herbářové části jsou pro stručnost vypuštěny botanické popisy rostlin, které si může čtenář vyhledat v botanické literatuře, v klíčích nebo obrazových atlasech. Všechny léčivky jsou zpracovány podle jednotného klíče:

1. Nejdůležitější obsahové složky
2. Základní farmakologické působení drogy.
3. Používaná část rostliny a její praktické využití
4. Aplikační formy, případné interakce, vedlejší či nežádoucí účinky, dávkování
5. Využití v prevenci

Poznámka: Není-li v odst. 4 uvedeno dávkování, podáváme bylinné léčivo v obvyklých dávkách - viz Příloha I.

HERBÁŘ

Z Herbář obsahuje přehled 92 důležitých léčivých rostlin. Úmyslně nejsou zařazeny rostliny jedovaté a rostliny, jejichž užívání a sběr není společensky žádoucí z hlediska ochrany přírody, takže všechny uvedené rostliny by měly být dobře dostupné, i když některé spíš z vlastního sběru nebo pěstování.

U každé byliny je uvedeno následující orientační označení její dostupnosti: (podle stavu k 1.1.1991)

+	pěstovaná rostlina
x	volně rostoucí rostlina
:	droga dostupná v síti běžných lékáren, příp. drogerií
++	droga dostupná jen ve specializovaných prodejnách
xx	drogu nutno získat vlastním sběrem či pěstováním

Botanická nomenklatura byla sjednocena podle práce akademika Josefa Dostála - NOVÁ KVĚTENA ČSSR I-II, vyd. Academia, Praha, 1989. Slovenské názvy podle díla prof. Martina Červenky a kol. - SLOVENSKÉ BOTANICKÉ NÁZVOSLOVIE, vyd. Příroda, Bratislava, 1986. V běžném textu jsem pro lepší srozumitelnost ponechal i vžitě starší názvy.

1. **AJNDELÍKA LÉKAŘSKÁ**
ARCHANGELIKA LEKÁRSKA + ++
 (*Archangelica officinalis Hoffkt.*)



1. Rostlina s obsahem silice, hořčin, flavonoidů, kumarínu
2. Aromatické amarum: vonná hořká droga s hlavním využitím v oblasti trávicího traktu, uvolňuje křeče, uklidňuje, působí jako mírný adaptogen.
3. Užívanou částí je kořen, ojediněle i plody. Droga tlumí menstruační bolesti, reguluje funkci žláz s vnitřní sekrecí, potlačuje projevy migrény včetně závratí, ochraňuje sliznice dýchacích cest, stimuluje práci srdce a zvyšuje pevnost cévních stěn. (8) Především však působí jako dobré spasmolytikum v oblasti trávicího traktu, též jako karminativum a celkové posilující prostředek. Uklidňuje celkové, ale specificky zvláště vegetativní dystonii trávicího traktu, tzv. žaludeční neurosu. (7,10) Působí rovněž jako expektorans, upravuje látkovou výměnu a zlepšuje i funkční schop-

nost ledvin. (5) Zevně v koupelích působí i jako antirevmatikum a sedativum. (8)

4. Několikrát denně na špičku kulatého nože práškové drogy, nejlépe zapít minerálkou, volenou podle hlavního směru léčby. Jako tonikum je nejlepší andělikové víno, 2-3x denně po 50 ml. Nejužívanější čajovou formou je nálev, vyluhovaný po delší dobu, tj. asi 20-30 minut, užívaný 2-3x denně. Jako hořká droga se andělík jen zřídka užívá sólově, ale častěji se kombinuje s malým množstvím silně

hořkých drog, jakými jsou napr. Kořen norce *ncuu wuic/jut.* m předávkování lze sledovat bolesti hlavy, nespavost, svědění, světlolachost, event. i ochrnutí CNS. Celá rostlina vyvolává fotosenzibilitu, tj. nežádoucí přecitlivělost vůči slunečnímu záření. Užívání andělíky není vhodné při vředové chorobě žaludku, dvanácterníku a střev, ani při zánětech ledvin. Zvýšené opatrnosti je třeba dbát při užívání andělíky během těhotenství. (7)

5. Andělík se řadí mezi mírně působící psychoanaleptika, uplatňující se při úpadku psychických sil. Její aplikace je proto vhodná v prevenci proti nepříznivým vlivům stresů, při fyzické a nervové vyčerpání apod. Praktickou aplikační formou v prevenci je zejména andělikové víno: 60 g drobně řezaného kořene macerovat 48 hodin v 1 litru bílého vína typu ryzlink, potom přidat 2 g anýzu, macerovat dalších 48 hodin a scedit. Dle potřeby jednorázově užít cca 50 ml. (93) Vhodné jsou též osvěžující aromatické koupele, připravené ze směsi andělíky, tymiánu, máty a mladého jehličí, které je možno aplikovat 1-2x týdně, asi po dobu 15 minut.

2. **BAZALKA PRAVÁ - BAZALKA PRAVÁ + xx**
 (*Ocimum basilicum L.*)

1. Siličná a flavonoidní droga s vyšším obsahem tříslovin; existují odrůdy se 4 různými typy silice. (21)
2. Stomachikum, expektorans, karminativum, výborné koření.
3. Drogou je kvetoucí nať, která snižuje napětí hladkého svalstva trávicího traktu, zvyšuje vylučování trávicích šťáv, zlepšuje trávení, harmonizuje peristaltiku, působí proti nadýmání, protizánětlivě a mírně antibioticky. (7) Současně působí jako efektivní bronchospasmolytikum a expektorans. Používá se též jako mírné kardiotonikum při onemocnění myokardu. Zevně se používá šťáva z čerstvé rostliny jako podpůrné léčivo středoušních zánětů a na těžko se hojící rány. (4) Ba/alka mírně uklidňuje, proto je její aplikace vhodná při nespavosti, migréně, nervově podmíněné závratí apod! Droga rovněž podporuje vylučování mateřského mléka a léčí bolestivé afy v ústní dutině. (8) Lze ji též s úspěchem použít při zá-

neuvycn cnoroDach urogenitálního systému a proti průduškovému astmatu. (5) Tlumí bílý výtok a podporuje činnost jater. (93)

4. Droga se podává formou nálevu: 1 čajová lžička drogy se spaří asi 150-200 ml vroucí vody, nechá se ustát asi 10 minut, scedí se a podává. Častěji se však používají čajové směsi s bazalkou, kterou je možno kombinovat, např. s dobromyslí, puškvorcem, řebříčkem, heřmánkem, benediktem, mateřídouškou, kořenem lopuchu aj. Vyšší dávky bazalky působí silně dráždivě a nelze je doporučit, stejně jako dlouhodobé užívání.
5. Bazalka je důležitou součástí posilujících aromatických koupelí. Používá se samostatně nebo ve směsích 1-2x týdně, buď formou celkových nebo častěji částečných koupelí rukou či nohou. Doporučuje se přibližně čtvrt hodinová koupel v příjemně teplé vodě. Droga má zvláštní schopnost, že nervovou soustavu mírně uklidňuje, ale současně posiluje, proto se jí vnitřně využívá v prevenci neurastenických obtíží, nespavosti nebo rozrušení; pomáhá překonávat mentální vyčerpanost a některé formy duševní deprese. Povzbuzuje nadledvinky k vyšší činnosti. Obdobné účinky má i vdechování silice, např. formou inhalace par vařící se bazalky, což je zároveň profylaxi srdeční slabosti. (57) Lze ji využívat při předcházení astmatickým záchvatům. (45)

Mimořádnou účinnost má zejména posvátná bazalka (*Ocimum sanctum* L.), u nás pěstovaná jen zřídka. V Indii je známá pod názvem "tulsi".

3. BEDRNÍK OBECNÝ

BEDROVNÍK LOMIKAMEŇOVÝ ^{xxx}

(*Pimpinella saxifraga* L.)

1. Siličná rostlina s tříslovinami, hořčinami, pryskyřicí, pcktinem. Obsahuje též draselné a vápníkové soli.
2. Stomachikum s expektoračními účinky, spasmolylikum, diuretikum. Reguluje látkovou výměnu, mírně Ionizuje organismus i jeho vlastní obranné schopnosti.
3. Drogou je zejména oddenek, někdy také nař. Bylina se od pradávna těší výborné pověsti - viz český popěvek "Pijme pivo s bobkem, jezme bedrník, nebudeme stonat, nebudeme mřít!"



Podporuje trávení a tvorbu kvalitních žaludečních šťáv, tlumí dyspeptické potíže. (90) FRANĚC ji doporučoval při léčbě dráždivého tračníku (*coloni irritabile*). (9)

V léčbě močového ústrojí je vždy nutná kombinace s dalšími bylinami. Ordinuje se zejména do směsí na léčbu urolitiázy • kaménků v ledvinách a močových cestách. Samostatně působí jako kvalitní expektorans, s možností využití i při některých formách bronchiálního astmatu. (7)

Droga též zlepšuje prokrvení periférie, protože roztahuje cévy. Toho lze využít v mnoha indikacích, jako je např. choroba Biiirgerova, revmatická onemocnění apod. (83) Zevně můžeme drogu využívat jako kloktadlo a na podporu hojení ran. (10)

4. Při vnitřním užití doporučuje PETKOV přelít 1 čajovou lžičku drogy sklenicí chladné vody, nechat macerovat asi 8 hodin, potom scedit a přelít původní drogu sklenicí vroucí vody, po 10 minutách scedit a obě výluhy spojit a osladit medem. Po doušcích popíjet během dne. (83) FRANĚC měl v oblibě podávání práškované drogy, 2-3x denně na špičku kulatého nože. (9) Běžně podáváme nálev z 1 čajové lžičky drogy na šálek vroucí vody, 2-3x denně. Nejúčinnější lékovou formou se však zdá být tinktura, v jednotlivé dávce 20 - 25 kapek. (87)

Sám o sobě dosti silný expektorační účinek lze dále posílit kombinací s listem podbělu, natí tymiánu, květem divizny, květem prvosenky a islandským lišejníkem. (90)

U disponovaných osob může droga způsobit přecitlivělost vůči slunečnímu záření. Není vhodná pro těhotné ženy. Předávkování poškozuje ledviny.

5. V prevenci využíváme všeobecné metabolické a ionizující působení drogy formou tinktury, 2x denně 10-15 kapek, případně 2x denně na špičku nože práškového oddenku. (9) Při promoknutí a prochlazení doporučovala PESTROVÁ ihned preventivně několik dní popíjet čaj z trojkombinace 3 dílů oddenku bedrníku, 2 dílů nati slézu a 1 dílu kořene lékořice - sladit medem. (10)

Stimulačně a ceikově metabolicky rovněž působí "Mistrův balzám": 30,0 g oddenku bedrníku, 25,0 g kořene všedobru a 15,0 g nati ožanky kalamandry. Směs přelijeme 200 ml vodky (40 %). Po třech dnech vyluhování přidáme tolik medu, aby celková hmotnost (bez nádoby) činila 420,0 g. Byliny v balzámu ponecháváme. 2x denně vezmeme 1 čajovou lžičku balzámu a přes sítko přelijeme a propasírujeme trochou destilované vody. Pro dobrou kondici doporučujeme dvě třítydenní kúry v roce, nejlépe na jaře a na podzim.

4. BENEDIKT LÉKAŘSKÝ

BENEDIKT LÉKAŘSKÝ + + +

(*Cnicus benedictus L.*)

(lidově: čubet benedykt)

1. Droga s obsahem hořčin, dále obsahuje třísloviny, flavonoidy a stopy silice. (21)
2. Stomachikum - amarum, cholagogum, posilující tonikum, mírné cytostatikum. (21)
3. Drogou je kvetoucí nať, sbíraná před plným rozkvětem. Podporuje tvorbu žlučedních šťáv, vylučování žluči a působí proti nadýmání. Tím celkově příznivě ovlivňuje poměry v trávicím traktu. (24) U drogy bylo prokázáno antibiotické působení, zvláště proti gram-pozitivním bakteriím a též působení protivirové. Využívá se proto v léčbě Bangovy choroby, pásového oparu, viróz chřipkového typu apod. Benedikt je zvláště vhodný pro starší nemocné s atrofizujícími katarom sliznic trávicího traktu a nedostatečnou asimilací výživných

látek, rovněž pro rekonvalescenty po těžších chorobách a při nedostatku minerálních látek, jakož i při metabolických poruchách. (7) Působí močopudně a zvyšuje vylučování kyseliny močové, může se použít i při krevních chorobách leukemického typu, zde přirozeně jenom jako pomocné a posilující léčivo. (9) Zevně se benedikt používá formou obkladů na nehojící se rány, omrzliny a na některé kožní choroby, jako např. na lupus. (5) Významná je i posila srdeční činnosti při srdečním astmatu a srdeční slabosti. (93)

4. Aplikační formou je nejčastěji nálev: 1 čajovou lžičku drogy spařit asi 150 ml vroucí vody a po přiměřeném vyluhování scedit a podávat 2-3x denně na lačno, zpravidla samostatně. Do směsi se benedikt kombinuje spíše výjimečně, a to především se siličnými drogami. K nežádoucím účinkům patří vyvolání dávení při předávkování. Při nemocech ledvin je podávání benediktu kontraindikováno.
5. Benedikt se hojně využívá do sedacích koupelí k prevenci recidivy hemoroidálního krvácení a vůbec všech potíží s tímto onemocněním spojených. Rozšířeno je též preventivní popíjení nálevu v čase chřipkových epidemií. V tomto případě se jako doplněk osvědčuje potření celého těla tzv. "octem čtyř zlodějů" (PŘÍLOHA 1), které doplníme požitím několika jalovčinek. Benediktový nálev je též dobrým profylaktikem nepravidelné menstruace; popíjí se po doušcích asi půllitr denně. Tentýž nálev velmi efektivně upravuje trávení osobám nemocným na srdce, a tím celkově zlepšuje jejich zdravotní stav.

5. BEZ ČERNÝ - BAZA ČIERNÁ x:

(*Sambucus nigra L.*)

1. Květ i plod obsahují jiné komplexy účinných látek; květ hlavně sMici, glykosidy, třísloviny, cholin. Plod především cukry, organické kyseliny, pektin, vitaminy A,B,C aj.
2. Květ působí především jako prostředek potopudný, plody jako analgetikum, antiflogistikum a mírné laxans.



3. Užitou drogou je květ a plody, méně často listy, ojediněle i jiné části (kúra, kořen, "duše" z větviček). Květ působí potopudně a příznivě při infekčních chorobách i jako účinné metabolikum, proto je vhodný pro podpůrnou vnitřní léčbu ekzémů. (9) Současně má účinky protizánětlivé a podporuje vykašlávání, takže jej lze aplikovat i při respiračních chorobách včetně bronchiectázií. (3)

S ohledem na obsah rutinu působí květy příznivě na tonizaci a pružnost cév. (7) Plody mají využití především jako účinné analgetikum při neuralgiích a při bolestech kloubů a páteře. Působí též mírně projímavě. Používá se též list, např. formou suchých zábalů do čerstvých listů při revmatických a artritických potížích, ale též formou čaje, který čistí krev a pokožku. Pomáhá rovněž při nepříjemném tělesném pachu. (93) Černý bez má též účinek protirakovinný, na nádory přístupné zevně. Obklady se připravují namáčením gázy nebo flanelu do tinktury, mírně zředěné destilovanou vodou. Tinktura se připravuje z listů, s malým přídavkem kůry. Obklady mohou být přikládány i několikrát denně. (88)

4. Květ se aplikuje formou nálevu, 3x denně sklenici; při inf. onemocnění častěji menší dávky horkého nálevu, možno přisladit medem. Šťáva z plodů se užívá zásadně sterilovaná nebo převařená, protože čerstvá může být příčinou nevolnosti. Dávkuje se 2-3x

denně po 0.05 litru; chceme-li zdůraznit analgetické působení, je nutná příměs alkoholu (brandy apod.) v poměru 850 ml šťávy a 150 ml brandy, případně i přídavek cca 1 g/l kyseliny citrónové. Oblíbenou zevní formou je též bezinkový (květový) ocet, používaný k masáží unavených, resp. namožených údů a osvěžení těla.

5. Horké koupele nohou v nálevu květu černého bezu jsou dobrým profylaktickým opatřením proti nemocem z nachlazení. Jejich aplikace je vhodná zejména při promoknutí, po delší chůzi v promočené obuvi apod. 2 hrsti květové drogy se přelijí 2-3 litry vřelé vody a nálev se nechá zchladnout na 40°C, potom se přecedí do asi desetilitrové lázně; lázeň má trvat asi 1/4 hodiny a vstupní teplotu je třeba udržovat přiléváním horké vody. Současně se doporučuje šálek nálevu též vypít a potom se prohrát odpočinkem na lůžku a aplikovat vitamin C.

6. BRUTNÁK LÉKAŘSKÝ BORÁKLÉKAŘSKÝ + xx

(*Borago officinalis* L.)

13

1. Slizová a flavonoidní bylina s alantoinem, obsahující též silici, tříslovinu, kyselinu křemičitou a jiné minerální látky, vitamin C.
2. Protizánětlivě působící mucilaginosum a emolliens. Podporuje diurézu, uklidňuje.
3. Drogou je nejčastěji kvetoucí nať a jen ojediněle se používá samostatný list nebo dokonce květ. Arabský název "abú rash" lze volně přeložit jako "otec potu" což výstižně vyjadřuje potopudné působení drogy při chorobách z nachlazení. (83) Vhodné je podávání i při vleklých chorobách ledvin, charakterizovaných sníženou diurézou, jako je např. chronická glomerulonefritida. Droga též vypuzuje z organismu přebytečnou kyselinu močovou a má i působení protirevmatické. Užívá se rovněž v dermatologii, protože podporuje látkovou výměnu a při vnějším i při vnitřním podávání příznivě ovlivňuje pokožku. (7) Důležité je též využití v otorhinolaryngologii a ve stomatologii, kde se droga využívá k výpla-



chům dutiny ústní a jako kloktadlo - při angíně, zánětu dásní, jazyka atp. (90) Brutnák posiluje práci srdce a příznivě působí na nervovou soustavu. (87) Tlumí katarální, zánětlivé procesy v trávicím ústrojí. Při zevním použití podporuje hojení ran a hojí spáleniny, včetně radiačních. (7) Nechybí ani úspěšné použití v terapii bércových vředů, kde podporuje granulační hojení tkáně. (90) PO-

LONCOVÁ radí přidávat brutnákové listy s kouskem estragonu ("tarkan") do zavařovaných okurek, které získají vynikající chuť i aroma. (15)

- Podáváme 2-3x denně šálek až sklenici nálevu; v urologii buď 4x denně 250 ml, anebo 3x denně 350 ml nálevu. Drogu však častěji volíme do směsí. (9) Např. na posilu srdeční činnosti lze využít směs 5 dílů nati violky vonné, 4 dílů hlohového květu, 3 dílů nati brutnáku, 3 dílů nati meduňky, 3 dílů nati svízele vonného a 2 dílů nati srdečníku obecného. Podle povahy případu podáváme 2 nebo 3 sklenice denně. (87) Výhodné jsou i koupele rukou a nohou při revmatismu a dně, jednou nebo i dvakrát denně 2 polévkové lžíce na každý litr lázně. Při popáleninách a některých kožních afekcích se osvědčily kašovitě obklady z drcené nati. Při urologických a revmatologických indikacích je možno doporučit vypít přes den asi 1 dl čerstvé šťávy ředěné vodou nebo i mlékem. (8)

- Brutnákové thé nebo i šťáva může tvořit částečnou ochranu před opakovaním mírnějších atak endogenních depresí a pro podporu krevního oběhu. V tomto případě je vhodné brutnák podávat nejen vnitřně - nejlépe asi 3/4 litru čaje denně, z termosky po doušcích, ale rovněž prostřednictvím celkových koupelí. 2x týdně asi 150 g čerstvé rostliny nebo asi 100 g drogy krátce povaříme ve 2 - 3 litrech vody, necháme půl hodiny vyluhovat a vlejeme do teplé, ale ne horké lázně. Koupeme se asi 15 minut. V závažnějších případech může tato bylina doplňovat nutnou léčbu thymoleptiky, (např. imipramin v přípravku MELIPRAMIN aj.) příp. jinými antidepresivy. Šťastnou alternativní kombinací představuje v této indikaci směs 3 dílů brutnáku, 2 dílů dobromysli a 1 dílu sporýše nebo bukvice.

V prevenci jarní únavy můžeme podávat směs 3 dílů nati macešky trojbarevné, po 2 dílech kopřivy a listů ostružiníku, maliníku a jahodníku a po 1 dílu květu měsíčku, nati yzopu a nati rozmarýny. Podáváme 3x denně sklenici nálevu, po dobu 3 týdnů, v předvelikonočním období. (87)

14

7. BŘÍZA BĚLOKORÁ - BREZA PREVISNUTÁ x + + (*Betula pendula* Rothm.)

- Nositelem účinku je komplex silice, flavonoidů, pryskyřic, tříslovin, organických kyselin, vitaminů, min. látek aj.
- Účinné diuretikum, prakticky nedráždí ledviny.
- Užitou drogou je list, jen zřídka pupeny, míza aj. Jako diuretikum doporučuje GOSTUŠKI: (11) 10 až 15 g listu přelít večer 1 litrem vařící vody, po poklesu teploty na 40 °C přidat 1 g jedlé sody, ráno scedit a pít po decilitrových dávkách během dne. Při urolitiáze tato aplikace působí nejen na vyplavování písku a kaménků, ale částečně ovlivňuje i jejich rozpouštění. Nálev se dále doporučuje při revmatismu, některých ekzémech a při arterioskleróze. (4) MESSÉGUÉ (8) navíc doporučuje březový nálev formou koupelí rukou a nohou při nálezů bílkovin v moči. Při revmatismu se též osvědčily tzv. suché zábaly v čerstvých listech. (6) Dobře působí v iniciálním stadiu cukrovky. (93)



4. Obvyklou aplikační formou je především nálev, v denní dávce 0,5-2,5 litru. (6) Droga zvyšuje nejen diurézu, ale i vylučování solí, především chloridů a kyseliny močové. V praxi se březový list nejčastěji kombinuje se zlatobýlem a kopřivou, v léčbě zánětlivých chorob ledvin s medvědicí. Při kožních afekcích a některých ekzémech jsou vhodné koupele, resp. omývání březovým nálevem; zvláště účinná je kombinovaná vnitřní a zevní léčba. Z

nežádoucích účinků je třeba upozornit na slabý hemolytický efekt (21). Proto nelze doporučit dlouhodobé podávání vyšších dávek. Při poruchách funkce slinivky břišní se 20 g březové kůry smíchá s 10 g koriandru a krátce povaří v 250 ml bílého vína - vypít po doušcích během dne, ne dlouhodobě. (93)

5. Koupele v březovém odvaru mohou být dobrým doplňkem redukčních diet v prevenci obezity. Asi 40 hrstí čerstvých listů se krátce povaří v 10 litrech vody, po dvacetiminutovém stání se odvar procedí do příjemně teplé celkové lázně. Lázeň má trvat asi 1/4 hodiny, po jejím skončení se neutírat, ale jen rychle a zběžně osušit a 15 minut cvičit různé dynamické cviky. Koupel aplikovat 2x týdně. Lázeň nemá být horká; přesnou teplotu, jakož i výběr cviků je třeba volit podle věku, zdravotního stavu a okamžité tělesné kondice. Vhodnost tohoto doplňku, ale i odtučňovací kúry jako takové, je zapotřebí předem konzultovat s ošetřujícím lékařem.

8. BUKVICE LÉKAŘSKÁ BETONIKA LÉKAŘSKÁ xxx

(*Betonica officianalis* L.)



1. Tříslovinná bylina s betaínem, silicí a hořčinami.
2. Antisepticky působící adstringens, sedativně účinkující antiastmatikum, používané též v kožním lékařství.
3. Drogou je nať, která platila odevdávna za jednu z nejlepších léčivek, o které platilo úsloví: "Prodej kabát a kup si bukvici!" Je neuvěřitelné, jak tato působivá bylina mohla natolik upadnout v zapomenutí, že ji dnes skoro nikdo nezná. Dobré působení má droga při chorobách trávicího ústrojí se zanícenou a překrvenou sliznicí, např. při krvavých průjmech. Je možné ji využít i při dyspeptickém syndromu, vyvolaném nedostatkem nebo špatnou kvalitou žaludečních šťáv. (90)

Významný je i efekt protiastmatický a protizánětlivé působení v oblasti urogenitálního traktu. Droga dokonce tlumí růst některých nádorů, (83) mírně snižuje krevní tlak a je

vhodná při nervové vyčerpanosti, kdy nervovou soustavu nejen posiluje, ale současně snižuje její citlivost, resp. přecitlivělost. Toho lze využít nejen při prosté neuróze nebo rozrušení, ale i při neurasténii, při mírnějších formách depresí a epilepsie i při psychogenně podmíněné závratí. (4) FRANĚC užíval bukvici do uklidňujících čajů při psychogenních bolestech hlavy a při nespavosti. (9) AŠIČ uvádí působení protirevmatické. (93)

Zevně lze drogu využít při léčení bércových vředů - formou kašovitých obkladů, omývání a koupelí, kde kombinace se současnou pitnou léčbou je poměrně efektivní. (9,83)

4. Droga se připravuje nejčastěji formou odvaru, dávkovaného při sólovém užití 2-4x denně po pohárku, případně formou prášku, 2-3x denně na špičku kulatého nože. Může se podávat i tinktura, 2-3x denně 30-40 kapek. Známe je využití bílého vinného odvaru, 2x denně po 50 ml. (9) ČERMÁK občas radil práškovanou drogu, v množství asi půl hrášku šňupnout každou nosní dírkou při sklonu k nosnímu krvácení a jako reflexní léčbu při chorobách trávicího ústrojí. (88) Pro zevní použití dáváme přednost koncentrovanějšímu odvaru. Nejčastěji však drogu kombinujeme do směsí: jako adstringens a hemostatikum zejména s řebříčkem a pastuší tobolkou, na zevní použití formou obkladů a náplastí pak s kořenem kostivalu a květem měsíčku.
5. Při neklidném, mělkém spánku s divokými sny nabízí bukvice ochranné působení: Asi půl kilogramu drobně řezané a čerstvě sušené bukvice nácpeme do staré dámské punčochy a nahoře i dole zavážeme na uzel; tím máme hotovou "duši" bylinkového polštářku, který pochopitelně ještě opatříme návlekiem, např. lněným. Na podušku si můžeme lehnout anebo ji umístíme blízko hlavy. Návlek nemá být z příliš husté tkaniny, aby polštářek mohl "dýchat". Jedna náplň vydrží asi 4 měsíce. (84) Osvědčilo se i preventivní podávání thé z bukvice před a během menstruace - tlumí bolesti a brzdí nadměrné krvácení. (5)

9. ČEKANKA OBECNÁ ČEKANKA OBYČAJNÁ x + + (*Cichorium intybus* L.)

- Obsahuje hořčiny, až 40% inulinu, silici, cholín atd.
- Podporuje látkovou výměnu, tvorbu žluči a trávicích šťáv.
- Drogou je kořen, popřípadě i nať. Obě drogy výrazně ovlivňují metabolismus a působí velmi mírně projímavě. (8) Zlepšují chuť k jídlu, léčí záněty v trávicím traktu, zlepšují práci srdce, působí antisepticky a sedativně. (4) Příznivě působí na funkci jater a žlučníku, zvyšují diurézu, zlepšují účinnost, resp. tvorbu žaludečních šťáv bez podstatného zvyšování jejich kyselosti, zvyšují tvorbu žluči.



- (7) Zevně se aplikují při některých dermatózách, očních zánětech, na zanícené a opuchlé klouby. (6) Lze je rovněž využít při léčbě jaterních onemocnění, vč. žloutenky a v léčbě chorob sleziny. V léčbě očních zánětů se využívá výhradně květová droga. Čerstvá šťáva z kořene, vmasírovaná do vlasové pokožky, podporuje růst vlasů. (5)
4. Obvyklou aplikační formou je nálev, připravený podle běžných pravidel, podávaný 2-3x denně po asi 200 ml před jídlem. Čekankové drogy se nejčastěji kombinují s jablečnickem a heřmánkem, případně i s pampeliškou. Terapeuticky efektní je též kombinace se semenem petržele v poměru asi 2:1; tato kombinace značně zvyšuje diuretický efekt čekanky i její "krev čistící" schopnost. Při přiměřeném dávkování jsou nemocnými obě čekankové drogy velmi dobře tolerovány. (5)
5. Obě čekankové drogy "čistí krev" a mají příznivý vliv na funkci jater i celkovou látkovou výměnu. Proto by čekanka neměla chybět v čajových směsích proti tzv. jarní únavě. Farář Kneipp např. na tomto místě doporučoval:

listu kopřivy	30,0 g
nati třezalky	20,0 g
nati řebříčku	20,0 g
nati nebo kořene čekanky	20,0 g
listu rozmarýny nebo šalvěje	10,0 g

2 čajové lžičky směsi přelít sklenicí vroucí vody, nechat 15 minut ustát, scedit a pít na lačno 3x denně. Užití čekankového čaje má též značný význam v profylaxi funkční zácpy, vzniklé u disponovaných osob např. v prvních dnech přechodné změny pobytu atp.

Podávání čekankového thé tvoří dobrou prevenci proti častému nočnímu probouzení. (93)

10. ČESNEK SETÝ - CESNAK KUCHYŇSKÝ + :

(*Allium sativum* L.)



1. Obsahuje glykosidně vázanou silici, sloučeniny síry, fytoncidy.
2. Antibakteriálně působící antiseptikum, hypotenzívum.
3. Česnek ozdravuje střevní flóru, léčí infekční průjmy. Rozšiřuje cévy, snižuje krevní tlak, působí antiskleroticky, prohlubuje práci srdečního svalu a reguluje rytmus srdeční činnosti. (4) Mírně zvyšuje tvorbu žaludečních šťáv a zlepšuje chuť k jídlu. (3) Uvádí se dokonce působení kancerostatické. (6) Působí rovněž jako imunostimulans, tedy prostředek

povzbuzující vlastní obranné síly organismu při chřipce a jiných infekčních chorobách. Formou klyzmatu se užívá proti střevním parazitům, v kombinaci s vnitřní léčbou. (6)

4. Česnek se obvykle aplikuje v mléce; denní dávkou bývá asi 10 g rozetřeného česneku na 1/2 litru mléka. Někteří autoři pokládají za účinnější divoce rostoucí česnek medvědí - *Allium ursinum* L. (13) Česnek je třeba z terapie vypustit v době kojení, dále při akutních zánětech žaludku, žlučníku a střev a rovněž při vředové chorobě žaludku a dvanáctníku. Jeho užití není vhodné ani při chorobně sníženém krevním tlaku. Většina česneku, resp. jeho účinných látek se vylučuje plícemi, proto je na místě jeho užití i u respiračních chorob, zvláště zánětlivých. Mimořádný význam má česnek především v geriatrii. V lidovém léčitelství se traduje, že syrové česnekové listy "čistí ledviny". (13) Starším osobám, trpícím sklerotickými změnami cév, nelze doporučit větší dávku česneku,

proioze py momo oojn K naniemu uvumcm vcisi casucc c usazenin, s následným vznikem embolie.

5. Česnek patří k nejlepším přírodním prostředkům užívaným v prevenci arteriosklerózy. Dr. Kabelík z Olomouce svého času doporučoval osvědčený recept: V pitné vodě umýt 3 citróny (nelze užívat chemicky ošetřené citróny) a spolu se 70 g loupaného česneku je pomlít i s kůrou na masovém strojku, poté přelít 2 litry převařeného, ale chladné vody a nechat 24 hod. macerovat, za občasných promíchání. Pak přefiltrovat přes plátno do vyvařených lahví. Užívat 3x denně 1 pol. lžici. Po využití jedné dávky zařadit šestitýdenní přestávku a postup je možno opakovat. Působí preventivně nejenom proti arterioskleróze, ale též proti zvýšení krevního tlaku.

Česnek by též měli preventivně používat pracující s olovem a jinými těžkými kovy.

Poznámka: Při nejistotě raději kůru oloupeme.

11. DIVIZNA VELKOKVĚTÁ DIVOZEC VECKOKVĚTÝ + x:

(*Verbascum densiflorum* Bertol)

18

1. Droga s obsahem slizových látek, saponinů a flavonoidů.
2. Především expektorans a sekretolytikum.
3. Drogou je nejčastěji květ získaný z různých druhů divizny, např. divizny velkokvěté, malokvěté, sápovitě. Droga je především účinným bronchospasmolytikem, expektorantem a sekretolytikem, proto se využívá při zánětlivých chorobách průdušek, spojených s kašlem a při bronchiálním astmatu. (4) Obsah slizu dále drogu předurčuje pro léčbu zánětlivých chorob žaludku a střev. (3) Květ, smíchan s listem v poměru 1,5:2, podáván formou nálevu, působí jako velmi mírné projímadlo. (6) V těžších případech lze tento nálev aplikovat jako klyzma. (5) Bulharské lidové léčitelství používá čerstvé, naklepané listy jako náplast na otoky, vředy apod. (4) Květová droga se také používá jako kloktadlo. (9) Kořen divizny působí mírně diureticky a toho se využívá zejména při urolitiáze a dně. (6) Znamé je též použití obkladů z květové drogy v léčbě

bércových vředů. (10) Gaj též léčí poruchy činnosti slezmy a jater a reguluje menstruační cyklus. (93)

4. Diviznový květ se podává formou běžně připravovaného nálevu. (24) V základní indikaci, kterou tvoří průdušková onemocnění, je vhodné kombinovat diviznu se siličnými, expektoračně působícími drogami, např. s bazalkou, yzopem, tymiánem. Semena divizny jsou jedovatá. Při sběru pozor na možnost záměny s květem pupalky dvouleté. (*Oenothera biennis* L.)
5. V prevenci chorob z nachlazení se podává čaj ze stejných dílů květů divizny, slézu (případně květu či kořene proskurníku - ibišku), květu nebo listu podběle a listu jitrocele. Klasický je léčebně preventivní recept proti hemoroidům: dobře usušený diviznový kořen se poméle na prášek. 10-15 g prášku se smíchá s jedním žlutkem, trochou stolního oleje a přiměřeným množstvím hladké mouky. Vypracuje se těsto, ze kterého se pečou malé koláčky. 3-4x denně se na lačno sní 1 koláček - v prevenci asi 4x za rok po dobu jednoho týdne, léčebně dle potřeby asi po dobu 3-4 týdnů.

12. DOBROMYSL OBECNÁ PAMAJORÁN OBYČAJNÝ x: (*Origanum vulgare* L.)

1. Siličná droga s obsahem flavonoidů.
2. Antisepticky působící spasmolytikum, upravuje trávení, uklidňuje.
3. Předmětem sběru je kvetoucí nať. Nálev z drogy stimuluje trávení a používá se též jako spasmolytikum při žaludečních a střevních chorobách. (6) Usnadňuje odkašlávání, působí potopudně, je vhodným léčivem při všech formách bronchitidy. (4) TUROVA doporučuje užití drogy při těch formách žaludečního zánětu, které nejsou doprovázeny zvýšenou tvorbou kyseliny, dále při střevní atonii doprovázené zácpou a k tlumení obtíží při bronchiektáziích. (3) Droga se rovněž osvědčila jako gastrosedativum při žaludeční neuróze, (10) celkově mírně uklidňuje, působí antidepresivně, zlepšuje náladu a prohlubuje spánek. (4) Dlouhodobě (až 3 roky) se může podávat při epilepsii. (6) Působí též antisepticky a močopudně, podpo-

ruje jaterní činnost, snižuje revmatické bolesti. (7) Má mírný účinek žlučopudný. (21) Je vhodná do aromatických koupelí, zvláště uklidňujících. (23) Drogy se též používá k přípravě kloktadla při zánětu dásní. Působí též jako regulátor menstruace. (93) a lze ji rovněž užit v léčbě adenomu prostaty. (38)



4. Obvyklé dávkování činí 10-15 g drogy na 400 ml nálevu, rozdělit na 3 dávky a pít před jídlem. Droga nemá výrazné vedlejší a nežádoucí účinky a je vhodná i pro dlouhodobé podávání. Plně se osvědčila jak samostatně, tak i ve směsích, především s aromatickými drogami, obsahujícími hořčiny (puškvorc, andělíka). V léčbě respiračních onemocnění se dobromysl kombinuje zvláště s podbělem, plicníkem, fenyklem atd.
5. V prevenci se využívá především příznivého a mírného působení dobromysli na psychiku. Droga je věrná svému názvu a její dlouhodobější, ale mírné užívání skutečně přináší "dobrou mysl". Inhalace

dobromyslových par se osvědčila v prevenci některých typů bolestí hlavy, zvláště bolestí migrenózních. Jako profylaktikum žaludeční neurózy je vhodné podávat dobromysl především v kombinaci s meduňkou, třezalkou a hořcem (nebo puškvorcem) v poměru

Poznámka: Na potravinářském trhu je k dispozici velmi aromatická droga, dovážená ze středomoří, a to pod názvem OREGANO. Je vhodná zejména jako koření, pro přípravu pizzy.

2:1:1:1/2. Dobromysl je též vděčnou přísadou do tzv. prsních čajů, užívaných v prevenci a léčbě průduškových onemocnění, typických zejména pro chladné roční období.

13. DUB LETNÍ - DUB LETNÝ x:

(*Quercus robur* L.)



1. Droga s vysokým obsahem tříslovin (kolem 15%), fytoncidních sloučenin, kyseliny kvercetinové a látek pyrogalolového a pyrokatechinového typu.
2. Adstringentně (svíravě) působící droga s protizánětlivým účinkem.
3. Drogou je mladá dubová kůra; svíravého účinku se využívá v léčbě krvácení všeho druhu, včetně průjmů a hemoroidů.

Velmi často se dubová kůra aplikuje zevně, formou obkladů nebo koupelí při kožních zánětech, špatně se hojících ranách, při trhlinkách kolem konečníku (anální fissury) apod. Jak uvádí MIJATOVIČ, (14) koupele působí sedativně: do 3l vody se vhodí několik hrstí drogy a připraví se odvar šedesátiminutovým varem na mírném ohni. Potom se odvar procedí do příjemně teplé lázně. Celková koupel má trvat asi 15-30 minut dle osobních dispozic a snášenlivosti. Po koupeli se nemocný neutírá, ale rychle se obleče a 1 hodinu odpočívá. Odvar je též vhodným kloktadlem. (23) Sedací koupele se též osvědčily při vyhřezávání střeva, případně dělohy. (93)

4. Aplikací formou je výhradně odvar, připravený dlouhodobým varem. Méně často se podává práškovaná droga. Pro zesílení účinku se někdy připravuje vinný odvar, zvláště v červeném víně. (24) Při přípravě čaje ze směsi s dubovou kůrou, je třeba mít na paměti nutnost jejího delšího povaření; proto se v tomto případě často doporučuje připravit polovinu nálevu a polovinu odvaru a před užitím výluhy spojit. (9) Jestliže nemocnému otékají nohy, je třeba vždy zkusit smíchat stejným dílem dubovou kůru, nať pelyňku praveho a nať přesličky, směs **pouze spařit** a během dne užít několik polévkových lžic. (93)

5. Dubová kůra se v prevenci úspěšně využívá zejména zevně, jako sedací profylaktická koupel proti krvácení hemoroidů. Ve vnitřních indikacích pak pro prevenci či léčbu mírnějších forem krvácení, průjmů a podobně. Pro preventivní použití ve vnitřním lékařství se někdy doporučují mírněji působící listy, a to např. ve směsi: 2 dubové listy čerstvé nebo sušené, 1 čaj. lžička nati meduňky, 1 čajová lžička květu hluchavky, vše spařit sklenicí vroucí vody, nechat 15 minut ustát, scedit a pít. Do sklenice nálevu je vhodné přidat 2-3 kapky eukalyptového oleje (z lékárny). Pít 2-3x denně.

Při protilemoroidální profylaxi lze rovněž podávat léčivé klyzma ze směsi stejných dílů dubové kůry, květu heřmánku a listů šalvěje.

14. DVOUZUBEC TROJDÍLNÝ DVOJZUB TROJDIELNY xxx

(*Bidens tripartita* L.)

21

1. Flavonoidní droga s obsahem hořčin, tříslovin, silice. Obsahuje také mangan, který přechází do vodných výluhů.
2. Univerzálně působící droga, podporující látkovou výměnu.
3. Drogou je kvetoucí nať, která významně zvyšuje látkovou výměnu, působí močopudně a potopudně. Zevně, formou koupelí a obkladů se používá také jako antialergikum. (56) Ruské lidové léčitelství drogu bohatě využívá v léčbě chorob dýchacích cest, při špatném trávení, ale především vnitřně "na čištění krve" při ekzémech a kožních chorobách všeho druhu. V dermatologii se obvykle využívá

kombinovaného podávání dvouzubce i zevně. Tibetské léčitelství podává drogu při anémii a některých jiných krevních chorobách. Moderní klinická praxe využívá drogu především ke stimulaci funkce nadledvinek a v léčbě psoriázy. (3) Známo je též využití drogy v léčbě některých kloubních chorob revmatického charakteru. (6) Droga je oblíbená zejména v pediatrii, kde se používá do koupelí při mazotoku na hlavě, proti strupovitosti pokožky, alergickým vyrážkám aj.

4. Základní lékovou formou je odvar, připravený krátkým, jednodinovým varem. V léčbě lupénky se osvědčila aplikace tinktury v dávce asi 100 kapek denně, rozdělené na 3 dílčí dávky. Do psoriatických ložisek se současně vtírá mast, připravená takto: bílá vazelína a lanolín se smísí v poměru 1:1 a roztaví ve vodní lázni a poté se přidá 2,5-3 % extraktu, připraveného předchozím zahuštěním tinktury, rovněž varem ve vodní lázni nebo ve vakuu. Mast se aplikuje 1-2 x denně, doba léčby je asi 2-3 týdny.
5. V prevenci se využívá zejména univerzálního použití drogy. Používá se zejména v SSSR, Číně a Tibetu. U nás je jeho využití minimální, ačkoliv je místy hojný a jde spíše o plevel. Droga se pokládá za ochranný prostředek jaterní činnosti a profylaktikum revmatismu. Může být i součástí "krev čistících čajů" při jarních bylinných kúrách. Ruské lidové léčitelství zná proslulý tzv. AVERIN - čaj, používaný v množství 1-3 šálků denně v léčbě a prevenci různých poruch látkové výměny. Čajovina je složena ze 2 dílů dvouzubce, 2 dílů nati macešky trojbarevné a z 1 dílu větviček lilku potměchuti; poslední drogu lze nahradit kopřivou.

15. HEŘMÁNEK PRAVÝ

RUMANČEK KAMILKOVÝ + x:

(*Chamomilla recutita* (L.) Rauschert)

1. Droga obsahuje chamazulénovou silici, bisabolol, farnesol, flavonové glykosidy, apigenin aj.
2. Droga s univerzálním, především hojivým a protizánětlivým účinkem.



3. Heřmánkový květ /sbíraný před plným květem!/ výborně působí v léčbě zánětlivých chorob trávicího traktu, proti peptickému vředu, proti nadýmání a má účinek protikřečový. Léčí rány a může být použit i v léčbě vegetativně podmíněného střevního onemocnění, známého pod názvem "dráždivý tračník". Ničí jedovaté produkty látkové výměny mikroorganismů, např. streptokoků a stafylokoků, takže je vhodný k léčbě bakteriálních onemocnění, a to zevně, vnitřně i formou inhalací (bronchitida aj.) Je vhodný též ke kloktání při angíně a různých afekcích v ústní dutině. Podává se k očištěným klyzmatům a někdy též ke klyzmatům léčebným, např. při tzv. ulcerózní kolitidě. (12)
4. Obvyklou formou je nálev připravený ze 2 čaj. lžiček drogy na 200 ml vroucí vody. Léčebné klyzma se připravuje rovněž formou nálevu - 2 čaj. lžičky drogy na 150 ml vroucí vody. Aplikuje se po předchozím (asi 1-1,5 litrovém) očištěním klyzmatu, aplikační teplota 38°C. Při inhalacích se 1 pol. lžice drogy vaří ve 200-250 ml vody a vdechuje se pod příkrývkou asi 10 minut. Heřmánek se velmi často kombinuje s jinými drogami, zvláště slizovými (podběl, kostival aj.)
5. Patří k nejdůležitějším fytopreventivům. Kdo má potíže s trávením a se stolicí, může zkusit - pokud lékařské vyšetření neprokáže závažnější onemocnění - pít 2x denně, na lačno, sklenici heřmánkového nálevu a k tomu brát 1-2 čaj. lžičky mléčného cukru (na lékařský předpis), který je možno nahradit 2-3 čaj. lžičkami sušeného mléka bez tuku - ELIGO. Tato jednoduchá kúra, prováděná po dobu 3-4 týdnů, dovede často natolik "spravit" střevní flóru, že pomine jak zácpa, tak průjem a předejde se tak mnohým vážnějším chorobám. Dále se může heřmánek preventivně použít všude tam, kde je používán léčebně, doporučuje se však připravovat jen málo koncentrované nálevy.

16. HLOHOBECNÝ – HLOHOBYCAJNY X :

(*Crataegus laevigata* Poir. D.C.)

1. Flavonoidní droga s obsahem triterpenových organických kyselin aj.

2. Mírné diuretikum s příznivým vlivem na srdce a cévy.

3. Drogou je květ, květ s listem a plod - hložítky. Účinek hlohu je mírný a nastupuje až po delší době. Hlavní indikace je tzv. syndrom stár-noucího srdce při současné arterio-skleróze, dále vysoký krevní tlak, angina pectoris a počáteční stadia



degenerativních změn srdečního svalu. Droga zlepšuje prokrvení koronárních cév, prohlubuje práci srdce a mírně je dráždí, současně však působí jako kardiosedativum při tachykardii a vegetativně podmíněných srdečních potížích. (12) Působí též jako antiarytmikum, proti poruchám srdečního rytmu. (21) Droga je dále vhodná i při rehabilitaci po infarktu myokardu a v léčbě klimakterických obtíží. MESSÉGUÉ (8) doporučuje hlohový květ k léčbě závratí, šumu v uších, podrážděnosti a ostatních symptomů, doprovázejících rozvoj sklerotických změn v cévách, a hložítky pak do proliprůjmových směsí. AŠIČ doporučuje hloh (nejlépe formou tinktury) též při otocích (vodnatelnosti), jejichž příčinou je slábnoucí srdce. (93)

4. Nejvhodnější lékovou formou je tinktura, dávkovaná 3x denně 25-50 kapek. (3) Čajová forma je méně vhodná. Z květů s listem se

připravuje nálev, z hložínek odvar, připravovaný krátkým varem. Hložítky se zpravidla užívají ve stejných indikacích jako květová droga, ale jsou méně účinné. Hloh jednosemenný (*C. monogyna* Jacq.) se pokládá farmakologicky za rovnocenný. Hlohové drogy se často kombinují s kozlíkem, chmelem, meduňkou, jmelím aj. Hloh může být podáván dlouhodobě. Kašovitě obklady (z rozdrčené čerstvé suroviny nebo z rozpařené suché drogy) lze aplikovat při angíně pectoris, při srdeční neuróze, ale i při ústřelu a revmatismu. (8) Přesto před samovolným užíváním bez porady s lékařem nutno varovat. Při současném užívání drogy s kardiotoniky může dojít ke kumulativním účinkům.

5. Hloh je významným fytopreventivem cévních a oběhových poruch, včetně arteriosklerózy a vysokého krevního tlaku. Droga ovlivňuje látkovou výměnu nejen srdečního svalu, ale prakticky celého oběhového systému. Dlouhodobé užívání je možné a vhodné asi v třetinových dávkách proti užívání léčebnému. Je třeba dát pozor na interakce, které mohou vznikat při podávání hlohu současně s kardiotoniky, zejména chemicky připravenými (Lanatosid, Digoxin aj.), proto je užívání podobných kombinací možné jen pod lékařským dohledem.

17. HLUCHAVKABÍLÁ – HLUCHAVKABIELA X + +

(*Lamium album* L.)

24

1. Flavonoidní droga s obsahem slizů, saponinů, silice, tříslovin a organických kyselin.

2. Mírné sedativum, adstringens, mucilaginosní expektorans.

3. Hluchavkový květ poskytuje nálev barvy zářivého slunce; snad proto je droga lidovým léčitelstvím tolik vážena. Hlavní indikační oblasti je gynekologie. Bylinka pomáhá při bílém výtoku a nepravidelné, slabé menstruaci. (10) Vedle toho celkově mírně uklidňuje, což je při výše uvedených obtížích rovněž velmi potřebné. (23) Upravuje též střevní činnost. (9) Směs kopřivy a hluchavky (celé rostliny) používal KNEIPP jako antiastmatikum. (2) Sedací nebo poloviční koupel z celé rostliny je velmi prospěšná při srašťování ledvin a při

křečovitých bolestech dělohy. (5) Hluchavkový květ též prospívá při těžkém močení, zejména starších lidí. Při vředech a křečových žilách se osvědčily náplasti z celé, vyvařené nati. (13) Kombinací pitné a zevní (obkladové) kúry lze ovlivňovat některá onemocnění sleziny. (93)

4. Základní používanou formou je nálev - 1 vrchovatá čajová lžička květu na 200 ml vroucí vody. Na sedací koupele se používá 10-15 celých čerstvých rostlin. Připraví se asi 3 litry nálevu a ten se vlije do připravené koupele. Z oficiálního hlediska nesmí být v květové droze přimíšen květ jiných druhů hluchavky (žluté, nachové apod.) Lidové léčitelství pokládá všechny druhy hluchavky za rovnocenné. Podávání hluchavky prakticky nemá kontraindikací a může být i dlouhodobé.
5. Pr-efylaktické využívání hluchavky spadá zejména do tří indikačních skupin. V gynekologii se užívá zejména trojkombinace stejných dílů hluchavky, řebříčku a kontryhele. V prevenci chorob ledvin a močových cest se velmi osvědčuje tzv. "žlutý čaj" faráře KÚNZLE: trojkombinace stejných dílů květu žluté hluchavky, nati zlatobýlu a svízele syříš'ového. V oblasti sedativního působení jako prevence nespavosti, rozrušení apod. se podává trojkombinace hluchavky, meduňky a levandule. Celá mladá nat' se přidává do "krev čistících" čajů pro jarní bylinné kúry, ale může se požívat i syrová, např. nasekaná nadrobno na chlebu s máslem.

18. HOŘEC ŽLUTÝ - HOŘEC ŽLTÝ + + +

(*Gentiana lutea L.*)

1. Droga s vysokým obsahem glykosidních hořčin, polysacharidů, dusíkatých látek alkaloidní povahy.
2. Stomachikum - amarum, antianemikum, neurostimulans.
3. Užívá se kořen pěstovaných rostlin. Droga stimuluje sekreci a motoriku trávicího traktu, jater a žlučníku, a tím celkově tonizuje trávení a harmonizuje zažívání; u normálního nebo přckyselcného žaludku tvorbu šťáv nezvyšuje. Proto je vhodná při vlekých poruchách trávení, střevních kolikách, zejména spojených se

zácpou, při jaterních a žlučnickových chorobách. Podporuje tvorbu červených i bílých krvinek. (3) Osvědčila se rovněž v rekonvalescenci jako celkové tonikum a jako podpůrný prostředek pro nervovou soustavu. (24) Může se použít i proti infekčním chorobám spojeným se zimnicí, případně zevně na nehojící se a zduřelé rány. (37) Účinkuje také proti střevním parazitům. (7)

4. Droga se podává formou prášku; 3x denně na Špičku kulatého nože, asi 20 minut před jídlem, případně též formou macerátu nebo nálevu. Jednotlivá maxima dávka činí 2 g. Vyšší dávky působí překrvení sliznic trávicího traktu, odpor až zvracení. Podávání je kontraindikováno při peptickém vředu, akutních zánětech v trávicím traktu, krvácení ze zažívacího ústrojí a v prvních měsících těhotenství. Nelze jej ani doporučit osobám se zvýšeným krevním tlakem. (93) Hořec je ideální drogou pro malé přídavky do čajovin nejrůznějších zaměření. (37) Volně rostoucí hořce, zvláště modře kvetoucí, se pokládají léčebně za rovnocenné, ale z důvodů ochrany přírody se z á s a d n ě nesbírají. Upozornění pro kojící matky: hořčina přichází do mateřského mléka a dává mu hořkou chuť.
5. Optimální složení hořčin a ostatních účinných látek drogu předurčuje pro široké využívání v prevenci, zejména jako posilující prostředek. Nejvíce užívanou formou je v tomto případě léčivé víno: 30-50 g drceného kořene se přelije 1 litrem bílého vína typu ryzlink a maceruje se za občasného protřepání po dobu 8-10 dnů. Potom se filtruje a užívá přibližně 50 ml 2-3x denně před jídlem. Často se také užívá kombinace 2 dílů máty peprné, 2 dílů meduňky a 1-2 dílů hořce. Doporučujeme šálek nálevu podle potřeby. Používá-li se kořen hořce do bylinných směsí pro "jarní očištné kúry", neměl by jeho obsah ve směsi přesáhnout 10-15 %.

19. CHMEL OBECNÝ - CHMEE OBYČAJNÝ +:

(*Humulus lupulus L.*)

1. Droga s obsahem pryskyřic, hořčin, silice, tříslovin, flavonoidů.
2. Sedativum, anafrodisiakum, mírné antibiotikum, stomachikum.
3. Drogou jsou samičí plodní šištice (Strobili lupuli) a chmelové žlázky (Glandulae lupuli) neboli lupulin. Žlázky se vyskytují na spodině

šupin, které tvoří šišťice a získávají se otrášením usušených šišťic na sítěch. Získaný prášek je lupulin. Chmel se využívá při nervové vyčerpanosti, nespavosti, pohlavní předrážděnosti, při bušení srdce nervového původu; snižuje reflexní dráždivost a současně stimuluje činnost trávicího traktu, takže jeho aplikace je vhodná např. při žaludeční neuróze, kdy uklidňuje a přitom udržuje v rovnováze trávicí činnost. (24) Má též mírný účinek močopudný. Droga působí také estrogenně, čehož se terapeuticky využívá při klimakterických obtížích žen a při zánětu prostaty nebo při tzv. prostatismu (chronické předráždění) mladších mužů. (4) Dále má droga mírný účinek antibiotický a tuberkulostatický. Zevně se užívá formou obkladů při zánětu nervů, zánětech kůže a revmatismu. (7) Popsáno je též určité působení kancerostatické. (58,7)

4. Lupulin se podává jako prášek; 0,5-1 g, 2-4x denně pod lékařským dozorem, protože u disponovaných osob může způsobit alergickou reakci, např. vasomotorickou rýmu. Ze šišťic se připravuje nálev ze 2-3 g drogy na sklenici vroucí vody. Maximální jednotlivá dávka činí 10 g (jen výjimečně), denní 15 g. (24) Účinnost drogy skladováním rychle klesá. Droga získaná z planě rostoucích exemplářů se pokládá za méněcennou. Při samostatném užití drogy vzniká poměrně brzy návyk na její působení, takže účinnost se snižuje a častější jsou i alergické reakce, proto je vhodnější její kombinování do směsí. (9) Podle novějších výzkumů lze konstatovat, že při správném uskladnění vydrží kvalita drogy déle, než se původně předpokládalo.
5. Chmel má široké preventivní využití, zejména v čajových směsích:
 - a) jako sedativum: s třezalkou, kozlíkem, hlohem, meduňkou, hluchavkou;
 - b) jako anafrodisiakum: s kozlíkem a mátou;
 - c) při menstruačních potížích: se šalvějí, květem slézu, kontryhelem, řebříčkem, hluchavkou;
 - d) jako pomocné antituberkulotikum: s plicníkem, konopičkou, truskavcem ptačím, přecslíčkou a listem ořešáku královského;
 - e) jako pomocné kancerostatikum (při prekancerózách a v rehabilitaci po chirurgickém zákroku pro nádorové onemocnění): především s měsíčkem (zevně i vnitřně), dále s kostivalcem, heřmánkem, kořenem lékořice, zemédyem, jitrocelem.

20. JABLEČNÍK OBECNÝ JABLČNÍK OBYČAJNÝ +++

(*Manubium vulgare L.*)

27



1. Obsahuje hořčinu marrubin, laktan, dále cholin, silici, org. kyseliny aj.
2. Cholerektikum, expektorans, kardiosedativum.
3. Sbírá se kvetoucí nať zpravidla pěstovaných rostlin. Droga ovlivňuje tvorbu žluči, působí spasmolyticky v oblasti trávicího traktu, reguluje srdeční rytmus. Používá se proto při dyskinézích žlučových cest, při zánětlivých stavech žaludku a střev, při peptickém vředu, pro podporu činnosti jater a sleziny. Tiší průjemová onemocnění. Užívá se též při zánětech lymfatických žláz a zevně na nehojící se rány a různá kožní onemocnění. (4) Lze ji použít i při cholelitiáze a při poruchách srdeční činnosti. (7) Účinná je též při chronickém křečovitém kašli při bronchitidě apod., kdy obsah laktanu působí expektorančně bez emetických ú-

činků. Celkově mírně uklidňuje a tznizuje oslabený organismus a příznivě působí i proti tvrdošijné zácpě - stolici tedy obousměrně reguluje. (5) Ve vyšších dávkách povzbuzuje činnost ledvin a také příznivě ovlivňuje činnost kůže, resp. vylučování metabolických zplodin pokožkou. Užívá se rovněž jako regulátor menstruace, zvláště pokud jde o menstruaci nedostačující. (24)

4. Obvyklou lékovou formou je nálev: 1 čajová lžička drogy na asi 150 ml vroucí vody; podávat 2-3x denně, před jídlem, nesladit. Někdy se též doporučuje užívání formou léčivého vína. (24) SURYA

doporučuje smíchat rozdrčené čerstvé listy s pryskyřicí na vlácnou náplast, která se s úspěchem přikládá na rány, pohmožděniny apod. (22) Jablečník se může kombinovat prakticky se všemi drogami, ale velmi často se používá sólově. V léčbě zánětlivých stavů trávicího traktu a peptického vředu je velmi vhodná jeho kombinace se lněným semenem nebo kostivalem.

5. Jablečník patří k drogám s všestranným působením a s možností bohatého preventivního využití. Aplikací jablečníku lze předcházet vážnějším poruchám, zejména trávicího traktu. Jeho působení v mnoha směrech je harmonizující, regulační, takže drogou lze např. preventivně zasahovat jak proti průjmům, tak proti zácpě. Jablečníkem lze harmonizovat nejrůznější funkce trávicího systému a předcházet tak vážnějším organickým chorobám. Jablečník je většinou nemocnými výborně tolerován, značné opatrnosti je však třeba dbát při manipulaci se sušenou, jemně řezanou drogou, jejíž prach silně dráždí ke kašli a u disponovaných osob může vyvolat astmatický záchvat.

21. JEHLICE TRNITÁ - IHLICA TRNITÁ x + + (*Ononis spinosa* L.)

1. Flavonoidní droga s obsahem silice a látek, podobných hormonům.
2. Močopudný prostředek, prakticky nedráždící ledviny.
3. Drogou je kořen. Používá se při urolitiáze, zvláště urátové, protože vylučuje soli kyseliny močové. Lze jej rovněž využít při zánětlivých procesech v ledvinách a močových cestách. Působí též jako antirevmatikum a prostředek proti dně. Účinek drogy se poněkud podobá účinku kortizonu, takže její aplikace v odborně indikovaných případech může napomoci ke snížení dávkování kortikoidních přípravků. (1) Má dále příznivý vliv na lymfatický systém, na funkci žláz s vnitřní sekrecí, jakož i na zlepšování látkové výměny. (7) Mírně zvyšuje krevní tlak, prohlubuje práci srdce. (4) Zevně i vnitřně působí léčivě na hemoroidy. (3)



4. Jako diuretikum se kořen jehlice užívá nejčastěji ve směsi s kořenem libečku a semenem petržele. V případě zánětlivých procesů v močových cestách se osvědčila kombinace se zlatobýlem, oddenkem pýru a listem medvědice. Kortikoidní efekt se zvyšuje při kombinaci s kořenem lékořice. V léčbě hemoroidů se doporučuje třítydenní kúra s použitím kořenové tinktury, 3x denně 40-50 kapek, k tomu večerní sedací koupele v nálevu. Při sólovém užití drogy se dává přednost nálevu připravenému dle běžných pravidel. Při nutnosti delší aplikace je třeba čas od času léčbu na 4-7 dní přerušit, protože organismus si na léčivo dost rychle zvyká. (5) Dlouhodobé užívání, zvláště vyšších dávek, je kontraindikováno. Příbuzná jehlice plazivá (*Ononis repens* L.) a beztrnná jehlice kozlí (*Ononis hircina* Jacq.) poskytují téměř rovnocennou náhradní drogu; posledně jmenovaný druh je vhodný i pro pěstování. (46)
5. Jehlici lze využít nejlépe v prevenci urolitiázy a jejích recidiv. Na místě je též využití protirevmatické; zejména tzv. meteorotropní revmatismy, tj. takové revmatické potíže, které jsou ovlivňovány počasím, reagují na podávání drogy velmi příznivě. Aplikací jehlice lze též předcházet vytváření edémů (otoků) při některých poruchách ledvinové činnosti, event. i v počátcích slábnutí srdečního vý-

kónu. Ve všech těchto případech je však nutná předběžná porada s lékařem, který musí stanovit nejen přesné dávkování, ale i dobu, po kterou má být droga v prevenci využívána.

22. JÍROVEC MAĎAL - PAGAŠTAN KOŇSKÝ xxx (*Aesculus hippocastanum* L.)

29



1. Saponinová droga s obsahem flavonoidů, esculinu aj.
2. Protizánětlivý, antiedematózní a krev stávicí prostředek s příznivým vlivem na cévy.
3. Užívá se především semeno (kaštan) a květ, méně často kůra, ojedinele list. Přípravky z kaštanů zvyšují pevnost cévních stěn, zvyšují rychlost krevního oběhu, a to zejména v oblasti ledvinné a koronární. Proto se osvědčily v léčbě křečových žil, bérkových vředů, hemoroidů, trom-

bóz, tromboflebitid; dobré výsledky jsou dosahovány i v očním lékařství u poruch sítnice a jejího prokrvení a u stařecké degenerace očního pozadí. Kaštaný též příznivě ovlivňují všechny poruchy

periferního prokrvení, jako chladné nohy, fialové ruce, jakož i poruchy prokrvení koronárních cév na podkladě vegetativní neurózy. Také některé formy migrény lze takto příznivě ovlivnit, stejně jako různé typy menstruačních obtíží. Přípravky z kaštanů mají též účinek antisklerotický, v léčbě i v prevenci, a mohou se použít také při rehabilitační léčbě náhlých příhod mozkových. (25) Použití květové drogy je založeno především na jejím účinku protizánětlivém a antiedematózním. (7) Osvědčila se též zevně, formou lihového výtažku na antirevmatické obklady. (10) Kůra se využívá jako mírné adstringens a hemostatikum. (7) Listy lze přidávat do směsí, používaných při stařecké hypertrofii prostaty. (*3)

4. Nejvhodnější formou je tinktura ze strouhaných kaštanů; denní dávka je kolem 100 kapek v několika dílčích dávkách nebo 3x denně 150 ml nálevu z květů nebo z kaštanů či odvaru z kůry. Možno podávat dlouhodobě, ne při značně snížené funkci ledvin.
5. S ohledem na příznivé působení na cévy jsou jírovcové přípravky dobrým fytopreventivem proti vzniku hemoroidů, křečových žil, bérkových vředů a tromboflebitid, zejména u dědičně disponovaných osob. Stejně tak je možno profylakticky využít působení anti-sklerotického. Preventivně lze jírovec aplikovat i zevně, např. formou kloktadla (z květové, plodové nebo i korové drogy) proti bolestem v krku při ochlazení nebo při začínající angině. V kombinaci s rutinem (routa, pohanka, čs. přípravek ASCORUTIN) pak může sloužit jako prevence proti náhlým příhodám mozkovým - tzv. mozkové mrtvici.

23. JITROCEL KOPINATÝ SKOROCEL KOPIJOVITÝ x+++ (*Plantago lanceolata* L.)

30

1. Obsahuje glykosid aukubin, slizy, fytoncidy aj.
2. Univerzální hojivý prostředek pro vnitřní i zevní použití.
3. Předmětem sběru je list. Velmi často se doporučuje čerstvá šťáva;

3x denně 1 pol. lžící 20 min. před jídlem při zánětlivém procesu v žaludku i ve střevích, dokonce i při tzv. ulcerózní kolitidě, příp. i při peptickém vředu. (6) Formou nálevu lze léčit bronchitidu a příznivě ovlivňovat průběh plicní TBC. (6) Nálevu lze též užívat zevně proti zánětlivým očním chorobám. Klasické je též použití čerstvých rozmačkaných listů na hojení ran. Turtianská bylinářka Maria POLONCOVÁ si povšimla, že na hnisavé rány se má nejdříve aplikovat list jitrocele většího (*Plantago maior*), který spíše "vytahuje", a teprve potom list jitrocele kopinatého, který spíše "zaceluje". (15) Žvýkaná semena snižují hladinu krevního cukru. (6) Jitrocel též příznivě ovlivňuje funkci žaludku a jater a mírně stimuluje krevtovorný systém. (4) Patří k výborným "krev čistícím" drogám, tlumí silnou menstruaci a bílý výtok. (93)



4. Není-li výslovně předepsán nálev, připravuje se odvar z 1 polévkové lžice drogy na 250 ml vody, vaříme 10 minut, užíváme 2-3x denně. FLACHOVÁ

doporučuje pro vnější použití mast: dobře rozmačkat 2 hrsti jitrocelového listu (nejlépe užívat jitrocel větší) a smíchat s 0,5 kg škvařené-

ho sádla, nechat týden ve sklepě. Potom povařit, přefiltrovat (prolisovat přes síto), přidat 250 ml čerstvé jitrocelové šťávy a povařit do zhoustnutí; možno přidat i trochu včelího vosku. Hojí vředy, naběhlé žlázy, záněty, popáleniny atp. (26) Obklady z listů jitrocele většího dobře hojí bércevé vředy. (93)

5. Jitrocelový sirup patří k výborným preventivním prostředkům proti katarům horních cest dýchacích, zvláště pro děti. Znamého hojivého působení lze dobře využít u osob, které na jaře a na podzim trpívají na bolesti žaludku a celého trávicího traktu. Na jaře to může být aplikace odvaru, na podzim aplikace čerstvé jitrocelové šťávy (po lžících). Jitrocelová šťáva (nebo tampón, smočený v koncentrovaném odvaru), vkápnuta do uší, zabraňuje bolestem uší, zvláště při delším pobytu na silnějším studeném větru apod.

24. JMELÍ BÍLÉ - IMELO BIELE x + +

31

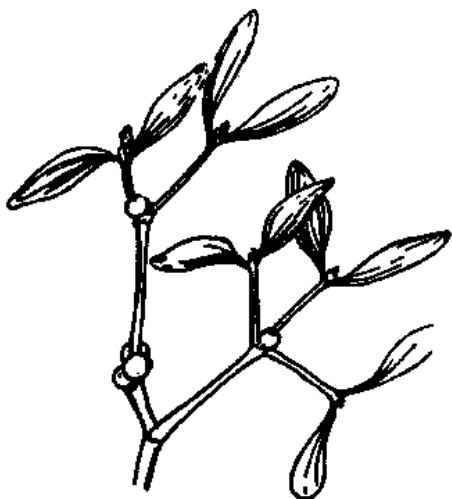
(*Viscum album L.*)

1. Obsahuje flavonoidy, viscotoxin, cholin, pryskyřice aj.
2. Hypotonikum, antisklerotikum, kardiosedativum.
3. Nejkvalitnější drogu poskytují mladé lístky bez plodů. Droga snižuje krevní tlak a působí diuretický. Osvědčila se též při některých formách bolestí hlavy, závratí a také jako antisklerotikum. (8) Zastavuje krvácení a působí jako kardiosedativum. (7) Napomáhá k odstranění zácpy, reguluje vylučování žluči a funkce slinivky břišní. (5) Odstraňuje pocit návalů krve do hlavy, zvláště v klimakteriu. Lze ji také využít při chorobách kloubů a páteře revmatického charakteru. (4) Jmelí potlačuje chorobně zvýšenou činnost štítné žlázy a léčí některé formy tzv. senné rýmy; v tomto případě se pitná léčba kombinuje s výplachy nosu mírně osoleným macerátem. Při křečových žilách a bérceových vředech se doporučují teplé koupele, event. obklady, smočené v nálevu z jmelí. Jmelí rovněž prospívá v léčbě nežádoucího nočního pomočování a v léčbě bílého výtoku. Horká noční koupel v odvaru celé rostliny včetně plodů se doporučuje proti studeným nohám při vážnoucím krevním oběhu.

(5) Jmelí tlumí nádorové bujení, pravděpodobně prostřednictvím celkového ovlivnění nervového systému. (93)

Poznámka: Podobné jako jmelí bílé (listnáčové), působí též jmelí jehličnanové (*Viscum laxum* Bois et Reut.)

4. Účinné látky jmelí jsou termolabilní (hlavně viscotoxin), proto se droga nejčastěji aplikuje buď formou prážku, 3x denně 1 g, nebo formou macerátu (vyluhování trvá asi 8 hod). ČSL II předepisuje pro jednotlivou dávku max. 1 g, pro denní dávku 5 g drogy. Pokud se jmelí kombinuje do směsí, které se mají vařit nebo spárovat, je vhodné dávky poněkud zvýšit. V poslední době se výzkum zaměřuje na zkoumání protinádorových účinků jmelí a přípravků z něho vyrobených. Jmelí lze rovněž aplikovat formou tinktury, 2-3x denně 30-40 kapek, dle rady lékaře. (3) Zvláště při injekčním podání je jmelí jedovaté, zejména plody. Po příznacích celkové otupělosti může dojít až k obrně CNS, dýchacího svalstva a posléze k zástavě srdce. Proto má být jmelí přednostně podáváno ústy. (8,30)



5. V prevenci se užívá jmelí spíše výjimečně a krátkodobě. Např. v prevenci arteriosklerózy lze jmelím úspěšně, ale jen občas nahradit česnekovou profylaktickou kúru. Lze rovněž přidávat do sedativně působících směsí, jako preventivum proti náhlému zvýšení krevního tlaku následkem stresů a rozrušení. Preventivní jednotlivá dáv-

ka nemá překročit 1/2 g, denní dávka pak 2-3 g, ať již v sólovém podání nebo ve směsích. Někdy se užívá sedací koupel (cvent.

výplach) v odvaru jmelí jako prevence před očekávanou silnou nebo bolestivou menstruací. Koupel (výplach) se aplikuje 1x denně, po 2-3 dny před začátkem očekávané menstruace.

Poznámka: (lěčba vysokého krevního tlaku)

Nové výzkumy prokázaly, že klinicky nejprůkaznější výsledky dává jmelí jabloňové, jedlové a jmelí z hlohu. Nejtoxičtější je jmelí topolové. Optimálním měsícem sběru je březen. Jmelí sbírané v lednu a v srpnu má jen minimální hypotenzivní aktivitu. Nejvýhodnější lékovou formou je tinktura připravená z čerstvé byliny. Dávkování pak může být nižší, obvykle 20-25 kapek. Jednorázové podání jmelí krevní tlak nijak neovlivňuje. Ten klesá zhruba po týdenní době latence. Léčebná kúra proto nemůže být kratší než 2 týdny, obvykle se jmelí podává po dobu 1 měsíce. Můžeme očekávat až 50 % pokles patologického zvýšení tlaku. Dlouhodobé podávání je při dobré snášenlivosti možné.

(Dr. Krystyna SZPUNAR - Wiadomosci zielarskie 10/1986)

25. KAKOST SMRDUTÝ - PAKOST SMRADLAVÝ x xx

(*Geranium robertianum* L.)

32

1. Tříslovinná droga s hořčinou geraniinem a silicí.
2. Adstringentně působící diuretikum a hemostatikum.
3. Kvetoucí nať se užívá při hematurii, tj. při nálezů krve v moči, dále při zevním i vnitřním krvácení a jako prostředek proti průjmům. Droga se může aplikovat též při vykašlávání krve, děložním krvácení a krvácení ze zažívacího ústrojí, chronických střevních zánětech a jako kloktadlo. (24) Pitná kúra se osvědčila při urolitiáze a při některých zánětlivých i nezánětlivých chorobách ledvin. (26) Čerstvý, rozdrcený kakost (sušenou drogu nutno navlhčit teplou vodou) léčí formou obkladů ušní záněty (do ucha možno vkládat ve formě tampónu), některé obličejové otoky (zuby!), záněty nervů, ischias, nervové záněty v končetinách, bolesti žaludku, oteklé údy apod. Kombinovaná vnitřní a zevní léčba se používá v léčbě ekzémů. (22) Obklady se přikládají na nehojící se rány. (19) Při neplodnosti by měli muž i žena vypít denně, po doušcích (z termosky) přibližně 1/4 l čaje. Toto prosté opatření již v řadě případů pomohlo. (93)
4. Přednost má užití čerstvé rostliny, protože sušením, a zvláště skladováním, značně klesá obsah účinné silice; nepříjemná vůně rostliny může u precitlivělých osob vyvolat odpor až zvracení. Obvykle se připravuje obvyklým způsobem nálev, pokud však zdůrazňujeme svíravé účinky drogy, bývá vhodnější připravit odvar,

ovšem pouze s krátkou dobou varu, maximálně 2-3 minuty. Podobné účinky má k o ř e n velmi rozšířeného, modře kvetoucího kakostu lučního. (*Geranium pratense* L.)

5. Nať kakostu smrdutého představuje poměrně účinnou drogu, méně vhodnou pro preventivní využívání. Znamé je zejména použití v presenci letních průjmů, recidiv hemoroidálního krvácení (vnitřně i zevně - sedací koupele), méně často se kakost kombinuje do směsí určených k prevenci urolitiázy. Obsah kakostu v čajových směsích by neměl překročit 50 %. U nás roste výhradně poddruh kakost (smrdutý) pravý, který se však od základního druhu liší pouze několika vnějšími botanickými znaky.

Poznámka: Některé prameny uvádějí **možnost** protinádorového účinku nati **kakostu** smrdutého a přípravků z něho připravených, event. dalších zástupců čeledi Geraniaceae - kakostovitých.

26. KARBINEC EVROPSKÝ KARBINEC EURÓPSKY x xx

(*Lycopus europaeus* L.)

1. Droga s obsahem glykosidu lycopinu, tříslovin, organických kyselin, pryskyřice a malým množstvím silice.
2. Metabolikum s hlavním využitím v endokrinologických indikacích.
3. Sbírá se kvetoucí nať. Droga je účinným prostředkem při lehkých a středně těžkých formách hypertyreózy, což je chorobný stav vyvolaný zvýšenou činností štítné žlázy. Karbinec tlumí tyreotropní vliv hormonů hypofýzy. Dále se užívá při vegetativně podmíněném bušení srdce a při tzv. basedowském srdci s velkou dráždivostí a slabostí. Poměrně efektivní účinek nastupuje asi po 3 týdnech užívání. Přes úspěchy moderní medicíny v terapii Basedowovy choroby má léčba karbinem stále své oprávnění. (24) Droga normalizuje složení krve při děložním krvácení. (19) Dále příznivě ovlivňuje spánek a působí tlumivě na výměnu látkovou, (9)
4. Používanou lékovou formou je nálev, který pijeme 3x denně. Droga v organismu nakumuluje, a proto je možno ji užívat dlouhodobě,

v léčbě Basedowovy choroby většinou nepřetržitě po několik měsíců. Ačkoliv má jen minimální nežádoucí účinky, její užívání je nutno vždy předem konzultovat s lékařem, protože se užívá většinou v chorobných stavech, které vyžadují přísnou lékařskou kontrolu.

Efektivní bývají zejména kombinace s kozlíkem, event. se srdečníkem. Může se také kombinovat s jinými drogami, většinou takovými, které působí sedativně. Výjimkou je kombinace s chmelem, který podle FRANÉCE účinek karbince poněkud narušuje. (9)

5. Droga se v prevenci užívá jen ojedinele, zpravidla jako profylaxe vzniku strumy, např. u dědičně disponovaných osob. FRANĚC (9) vyzoroval, že u některých lidí snižuje karbinec chuť k jídlu, avšak účinek v této oblasti je individuálně proměnlivý, takže osobní dispozice je nutno vyzkoušet. V prevenci obezity se FRANĚCOVI více osvědčila kombinace karbince s močopudnými drogami, např. se svízelem syřišťovým, než kombinace s projímavě působícími drogami, které se běžně v této oblasti doporučují. Z lidového léčitelství je známo preventivní podávání karbince proti infekčním chorobám spojeným se zimnicí.



27. KOKOŠKA PASTUŠÍ TOBOLKA KAPSIČKA PASTIERSKA x + +

(*Capsella bursa-pastoris* L.) Med.)

1. Droga obsahuje tzv. biogenní aminy, dále flavonoidy, tříslovinu.
2. Hemostatikum, používané zvláště v gynekologii.
3. Drogou je nať; účinně zastavuje vnější i vnitřní krvácení, mírně

snižuje krevní tlak, zvyšuje tonus dělohy a ostatních orgánů malé pánve, příznivě ovlivňuje funkci jater a slézány. Užívá se též při potížích s močením a při močovém písku, kde platí za léčbu "těžšího kalibru". (4) Reguluje menstruaci. (7) Výhodná je zejména v léčbě gynekologických krvácení.



(3) Dovede též oboustranně regulovat mírnější odchylky krevního tlaku a tím i puk Tlumí bílý výtok. (93) Zevně se užívá při pohmožděninách, při šlachových zánětech, především formou obkladů. (8) Při krvácejících hemoroidech se aplikuje formou léčebného klyzmatu (150 ml odvaru) po předchozím klyzmatu očištěném, provedeném asi 1-1,5 l heřmánkového nálevu. Teplota klyzmatu - 38°C. (13) Při výhřezu konečniku (střeva) radí TREBENOVÁ sedací koupele v silném odvaru z kokošky (případně obklady, potírání - dle okolností) a k tomu

4x denně pít snilek odvaru z kontryhele, s přídavkem menšího množství kokošky. (13) Stejná autorka užívá výluhu kokošky v rezné lihovině jako účinného masážního prostředku na ochabující a slabnoucí svaly a končetiny, k tomu doporučujeme pít denně 4 šálky nálevu z kontryhele. Čerstvá šťáva se aplikuje do bolavého ucha při nachlazení apod. (14)

4. Odvar z čerstvé byliny se pokládá za účinnější. Vyšší dávky drogy mohou způsobit otravu projevující se obrnou CNS. Jako hemostatikum se droga aplikuje 6x denně: 1 pol. lžice silného odvaru. (3) V ostatních indikacích max. 1/2 litru denně, po doušcích. (5) Účinek samostatné drogy bývá dosti silný, proto jsou

dle FRANÉCE (9) vhodnější kombinace, ve kterých kokoška tvoří max. 50 % objemu. Neužívat dlouhodobě!

5. Pastuší tobolka je oblíbeným fytopreventivem proti recidivám vyhřeznutí konečniku a proti hemoroidálnímu a gynekologickému krvácení, např. při silné menstruaci. Droga lze dosáhnout poněkud zvýšené srážlivosti krve u osob trpících poruchami srážení krve; přirozeně nelze očekávat, že by droga mohla nahradit aplikaci chybějícího plazmatického činitele, jde spíše o prevenci, event. první pomoc. V případě prevence gynekologického krvácení se jako nejvíce efektivní jeví sedací koupele, kombinované s pitnou kúrou; vnitřně je možné užívat jen malé dávky po lžících.

28. KONOPIČKABLEDOŽLUTÁ KONOPNICA ŽLTKASTOBIEIA x ++

(*Dalanum segetum* (Necker) Dostál)

Starší synonymum: *konopice obilní* (*Galeopsis ochroleuca* a Lam.)

35

1. Droga s obsahem kyseliny křemičité, flavonoidů, tríslovin, saponinů a stopami silice.
2. Expektorans, metabolikum, roborans (posilující prostředek).
3. Drogou je kvetoucí nat', která se dříve používala jako pomocné léčivo při plicní TBC, dále při vykašlávání sputa s obsahem hnisu nebo krve a zánětu sliznic trávicího traktu. Podávána při urolitiáze nastoluje rovnováhu krystalických a koloidních složek moče, což je při tomto onemocnění velmi potřebné. Známé je též lidové zevní použití v gynekologii na výplachy při bílém výtoku. (7) Celkově droga působí jako účinné expektorans a zlepšuje látkovou výměnu. Obsahem minerálních látek se droga přibližuje složení krve a lze ji využívat při nejrozmanitějších poruchách červené i bílé krevní složky, např. anémii, nebo jako pomocné léčivo při leukémii a také u chorob sleziny. (5) Současně působí protizánětlivě a močopudně. (9)
4. Obvyklou lékovou formou je odvar. 1 čajová lžička drogy se vaří na mírném ohni 10 minut v cca 150 ml vody, nechá se 10 minut ustát, scedí se a podává zpravidla 3x denně, 1 hodinu po jídle. Protituberkulózní účinnost vzroste povařením drogy v mléce. V plicních indi-

kacích se osvědčilo kombinovat konopičkový odvar s podáváním práškovaného kostivalu; jeho jednotlivá dávka činí 5-10 g. Kostival se má rozmíchat nejlépe v troše vína. Lidové léčitelství uznává všechny druhy u nás rostoucí konopice za léčebné rovnocenné, ale současně i za mírně jedovaté, takže užívání vyšších dávek nelze doporučit.

5. Při střízlivém používání působí droga jako dobrý posilující prostředek, vhodný při zeslabení organismu např. v rekonvalescenci. Její občasné podávání je vhodné zejména v geriatrii, protože přivádí do organismu minerální látky, potřebné zejména u starších lidí. Je vhodným fytopreventivem proti tuberkulóze a může se uplatnit při ochranné profylaxi pracovníků přicházejících do styku s nemocnými, případně též v prevenci členů rodin, kde se TBC vyskytuje. Užívá se též jako "krev čistící prostředek" při jarních "očistných kúrách". Zesílit účinky kyseliny křemičité lze zejména kombinací konopičky s přesličkou, plicníkem nebo s ptačím rdesnem.

Poznámkou Kombinace s kostivalem je určena pouze pro krátkodobé podávání.

29. KONTRYHEL ŽLUTOZELENÝ ALCHEMILKA ŽLTOZELENÁ x + + (*Alchemilla xanthochlora*-Rothm.)

36

1. Obsahuje silici, hořčiny, glykosidy, třísloviny aj.
2. Působí svíravě, uklidňuje, tlumí křečovitě stahy svalstva.
3. Drogou je nat'; platí za jeden z nejlepších prostředků pro gynekologickou praxi. (8) Tlumí nadměrné krvácení při menstruaci, tlumí též její bolestivost a současně příznivě ovlivňuje psychiku, takže je vhodná i při klimakterických obtížích. Aplikována současně zevně i vnitřně léčí bílý výtok. Zevně se používá též na výplachy při gynekologických zánětech a na hemoroidy, napomáhá též proti svědivosti, zejména sliznic. (93) Působí rovněž močopudně. (4) Prohlubuje spánek a osvědčila se též jako sedativum a prostředek zastavující krvácení. (9) Užívá se také při křečovitých bolestech žaludku a proti nosnímu krvácení. (19) TREBENOVÁ ji doporučuje ke zpevnění orgánů v podbřišku, tedy např. u žen při náchylnosti k potratům, při náchylnosti k výhřezu dělohy apod. (13)



4. Droga se podává především v kombinacích: jako sedativum s kozlíkem, chmelem, meduňkou, prvosenkou; v gynekologii se kombinuje zejména s řebříčkem, proti slabostem svalstva, výhřezům vnitřních orgánů (kýly, výhřezy konečníku, dělohy) především s pastuší tobolkou; jako hemostatikum s přesličkou a kopřivou. Pro sólové vnitřní užití se 2 polévkové lžíce drogy vaří 3 minuty v 0,5 l vody, necháme 30 minut ustát a užíváme 6x denně asi po 80 ml. (4) Sedativní koupel

lze připravit ze stejných dílů kontryhele, dubové kůry, přesličky a ovesné slámy. Asi 1/4 kg směsi se krátce povaří v 5 l vody a po ustátí se přecedí do lázně. (5)

5. Preventivní využívání kontryhele je dáno již pestrou paletou jeho obsahových látek. V prevenci nespavosti je vhodné kontryhel kombinovat s vřesem a květem prvosenky jarní. Dále se kontryhel může uplatnit v prevenci cukrovky a obezity, stejně jako v prevenci nejrůznějších gynekologických obtíží, nepravidelnou menstruací počínaje a bílým výtokem konče. Valašské "bohyně" (lidové léčitelky) si kontryhelu velmi vážily a aplikovaly jej skoro do všech směsí s preventivním posláním; jeho popularita pravděpodobně vznikla na základě pozorování, že koně, které odedávna lidová moudrost řadí k nejušlechtlejším zvířatům, spasou na louce kontryhel vždy první.

30. KOPRVONNÝ - KÓPORVOŇAVÝ + xx

(*Anethum graveolens* L.)



1. Siličná droga s obsahem kumarinů, organických kyselin, oleje a vitamínu C.
2. Spasmolytikum, karminativum, kardiakum, laktogogum, stomachikum a anti-biotikum. (7)
3. Drogou je především semeno, méně často nať. Droga snižuje krevní tlak, tlumí nadýmání, prohlubuje spánek, tlumí křečové bolesti při břišní kolice, zvyšuje sekreci mateřského mléka, zlepšuje trávení a napomáhá chuti k jídlu. (4) Působí rovněž močopudně a anti-septicky v oblasti močových cest. (83) Účinkuje i proti střevním parazitům, zejména v pediatrii. (7) Příznivě ovlivňuje krevní oběh při ischemické chorobě srdeční. (35) Při nespavosti

se osvědčila kombinovaná léčba pitná a koupelová: Každý večer si připravíme příjemně teplou koupel z koprové nati, obden střídáme koupel nohou s koupelí celkovou. Během koupele nebo těsně po ní vypijeme šálek thé z koprových semen; sladit medem. (87) Koprová nať se uplatní též při tzv. hypochromní anemii, protože má vysoký obsah vitamínu C, karolinu a železa. (89) Formou sedacích koupelí, příp. léčivého klyzmatu můžeme zasahovat při hemoroidech. (92)

4. Koprová semena se podávají zpravidla formou čerstvě připravovaného prášku, 2-3x denně na špičku kulatého nože. (35) Jindy se doporučuje nálev: asi 2 g drogy na šálek vroucí vody, 3x denně. (90)

Kopru lze výhodně používat do čajových směsí. Při duševním rozrušení a neklidu můžeme s úspěchem vzít 2 díly koprového semene, 2 díly anýzu a 1 díl heřmánku. Pijeme ráno a večer sklenici nálevu slazeného medem.

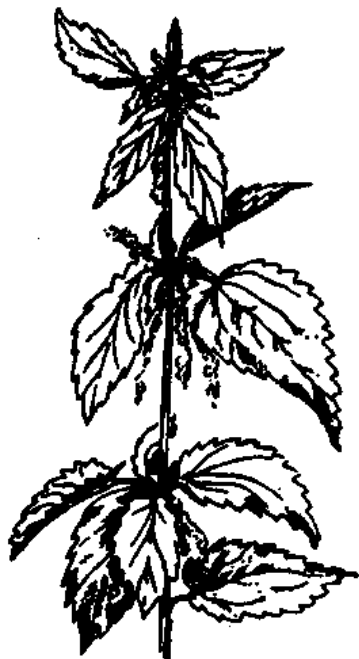
5. Prořylaktické působení koprových semen se uplatní zejména při srdeční ischemii, kdy droga napomůže předějit infarktu myokardu, který tvoří obávané vyvrcholení nemoci. Ve vážnějších případech ovšem fytotherapie pouze doplňuje působení léků. Také v prevenci záchvatů anginy pectoris můžeme někdy dosáhnout překvapujících výsledků. Koprové semeno tvoří též alternativní léčivo při hypertenzi. Při kojení přecházejí účinné látky drogy do mateřského mléka; kojencům pak lépe odcházejí větry a jsou celkově klidnější. (92, 35,89) Kopr dále pomáhá předcházet potížím při cestování, mořské nemoci a některým bolestem hlavy.

31. KOPŘIVA DVOUDOMÁ PŘHEAVA DVOJDOMÁ x:

38

(*Urtica dioica* L.)

1. Droga obsahuje složitý komplex látek: vitamíny, organické kyseliny, hlavně kys. mravenčí, flavonoidy, fytoosteroly, chlorofyl, silici aj.
2. Univerzálně působící droga s hemostatickým účinkem, působí též močopudně, zlepšuje výměnu látkovou, snižuje hladinu krevního cukru.
3. Užívá se především list, méně často nať, ojedinele kořen nebo i semena. Kopřiva je oblíbená především v tzv. "krev čistících čajích", jejichž posláním je celkově zlepšit stav nemocného podporou metabolismu. (9) Ordinuje se též jako účinné hemostatikum, (6) ale též jako antirevmatikum, zlepšuje stav srdečně cévního systému a podporuje krvetvorbu. (6, 2) Působí jako antidiabctikum (7) a zvyšuje tonus dělohy a střev. (4) Příznivě ovlivňuje funkci jater a žlučníku a je vhodná proti některým kožním chorobám. (10) Ing. KREJČÍK doporučoval vtírání čerstvých listů do bolestivých kloubů při artritických potížích. (20) Kopřivový čaj působí příznivě na cévy, na funkci ledvin, odstraňuje některé typy bolestí hlavy (zvláště tako-



vé, které jsou způsobeny špatným vylučováním odpadních látek ledvinami, a bolesti hlavy revmatického charakteru) a podporuje růst vlasů. Ve všech těchto indikacích je na místě vnitřní i zevní užívání, obklady, koupele, masáže apod. (13) Univerzální působení kopřivy ještě lépe vynikne, jestliže je budeme chápat globálně. Chlorofyl, jehož je kopřiva kvalitním zdrojem, podporuje aktivitu fyziologických funkcí a zlepšuje látkovou výměnu. Působí jako antianemikum a antisklerotikum, zevně pak jako deodorant. Na chlorofyl se rovněž váže tolik potřebný hořčík. Kopřiva tedy působí jako:

- diuretikum a metabolikum
- mírné kardiotonikum
- antidiabetikum
- stimuluje enzymatickou činnost pankreasu
- proti průjmům při chřipce a jiných virózách
- hojí rány, nežity, furunkly
- harmonizuje funkci vaječníků
- antiastmatikum
- antirevmatikum
- prostředek žlučopudný
- zlepšení funkce prostaty při jejím zánětu nebo stařecké hyperplazii zde působí výhradně kořen (45)

4. Užívá se sálově i ve směsích, 3x denně 200-250 ml odvaru. Výborný je sirup: 250 g kopřivy + 1,5 l vody, krátce povařit, vyluhovat do

rána, scedit, přidat dvojnásobné množství cukru a vařit do hustoty medu. Brát 3x denně 2 pol. lžice i více. (11) Stejně lze využívat i menší kopřivu žahavku - *Urtica urens* L.

5. O kopřivě se traduje, že "čistí krev" a celkově posiluje organismus. Preventivně pomáhá kojícím matkám, aby předčasně neztratily mléko. Bývá také důležitou součástí čajů při jarních "očistných kúrách". Oblast jejího preventivního působení se prakticky překrývá s využitím léčebným. Velmi účelnou preventivní aplikací je kombinace pitné kúry (asi 400 ml odvaru denně, po doušcích) s koupelemi rukou a nohou. Na 1 litr vody se vezmou 2 hrsti čerstvých nebo 1 hrst sušených listů, připraví se odvar, který se posléze přecedí do asi třílitrové lázně; střídavě se provádí jeden den koupel rukou, druhý den koupel nohou, vždy asi po 15 minutách.

Poznámka: Pozor, kopřivy patří k rostlinám, které rády kumulují dusičnany. Proto se vyhýbáme sběru kopřiv tam, kde se jim velmi dobře daří, což je právě v půdách, "bohatých na dusík (např. prostory bývalých salašů). Dále je třeba dát přednost kopřivám rostoucím na slunečném stanovišti. Sběr provádíme přednostně k večeru, po celodenním ozáření sluníčkem. Nejlepší drogu získáme sběrem do 20. května. Ve "vlasových" indikacích se používá především kořen sbíraný na jaře nebo na podzim.

32. KOSTIVAL LÉKAŘSKÝ KOSTIHOJ LÉKAŘSKÝ xxx (*Symphytum officinale* L.)

39

1. Slizová droga s obsahem silice, allantoinu, alkaloidů.
2. Protizánětlivý prostředek, podporující hojení a regeneraci tkáně.
3. Používá se kořen (*Radix consolidae majoris*), méně často list/ Hlavní oblastí působení je trávicí trakt, kosti a podpora hojivého procesu. Aplikován zevně i vnitřně pomáhá hojit zlomeniny kostí, ale působí příznivě i při zánětech, podvrtnutí, výronech, pohmožděninách. (4) Při vnitřním podání působí hojivě a tišivě na trávicí trakt, zejména na peptický vřed, na zánětlivé projevy v žaludku a střevech, působí též ochranně na sliznice, zejména při podávání ulcerogenních léků (indometacin, fenybutazon, některé thiazidy),



resp léků, nepříznivě ovlivňujících střevní flóru (antibiotika). Působí mírně projímavé a uplatňuje se též v léčbě respiračních chorob spojených s kašlem. (5) AKOPOV doporučuje užití při krvavých průjmech, při nálezů krve v moči, při vykašlávání krve a při krvácení z nosu. (19) Formou obkladů z nálevu lze kostival aplikovat při menších spáleninách, omrzlinách, na bércové vředy. (7) Mletý čerstvý kostival, smíchaný s medem, pomáhá při jakémkoliv vnitřním krvácení a při nemocech plic. (5)

4. Přednost má užití čerstvé strouhaného kořene; nejlépe se uskladňuje v písku, podobně jako mrkev apod.

Zevně se aplikuje nejčastěji přímo jemně strouhaný kořen, případně kasička, uvařená z pomletého sušeného kořene a vody. Méně často se užívá obkladů z nálevu. Pro vnitřní užití je nejvhodnější nastrouhat čerstvý kořen do právě spařené směsi specifického zaměření, např. do připraveného žaludečního čaje. (9) Sólůvě se užívá jen zřídka, formou nálevu.

5. Kostival se preventivně podává citlivějším osobám při léčbě antirevmatiky, případně jinými léčivými s nežádoucím ulcerogenním působením. Kostivalové víno slouží v lidovém léčitelství jako protikrvácivý a posilující prostředek, např. v rekonvalescenci po těžkých chorobách, po chirurgických zákrocích, jako prevence proti kachexii při těžkých stavech apod. Účinná je i kostivalová masť, připravená povařením strouhaného čerstvého kostivalu se sádlem

ve vodní lázni. Užití masti v případě drobnějších poranění je dobrou prevencí proti hnisavým komplikacím.

Poznámka: Podle nejnovějších a ještě ne zcela uzavřených výzkumů byly v kostivalu nalezeny tzv. pyrolizidínové alkaloidy, podezřelé z hepatotoxikity a kancerogenidy. Po zvážení všech okolností, kde byly vzaty do úvahy i jednoznačně příznivé výsledky vnitřní terapie kostivalem i jeho bezproblémové užívání během staletí, kloní se odborníci v současnosti k tomuto stanovisku:

- Proti zevnímu použití kostivalu není námitek
- Jednorázové nebo krátkodobé vnitřní podávání malých dávek (např. při ataku křečovitých bolestí při vředové chorobě žaludku a dvanáctníku) není rovněž nebezpečné, nelze však doporučit podávání dlouhodobé nebo i kratší podávání velkých dávek.

33. KOZLÍK LÉKAŘSKÝ VALERIÁNALEKÁRSKA + : (*Valeriana officinalis* L.)

40



1. Siličná droga, obsahující komplex látek, jako např. tzv. valepotriáty, organické kyseliny, alkaloidy aj.
2. Sedativum - prostředek uklidňující.
3. Hlavní indikace použití kořene kozlíku podle WEISSE: (12)
 - nervózní rozčilení, podrážděnost (sólůvě nebo v kombinaci s meduňkou)
 - nespavost nervového původu (sólůvě nebo v komb. s chmelem)
 - kardioneurózy, arytmie, tachykardie (sólůvě nebo se srdečníkem)
 - dyspeptické obtíže (výhradně v komb. s mátou a hořkými drogami)
 - neuróza trávicího traktu (komb. s levandulí a hořkými drogami)

4. Podle WEISSE (12) nastupuje žádoucí účinek teprve při vyšším dávkování; naproti tomu při předávkování byly zaznamenány nežádoucí účinky, jako bolesti hlavy, hučení v hlavě i žaludeční nevolnost. Je nutno individuálně odzkoušet dávkování a nepodávat dlouhodobě, čajovou formou nejraději ve směsi s jinými drogami. Osvědčenou formou je tinktura, baldriánové kapky. Jako sedativum doporučuje WEISS (12) 1 plnou čaj. lžičku 2-3x denně, jako hypnotikum (uspávací prostředek) 1 čaj. lžičku asi 3/4 hod. před spaním a druhou asi 1/4 hod. před spaním. Při sólovém použití drogy se připravuje nálev, případně macerát. Kombinace hluchavkového květu, kontryhele, prvosenky a kozlíku účinně zmírňuje klimakterické obtíže; přídavek chmelu do této směsi napomáhá tlumení pohlavní předrážděnosti. (10)
5. Významný německý lidový léčitel Hufeland svého času prohlásil: "Kozlík je jedno z nejlepších nervových léčiv, jaké znám. Nejenže tiší nervovou předrážděnost, ale současně nervy posiluje; stačí pít ráno a večer po jednom šálku. Byla tak vyléčena dlouholetá slabost nervů, různé typy hysterie, nervově podmíněné křeče a mnoho jiných nemocí. Použitím kozlíku lze předejít nervové vyčerpanosti, a tím mnoha horším chorobám!"

Poznámka: Výbornou formou je zejména kozlíková tinktura s éterem; vyšší vstřebatelnost umožňuje nižší dávkování. Jednorázová dávka činí 10 kapek. Přípravek bývá občas dostupný v lékárnách.

34. KRUČINKANĚMECKÁ KRUČINKANĚMECKÁ_{xxx} (*Genista germanica L.*)

41

1. Flavonoidní a alkaloidní rostlina se silicí, tříslovinami, hojným obsahem minerálních látek.
2. Diuretikum, mírné kardiotonikum.
3. Pro přípravu drogy se využívá kvetoucí nať. Droga působí jako mírný a příjemný prostředek proti zácpě, (36) významně podporuje látkovou výměnu a především platí jako účinný prostředek proti žlučnickým i ledvinovým kaménkům. (31) Působí močopudně a užívá se při renální insuficienci, tj. při selhávání ledvin. Vhodnou indikací je rovněž zhoršená funkce srdce a k tomu se pojící vážnutí krevního oběhu se vznikem otoků. Podává se také při revmatismu,



-H,

včetně progresivní polyartritidy, a dně. Podána vnitřně, léčí droga některé kožní choroby způsobené nahromaděním endogenních toxinů. (7) Čerstvá, roztlučená bylina, smíchaná se sádlem se používá formou náplasti na bolavé klouby, zejména ale na kolena. Bolesti kyčelního kloubu lze tlumit denním užíváním 40 g šťávy (v několika dílčích dávkách) vylišované z čerstvé byliny, několik dní před použitím máčené ve vinném octě. (26) Droga též mírně zvyšuje krevní tlak. (59)

4. Podává se odvar z 1 pol. lžice drogy na sklenici vody. Doporučujeme vařit

5 minut (10 minut nechat ustát), pít 4x denně po půl sklenici, nepředepíše-li lékař jinak. Při svaštění ledvin a v dermatologii se osvědčil vinný odvar (v bílém víně), podávaný po polévkových lžicích několikrát denně (v průměru 4-6 lžic denně). Při předávkování drogy se mohou dostavit křeče (obdoba otravy strychninem) a zvracení. Kontraindikací léčby kručinkou jsou: vysoký krevní tlak, akutní zánět trávicího traktu a ledvin, těhotenství a zvýšená činnost štítné žlázy.

5. Bylina se v prevenci využívá méně, především pro svůj malý výskyt, jakož i pro prudší účinnost. Využívá se zejména diuretického působení a současného mírně kardiotonického účinku. Jednorázové podání dávky asi 150 ml pomáhá odstranit závratě a přidružené nepříjemné pocity doprovázející nízký krevní tlak. Aplikace má však spíše charakter první pomoci a v žádném případě nemůže nahradit lékařské vyšetření a cílenou léčbu. Jako fytopreventivní diuretikum

se kručinka zásadně nepodává samostatně, ale vždy ve směsi s jinými močopudnými drogami. O jakémkoliv užití kručinky musí rozhodnout lékař. Prakticky stejné působení vykazuje i hojnější kručinka barvířská (*Genista tinctoria* L.)

35. LEN SETÝ - EAN SIATY + :

(*Linum usitatissimum* L.)



1. Olejnatá, slizová droga.
2. Změkčující, slizový prostředek.
3. Drogou je semeno, jedná se o univerzální prostředek. Působí protizánětlivě při zánětech žaludku, snižuje kyselost žaludečních šťáv, působí protizánětlivě u respiračních chorob. V léčbě chorob trávicího traktu zvyšuje semeno přidané do čajové směsi účinek ostatních drog a prodlužuje jejich působení. (6) Působí ochranně na sliznici, proto je výhodné v trávicím traktu. Používá se též jako příjemné, nenávykové, mechanicky působící laxans, zpravidla tam, kde jiná projímadla selhávají. (4, 12) Aplikováno zevně, výrazně změkčuje; vhodné je užití formou kasičky z mletého semene. Vaříme ve vodě, případně i v mléce, podobně jako krupicovou kaši. Používáme např. na horké obklady na hráz při zánětu a zbytnění prostaty, k "vytahování" hnisu z pištěli, k urychlení dozrání furunklů, na napuchlé lymf. žlázy apod. (9)

4. Slouží jako ochranný prostředek sliznic. Příprava nápoje: 1 pol. lžíci semene večer přelít asi 150 ml studené vody a procezený slizový ná-

poj ráno vypít. Jako laxans při chronické zácpě: první den 3x denně sníst 1 pol. lžíci semene s kompotem, džemem apod. Druhý a třetí den zvýšit dávku na 3x denně 2 pol. lžíce. Od 4. dne dávkování snížit na 2x denně 1 pol. lžíci; tato dávka se potom užívá podle závažnosti potíží a rady lékaře 3-6 týdnů, někdy i déle. Zakončení kúry musí proběhnout postupným snižováním dávky během několika dnů (ne naráz!) a přechodem na stravu s vyšším obsahem buničiny. (Grahamův chléb, výrobky z otrub'aj.). (12)

5. V prevenci se používá zejména protektivního (ochranného) účinku točného slizu na sliznici trávicího traktu. Osvědčené je rovněž užívání lněného semene jako preventiva proti zácpě. Zejména se však využívá zkušenosti, že přidání lněného semene do směsí určených pro zásah do trávicího ústrojí **prodlužuje** dobu účinku takové směsi.

Poznámka: V literatuře lze najít upozornění, že lněné semeno obsahuje kyanogenní glykosid, který při užití semene za studena může uvolnit jedovatý kyanovodík. Proto se radí k opatrnosti při používání odvaru ze semen. WEISS (12) však výslovně uvádí, že množství nebezpečné látky je tak nepatrné, že otrava při uvedeném dávkování je vyloučena, což praxe mnohokrát potvrdila. Ve světovém písemnictví také až dosud nebyl popsán žádný případ otravy syrovým lněným semenem při jeho užití jako laxativa. Podstatně větší "nebezpečí" vidí WEISS (12) ve vysoké energetické vydatnosti lněného semene - cca 2000 kJ/480 kcal/na 100 g.

36. LEVANDULE LÉKAŘSKÁ LEVANDUCA ÚZKOLISTÁ +++

(*Lavandula angustifolia* Miller)

1. Siličná droga s obsahem fytoosteroidů, antokyanů a organických kyselin.
2. Karminativum, spasmolytikum, sedativum, silice jako desinficiens a derrivans.
3. Drogou je květ, který má uklidňující vliv na srdce při nervové podmíněné tachykardii. Droga současně mírně snižuje krevní tlak, působí příznivě při depresích, nespavosti, migréně, nervové vyčerpanosti a pocitu psychického napětí. Výhodně ovlivňuje

trávení a tím odstraňuje zápach z úst. Jako antiseptikum je vhodná při bolestech v krku, kdy se používá ve formě kloktadla. Je také močopudná a pomáhá i při slabé menstruaci. Zevně se užívá k výplachu při poševním zánětu a bílém výtoku. Je důležitou součástí aromatických a uklidňujících koupelí. (57) MESSÉGUÉ doporučuje levanduli proti nervové podmíněným závratím, průduškovému astmatu, jaterním potížím, všeobecné slabosti a některým nemocem sleziny. Inhalaci levandulových par radí při bronchitidě a převalování nálevu v ústech při obrně jazyka. (8) Bulharští autoři upozorňují na žlučopudný a žlučotvorný účinek drogy; lihový výtažek tvoří dobré mazání při revmatismu a nervových bolestech. (4)

4. Užívá se nálev z 6 g drogy na 500 ml vřelé vody. Doporučujeme pít během dne po douškách. Při předávkování se mohou dostavit bolesti hlavy. Silice dráždí sliznice trávicího traktu a ledviny, proto se vnitřně může užívat jen v minimálních dávkách do 8 kapek, které je nutno zředit vodou. V místnosti, kde je kvetoucí levandule, není vhodné spát. Při léčbě levandulí je kontraindikací požívání alkoholu v jakékoliv formě!
5. Používá se všude tam, kde je zapotřebí dosáhnout mírně uklidňujícího a současně posilujícího účinku. Efektivní je zvláště kombinace levandule s heřmánkem. V prevenci nespavosti se osvědčila směs stejných dílů levandule, květu prvosenky, kořene kozlíku a nati třezalky. Osoby se sklonem k tvoření otoků (zvláště ranních), které nemají výrazný nálezu nutící k agresivnější terapii, mohou zkusit 2x denně šálek nálevu ze směsi stejných dílů levandule, fenyklu a skořice. V prevenci nervových bolestí hlavy a křečovitých bolestí ve svalech i jinde v organismu se jednorázově podává 0,1 - 0,15 l bílého vinného odvaru levandule.

37. LÉKOŘICELYSÁ

SLADOVKA HLADKOPLODÁ + + +

4g (*Glycyrrhiza glabra L*)

1. Flavonoidní droga s obsahem sladkého glycyrrhizinu, silice, tříslovin, fytoncidů a látek podobných hormonům.

2. Antiflogystikum, spasmolytikum, emmenagogum, antiulcerosum.
3. Drogou je kořen, obecně nazývaný "sladké dřevo". Působí jako expektorans při katarrech horních cest dýchacích. Droga reguluje hospodaření organismu vodou a minerálními látkami. Působí hojivě při peptickém vředu. Užívá se též pro účinek protizánětlivý a spasmolytický. Prokázán je antialergický efekt při ekzémech. (4) Droga má podobný účinek jako kortikoidy (1) a mírný účinek estrogenní. (7) Z uvedeného působení plyne možnost užití při mírně snížené funkci kůry nadledvinek, příp. při léčbě kortikoidy, event. v klimakteriu, kdy bývá tíživě pocíťován nedostatek hormonů. Poměrně rozšířené je užívání drogy v dermatologii. Vedle již uvedených ekzémů, je to především léčba různých erytémů (zarudnutí, zánět kůže), v kombinovaném použití vnitřním i zevním. (7) Močopudný a detoxikační vliv drogy se uplatňuje v léčbě revmatismu, dny, močových kaménků a některých ledvinových poruch. (5)
4. Příprava odvaru: 1 polévková lžice na 500 ml vody, vařit 5-10 minut a scedit. Denní dávkou je 300-400, max. 500 ml ve 3-4 dílčích dávkách, užívaných před jídlem. Často se podává šťáva z čerstvého kořene (*Succus liquiritiae*), zvláště v léčbě peptického vředu (40 ml šťávy se rozředí ve 160 ml převařené vody a podává se po lžičkách během dne). Vyšší dávky (a někdy i dávky terapeutické) způsobují otoky, závratí a poruchy srdečního rytmu z nedostatku draslíku. Při léčbě je vhodná neslaná a netučná vegetářská dieta. Nevhodné je pít nápoje sycených CO₂.
5. Samostatně se droga v prevenci nevyužívá, ale přidává se do četných směsí. Ačkoliv sama nemá projímavý účinek, doporučuje se do mírně projímavých čajovin, vhodných pro profylaktické použití. V prevenci nachlazení a katarů horních cest dýchacích je známou čajovinou směs stejných dílů sladkého dřeva, kořene proskurníku (ibišku), květu nebo listu podběle a jitrocelového listu. Užívá se 1 čajová lžička na šálek nálevu 2x denně. TUROVA doporučuje tzv. "prsni elixír": 100 dílů lékořicové tinktury, 49 dílů lihu (koncentrace 60%), 1 díl anýzové silice, 10 dílů 10 % vodného roztoku amoniaku (*solutio amoniae dilutum*) a 180 dílů destilované vody. Léčebnou dávku tvoří 20-40 kapek několikrát denně, děti užívají 3x denně vždy tolik kapek, kolik je jim let. (3)

38. LIBEČEK LÉKAŘSKÝ LIGURČEK LÉKAŘSKÝ + +* (*Levisticum officinale Koch.*)

1. Siličná droga s obsahem furokumarinů, organických kyselin aj.
2. Diuretikum a metabolikum.
3. Drogou je kořen. Podporuje vylučování chloridů a kyseliny močové. Působí též spasmolyticky na hladké svalstvo a na močové cesty. Tím je droga určena k použití při chorobách ledvin, spojených se sníženým vylučováním solí (např. urolitiáza), při dně a revmatismu. Podává se při otocích nohou srdečního i ledvinového původu a při katarrech horních cest dýchacích. Působí též žlučopudné. (6) Droga se podává též při výskytu bílkovin v moči a při zánětu ledvinových pánviček. (93) Při menstruačních obtížích se osvědčil mléčný odvar naťové drogy. (56) Kořenová droga, zvláště ve směsi se sedativně a hemostaticky působícími komponenty, je indikována rovněž při dčložním krvácení, nepravidelné nebo nadměrné menstruaci a při vegetativně podmíněných obtížích v oblasti malé pánve. (19) Zevně se aplikuje formou vanových lázní nebo obkladů při nečisté a trudovité kůži; čerstvá, drcená naťová droga pak formou náplastí na některé typy obrn. (6) Listová droga se používá jako koření (chuť "Maggi") do polévek a omáček. Zlepšuje chuť pokrmů a podporuje trávení. (9)
4. Podává se nálev v dávce 300-500 ml denně, užívá se po doušcích nebo v několika dílčích dávkách. Je možné podávat 3-4x denně na špičku kulatého nože práškované drogy a zapít vodou. Pro zvýšení vylučování kyseliny močové se kořen libečku kombinuje zejména s listem černého rybízu, listem kopřivy, květem tužebníku a s natí rdesna ptačího. Podávání libečku není vhodné při chorobách s teplotami. V těhotenství je droga kontraindikována.
5. Profylaktické využívání libečku je velmi rozsáhlé. Využívá se především jeho schopnosti vylučovat soli, což je důležité pro prevenci chorob revmatického charakteru, urolitiázy a dny. Často se míchá do směsí, jejichž úkolem je úpravou trávení předejít vážnějším metabolickým poruchám. V takovém případě se osvědčily zejména kombinace libečku s yzopem, dobromyslí, třežal-

kou, řebříčkem, omanem, puškvorcem a mátou kadeřavou. Protože libeček působí na organismus specifickým způsobem, užívá se jej často jako jakési "spojky", tj. podává se po nějaký čas samostatně mezi užíváním příslušných směsí drog, vhodných pro danou indikaci. Účinnost libečkové nati jako koření lze zvýšit přidáním malé dávky koriandru.

39. LICHOREŘIŠNICE VĚTŠÍ KAPUCÍNKAVÁČŠIA + xx (*Tropaeolum majus L.*)

1. Glykosidní rostlina, uvolňující enzymatickým štěpením silici.
2. Desinficiens močových cest.
3. Používají se semena, šťáva z kvetoucí nati nebo listy, přednostně čerstvé. Droga působí především jako účinné urodesinficiens, zvláště při smíšené infekci. Je účinná i proti některým kmenům mikroorganismů rezistentních na běžná antibiotika. Zvyšuje fagocytosu a nespecificky posiluje organismus; tím lze zdůvodnit vhodnost jejího nasazení při infekčních chorobách spojených se zimnicí. Nálev je také možno použít na výplachy při očních infekcích. Mírně pálí, ale urychluje léčbu. Droga příznivě ovlivňuje též léčbu infekcí způsobených kvasinkami. Jihoameričtí Indiáni drogu využívají při některých chorobách srdce a cév, např. jako mírné kardiotonikum při koronární nedostatečnosti a na léčení infikovaných ran. (3 a časopisecké údaje) WEISS uvádí příznivé ovlivnění infekcí a zánětů dýchacích cest (12), MESSÉGUÉ sedací koupele určené k úpravě menstruačního cyklu při jeho nepravidelnosti. (8)
4. Čerstvá šťáva se dává obvykle 30-40 g 2x denně, případně 50-60 g salátu z rostliny nebo 10-20 g semen. Sedací koupele se aplikují v době mimo menses. Čajová forma ze suché drogy je méně účinná a užívá se výjimečně. Vyšší koncentrace dráždí sliznice; u nemocných s hypoaciditou se mohou vyskytnout žaludeční obtíže. Během léčby platí přísný zákaz požívání alkoholu.
5. Užívají se 2-3 šálky nálevu jako mírně posilující čaj, např. v rekonvalescenci po dlouhodobých nemocech, případně jako profylaktikum infekčních chorob. Také sedací koupele podle

MESSÉGUÉA jsou hojně využívány ženami při vzniku nepravidelností menstruačního cyklu. Především však bylinná směs tvoří dobré fytopreventivum proti vypadávání vlasů: 2 hrsti směsi květů, listů a eventuálně i semen lichořeřišnice, 10 listů kopřivy a 3 Ušty zimostrázu necháme vyluhovat 14 dní v 1 litru koncentrovaného lihu 60%, dle možnosti parfumujeme vonnými silicemi a používáme k masáži vlasových kořínků.

40. LNICE OBECNÁ - PYŠTEK OBYČAJNÝ x xx

47

(*Linaria vulgaris* MUL)

(lidově: květel)

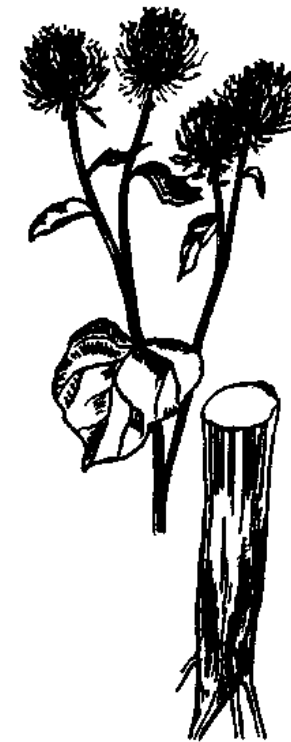
1. Flavonoidní rostlina s obsahem alkaloidu peganinu, fytoosterolů, organických kyselin a minerálních látek.
2. Mírně projímavé a močopudné spasmolytikum.
3. Drogou je kvetoucí nat'. Užívá se jako mírné projímadlo u chronických forem zácpy, rovněž v pediatrii. Zvláště vhodné je využití u jaterních a žlučkových poruch, které bývají často doprovázeny zácpou. (7) RADEMACHER z vlastní zkušenosti chválí drogu jako prostředek protizánětlivý, vhodný zvláště při zanícení hemoroidů, zánětu spojivek nebo oční rohovky. MADAUŠ doporučuje aplikaci při žloutence a zánětech močových cest. (24) KREJČÍK drogu řadí mezi spasmolytika s využitím při peptickém vředu. (20) Zevně se droga používá na gynekologické výplachy a formou obkladů na bércové vředy. Droga je vhodná též při narušení střevní peristaltiky a při meteorismu. V Sovětském svazu proběhly úspěšné pokusy s podáváním peganinu formou nitrosvalových injekcí při svalové atrofii, při parézách a paralytické neprůchodnosti střev. (3)
4. Nejčastěji se droga podává formou odvaru; na sedací koupele zanícených hemoroidů nejlépe formou mléčného odvaru, případně kašovitých obkladů. Osvědčila se též nazelenalá mast, získaná povařením čerstvé nati v sádle nebo jiném mast'ovém základu. Lnice je vděčnou přísadou četných čajových směsí. Pro zevní užití se doporučuje kombinace s komonicí, jitrocelem, světlíkem, heřmánkem, pro vnitřní užití pak s kostivalem, lékořicí, dobromyslí, řepíkem a mochnou husí.
5. Droga je vhodná pro profylaxi střevních potíží, nadýmání, zácpy,

5. Droga je vhodná pro profylaxi střevních potíží, nadýmání, zácpy, střevní atonie - avšak výhradně ve směsích, a ne dlouhodobě. Může se uplatnit také ve směsích k prevenci recidiv peptického vředu (trojkombinace 50 % řepík, 25 % lnice, 25 % dobromysl), případně v čajovinách určených k prevenci chorob ledvin a močového systému. Výrazněji se může uplatnit zevně, např. v profylaxi recidiv zánětlivého vzplanutí existujících hemoroidů formou občasných sedacích koupelí.

41. LOPUCHVĚTŠÍ - LOPUCHVÁČŠÍ x + +

48

(*Arctium lappa* L.)



1. Droga obsahuje silice, sliz, fytoosteroly, org. kyseliny, inulin.
2. Zlepšuje výměnu látkovou, působí žlučopudně, močopudně.
3. Nejčastěji se užívá kořen (*Radix bardanae*), méně často listy nebo semeno. Droga silně povzbuzuje látkovou výměnu, působí močopudně, potopudně, zlepšuje funkci jater a žlučníku. (7) Užívá se proti dně, revmatismu, urolitiáze, při zánětlivých stavech v trávicím traktu, při peptickém vředu, zánětech v ústní dutině, snižuje hladinu krevního cukru. (4) Podle POPOVA (28) lze drogu při komplexním vnitřním i zevním (formou obkladů, zábalů) užití vyléčit i zastaralé chronické ekzémy a jiné kožní afekce, vzniklé na podkladě špatné

látkové výměny. Silný odvar z kořene, vtírán intenzívně do kůže hlavy několikrát týdně, podporuje růst vlasů. Mladé, čerstvé lopuchové listy, poněkud pomačkané, aby pustily šťávu, se často přikládají na nehojící se rány, pohmožděniny nebo zánětlivé kožní procesy. (10) Semeno se užíval zpravidla přímo, doporučujeme zapít heřmánkovým nálevem - je to účinný žaludeční lék. (2) Čerstvá šťáva z kořene je jedním z nejlepších kožních léků. Užívá se jednak vnitřně, jednak slouží k potírání ekzémů, ran, vředů apod. Nechá se zaschnout a posléze se smývá čajem z kořenů. (93)

4. V kožním lékařství a v léčbě cukrovky se aplikuje silnější odvar: 20 g kořenevé drogy na 250 ml vody, pozvolna vypít 3x denně. V případě potřeby aplikovat zevně formou obkladů, masáže vlasových kořínek apod. V ostatních indikacích se častěji dává přednost nálevu: 2 čajové lžičky drogy přelít 400 ml vroucí vody, nechat přes noc vyluhovat a užít 4x denně po 100 ml. Stejně jako lopuchu většího se využívá i ostatních, u nás rostoucích druhů.
5. Čaj z kořene lopuchu je vynikajícím preventivem chorob látkové výměny. Jeho užití ocení zejména mladí lidé, kteří jsou postiženi akné. Lopuch lze s úspěchem aplikovat proti vypadávání vlasů a jejich nadměrnému maštění. Do 350 ml ALPY se dají 2 hrsti drobně řezaných kořenů a 1 hrst stejně upravených kořenů kopřivy. Po týdenním vyluhování za občasného protřepání se výtažek scedí a doplní do 500 ml destilovanou vodou; může se též přidat malé množství oblíbeného parfému. Po každém umytí hlavy se provádí intenzivní masáž vlasových kořínek.

Poznámka: Obrovské listy podél vodních toků, lidově zvané "lopuch", patří devčísilu lékařskému. (*Petasites hybridus* (L.) Gaertner, Meyer et Scherb.).

42. MACEŠKA TROJBAREVNÁ FIALKA TROJFÁREBNÁ x + +

49

(*Viola tricolor* L.)

(dříve: violka trojbarevná)

1. Flavonoidní droga s obsahem rutinu, slizu, saponinů, tříslovin a přírodního salicylu.

72

2. Diuretikum, metabolikum, expektorans, vasotonikum.
3. Drogou je kvetoucí nať, která působí močopudně a výrazně "čistí krev". Toho se s výhodou využívá v léčení ekzémů, revmatismu, dny; droga také zpevňuje cévní stěny, takže jí lze použít k potlačení krvácivých stavů, vzniklých na podkladě vyšší prostupnosti cév, resp. jejich stěn. Maceška je také indikována při urolitiáze, zánětech močových cest a při toxickém poškození ledvin některými léky, jako chininem, některými sulfonamidy a antibiotiky, fenacetinem apod. Adjuvantně se podává při skleróze mozkových cév. (7) Droga se používá také při průduškovém zánětu jako expektorans. (3) Polské lidové léčitelství používá macešku jako účinný prostředek potopudný a protihorečnatý. (56) Macešku lze aplikovat vnitřně i zevně při zduření lymfatických žláz. (22) Působí též anti-skleroticky. (93)
4. Droga se připravuje zpravidla formou krátkodobě vařeného odvaru a užívá se po doušcích během dne. Předávkování způsobuje dávení, event. průjem spojený s nevolností. Kontraindikací k použití jsou trombotické stavy, tj. stavy, spojené se vznikem krevních sraženin, a to jak z vnitřních příčin poruchy krevní srážlivosti, tak i jako následek úrazu. Pro nevalnou chuť odvaru i jeho značnou účinnost se droga většinou aplikuje do směsí, volených podle hlavního žádoucího účinku. Při zánětlivých chorobách nervů je velmi vhodné macešku kombinovat stejným dílem s ořechovými listy a podávat ho sice v malých dávkách, ale po delší čas. (93)
5. Droga má bohaté využití v léčebné profylaxi. Podává se např. současně s analgetiky, případně s jinými léky, které mohou toxicky ohrozit ledviny, jako preventivně ochranný prostředek; využívá se také v prevenci náhlých příhod mozkových, zejména však jejich recidiv. Léčebně profylaktický čaj "čistící krev": 100 g macešky, po 50 g listu černého bezu a kopřivy, 30 g kořene lopuchu a 20 g nati mateřídoušky nebo tymiánu. Užívá se 0,5-0,65 litru nálevu denně po doušcích. Léčebně profylaktický čaj při vyrážkách a strupovitosti malých dětí: 80 g macešky, 50 g kořene lékořice, 20 g fenyklu. Připravíme 250 ml nálevu, vyluhujeme v uzavřené nádobě asi 20 minut, přidáme trochu mléka; doporučujeme pít z termosky po doušcích během dne. Vhodné pro děti od 3 let, menším dětem stačí poloviční dávka.

73

43. MÁTA PEPRNÁ - MÁTA PIEPORNÁ + :*(Mentha piperita Hudson)*

1. Droga s obsahem mentolové silice, tříslovin aj.
2. Spasmolytikum, karmिनativum, desinficiens.
3. Máťový list se uplatňuje všude tam, kde je zapotřebí zlepšit funkci trávicího traktu, např. v léčbě tzv. dyspeptického syndromu, při nadýmání, v léčbě žluč. dyskinézi, dále podporuje funkci jater. Působí též mírně anesteticky a tím snižuje bolestivost při chorobách trávicího traktu, příznivě též ovlivňuje činnost slinivky břišní. (4) Je též dobrým inhalačním prostředkem při zánětlivých chorobách dýchacích cest, zvláště spojených s kašlem, při zánětu tzv. vedlejších dutin a pod. (7)
4. Máta peprná je ideální bylinou do složitějších čajových směsí. Osvědčila se kombinace s kozlíkem (gastro-sedativum), s hořkými drogami, např. andčlikou nebo pampeliškou (metabolikum), s heřmánkem (jako mírně znečítlivující protizánětlivý prostředek uplatňující se v léčbě chorob trávicího traktu) apod. Při sólovém podávání se připravuje nálev z 1 čaj. lžičky na 200 ml vroucí vody. Obdobný, ale poněkud slabší účinek má i droga z máty kadeřavé (*Mentha erispa* L.), zvané lidově balšám, stejně jako droga z planých máť, např. z lesní máty dlouholistě (*Mentha longifolia* L.) aj. Máta se nemá aplikovat dlouhodobě a v nadměrných dávkách a ne-

má se používat ani v léčbě nemluviat. Některé osoby jsou na mentol alergické; ty nesmějí mátu léčebně užívat vůbec. Pro zevní užití se někdy užívá k tišení bolestí a uklidnění podrážděné pokožky máťový olej s příměsí glycerinu (droga se dlouhodobě maceruje v kvalitním oleji.)

5. Máta je vhodným fytopreventivem žlučnickových a jaterních poruch, ovšem právě při jejím používání výrazně platí zásada, že nic se nemá přehánět. Pro preventivní použití je zejména vhodná kombinace meduňky lékařské, máty a rozmarýny v poměru 3:2:1. Tato kombinace podporuje vylučování žluči do střev, harmonizuje poměry v trávicím traktu, mírně uklidňuje, zlepšuje trávení a podporuje krevní oběh. Závodníci na Tour de France pijí osvěžující čaj, připravený z 6 čajových lžiček máty a 2 čajových lžiček nati rozrazilu lékařského na 1 litr vřelé vody. V prevenci poruch libida někdy pomáhá čaj ze 2 čajových lžiček máty a 1 čaj. lžičky saturejky na sklenici vroucí vody.

**44. MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ
MEDOVKA LÉKÁRSKA + :***(Melissa officinalis L.)*

51

1. Siličná droga s obsahem tříslovin a organických kyselin.
2. Uklidňující prostředek, působící zejména v oblasti trávicího traktu.
3. Sbírá se list nebo nať. Droga posiluje centrální nervový systém a podle některých pramenů působí přímo na mozek. Účinkuje sedativně a spasmolyticky, jako gastro-sedativum a kardio-sedativum u vegetativně podmíněných dystonií. (4) S úspěchem ji lze využít u lehčích forem neurastenie, melancholie, u některých depresí, ale též proti migréně, migrenózně podmíněné závratí, nervově podbarvené alergii, např. při astmatických záchvatech vyvolaných silnějším stresem. (8) Pomáhá též při nejrůznějších bolestech v břiše a v malé pánvi, při nadýmání, při průjmových infekčních chorobách, při menstruačních bolestech a v klimakteriu. (5) Zevně se používá meduňka formou obkladů na revmatické opuchliny, na pohmožděniny a krevní podlitiny, u kojících matek při nebezpečí ztvrdnutí



mléka v prsech. Známo je též příkládání čerstvě utržené byliny na srdeční krajinu (+ odpočinek) při bušení srdce. (22) Meduňková ALPA (vyluhovat meduňku v ALPĚ, v poměru 1:5 asi 10 dní), vtírána ráno a večer do nohou, výrazně osvěžuje studené nohy, zabezpečuje jejich dokonalejší prokrvení a prohřátí a zahání též únavu. (26)

4. Svým ideálním působením na mnohé funkce organismu je droga předurčena do řady kombinací s nejrůznějším zaměřením: např. kombinace s kozlíkem a chmelem tvoří výborný prostředek proti nespavosti, kombinace s třezalkou a levandulí zase příjemné a účinné gastrosedativum proti žaludeční neuróze. Při sólovém užití se aplikuje formou nálevu.

5. Melisa patří pro svou příjemnou vůni připomínající citróny pravděpodobně k nejčastěji používaným fytopreventivům. Zvláště oblíbenou formou jsou tzv. karmelitské kapky, používané v prevenci najrůznějších obtíží pramenících z nervové předrážděnosti. Do 1 litru 40-50 % alkoholu se dají 3 hrsti suché meduňky, 1 plátek citrónu a 3 čajové lžičky kořene andělíky. Maceruje se 10 dní, potom se scedí a dále se přidá 1 pol. lžice koriandru, 1/2 pol. lžice drcené pomerančové kůry, 3 kousky skořice, 3 hřebíčky, několik úlomků muškátového oříšku a sušená zrna z 1 rajského jablka. Po 48 hodinách se znovu zfiltruje a uloží ve tmě, chladu a suchu. Užívá se dle potřeby jednorázově 20-25 kapek, nebo dlouhodobě 3x denně 10-15 kapek. Kapky se mohou užívat i k masážím (na přípravu kapek existuje řada alternativních receptů.)

45. MEDVĚDICE LÉKAŘSKÁ MEDVEDICA LEKÁRSKA x (dovoz)

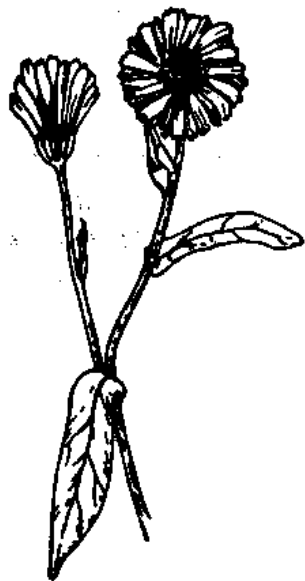
(*Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Spreng.)

1. Flavonoidní droga s obsahem fenolických glykosidů, (droga z dovozu, u nás je chráněná).
2. Urodesinficiens, adstringens, diuretikum.
3. Drogou je list, který se používá jako osvědčené léčivo zánětlivých procesů v ledvinách a močových cestách. Vedlejším, ale v řadě případů žádoucím účinkem, je působení protiprůjmové a hemostatické. (7) Ačkoliv její močopudné působení je velmi mírné, doporučuje PAMUKOV zařadit ji do všech diuretických směsí, zvláště určených proti urolitiáze, protože toto onemocnění téměř vždy bývá doprovázeno zánětem. (4)
4. Nejvhodnější lékovou formou je dlouhodobě vyluhovaný odvar (16): 2 čajové lžičky drogy se vaří 2 minuty ve 250 ml vody, vyluhování má trvat asi 3/4 hodiny. Léčivé působení drogy je výrazně vyšší, jestliže je moč mírně alkalická. (7) Toho lze dosáhnout např. podáním jedlé sody (na špičku kulatého nože) před podáním čaje nebo pitím alkalických minerálních vod. Dlouhodobě podávané vyšší dávky medvědice mohou vyvolat zvracení, stavy podráždění, křeče a mají nepříznivý vliv na játra. Jednorázová vysoká dávka může podráždit žaludek. Proto je vhodnější podání drogy v čajových směsích. Droga je kontraindikována v druhé polovině těhotenství, krátce po chirurgickém zákroku na trávicím a močovém traktu, jakož i při peptickém vředu. Čaj z medvědice zabarvuje moč mírně do modrozelená. Droga se někdy nahrazuje listem brusnice brusinky - *Foliūm vitis idaei*. Medvědici lze s výhodou kombinovat zejména s březovým listem, natí zlatobýlu, kořenem jehlice trnité a vřesem.
5. Protože ke štěpení arbutinu na antibakteriálně působící hydrochinon dochází především v zánětlivě změněném terénu, nedoporučuje se drogu podávat v preventivních indikacích. Jistou výjimkou z tohoto pravidla jsou čaje proti urolitiáze, kde úkolem medvědice bude potlačit slabé a počínající záněty, a potom čajoviny, podávané preventivně predisponovaným osobám se sklony k zánětům močových cest, např. při prochlazení, jestliže se tak zvýší rizi-

ko recidivy onemocnění. V takových případech je medvědice vždy jen doplňkem diuretický působících drog, podává se v malých dávkách, a ne dlouhodobě.

46. MĚSÍČEK LÉKAŘSKÝ NECHTÍK LÉKAŘSKÝ + +,+ (*Calendula officinalis* L.)

53



1. Siličná droga s obsahem trojterpenových sloučenin, flavonoidů aj.
- 2: Univerzální léčivo s účinkem protizánětlivým a spasmolytickým.
3. Drogou je květ. Vnitřní užití: příznivě ovlivňuje činnost jater a žlučníku, působí proti infekčním nemocem, uplatňuje se v léčbě astmatu, kašle, bušení srdce, upravuje menstruaci, hojí vnitřní rány a záněty - např. při peptickém vředu, při zánětech žaludku a střev. (8) Působí sedativně, snižuje reflektorň drážitost, zlepšuje práci srdce

při mírném poklesu krevního tlaku, působí antibioticky. (4) Řadou experimentálních prací byl zjištěn účinek kancrosalický (21), zvláště v oblasti gynekologické (děloha, prs) a zažívacího traktu. Zevní použití vychází ze silně protizánětlivého a hojivého působení (15); hojí rány všeho druhu, oční a ušní záněty. (17, 23) Dále se užívá jako kloktadlo při afekcích v ústní dutině, v léčbě křečových žil apod. (13) Přestože nepůsobí vysloveně sedativně, příznivě ovlivňuje odolnost nervové soustavy. (93)

78

4. Obvyklou čajovou formou je odvar. 1 čajová lžička květu na 100 až 150 ml odvaru se krátce povaří. Užíváme 2-3x denně. (7) V zevních indikacích se užívají obklady z pomletých celých čerstvých rostlin bez kořene, příp. obklady z odvaru nebo masti.

Příprava měsíčkové masti:

- a) Vezmeme 500 g sádla, roztavíme a do taveniny vhodíme 2 hrsti čerstvých květů měsíčku. Necháme zatuhnout a vložíme do chladničky.
- b) Za 2-3 dny znovu roztavíme a přidáme hrst čerstvých květů. Necháme zatuhnout a opět vložíme do chladničky.
- c) Za další 2-3 dny opět roztavíme a přidáme další hrst čerstvých květů.
- d) V druhém hrnci roztavíme 20-30 g včelího vosku.
- e) Přecedíme bylinnou taveninu přes kovové sítko vystlané dvojitou vrstvou gázy a přidáme roztavený včelí vosk dle bodu d.
- 0 Do roztavené hmoty za stálého míchání a ohřevu ve vodní lázni vytlačíme obsah 1 tuby "červené" INDULONY DEZ a 1 tuby heřmánkové masti nebo DERMAZULENU a dokonale promícháme, až se všechny složky spojí.
- g) Roztavenou hmotu parfumujeme 5 g levandulové silice (z lékárny),
- h) Vléváme do kelímka a necháme pomalu zatuhnout. Pak dobře uzavřeme a uchováme v chladu.

Odvar, (příp. ředěná tinktura) je vhodný též na obklady při pohmožděninách, odleženinách, bércoých vředech apod.

5. Vedle máty patří měsíček k nejdůležitějším fytopreventivům žlučnickových a jaterních poruch; rovněž ženy, kterým se blíží menopauza, se pravidelným užíváním měsíčku mohou vyvarovat četných obtíží, které tento úsek života přináší. Měsíček lze preventivně využít také zevně; např. občasná sedací koupel (pro přípravu se v tomto případě užívají celé rostliny, bez kořenů) dokáže držet v klidovém stavu i těžší formy onemocnění hemoroidy. Je potřeba však upozornit, že vysoký léčebný efekt má především droga z oranžově kvetoucích plnokvětých variet; semeno prodává především Semcnářství, s. p., Léčivé rostliny Zbraslav. (Viz adresář)

47. MOCHNA HUSÍ - NÁTRŽNÍK HUSÍ x+ + (*Potentilla anserina* L.)

54

1. Flavonoidní droga s obsahem tríslovin, organických kyselin, cholinu, minerálních solí, pryskyřice, slizů a vitamínů.
2. Protizánětlivě působící spasmolytikum.
3. Drogou je kvetoucí nať, působící blahodárně proti křečím a kolikovým bolestem různého původu. Užívá se při peptickém vředu.

79

břišních kolikách a na zmírnění koliky žlučnickové a ledvinové. Rovněž proti svalovým křečím, např. lýtkovým a proti křečovitému sevření srdce, při lehčích formách anginy pectoris, proti křečovitěmu kašli, cévním křečím způsobujícím např. špatné prokrvení končetin atd. Oblíbené je též užití při menstruačních obtížích. (5) Droga dále působí příznivě na povzbuzení chuti k jídlu, protizánětlivě a ochranně na sliznici trávicího traktu, protiprůjmově a proti vlásečnicovému krvácení. Podporuje činnost jater a tvorbu žluči. (7)

4. Droga se nejčastěji podává formou odvaru: 1 1/2 čaj. lžičky na sklenici vody vaříme 3 minuty, podáváme 3x denně. Mochna husí se ordinuje především do směsí:

spasmolytických: s vlašovičником, řebříčkem, kozlíkem, majoránkou a koriandrem

karminativních: s fenylem, koprem, heřmánkem, andělikou, puškvorcem

pro chuť k jídlu: s mátou, vachtou trojlistou, zeměžlučí, řepíkem, hořcem

žlučopodných: se zemědýmem, mátou, pampeliškou, jablečnickem.

KNEIPP doporučoval mochnu husí připravovat formou mléčného odvaru. (2)

5. Užití drogy v prevenci je rozsáhlé:

prevence záchvatů anginy pectoris: stejné díly nati mochny husí, heřmánku a meduňky připravíme obvyklou cestou jako nálev, osladíme medem a podáváme denně 2-3 sklenice podle rady lékaře, prevence křečových nervových záchvatů včetně mírných forem epilepsie: stejné díly mochny husí, kořene kozlíku a listu rozmarýny připravíme obvyklou cestou jako nálev, osladíme medem a podáváme denně 2-3 sklenice podle rady lékaře. Dle možnosti organismus saturujeme hořčíkem.

48. OMAN PRAVÝ-OMAN PRAVÝ + + +

(*Inula helenium L*)

1. Siličná droga s obsahem fytosterolů a polysacharidu inulinu.
2. Expektorans, stomachikum.

2. Expektorans, stomachikum.

3. Drogou je kořen, který má všestranné využití. Působí jako svalové spasmolytikum - odtud užití při kolikových průjmech, bolestech břicha a nadýmaní. Působí rovněž jako protizánětlivý a protibolestivý prostředek při nejrůznějších chorobách močového systému, např. při urolitiáze, zánětech močových cest. Znamé je také užití drogy jako stomachika pro podporu zažívání a chuti k jídlu a jako účinného expektorancia při bronchitidě. Mohutné protizánětlivé působení se uplatňuje zejména v oblasti trávicího traktu, při zánětech žaludku a střev. V ústrojí vyměšovacím je toto působení již poněkud menší a v respiračním ústrojí je v porovnání s jinými drogami prakticky zanedbatelné. (7) Oman též vynikajícím způsobem posiluje a ochraňuje sliznice. (8) Používá se také jako mírné kardiosedativum při bušení srdce, bolestech hlavy a formou obkladů při ischiasu. (4) PESTROVÁ radila použití omanu jako kloktadla při nemocech dutiny ústní a krku. (10) Oman lze též ordinovat při revmatismu. (93)

4. Omanový kořen se obvykle podává formou běžně připraveného nálevu, 2-3x denně po 150 ml. Alkoholické výluhy, např. tinktura, jsou podstatně účinnější a mají některé specifické účinky. Bílý vinný odvar známý již ve středověku jako tzv. "víno sv. Pavla" působí jako lék na zmírnění nebo potlačení suchého a neúčelného kašle a jeho účinek je částečně srovnatelný s účinkem kodeinu. Nežádoucí účinky (odpor až zvracení) se projevují jen po předávkování a při podání dlouho vařeného odvaru.

5. MESSÉGUÉ (8) radí inhalaci omanových par (drogou se nemá šetřit) v prevenci chorob z nachlazení, chřipky, a zejména však v období epidemie virových chorob. Této praktiky lze přirozené využít i léčebně jako pomocné terapie při bronchitidě, rýmě, zánětech vedlejších dutin apod. Osoby náchylné k zánětlivým chorobám močových cest mohou k odvrácení svých obtíží preventivně občas popíjet čaj ze směsi 50 g omanu a mateřídoušky a po 25 g medvědice, zlatobýlu, nati průtržníku lysého a vřesu. V prevenci postačí 4x denně po 100 ml nálevu. Půl čajové lžičky práškovaného kořene + 2 čajové lžičky medu tvoří denní profylaktickou dávku proti hrozcímu potratu nebo předčasnému porodu. (93)

49. OŘEŠÁK KRÁLOVSKÝ**OŘECH KRÁLOVSKÝ x + xx***(Juglans regia L.)*

(lidově: vlašský ořech)

1. Flavonoidní droga s obsahem tříslovin a vitamínu C.
2. Antiflogistikum, antibiotikum, hemostatikum, tonikum.
3. Použitou drogou je list, řidčeji zelené oplodí ořechů. List působí na organismus jako nesf xificky působící posilující prostředek, tonikum, se spektrem účinnosti, zejména při rekonvalescenci po různých chorobách, doprovázených zesláblostí a malátností. Droga má též příznivý vliv na lymfatický systém, působí protizánětlivé, analgeticky, antibioticky, adstringentné a hemostaticky. Z toho vyplývá vhodnost použití při zánětlivých chorobách trávicího traktu, hemoroidech, krvavých průjmech, krvácení ze zažívacího ústrojí, zevně jako kloktadlo při zánětlivých afekcích v ústní dutině, dále na výplachy pochvy při zánětu rodidel a při bílém výtoku; formou obkladů pak na různá kožní onemocnění, např. lupus erythemathoides, acne erythema nodosum. Působí též hojivě na hnisavé rány. Droga také podporuje růst kostí (4), snižuje hladinu krevního cukru (8) a úspěšně se využívá taktéž proti vypadávání vlasů a proti vším. (13) Lze ji podávat i též při cukrovce. (93)
4. Obvyklou formou je odvar ze 2 středně velkých čerstvých listů nebo 1 čajové lžičky drogy na sklenici vody; vařit 3 minuty a pít 2-3x denně 1/2 - 1 sklenici. Pro posílení adstringentních účinků se list ořešáku zpravidla kombinuje s kořenem hadího rdesna, kořenem nátržníku, dubovou kůrou nebo kořenem krvavce totenu. Protizánětlivé účinky drogy zvyšuje kombinace s kaštanovým květem, natí komonice nebo třezalky. (7)
5. Profylakticky se obě drogy využívají zejména zevně: ze stejných dílů drceného oplodí, dubové kůry a drcených jalovčinek a z půl dílu smrkových vršíčků se připravuje odvar na obklady při pohmožděninách, výronech, omrzlinách, vykloubeninách. Včasná aplikace po úrazu je velmi dobrou prevencí proti rozvoji komplikací. Pokud se již vyvinul zánětlivý stav, nelze již tyto obklady použít. Obklady z odvaru listů se přikládají na zavřené oči při jejich namožení. Na jihozápadě Evropy je velmi oblíbené podávání bílého vinného

macerátu ořešákových listů v dávce 2x denně 50 ml jako všestranně posilujícího a "krev čistícího" prostředku, v prevenci metabolických, zažívacích a infekčních chorob.

50. OVES SETÝ - OVOS SIATY + xx*(Avena sativa L.)*

1. Potravinová plodina s obsahem škrobů, saponinů, slizů a minerálních solí.
2. Ochranný a posilující prostředek.
3. Drogou jsou obilky (Fructus avenae), případně sláma (Strumentum avenae). Nejhodnotnější drogu dává oves sklizený v době tzv. mléčné zralosti, tedy asi 2 týdny před tržní zralostí, která určuje dobu žní. Ovesný nápoj s medem je podle KNEIPPA nejlepším výživným a zdravotním nápojem pro osoby zotavující se z těžkých chorob, pro neurasteniky i pro ty, kteří se z jakýchkoliv důvodů cítí slabí a vyčerpaní. Oves mírně uklidňuje a přináší dobrý klidný spánek. (2) Ovesný odvar se s úspěchem podává v odvykacích kúrách pro toxikomany, alkoholiky a kuřáky; současně je vhodným dietetikem pro diabetiky, protože mírně snižuje hladinu krevního cukru. (12) Ovesný odvar je hodnotným pomocným léčivem při zánětu slinivky břišní. (36) Ovesná sláma se podává především zevně, formou koupelí v odvaru:
 - celková koupel se doporučuje při chorobách ledvin, urolitiáze, revmatismu a dně, svalové únavě a jeterních chorobách
 - sedací koupele se navrhuje v gynekologii při potížích v oblasti malé pánve, při břišních kolikách, chorobách močového měchýře a při nežádoucím nočním pomočování
 - koupele nohou při dlouhodobé aplikaci pomáhají proti "studeným nohám" a jsou prospěšné lidem, kteří musí dlouho stát nebo chodit
 - dílčí koupele nebo obklady jsou vhodné při kožních chorobách, omrzlinách - mají hojivý a tšivý účinek.
 Vnitřní podání odvaru z ovesné slámy posiluje ledviny a má vliv protirevmatický. (93)

4. Jako výživný nápoj: 1 litr ovsu se dokonale propere v několika vodách a vaří se v 1,5 litru vody tak dlouho, až zbude 1 litr, scedí se a přidají se 3 lžice medu. Doporučujeme vypít po doušcích z termosky během dne. Vyvařený oves se ještě použije k přípravě koupele. V ostatních případech se připraví ze 3 čaj. lžiček ovsu asi 1/41 odvaru, osladí se medem a podává podle potřeby 2-3x denně, nejlépe na lačno.
5. Potravinový charakter drogy ji přímo předurčuje pro preventivní využívání. Ideálním fytopreventivem je např. "ovsovka" podle receptury faráře MIKEŠE (31) - viz Receptář. Oves je též obsažen v oblíbené "nervové" čajovině VALOFYT NEO, kterou vyrábí s. p. Léčivé rostliny Zbraslav. Příprava výživné a posilující snídaně podle FRANĚCE: (9) Večer dát do půl hrnku ovesné vločky a 2 čaj. lžičky hrozinek. Zalít mlékem nebo vodou, ale jen tak, aby vločky mely možnost nabobtnat, přes noc uložit do chladna. Ráno přelít do plna horkým mlékem a přidat 1-2 čajové lžičky medu a podle možnosti 1 čaj. lžičku strouhaných oříšků nebo mandlí. Dobře promíchat a pomalu požívat bez dalších příloh.

51. OŽANKA KALAMANDRA HRDOBARKA OBYČAJNÁ x xx (Teucrium chamaedrys L.)

58

1. Siličná rostlina s hořčinami a tříslovinami.
2. Univerzálné působící "žaludečnf bylina.
3. Drogou je kvetoucí nať, proslulá v léčbě žaludečních nemocí katarálního typu. Např. vynikající chorvatský "vidar" Vasa PELAGIČ tvrdí, (na základě vlastních zkušeností pozoruji, že asi ne neprávem), že "ožanka pomáhá spolehlivě i tam, kde lékaři dávají ruce pryč od nemocného ..." (60) Ožanka dále celkově posiluje a působí svíravě a protikrvácivě; toho se využívá v léčbě průjmů, hemoroidů, při nadměrné menstruaci a krvácení. Osvědčila se též při pohlavní slabosti mužů. Příznivě ovlivňuje funkci žaludku a celkově trávení, podporuje činnost střev, slinivky břišní, jater a žlučníku; působí též proti nadýmání a kolikovým bolestem. Má

84

mírný močopudný účinek, ale zvyšuje vylučování solí, takže se uplatňuje též v léčbě revmatismu. Zevně se aplikuje na hnisavé rány, oční záněty, krvácení nebo zanícené hemoroidy, na různé kožní choroby a výplachy při bílém výtoku. (4) Při chudokrevnosti se podává po lžících červené víno, ve kterém bylo 8 dní vyluhováno 20 g drogy na 1 litr vína. Ožankový čaj má též účinek protiastmatický a léčí i některá onemocnění sleziny. (93) Z historie je známo, že ožanka se podávala se značnými úspěchy při infekčních horečnatých chorobách se zimnicemi - tj. při malárii, tercianě, při kašli a černém kašli; Karel IV. si ožankou léčil dnu.

4. Obvyklou lékovou formou je odvar: 2 polévkové lžice drogy se 5 minut vaří v 1/21 vody. Podává se před jídlem 3x denně po cca 150 ml. Ožanka kalamandra je optimální drogou do směsí, ale často se užívá samostatně. Příbuzná ožanka čpavá (Teucrium scorodonia L.) se podává jako spasmolytikum a expektorans, a ožanka kočičí (Teucrium marum L.) jako spasmolytikum a cholagogum. Podání ožanky je kontraindikováno v těhotenství.
5. Nať ožanky kalamandry (Herba trissaginjs) patří k univerzálním bylinám. Protože nemá výrazný specifický účinek, byla některými autoritami prohlášena za drogu zastaralou a neúčinnou, což je sice chybné, ale z hlediska rostliny vhodné, protože není příliš hojná. Doporučuji její pěstování třeba na skalkách apod. Má ráda výsluní a kamenité stráně s vápenitým podložím. V "zajetí" je nenáročná a obvykle se jí dobře daří. V prevenci a rehabilitaci nachází největší uplatnění především k podpoře funkcí trávicího traktu. Nejčastěji se kombinuje s bazalkou, dobromyslí, meduňkou. Pokud je zapotřebí účinek takové směsi výrazněji vystupňovat, je vhodný přírůstek nepatrného množství kořene hořce (Radix gentianae).

52. PAMPELIŠKA LÉKAŘSKÁ PUPA VALEKÁRSKÁ x + :

59

(*Taraxacum officinale* Web. in Wigg.)

(lidově: smetanka)

1. Obsahuje hlavně hořčinu taraxacin, inulin, fytoncidy, třísloviny.
2. Celkově posilující prostředek s příznivým účinkem na metabolismus.

85



3. Užívá se kořen, kořen s příměsí nati, ojedinele lodyha, zcela výjimečně květ. V léčbě funkčních poruch jater a žlučníku se FRANĚCOVI velmi osvědčil mírně modifikovaný proslulý recept Leclercúv: (9) 100 g šťávy z čerstvých, dobře omytých kořenů, 35 g vodky 40% a 15 g glycerinu. Průměrná dávka je 2x denně 1 polévkovou lžící; mixturu je třeba uchovávat v ledničce. Pampeliškové drogy velmi příznivě ovlivňují funkci mnohých orgánů - jater, žlučníku, žaludku,

slinivky břišní, střev, ledvin, kvetvorných orgánů. (8) WEISS navrhuje aplikaci vodního nárazu pampeliškovým nálevem (vypít 1 litr na lačno mezi 17.-19. hodinou, rychle, během 15 minut) v léčbě a prevenci urolitiázy. Profylakticky postačí 1x týdně, léčebně 1x denně. (12) TREBENOVÁ radí užití asi 5 ks čerstvých, syrových lodyh denně při chronických jaterních obtížích, manifestovaných bolestí v pravém podžebří, a také při cukrovce. Tato léčba pomáhá rovněž při chronické únavě, při opuchlých lymfatických žlázách nebo při některých poruchách funkce sleziny, resp. při zvětšení sleziny. Užití lodyh se osvědčilo též při cholelitiáze. Tato léčebná kúra má trvat dle okolností 2, 3 nebo 4 týdny, případně i po celé veget. období pampelišek. Na velmi hořkou chuť lodyh nastane rychle návyk, takže po několika dnech nepůsobí nepříjemně. (13) Droga působí proti degeneraci kostí a chrupavek a pomáhá vyvolat menstruaci. (93)

4. Pampeliškový čaj se připravuje formou nálevu. Na 100 ml právě vroucí vody se dává 1 čajová lžička drogy, 3x denně asi 200 ml.

Pampeliška příznivě koresponduje s jablečnickem, heřmánkem, čekankou, dobromyslů Mladé, čerstvé listy mají vysoký obsah vitamínu C.

5. Při preventivním užívání pampelišky se bere ohled na její celkově ionizační, stimulující působení. Užívá se v prevenci jaterních, žlučnickových a ledvinových chorob, včetně obávaných kamének, ať již močových, nebo žlučových. Na místě je též využití v rehabilitaci po operacích, po prodělaných těžkých chorobách, dále jako profylaxe proti vyčerpání a zesláblosti, jako prevence artritických bolestí při změnách počasí a proti šumění v uších, zvláště při arterioskleróze. Osvědčily se např. koupele rukou a nohou: na litr nálevu vzít hrst čerstvé, drobně sekané (celé) rostliny včetně kořenů. Po vyluhování scedit a vlít do asi třilitrové koupele. Střídat koupele rukou a nohou, denně jednu asi po 15 minutách.

53. PELYNĚK ČERNOBYL PALINA OBYČAJNÁ x + + (*Artemisia vulgare* L.)

60

1. Siličná droga s obsahem hořčin, inulinu, cholinu, fyloncidů.
2. Působí jako prostředek regulující trávení, žlučopudný a protikřečový (spasmolytikum).
3. Používá se nať, řidčeji kořen. Účinkem se Černobýl podobá pelyňku pravému, avšak působí mírněji, což je často výhodnější. Použitou drogou je kvetoucí nať. Vnitřně se Černobýlu používá pro podporu trávení, při nedostatečné kyselosti žaludečních šťáv, v léčbě horečnatých nemocí s postižením průdušek a plic, při těžkých formách menstruačních obtíží, dále pro podporu jaterní činnosti, při dyskinézi žlučníku, při kolikových bolestech v oblasti trávicího traktu, zvláště střev. Upravuje metabolické pochody, ve vyšších dávkách působí proti střevním parazitům. (22) Zevně se používá především do antirevmatických koupelí, zvláště nohou, (23) ale též na obklady při bolestech hlavy, na některé kožní vyrážky aj. Kořen napomáhá předcházení epileptických záchvatů. Když nemocný cítí, že přichází záchvat, vezme čaj. lžičku práškového kořene ve

sklenici ohřátého lehkého piva a ulehne. V řadě případů se takto podaří záchvatu zamezit. (93)



4. Užívá se formou nálevu, vždy v malých dávkách, např. každou hodinu 1 pol. lžici. (22) Vhodný je i odvar v bílém víně, pro zevní užití je někdy vhodnější užití bylinného octa, zvláště na obklady. Užití drogy je kontraindikováno v těhotenství a během kojení, rovněž při žaludečních a střevních zánětech a při peptickém vředu. Při terapii menstruačních obtíží podávat jen v době mimo menstruaci jako profylaktikum. Zakázáno je rovněž podávání při zánětu červovitého přívěsku slepého střeva. (7) Droga má i nežádoucí účinky: při delším užívání působí toxicky na CNS. Otrava se projeví poklesem krevního tlaku a srdečními arytmiemi.

5. Možnosti využití Černobýlu v prevenci spočívají především v jeho používání jako působivého domácího koření pro přípravu tučných jídel - vepřové pečené, pečené husy, kachny apod. Přídavek Černobýlu zlepši stravitelnost těchto pokrmů.

Profylakticky se Černobýlu využívá též v gynekologii, případně může sloužit jako hodnotná náhrada pelyňku pravého všude tam, kde není pelyněk pravý pro své poměrně prudké působení uživatelem tolerován.

Černobýl se může používat preventivně ve všech indikacích, kde se užívá léčebně, avšak doporučuje se jeho kombinace s heřmánkem v poměru 1:1 až 1:2. Dlouhodobé podávání Černobýlu je nevhodné.

54. PÍSKAVICE-ŘECKÉ SENO SENOVKA GRÉCKA + + +

(*Trigonella foenum - graecum L.*)

1. Slizová droga s obsahem saponinů, minerálních látek, tuku.
2. Prostředek změkčující a současně podporující látkovou výměnu.
3. Drogou je semeno (Semen foenugraeci). Působí významně metabolicky a využívá se jako podpůrné léčivo u většiny metabolických poruch. Celkově posiluje - působí jako osvěžující roborans a tonikum. Využívá se u poruch výživy také v rekonvalescenci po těžkých chorobách i pro zlepšování stavu, např. u kachektických nemocných, postižených nevyčísitelnými chorobami, rovněž tak při neurastenii a slabosti jiného původu. Zlepšuje chuť k jídlu, podporuje vykašlávání, snižuje mírně hladinu krevního cukru a krevního tlaku. (7) Bylinář FRANĚC vyzoroval, že droga při kombinovaném vnitřním a vnějším podání zlepšuje stav psoriatiků (lupénka) a zmenšuje jejich subjektivní potíže. Týž autor propagoval hojně i zevní užití drogy, jakožto vynikajícího změkčujícího a "vytahujícího" prostředku na vředy, boláky, boule, píštěle, zduřelé lymfatické žlázy, na flegmóny, zánětlivá kožní onemocnění, ale také formou obkladů na hráz jako součást komplexní terapie (vedle vyšších dávek pylu a čaje z vrbovky a zlatobýlu) zbytnění prostaty. (9)
4. Vnitřně se nejčastěji droga podává samostatně formou prášku; 4x - denně 1 čajová lžička. Zevně zpravidla formou náplasti: rozvařená kasička se namaže na plátno a přiloží. Kasička z mletého řeckého sena a kostivalového kořene tvoří dobrou náplast na bolavé, zánětlivé klouby.
5. Jako adjuvans, tj. pomocný prostředek, zaměřený na celkovou stimulaci a posílení organismu, jakož i na zlepšení trávení. Droga se podává v prevenci nejrůznějších vnitřních onemocnění, např. chorob žlučníku, trávicího traktu jako celku, pro podporu enzymatické činnosti slinivky břišní, snížení hladiny krevního cukru a krevního tlaku. Preventivní dávka činí 1/2-1-2 čajové lžičky denně. Ženy v Orientě používají práškovanou drogu v pevné důvěře, že budou mít pevné, pěkné prsy, mladé maminky pak proto, aby lépe kojily.

55. **PODBĚL LÉKAŘSKÝ - PODBEL LIEČIVÝ X + +***(Tussilago farfara L.)*

1. Slizová droga s obsahem tříslovin, silice, hořčin, inulinu aj.
2. Změkčující a protizánětlivý prostředek, podporující vykašlávání.
3. Užitou částí je květ nebo list. Obě formy drogy jsou velmi dobrým léčivem respiračních chorob; působí příznivě zejména na chronický kašel při vleklé bronchitidě a zmírňují rovněž obtíže při rozedmě plic. (2) Příznivě ovlivňují rovněž některé formy astmatu; v takovém případě je důležité podání čaje

ráno! (2) Může se léčebně podávat též při silikóze, (4) bronchiectáziích a jiných chorobách průdušek a plic. (3) Podbělu lze rovněž využít v léčbě **chorob** trávicího **traktu**, zejména tam, kde je onemocnění způsobeno překyslením, jak je tomu u pálení záhy, peptického vředu a některých typů zánětu žaludku. (4) Podobně lze podbělu využít jako pomocného léčiva při revmatismu, krevní hypertenzi a arterioskleróze. (4) Zevně se využívá na obklady při bércovém vředu, žilních zánětech, na nehojící se rány, spáleniny, na růži. (5) Při zánětu žil se osvědčilo smíchat rozmělněné čerstvé listy se smetanou na kašovitou hmotu podobnou masti, která se přiloží na postižená místa a lehce se převáže. (13)

4. Obvykle se aplikuje nálev z 1 polévkové lžice na 1/41 vody. V léčbě chorob dýchacího systému, zvláště akutních, je nejlépe podávat podběl samostatně, teprve později ve směsích slazených medem. (2) Podběl, jako typicky slizovou rostlinu, je vhodné kombinovat zvláště

s rostlinami **siličnými** (mateřídouška, tymián, yzop, bazalka) a s **roslinami s obsahem saponinů** (divizna, prvosenka aj.). Pak lze dosáhnout **komplexního účinku**.

5. **Podběl je nejlepším fytopreventivem respiračních chorob. Jeho aplikace se osvědčila např. při prvých příznacích kataru horních cest dýchacích; dovede též tlumit náchylnost organismu k lehčím formám průduškového astmatu.**

"Prsní čaj" pro prevenci chorob z nachlazení v přechodném ročním období:

Smíchat stejné díly podbělu (květ nebo list), květu divizny, nati plicníku, listu jitrocele, nati mateřídoušky, 2 lžičky směsi spařit sklenicí vroucí vody, nechat 15 minut ustát, scedit, osladit medem a pomalu vypít.

Poznámka: Také v podbělu byly prokázány škodlivé PYROLIZIDINOVÉ ALKALOIDY, naštěstí v minimálním množství, které nebrání běžnému podávání a je např. zařazen i v platném Čs. lékopisu (ČSL IV).

56. **POPENEC BŘEČŤANOVITÝ
ZÁDUŠNÍK BŘEČŤANOVITÝ***(Glechoma hederacea L.)*

(lidově: opanka)

63

1. **Tříslovinná droga s hořčinami, silicí, organickými kyselinami, pryskyřičnými látkami a saponiny.**
2. **Sviravě působící, protizánětlivé stomachikum, metabolikum a tonikum. Expektorans, diuretikum.**
3. **Drogou je nať (Herba hederace terrae). Účinky této byliny jsou velmi mírné, ale cenné tím, že zasahují tři hlavní orgánové okruhy, tedy dýchací cesty, trávicí ústrojí a systém vylučovací. Droga povzbuzuje trávení a tvorbu žaludečních šťáv, přičemž současně vykazuje účinek protiprůjmový. Podporuje vykašlávání a lze ji využít též jako močopudné antiseptikum při nemocech ledvin, měchýře a močových cest vůbec. (90).**

Patří ke spolehlivým prostředkům proti tvorbě cholesterolových kaménků ve žlučníku a poněkud napomáhá k narušování kaménků



již vzniklých. Na sliznici trávicího ústrojí působí jako protektivum. (7) Byl pozorován dobrý vliv i při nervové slabosti. Ve formě vinného odvaru se podává k vyvolání opoždující se menstruace. (5) Při zevní aplikaci je patrný protisvěddivý účinek při zánětech pokožky a alergických vyrážkách, při nehojících se ranách; působí rovněž proti plísni. (83) Celkově osvěžuje pokožku a patří k "bylinkám pro krásu." (8)

4. FRANĚC doporučoval popenec formou asi 3/4 litru bylinářského thé denně. (9) Vnitřně běžně podáváme 2-3 šálky nálevu denně, někdy i 2-3 sklenice. Pro zevní použití volíme raději formu odvaru a čaj připravujeme koncentrovanější.

Vinný odvar naopak připravujeme pouze v poloviční nebo dvoutřetinové koncentraci - vzhledem k nálevu pro vnitřní použití. Popenec často řadíme do směsí, zejména s kopřivou. Při zánětlivých procesech v uších můžeme použít směs podle OZAROIYSKÉHO. K výplachům: 2 díly nati popence, 2 díly nati řebříčku, po 1 dílu nati šalvěje a drceného anýzu. (7) Bolavé ucho lze též nad vařícím se popencem napařovat. (93) MIKA radí popenec při léčbě respiračních nemocí kombinovat zejména s rozrazillem, podbělem a řebříčkem. (90)

5. Popenec využíváme v pooperačních stavech po cholecystektomii (vynětí žlučníku), abychom předešli recidivě tvorby cholesterolových kamének. (7) Můžeme jej využít i jako tonikum, vhodné i v pediatrii a geriatrii. (8) Droga zlepšuje funkci jater, a proto je vhodná především tam, kde můžeme očekávat oslabení detoxikační činnosti jater, tedy např. při nutnosti dlouhodobé léčby vysocé

účinnými chemickými léčivy, kde možnost iatrogenního (tedy léčením vzniklého) poškození jater značně narůstá, případně při práci s hepatotoxickými látkami. V prevenci záchvatů dny, případně proti možnému zhoršování revmatických obtíží, lze aplikovat koupele nohou a rukou ve směsi popence, heřmánku a šalvěje. (7) Pro posilu nervů radívala PESTROVÁ směs 5 dílů popence, 4 dílů dobromysli, 3 dílů třezalky, 3 dílů meduňky, 2 dílů Ušťů lesního jahodníku, 2 dílů nati mateřídoušky a 1 dílu ovsa. Kúra má trvat 6 týdnů (ráno a večer sklenku čaje), doporučujeme ji 2x v roce. (10)

57. PRVOSENKA JARNÍ PRVOSIENKA JARNÁ x + + (*Primula veris* L.)

(lidově petrklíč)

64



1. Saponinová droga s obsahem flavonoidů, glykosidů, silice.
2. Prostředek podporující vykašlávání, močopudný a uklidňující.
3. Drogou je květ; účinný je též kořen, ten se však z důvodů ochrany přírody v ČSFR nesmí sbírat. Prvosenka se uplatňuje jako výborné expektorans u nemocí z nachlazení i při všech typech bronchitidy. Pro své diuretické působení je též doporučována jako antirevmatikum, protože podporuje vylučování nežádoucích solí. (2) Řada přírodních léčitelů

tvrdí, že droga částečně působí na zmenšení soudržnosti močových konkrementů, (9,10) pročež ji doporučují do směsí proti urolitiáze, a zvláště pak na prevenci jejích recidiv. Prvosenka uklidňuje a po-

siluje srdce, (4) celkově uklidňuje a pomáhá navodit hluboký spánek, zvláště ve směsi s kontryhelem. (23) Prvosenka rovněž tlumí migrenózní bolesti hlavy a působí příznivě při zánětu srdečního svalu; lze ji využít i v rehabilitačním léčení po prodělané mozkové mrtvici. (13)

4. Prvosenka se obvykle kombinuje do směsí, kde svou medovou vůní zlepšuje nejen účinek, ale i vzhled, vůni a chuť připraveného čaje. Jako sedativum se kombinuje s kontryhelem, kozlíkem, chmelem, třezalkou, jako expektorans s mateřídouškou, yzopem, bazalkou, podbělem, jako diuretikum s ptačím rdesnem, kopřivou a zlatobýlem. Nálev se připravuje obvyklým způsobem. Při užití sólové drogy se dává 100-150 ml, ve směsích 200-250 ml, 2-3x denně. Na drogu mohou být někteří nemocní alergičtí. Stejným způsobem lze využívat též prvosenku vyšší (*Primula elatior* Hill).
5. V prevenci se prvosenky užívá zejména do uklidňujících směsí a dále pak «do čajovih zaměřených proti vytváření močových konkrémentů. Drogu lze též výhodně použít v prevenci návalů krve do hlavy, hlavně v klimakteriu. Často se prvosenka dává do čajů používaných k tzv. jarním očištným-kurám.

Prevence nespavosti:	květu petrklíče	100,0 g
	květu levandule	50,0 g
	chmelu	30,0 g
	natitřezalky	20,0 g
	kořene kozlíku	10,0 g
Jarní očištné kúry:	květu petrklíče	100,0 g
	mladých výhonků černého bezu	100,0 g
	listu kopřivy	50,0 g
	kořene pampelišky s natí	50,0 g
	drcených šípků	10,0 g

Aplikovat obvyklým způsobem, dle potřeby!

65. 58. PŘESLIČKA ROLNÍ - PRASLIČKA ROCNÁ x + + (*Equisetum arvense* L.)

1. Droga s obsahem kyseliny křemičité, flavonových glykosidů, saponinů, organických kyselin, minerálních solí aj.



2. Diuretikum, hemostatikum, desinficiens.

3. Přeslička kombinovaně působí na zlepšení krevního oběhu i funkci ledvin, proto se využívá při oběhových poruchách s otoky. (3) Je vhodná též při zánětech močových cest, prohlubuje práci srdce, zlepšuje látkovou výměnu, zejména v době klimakteria. (4) Známe je též užití přesličky při plicní TBC. Staví nosní krvácení; silnější odvar se vsrkává do nosu, ucpou se dírký a odvar se chvíli drží v nose. Je vhodná též při gynekologickém krvácení, aplikujeme vnitřně i zevně formou výplachů, případně obkladů. Z lidové praxe je známo též dávkování odvaru s mlékem při žaludečních obtížích spojených s překyselením. Přeslička působí také jako antirevmatikum. (10) Zevně podporuje hojení ran a léčí zánětlivé kožní projevy, užívá se jí také jako kloktadla při zánětu dásní a angině. Při ženských obtížích i při bolestech v bederní části zad pomáhá sedací koupel v přesličkovém odvaru, při hemoroidech a! bércových vředech se mohou aplikovat obklady. (2) Při únavě nohou a sklonu ke křečovým žilám je vhodné aplikovat horké koupele nohou; voda, resp. přesličový odvar má dosahovat nad kotníky. (2) Při potížích s močením (i v některých případech úplné nemožnosti vymočit se) pomáhá naparování nad vařící se přesličkou, případně v kombinaci s horkými obklady na podbřišek a pitím přesličkového odvaru po doušcích. (23) Důležitou indikační oblastí přesličky jsou ledvinové a močové kaménky; droga podporuje jejich odchod přirozenou cestou a také narušuje jejich

soudržnost, takže mají tendenci se rozpadávat. (93)

4. Droga se aplikuje formou odvaru, průměrně 3x denně po 150 ml. Při delším užívání je nutno současně aplikovat vit. B₁ (4, 7) V urologických indikacích je vhodné přesličku dávkovat raději do směsí.
5. Proslulý švýcarský léčitel farář Johann KÚNZLE míní, že všichni lidé od určitého stáří by měli denně pít jeden šálek přesličkového odvaru jako prostou a účinnou prevenci proti revmatickým chorobám. Přeslička také může být využita jako prostředek první pomoci při nejrůznějších typech krvácení, zvracení nebo vykašlávání krve apod. Velmi účinné jsou přesličkové sedací koupele v prevenci močových obtíží, např. po prochlazení apod. Pro zevní použití lze využívat i jiných druhů přesliček, které jsou pro vnitřní léčbu a prevenci naprosto nevhodné. Přeslička je též účinným fyto-preventivem proti otravám olovem a těžkými kovy. Působení přesličky však není zcela nevinné, proto preventivní denní dávka nemá překročit 150 ml odvaru. Při sběru pozor na možnost záměny, zejména s přesličkou bahenní. Poměrně dosti spolehlivým botanickým rozlišovacím znakem je nejspodnější rozvětvení. U rozvětvení mají přesličky jakýsi zubatý límeček, odborně zvaný pochva. Větvičky přesliček jsou článkované. U nejspodnějšího rozvětvení má přeslička rolní nízký límeček (pochvu) a první přisedlý článek větvičky je viditelně větší než tato pochva. U přesličky bahenní tomu bývá naopak, pochva je jasně vyšší (větší) než první přisedlý článek.

59. PUKLĚŘKA ISLANDSKÁ

PCUZGIERKA ISLANDSKÁ x dovoz + +

66

(*Cetraria islandica* (L.) Ach.) (lidově: lišejník islandský)

1. Slizová droga s obsahem tzv. lišejníkových kyselin, pektinů, jódu, hořčin, minerálních látek a stop vitamínu B₁₂
2. Mucilaginosum - slizový a změkčující prostředek s antibiotickým působením.
3. Užitou drogou je tzv. stélka (*Lichen islandicus*). Má příznivý, změkčující vliv, uplatňující se zejména v léčbě chorob dýchacího a trávicího systému. Droga je pomocným léčivem při plicní TBC,

osvědčuje se při zánětu žaludku a střev, peptickém vředu, při větších dávkách proti chronické zácpě, bronchitidě i průduškovému astmatu. Povzbuzuje chuť k jídlu, dovede regulovat množství žaludečních kyselin, posiluje žaludek a celkově obranné síly organismu. Může se užit i při jaterních obtížích, zánětech močových cest a chorobě Brightově. (4) Svým působením - na štítnou žlázu ovlivňuje příznivě látkovou výměnu a používá se jako všeobecné roborans - tonikum, tedy posilující prostředek vhodný při vyčerpanosti všeho druhu. (7) V malých dávkách potlačuje nutkání na zvracení a příznivě ovlivňuje mírnější formy cukrovky. (5) Zevně se používá jako antiseptikum na vředy, nehojící se rány a spáleniny. (30)

4. V plicních indikacích se nejčastěji doporučuje zahuštěný odvar: 2 polévkové lžice drogy přelít 3 sklenicemi vody a vařit, až zbude cca 400 ml odvaru. Užívat 1-4 polévkové lžice 3-4x denně. V ostatních indikacích se častěji používá nálev: 1 vrchovatá čajová lžička drogy na sklenici vroucí vody, 2-3x denně. Při předávkování mohou nastat závratě. Droga je mimořádně vhodná do čajových směsí.
5. FRANĚCOVI (9) se mimořádně osvědčil mírně modifikovaný předpis MIJATOVIČŮV (14) v prevenci recidiv peptického vředu a všeobecně v profylaxi pálení záhy a trávicích obtíží u disponovaných osob: 10 g islandského lišejníku dát večer do 1,5 l studené vody, nechat přes noc macerovat a ráno vařit tak dlouho, až zbude 1 litr odvaru. Po ochlazení na 40°C vmíchat 200 g medu. Vzít ráno na lačno 2 polévkové lžice a potom během dne vždy po hodině 1 lžici. Uschovávat v chladničce, protože dávka vystačí cca na 3 dny. Proto je kúra mimořádně vhodná na víkendové dny. Kúru je účelné 1-2x opakovat, tedy celkově 3 cykly, nejlépe na jaře a na podzim.

60. PUŠKVOREČ OBECNÝ

PUŠKVOREČ OBYČAJNÝ x + +

67

(*Aconitum calamus* L.)

1. Siličná droga s hořčinami.
2. Amarum aromaticum, trankvilizér.

3. Použitou drogou je oddenek. Reflexně povzbuzuje tvorbu žaludečních šťáv a zvyšuje i jejich kyselost; pozoruhodnou vlastností je, že tak činí selektivně, tj. především u osob s patologickou hypoaciditou. Působí též analgeticky, spasmolyticky, "rozpuští" stavy psychické tenze a neklidu, snižuje krevní tlak. Působí jako všeobecné posilující prostředek • tonikum. Čínské prameny tvrdí, že tinktura calami zlepšuje zrak i sluch a má protiprůjmový účinek. Působí proti nadýmání, zánětům a jako prostředek expektorační, podporuje krvetvorbu. Zevně se puškvorec podává jako slizniční anestetikum, působí též protiplísňově a proti vypadávání vlasů. (6) Droga je vhodná k léčbě kolikových bolestí, ale i pro povzbuzení chuti k jídlu, zejména u starších osob, které mají atrofickou žaludeční sliznici. (7) Podává se také při vleklých chorobách spojených se ztrátou citlivosti a při nervově podmíněné tachykardii. (3) Žvýkání kořene pomáhá kuřákům zbavit se jejich zlovyku, výrazně posiluje plíce; byly dokonce zaznamenány případy výrazného zlepšení plicní rakoviny. (13) (Žvýkat několikrát denně 2-3 malé kousky.)
4. Při samostatném podávání se puškvorec užívá vždy v malých dávkách a ne dlouhodobě, např. 1/4-1/3 l nálevu denně, po doušcích, případně 3x denně na špičku kulatého nože práškované drogy nebo občasné žvýkání kořene, také 2x denně 20-25 kapek tinktury. U disponovaných osob může žvýkání kořene vzbudit ošklivost spojenou s nutkáním na zvracení. Při větších průjmech je puškvorec kontraindikován. (93)
5. V poslední době proběhly odborným tiskem informace o potenciálním kancerogenním účinku puškvorcového oddenku, který se váže na důležitou součást silice jš-asaron. Ačkoliv tento vliv není zcela prokázán a obsah /?-asaronu evropských odrůd puškvorce je podstatně nižší než třeba odrůd indických nebo čínských, nedoporučuji využívat drogu v léčení chorob jater a ledvin, jak se dříve radívalo. Jeho užívání v prevenci je třeba maximálně omezit pouze na příležitostné a krátkodobé povzbuzování chuti k jídlu. Naproti tomu není námitek proti zevnímu využívání, např. ve směsích, podporujících růst vlasů: po 3 dílech chmelu a kopřivy a po 2 dílech kořene lopuchu a oddenku puškvorce. 6 polévkových lžic směsi vařit 1 minutu v 1 litru vody, scedit a mýt hlavu 3x týdně.

61. PÝR PLAZIVÝ - PÝR PIAZIVÝ xxx

(*Elytrigia repens* (L.) Desv.)

1. Droga obsahující složitý komplex látek jako inosit, inulin, organické kyseliny, kyselinu křemičitou a silici.
2. Velmi účinné metabolikum s močopudným účinkem.
3. Drogou je oddenek (*Rhizoma graminis*), který se těšil vždy nejvyšší vážnosti. GOSTUŠKI, vycházející z lidové moudrosti, tvrdí, že droga má "všech pět pé":
 - pročišťuje organismus - a to velice důkladně
 - pohání na moč - působí jako diuretikum
 - popraskává kámen - narušuje soudržnost močových kaménků
 - potahuje slizem rozbolavělé sliznice
 - posiluje organismus (obsah škrobu) (11)Doplňuji, že těch "pé" by mohlo být ještě více, protože droga také podporuje trávení a zlepšuje psoriázu. Hlavní pole její působnosti však leží v oblasti metabolického "čištění krve" a v léčení chorob urogenitálního traktu. (9) Protože působí též zvýšené vylučování solí, je vhodná také jako adjuvans v léčbě revmatismu, dny, některých ekzémů a akné. Dále se aplikace doporučuje k doléčení následků alimentárních otrav a v rekonvalescenci osob léčených antibiotiky, sulfonamidy nebo jinými chemoterapeutiky. Snižuje hladinu krevního cukru. (7) Čaj z pýru hojně slazený medem pomáhá těm, kteří mají "slabé plíce" a různé dechové obtíže. (5)
4. Obvyklou lékovou formou je odvar vařený 5-10 minut. Při léčbě urolitiázy se osvědčil odvar podle GOSTUŠKIHO (11)-viz stat' Fytoterapie v urologii - urolitiáza. Velmi účinná je čerstvá šťáva v dávce několika čajových lžiček denně. Pýr není vhodný pro trvalé užívání. (93)
5. Pýr představuje univerzální drogu s bohatým využitím v léčebné profylaxi. Užívá se v jarních bylinných kúrách na "čištění krve", v profylaxi jaterních a ledvinových chorob, jakož i revmatismu.

Čerstvý mletý pýr nebo rozvařená kasička z drogy se aplikuje jako kataplazma na bolavé klouby, případně na začínající recidivu hemoroidálního zánětu. Čaj pro jarní kúry: stejné díly oddenku pýru, listů černého bezu, popence a kopřivy smícháme a ze směsi obvyklým postupem připravíme nálev. Doporučujeme pít 1/2-3/4 l po doušcích během dne (nejlépe z termosky). Můžeme sladit medem.

62. RDESNO PTAČÍ - ŠTAVIKRV VTAČÍ x + +

(*Polygonum aviculare L.*)

(nově: truskavec ptačí)

69



1. Tříslovinná droga s kyselinou křemičitou, flavonoidy aj.
2. Diuretikum, působící protizánětlivě; zlepšuje látkovou výměnu.
3. Naťová droga se užívá především jako diuretikum, hlavně při urolitiáze, působí však i antirevmaticky, zlepšuje dechový objem plic; zastavuje krvácení, je vhodná k léčbě peptického vředu. Mírně zvyšuje krevní tlak. (4) Odvar v červeném víně má výrazné protiprůjmové působení a prospívá i ženám, které mají menstruační obtíže. (5) Svým působením na metabolismus chrání játra před toxickými zplodinami a příznivě ovlivňuje léčení některých kožních nemocí, uplatňuje se též v léčbě bronchitidy. (7) Zevně se používá formou obkladů na

rány, vředy, na některé kožní nemoci, ale i k obkladům ledvin při jejich špatné funkci. (22)

4. Droga se používá formou odvaru; 2-3 čajové lžičky drogy se přelijí asi 500 ml vody nebo 300 ml červeného vína, vaří se 3 minuty a nechají se půl hodiny ustát. Užívá se 3x denně asi 150 ml vodného nebo 100 ml vinného odvaru. Truskavec ptačí se velmi často kombinuje s přesličkou, piknikem nebo s konopičkou, aby se tak zvýšila účinnost kyseliny křemičité. Oblíbené a účinné jsou rovněž kombinace s dalšími flavonoidními rostlinami, např. s květem černého bezu, s natí macešky trojbarevné apod. Nejlepších výsledků při užití truskavce ptačího lze dosáhnout při užití jeho kombinace se stejnými díly přesličky a ovesné slámy; tuto základní trojkombinaci je možno podle potřeby dále doplňovat. V poslední době je oblíbená též kombinace truskavce ptačího, rdesna blešního (*Persicaria lapathifolia*), lid. vrbice bílá, a přesličky (stejným dílem) v léčbě urolitiázy, denně 2-3 l odvaru.

5. Truskavec ptačí je s oblibou využíván v prevenci urolitiázy a vůbec všech nemocí ledvin a močových cest. Droga se pokládá za účinné detoxikans chránící především játra. Proto se aplikuje též do směsí zlepšujících metabolismus a chránících játra před různými autointoxikačními vlivy. Univerzálního působení drogy si vážil již slavný Hieronymus BOSCH (1498 -1554), který ji prohlašoval "za nejlepší léčebný prostředek, i prostředek, kterým jest možno chorobám předcházeti ..." Lidové léčitelství odedávna pokládá truskavcové červené víno za "elixír zdraví a mládí". 1-2x denně se pije po 0,05 litru.

63. ROUTA VONNÁ - RÚTA VOŇAVÁ + + +

(*Rúta graveolens L.*)

70

1. Siličná droga s obsahem furokumarinu, flavonoidů, glykosidu rutinu, hořčin, alkaloidů, organických kyselin a vitaminů.
2. Spasmolytikum, uterotonikum, vasotonikum, sedativum.
3. Drogou je list nebo kvetoucí nať. Při aplikaci routy dochází k harmonizaci funkce střevního traktu, zlepšuje se trávení a upravuje stolice. Zvýší se vylučování žluči a moči. U mužů dochází ke snížení libida jako následek mírného estrogenního působení. U žen se

tento efekt projeví snížením menstruační tenze a tlumením bolestí, ale může dojít i k zesílení menstruace nebo k mimomenstruačnímu krvácení, zvláště při předávkování. U většiny osob mizí podrážděnost a nervové napětí. Routa je též široce využívána jako spasmolytikum při bolestech břicha, žlučníku, jako sedativum při mírnějších formách vegetativní dystonie, při nervově podmíněné tachykardii, angině pectoris, návalech krve do hlavy, závratí a migréně. Droga působí zvýšené prokrvení trávicího traktu a hladkého svalstva. Příznivě ovlivňuje pevnost cévních stěn a zabraňuje krvácivosti, pokud je způsobena jejich zvýšenou propustností. Používá se také jako antisklerotikura. Zevně se přikládají routové obklady při ischiasu a různých neuralgiích. (4) Nedoslýchavost lze někdy ovlivnit nahříváním nad parami routy, které se kornoutem z tuhého papíru usměrňují do uší po dobu několika minut. Routová nať se přitom vaří ve vodě s přidávkem octa.

Šum v uších může utlumit routový olejíček, který se vlažný nakape do zvukovodu.

Ěři otoku sluchovodu se doporučuje zapražít čerstvý list routy s trochou cibule na oleji a dle potřeby nakapat pár kapek do ucha.

Nálev z routy zředěný v poměru 1:4 destilovanou vodou je vhodný pro oční výplachy 2x denně. Působí protizánětlivě a zlepšuje zrak. (93)

4. Droga se podává vždy v malých dávkách, 2-4x denně po 100 ml nepříliš koncentrovaného nálevu nebo krátkodobě vařeného odvaru. Lihové výluhy, jako vinný odvar, tinktura, jsou podstatně účinnější. Kontraindikací podání je gravidita, nízký krevní tlak, dčložní krvácení. Jako vedlejší účinky, zvláště při předávkování, lze uvést závratí, omámení a celkovou nevlí. (93)
5. Podávání routy v profylaxi je problematické, protože není neškodná. Zvláště aplikace čerstvé rostliny je nevhodná, kontakt s rostlinou může přivodit závažné kožní onemocnění s tvorbou puchýřů. Čerstvá bylina nepříjemně zapáchá, což u disponovaných osob vyvolává nevolnost. Ve středověku byla routa složkou proslaveného "octa čtyř zlodějů" sloužícího k desinfekčnímu omývání těla v době morových a jiných epidemií. Při bolestech zubů doporučují německé prameny vkládat do ucha kuličku z čerstvé byliny rozetřené se solí. Současně se do bolavého zubu vloží

práškovany hřebíček a ústa se mohou vyplachovat čajem ze směsi routy a šalvěje v poměru 1:2. (22)

71

64. ROZMARÝNA LÉKAŘSKÁ ROZMARÝN LÉKAŘSKY + + + (*Rosmarinus officinalis L.*)

1. Siličná rostlina s obsahem flavonoidů, fytoosterolů a tříslovin.
2. Spasmolytikum, diuretikum, cholagogum, analeptikum.
3. Drogou je list, působící antisepticky a analgeticky. Povzbuzuje kůru nadledvinek, tiší křečové stavy, ruší nadýmání, povzbuzuje mysl, pomáhá k soustředění, zlepšuje paměť. (57) FRANĚC využíval starých balkánských zkušeností a užíval drogu především jako analeptikum k celkovému povzbuzení fyziologických funkcí, především krevního oběhu; droga mírně zvyšuje krevní tlak, zvláště při podání lihového výluhu, např. rozmarýnového vína. (9) Rozmarýnové víno pomáhá nejen při bílém výtoku, ale někdy je jeho podávání překvapivě úspěšné při neplodnosti! (93) Podle KNEIPPA droga posiluje cévy a nervy které při chorobné ochablosti pomáhá přivést do stavu přirozeného napětí. Působí na nervová centra prodloužené míchy, která regulují periferní nervstvo. Proto se s úspěchem podává při vyčerpanosti, ochablosti v rekonvalescenci po infekčních chorobách. Dále posiluje krevní oběh, odstraňuje bradykardii (zrychluje puls). (2) Další indikací je tzv. "syndrom starého srdce" kdy srdce, třeba ještě zdravé, přestává stačit na své funkce. (12) Překrjuje trávicí trakt, podporuje trávení, působí žlučopudně a močopudně. (5) Pro vtírání při revmatismu a neuralgických bolestech se osvědčila ALPA s vyluhovanou rozmarýnou a výborná Kneippova mast - viz dále.
4. 2-3x denně šálek nálevu, tinkturu jako analeptikum podáváme až 3x denně maximálně 40 kapek, u syndromu starého srdce 3x denně 20-25 kapek. Víno (macerát v poměru 1:12) 2x denně 100 ml. Mast: ve vodní lázni roztavíme 85, g vhodného masťového základu (sádlo, lanolin apocU a vmícháme 8 g rozmarýnové silice (z lékárny), 4 g kafru a 3 g mentolu, silici až naposled. (12)

5. V léčebné profylaxi se WEISSOVI (12) mimořádné osvědčily tzv. víkendové rozmarýnové kúry: několik sobot a nedělí po sobě si ráno připravíme koupel z vody teplé asi 37 °C, přes síto vlijeme asi 2 - 3 litry krátkodobě vařeného odvaru ze 100 g rozmarýny (přes noc macerovat, ráno kratičce pováříť). Koupáme se 10 minut, rychle se opláchneme studenou vodou a ještě 1/2 hodiny odpočíváme na lůžku. Pro úsporu drogy je možno v neděli znovu použít sobotní použitou drogu s přídatkem 50 g nové. Tyto koupele osvěžují, profylakticky zlepšují krevní oběh, trávení a všechny fyziologické funkce. Kúry jsou v zásadě určeny pro zdravé osoby, jejich vhodnost při onemocnění, zvláště oběhovém, musí posoudit lékař, nejlépe balneolog. (Obvykle postačí použít poněkud chladnější vodu.)

65. ROZRAZIL LÉKAŘSKÝ VERONIKA LEKÁRSKA x xx

(*Veronica officinalis* L.)

72

1. Droga s obsahem aukubinu, tríslovin, hořčin, silice a saponinů.
2. "Krev čistící" a močopudný prostředek, příznivě ovlivňuje činnost jater.
3. Drogou je kvetoucí nat', která výrazně napomáhá k "čištění krve"; odtud plyne použití při ekzémech, revmatismu, vysoké hladině cholesterolu v krvi, při začínající arteroskleróze, při neurčitých potížích a bolestech žaludku a střev. Má mírný, přirozený, uklidňující účinek; tlumí závratě a zlepšuje paměť, působí příznivě též při bronchitidě. Zevně se užívá na nehojící se rány, bércevé vředy apod. (13) Často se podává v močopudných směsích, určených zejména proti močovým kaménkům a proti kožním chorobám, spojeným se svedením, zejména u starších osob. (5) Podání drogy se též osvědčilo při dlouhotrvajícím, ale mírném průjmů a při chorobách jater, sleziny a ledvin. Čerstvá šťáva, podávaná na lačno v poněkud vyšších dávkách, působí účinně proti dně. Ruské lidové léčitelství podává drogu též při klimakterických obtížích, bolestech hla-



vy, krvácení z dýchacího, trávicího a močového traktu, při peptickém vředu a jako pomocný prostředek při plicní TBC. (6)

4. Základní lékovou formou je krátkodobé, 2 - 3 minuty vařený odvar. V ČSFR roste 35 druhů rozrazilu. Ačkoliv jde o působivou, nespecificky působící a posilující drogu, je v oficiální medicíně tato bylina značně podceňována. Přírodní léčitelství uznává přibližně tuto hierarchii: za nejúčinnější je pokládán rozrazil potoční (*Veronica beccabunga* L.), potom r. lékařský (*V. officinalis* L.) dále r. klasnatý (*V. spissata* L.), r.

ožankový (*V. teucrium* L.) a r. horský (*V. montana* L.). Ostatní druhy, zvláště hojně rozšířený r. rozekvítek (*V. chamaedrys*), se používají jen výjimečně, zpravidla jako okrajová záležitost.

5. Čajové směsi v profylaxi jaterních chorob a rehabilitace po žlutence: po 50 g kořene pampelišky a nati rozrazilu a po 25 g nati svízele vonného a kořene nebo nati čekanky. Profylaxe svědivých komplikací při kožních chorobách: 100 g rozrazilu a po 50 g listů černého bezu, nati macešky trojbarevné a listů ořešáku královského. Prsní čaj - fytopreventivum plicních a průduškových chorob: 100 g rozrazilu a po 50 g květu divizny, plicníku a jitrocele. Ve všech případech užívat po doušcích 1/2 litru nálevu denně v profylaxi, nebo 3/4 - 1 litr denně v léčbě.

66. RUDBECKIE NACHOVÁ
ECHINÁCEA PURPUROVÁ + xx
(Echinacea purpurea (L.) Moench.)

1. Droga s obsahem echinacosidu, pryskyřic, stopami silice, inulinu.
2. imunostimulans, antirevmatikum, antialergikum.
3. Drogu tvoří kořen, případně okvětní lístky. Obě drogy zvyšují odolnost organismu, a to přímým působením na lymfatický systém. Dále mají vliv antibiostatický a působí proti chřipkovým a herpetickým (oparovým) virům. Schopnost mírně zvyšovat tělesnou teplotu je vhodná v léčbě některých alergických potíží a při bezteplotně probíhajících infekcích; ani při chorobách s teplotami však není podávání kontraindikováno, pokud teploty nejsou příliš vysoké. Droga má také účinky protizánětlivé. Kombinace uvedených účinků z drogy vytváří dobré antirevmatikum^ vhodné zejména pro podávání ve směsích, další využití je zejména v urologii a v gynekologii. (94) Aplikována zevně, pomáhá droga hojit staré a nehojící se rány, omrzliny, kožní záněty i obávané proleženiny. Podobné působení vykazuje i droga žlutě kvetoucí rudbeckie úzkolisté (*Echinacea angustifolia* L.) a rudbeckie nažloutlé (*E. pallida* C. A. Mey).
4. Droga patří mezi působivá léčiva bez vedlejších účinků a bez nutnosti přesně stanovit nejvyšší dávkování. Pokud se droga podává samostatně, je nejlepší lékovou formou tinktura. V počátcích infekčního onemocnění je třeba dávkovat každé 2-3 hodiny 1 čajovou lžičku kapek, později 1-2 čajové lžičky 3x denně, nejlépe do sklenice vody nebo čaje. Zevně se používá nálev, ředěná tinktura, případně mast připravená z 10 g tinktury a 90 g lanolinu, která se vtírá pomocí lehké masáže.
5. Protivirové působení je především profylaktické, protože do předem ošetřených zdravých buněk nemohou viry proniknout! (94) Preventivně je droga využívána zejména pro zvyšování imunity organismu při chřipkových epidemiích apod. V dávce 2x denně 1 čaj. lžička kapek po dobu epidemie. Při dlouhodobém zvyšování imunitních reakcí organismu se obvykle dává 1 čaj. lžička denně, nejlépe ráno, na lačno. Je také vhodnou přísadou do protirevma-

tických čajů, podávaných v rámci druhotné prevence před chladným ročním obdobím. Koupele nohou v koncentrovanějším nálevu mají určitý protiplísňový účinek a lze je preventivně doporučit osobám, které pracovně musí nosit gumové holínky. Známo je také využití kosmetické, kdy koupele a omývání jsou vhodné při nečisté a zarudlé pokožce a při ošetřování a profylaxi drobných kožních trhlinek, akné a jiných menších afekcí. (12 a čas. Wiadomosci zielarskie, čísla 2-3/1984.)

Poznámka: Rostlina je běžně pěstována na okrasných zahrádkách, semeno distribuje s. p. Floria. Český název "třapatka" se prakticky nevžil a používá se jen výjimečně.

67. RŮŽE DAMAŠSKÁ
RŮŽA DAMASCÉNSKA + xx
(Rosa damascena MUL)

1. Siličná droga s obsahem tříslovin, slizu, flavonoidů a organických kyselin.
2. Nespecifické tonikum s adstringentními účinky.
3. Drogou jsou okvětní lístky, zejména rudě kvetoucích a bílých růží. Svíravých účinků se využívá na léčbu průjmů, při zánětlivých procesech žaludku a střev, jako kloktadla při angíně a při očních zánětech. (6) KARAIVANOV radí růži jako důležité adjuvans při jaterních chorobách. (35) Inhalace par z vařící se růže má antidepresivní psychické účinky a působí také jako antiseptikum plic, průdušek a celých dýchacích cest. V kombinaci inhalací a pitné terapie působí růže povzbudivě na pohlavní funkce, zvyšuje libido i plodnost. (57) MESSÉGUÉ doporučuje růžový nálev jako paralelní léčivo při užívání antibiotik, protože se tím zabrání narušení střevní mikroflóry. Stejný nálev je vhodný i k výplachům při bílém výtoku. (8) Růže posiluje nervy i srdce. Ruské lidové léčitelství užívá růže při infekčních chorobách chřipkového typu. KOVALEVA radí při zvýšeném krevním tlaku a současně arterioskleróze speciálně bílou růži. (6) Zevní užití formou koupelí a obkladů pomáhá často i při tvrdošjných formách revmatismu a aritidy. Růže léčí "růži" (erysipel) formou obkladů postižené části těla čerstvými květy. (93)

4. Samostatně se růže podává jen zcela výjimečně formou nálevu; častěji formou růžového medu nebo růžového octa. Med: do sklenice dáme 10 hrstí sušené drogy, přelijeme 2 litry právě vroucí vody, necháme 12 hodin vyluhovat. Přecedíme, přidáme 1,5 kg medu, promícháme. Růžový med mírně projímá, uklidňuje, dezinfikuje - zejména sliznice. Ocet: na 4 litry vinného octa dáme 10 hrstí sušené drogy, necháme 3 týdny na sluníčku, scedíme. Je vhodný k osvěžujícím masážím, na výplachy, jako kloktadlo apod. K přímému použití na sliznice se podle potřeby zředí.
5. Dobrým profylaktikem chorob z nachlazení a také proti zhoršování revmatických obtíží je směs připravená z 30 g červených okvětních lístků růže, 30 g lipového květu, 20 g květu černého bezu a 20 g nati brutnáku lékařského. Z 1 polévkové lžice směsi se připraví spařením asi 300 ml nálevu a po čtvrt hodině se scedí a podává 2x denně, mírně slazený medem. Současně je vhodné doplnit vnitřní užití masáží páteře a svalstva růžovým octem. (35) Jinak lze růžových květů použít do profylaktických směsí dle běžných indikací. Stejně tak lze využít i další druhy růže, např. růže stolisté (*Rosa centifolia* L.) nebo růže galské (*Rosa gallica* L.)

68. RŮŽE ŠÍPKOVÁ - RŮŽA ŠÍPOVÁ x: (*Rosa canina* L.)

1. Šípky obsahují vitamíny, třísloviny, organické kyseliny, sliz aj.
2. Močopudný, celkově osvěžující a povzbuzující prostředek.
3. Při dlouhém užívání působí šípky jako prostředek snižující hladinu cholesterolu v krvi a zabraňují tak rozvoji aterosklerózy. Šípkový čaj působí močopudně a je i vhodným nápojem pro běžné pití namísto vody, zvláště v urologických indikacích. Zpevňuje cévy, mírně staví krvácení. (4) Působí všeobecně příznivě, posiluje, zlepšuje látkovou výměnu a mírně reguluje tvorbu žluči. (7) KOVALEVA uvádí, že působení šípků je natolik všestranné, že by se měly přidávat, zejména na jaře, prakticky do všech čajových směsí, (6) Neslazený šípkový čaj je velmi vhodným nápojem pro diabetiky. (5) Farář KNEIPP doporučoval šípkový čaj v léčbě i prevenci urolitií/y a na "čištění krve", tj. na úpravy látkové výměny.



4. Asi 25 g šípků přelijeme večer 0,6l studené vody, krátce povaříme a necháme vyluhovat do rána, ráno přihřejeme, scedíme a pijeme 6x denně z termosky 0,1l - není-li předepsáno jinak. Šípkový čaj není vhodným nápojem při těžších formách oxalátové urolitiázy (tvorba kamének ze solí kyseliny šťavelové) a dlouhodobé pití nelze doporučit nemocným se sklonem k tvoření trombů, tj. osobám s vyšší srážlivostí krve. Šípky se mohou kombinovat prakticky se všemi drogami, vzhledem k jejich obtížnější vyluhovatelnosti se však častěji spojují (slévají) bylinkové nálevy přímo s hotovým šípkovým odvarem. Před použitím je vhodné šípky částečně rozdrtit.

5. Francouzské lidové léčitelství, ze kterého vycházel známý badatel LECLERC, užívá šípků k posilování obranyschopnosti organismu a jako preventivní prostředek proti nadměrné únavnosti. Stejně provenience je i doporučení užívat koupele rukou i nohou v šípkovém odvaru jako profylaktikum proti bušení srdce. Dále se šípků využívá všude tam, kde je zapotřebí dodat do organismu vitamin C, potom v prevenci aterosklerózy a urolitiázy. Velmi oblíbenými formami, užívanými v léčebné prevenci, jsou šípkové víno a nevařená šípková marmeláda. Šálek šípkového čaje obsahuje v nejlepším případě 10 mg vit. C.

69. ŘEBŘÍČEK OBECNÝ REBRÍČEK OBYČAJNÝ x: (*Achillea millefolium* L.)

76

1. Siličná droga s obsahem flavonoidů a hořčin.



2. Protizánětlivé působící spasmolytikum, hemostatikum.

3. Drogou je nať nebo květ. Má rozsáhlé užití v gynekologické praxi, snižuje bolestivost při menstruaci, upravuje její intenzitu, snižuje předmenstruační tenzi, příznivě ovlivňuje funkci dělohy a její tonus, a tím zvyšuje možnost otěhotnění u některých funkčně podmíněných neplodností. Účinkuje jako příjemné amarum a gastrosedativum, odtud její použití při vegetativní dystonii v oblasti trávicího traktu. Užívá se též při nervově podmíněných, zpravidla křečovitých bolestech v oblasti malé pánve. Staví vnitřní krvácení, působí jako dobré kloktadlo při zánětlivých afekcích v dutině ústní. (4) Mírně snižuje krevní tlak a zlepšuje prokrvení věnčitých cév - použití při angině pectoris. (8) Působí proti

nadýmání (7) a zevně hojivě na všechny druhy ran. (6) Působivě účinkuje proti klimakterickým obtížím ve sféře somatické, i psychické. (13) Řebříček příznivě ovlivňuje cévy, léčebně se využívá v léčbě hemoroidů, bércových vředů, křečových žil a jiných cévních poruch. (22) Řebříčkový nálev se osvědčil též při nočním pomůčování, (26) ovlivňuje krvetvorbu a může se aplikovat též při některých kostních nemocech. (13)

4. Řebříček se užívá formou nálevu. Neužívat vysoké dávky a dlouhodobě; během léčby je zakázán alkohol a černá káva. Prvým příznakem předávkování je bolest hlavy a omámení. Osvědčila se zejména kombinace řebříčku s heřmánkem, v gynekologické praxi pak kombinace s kontryhelem, květem bílé hluchavky a květem měsíčku.

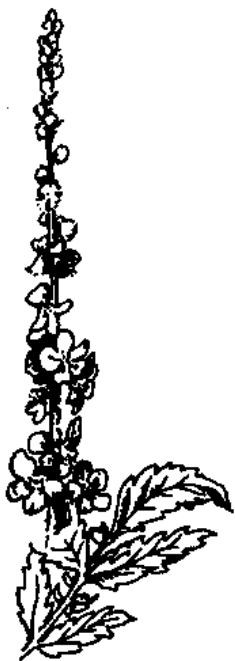
5. Řebříček patří k nejlepším hemostatikům naší flóry; užívá se proto v profylaxi nežádoucího krvácení. Jeho výhodou je, že hemostatické působení není na bázi adstringentní, tj. svíravě působí jen mírně, ale přímo zvyšuje krevní srážlivost. (19) Ani řebříček však nenahradí účinnější terapii, kterou při poruchách krevní koagulace bývá substituční přívod chybějících plasmatických činitelů nitrožilní cestou. Droga je dále využívána v gynekologii v prevenci nadměrné a bolestivé menstruace, dále v profylaxi bílého výtoku apod. V gynekologii se obvykle používá kombinace pitné kúry s výplachy nebo sedacemi koupelemi.

70. ŘEPÍKLÉKAŘSKÝ - ŘEPÍKLÉKAŘSKÝ X+:

7Z

(*Agrimonia eupatoria* L.)

1. Droga obsahuje trísloviny, silici, hořčiny, má mohutné fytoncidní účinky. (16)
2. Adstringentně působící protizánětlivý a žlučopudný prostředek.
3. Drogou je kvetoucí nať. Silného fytoncidního účinku se využívá zejména k potlačení zánětlivých stavů žaludku, střev, žlučníku. Droga ovlivňuje příznivě též léčení peptického vředu, uplatňuje se rovněž v léčbě chorob jaterních a žlučnickových. (4) V léčbě střevních onemocnění, zvláště průjmových, se může aplikovat vnitřně i formou léčebného klyzmatu, které spočívá ve 150 ml koncentrovanějšího nálevu, aplikovaného po předchozím klyzmatu očištném. Při léčbě respiračních chorob se doporučuje kombinace léčby pitné a inhalační; působí též močopudně. (7) Zevně podporuje hojení ran, léčí různá kožní onemocnění a používá se na výplachy v gynekologické praxi. (7) Pro svůj vyšší obsah draslíku je řepík vhodný jako srdce šetřící diuretikum; užívá se také jako kloktadlo a prostředek stavící krvácení. (19) Výrazně se uplatňuje v léčbě chrapotu a namožených hlasivek formou kombinace pitné léčby s kloktáním a zevními obklady na krk. V této indikaci je zvláště vhodná kombinace řepíku se slizovou drogou, např. s okvětními lístky růže, s proskurníkem apod. (6)



4. Užitou formou je nálev. Řepík se s úspěchem uplatňuje v hojivých, protizánětlivých, močopudných a jiných směsích jako účinné, univerzální léčivo. Ing. KREJČÍK např. doporučil jednoduchou směs řepíku s natí lnice obecné (*Linaria vulgaris* Milí.) a s natí dobromysli v léčbě duodenálního peptického vředu, kde se účelně využívalo hojivého a spasmolytického působení obou drog. (20,40)
5. Své jméno a proslulost získal řepík již v antice, kdy jej využíval známý král - léčitel, Mitridos z Pontu. Jako preventivní opatření před záchvatem migrény (aby byl odvrácen nebo zmírněn) doporučuje francouzské lidové léčitelství koupele rukou a nohou v řepíkovém nálevu. Severské národy zase řepíkový čaj užívají proti únavě

a malátnosti. U nás je rozšířeno preventivní podávání řepíkového nálevu (nebo častěji odvaru) jako účinného kloktadla proti chrapotu a namoženým hlasivkám. Ne nadarmo Slovinci řepíku říkají "Vsega světa zdravje". Holandský lékař Heřman BOERHAAVE již v 18. století doporučoval řepíkový čaj jako prevenci proti zánětu průdušnice po nadýchání se studeného vzduchu (např. při běhu).

71. SATUREJKA ZAHRADNÍ SATUREJKA ZÁHRADNÁ + xx

78

(*Satureja hortensis* L.)

1. Siličná droga s obsahem terpenových sloučenin, taninu, slizu.
2. Spasmolytikum, hypotensivum, antiseptikum, koření.

3. Sbírá se kvetoucí nať, která má využití při hypertensní chorobě, neurotickém bušení srdce a při některých formách bolestí hlavy. FRANĚCOVI se osvědčila rovněž jako mírné kartotikum. (9) Účinné je také působení potopudné a močopudné. Při katarálním onemocnění žaludku a střev a zejména při letních průjmech má saturejka příznivý vliv protikřečový a celkově tišící bolesti, stavy nadýmání atp. Zevně se používá zejména na výplachy nosu při těžších formách rýmy. Výrazný je také účinek baktericidní, takže jejím vlivem se lépe hojí hnisavé rány. Pomáhá vyvolat opožděnou menstruaci, jak při podání formou sedací koupele, tak při podání vnitřním. Vyšší dávky působí proti střevním parazitům, avšak je už zde možnost projevu nežádoucích účinků - bolestí hlavy, nutkání na zvracení, silnější překrvení malé pánve. Vůně čerstvé i sušené byliny pomáhá odpuzovat škodlivý hmyz.
4. 2 polévkové lžice se přelijí 1/2 litrem vřelé vody a nálev se pod pokličkou nechá hodinu vyluhovat, potom se scedí a vypije ve 3-4 dílčích dávkách. Při použití drogy proti střevním parazitům je vhodnější připravit nálev poněkud vyšší koncentrace. V Bulharsku je velmi oblíbená mírně uklidňující čajová směs, která současně poněkud snižuje krevní tlak: 1,5-2 díly saturejky a po 1 dílu hlohového květu s listem, nati srdečníku, březového listu, nati meduňky, květu černého bezu, kořene kozlíku a lístků jmelí. Polovina, tj. asi 1/4 litru čaje se připraví formou nálevu, druhá polovina jako macerát. Výluhy se spojí a podávají se 3 šálky denně. (83)
5. V prevenci se saturejka používá zejména jako posilující prostředek, protože podporuje chuť k jídlu. Také její použití jako koření má v podstatě profylaktický charakter. Podává se s pokrmy z hrachu, fazolí, čočky, do polévek a spolu s tymiánem do kyselého zelí. Posilující charakter mají také aromatické celkové koupele, které se výtečně uplatňují v rekonvalescenci po různých chorobách. (84) MESSÉGUÉ doporučuje saturejku jako výborný profylaktický prostředek všude tam, kde hrozí nebezpečí autointoxikace organismu, která může být příčinou některých forem urolitiázy, revmatismu nebo kožních erupcí. Stejně se osvědčila saturejka v léčbě i prevenci lehčích forem impotence. Vhodná směs sestává ze 3 dílů saturejky a po 1 dílu rozmarýnu, máty peprné a sporýše, 2x denně

podávat sklenici nálevu po dobu šesti týdnů s tím, že kúra má začít a končit třídním podáváním čistého saturejkového nálevu. (8)

72. SLÉZ PŘEHLÍŽENÝ - SLEZ NEBÁDÁNÝ x(+) ++ (*Malvanegiecta Wallr.*)

79



1. Slizová bylina s tříslovinami, organickými kyselinami a barvivy.
2. Droga změkčuje zatvrdliny a působí protektivně na sliznice.
3. Hlavním polem působnosti naťové drogy (ojediněle se sbírají jenom listy nabo květ) je ochrana sliznic před škodlivým a dráždivým působením. Tak lze chránit sliznice trávicího ústrojí, ale též sliznice cest dýchacích. Zevně pomáhá především hojit různé kožní defekty, odleženiny apod. (90) Z obsahového složení dále vyplývá i mírné působení projímavé (89), na druhé straně však může napomoci i při velkých průjmech. Plody slézu představují afrodisiakum pro ženy. (85) Působení slézu je všestranné: proti dráždivému kašli, jako kloktadlo, při vředové chorobě žaludku, dvanácterníku a tlustého

střeva. V posledním případě formou léčivých klyzmat. Tlumí střevní i kožní záněty, vředy, hojí hnisavé rány, může se používat i na výplachy zanícených očí; při kombinované zevní i vnitřní léčbě léčí některé druhy ekzémů, vhodný je i na hojení bércových vředů. (93)

4. Nejčastěji se podává nálev z naťové drogy a to 4x denně šálek, aby protektivní účinek byl rovnoměrný. "Bylinářský čaj" lze popíjet i po

doušcích z termosky během dne. Někdy je výhodnější podávat mírně přehřátý macerát. Na zevní aplikace se připravuje koncentrovanější nálev. Léčivé klyzma (150-200 ml) se podává po předchozím klyzmatu očištném při střevních chorobách, ne však častěji než jednou denně, zpravidla však obden nebo i jen 2x týdně. (45)

5. S ohledem na protektivní působení má slézová droga v prevenci dominantní postavení při předcházení poškození sliznic a pokožky. Drogu preventivně podáváme též při nutném užívání agresivních léčiv, jakými jsou např. nesteroidní antirevmatika, třeba indometacin, Brufen apod. (45) Slézová koupel prováděná jednou nebo i dvakrát týdně uklidňuje pokožku. (9) Při příliš vysušené pokožce lze doporučit pravidelné večerní popíjení šálku thé ze směsi 3 dílů rozmarýny, 2 dílů slézu a 1 dílu lipového květu po dobu 4-6 týdnů. Pokud je pokožka normální, ale v obličejí mastná, můžeme si pomoci směsí 3 dílů slézu, 2 dílů tymiánu a 1 dílu rozmarýny. 2 polévkové lžíce směsi spaříme půllitrem vroucí vody, půl hodiny vyluhujeme, scedíme a přidáme 3 pol. lžíce koncentrovaného alkoholu a uschováme v chladu a ve tmě. V čase potřeby vezmeme 3 pol. lžíce výtažku, přidáme trochu teplé vody a omýváme obličej.

Poznámka: sléz přehlížený se někdy označuje synonymem sléz okrouhlostý (*Malva rotundifolia L.*). Pěstované druhy slézu mají přibližně stejné účinky. Nejvhodnější náhradní drogou při nedostupnosti slézu je proskurník lékařský čili ibišek (*Atthaea officinalis L.*).

73. SPORÝŠ LÉKAŘSKÝ ŽELEZNÍK LÉKAŘSKÝ xxx

80

(*Verbena officinalis L.*)

1. Glykosidní rostlina (verbena) s obsahem slizů, hořčin, tříslovin, saponinů a silicí.
2. Amarum, ovlivňující celý trávicí systém včetně jater a žlučníku. Tonikum, povzbuzující především funkci parasymptiku a geriatrikum
3. Drogou je kvetoucí nať. Ve střední Evropě je droga vysloveně nedocenená, naopak vysoce si ji cení ve Francii, kde tvoří téměř ná-



rodní čajový nápoj, zvaný vervén (verveine). Bylinář "par excellence" Maurice MESSÉGUÉ užívá drogu nejen jako tonikum, ale léčí jím i nervozitu, nespavost a pocity úzkosti. Sporýš tlumí křečovitě bolesti břicha a dobře snižuje teplotu při horečnatých chorobách. Mnohdy dovede odstranit i úporné bolesti hlavy, zejména psychogenního původu. Osvědčil se i v antirevmatických směsích. Zevně výrazně podporuje hojení ran a formou obkladů tlumí migrenózní bolesti a neuralgie. Může se aplikovat i formou kloktadla. (8) Dále je prokázán příznivý účinek při klimakterických obtížích a posilování jaterních funkcí; zlepšuje práci ledvin a příznivě ovlivňuje funkci sleziny. Zev-

ně i vnitřně se podává při chronických ekzémech a dovede se vypořádat i se záněty močových cest. (85) Působí desinfekčně na patologickou střevní mikroflóru a tlumí i potíže dyspeptické. (90) Má protirevmatický účinek. (93)

4. Někteří autoři doporučují 2x denně podávat sklenku přihřátého macerátu. Osvědčil se však i nálev podávaný ve 3 šálkách denně. Na zevní indikace lze doporučit i krátkodobě vařený odvar. (9, 35) Sporýš je velmi často podáván samostatně, ale přirozeně může být míchán i do směsí. Pro ženy je vhodná např. směs 5 dílů sporýše, 4 dílů tymiánu, 2 dílů levandule, meduňky a šalvěje a 1 dílu květů měsíčku 2-3x denně. Toto thé celkově zklidňuje, vyrovnává hormonální dysfunkce a zlepšuje i náladu. (86) V těhotenství je nutno podávat sporýš v polovičních dávkách a u žen, které již prodělaly spontánní potrat, je jeho použití kontraindikováno.
5. Stejně díly sporýše, lipového květu, listu máty peprné a květu heřmánku římského tvoří oblíbený gaskoňský "čaj štěstí". (8)

"Rodinný ranní čaj" obsahuje 1000 g sporýše, 100 g máty, 50 g skořice, 20 g tymiánu a 10 g muškátového květu - působí osvěživě a zahání noční chmury. (85) FRANĚC s úspěchem podával sporýš v kombinaci: 3 díly sporýše, 2 díly dobromysli a 1 díl listu vrby úzkolisté (2-3 šálky nálevu denně, vegetativně labilním osobám v údobí psychicky náročnější činnosti nebo situace. (9) Sporýš ve směsi s pravým zeleným čajem v poměru 1:2. až 2:1 představuje poměrně účinné tonikum, určené ke **krátkodobé** prevenci vzniku únavy, resp. psychického vyčerpání před většími fyzickými, resp. duševními výkony. Jde-li o fyzicky náročnější výkon, volíme vyšší podíl pravého čaje, při úkonech zatěžujících více psychiku, vsadíme spíše na převahu sporýše. (38)

Pokud se začíná vytvářet vřed (furunkl, nežit), nebudeme váhat a preventivně využijeme sporýš! Na hnisavé, zanícené místo přiložíme kousek plátna a na to svařenou, ještě teplou bylinu. Pokud používáme sušenou drogu, obvykle ji v malém plátěném váčku ohřejeme ve vodě, kterou potom vytlačíme a váček přiložíme na uvedené pláténko. Jakmile bylina vyschne, postup opakujeme. Při přesném postupu je předpověď léčby v každé fázi onemocnění velmi optimistická; lepších výsledků přirozeně docílíme, když začneme co nejdříve. (84)

74. SRDEČNÍK OBECNÝ SRDCOVNÍK OBYČAJNÝ x + +

81

(*Leonunis cardiaca* L.)

(lidově: buřina srdečník)

1. Droga s hořčinami, tříslovinami, flavonoidy a glykosidy.
2. Sedativum, amarum, spasmolytikum, kardiakum.
3. Drogou je nať. Působí jako sedativní amarum a kardiakum, s využitím při nespavosti, neurózách, vegetativní dystonii trávicího traktu spojené s nucením ke zvracení a při vegetativní dystonii srdeční spojené s bušením srdce, také při některých formách srdeční arytmie. Spasmolytického působení se využívá u kolikových bolestí břicha, ale také při oslabené střevní peristaltice v důsledku křečí hladkého svalstva. Tentb stav se vedle bolestí břicha projevuje

těž pocity plnosti, nadýmání, ztrátou chuti k jídlu, zácpou. Znám je také využití drogy jako doplňkového léčiva v terapii cukrovky. (7) Srdečník je také dobrým podpůrným prostředkem chorob respiračních orgánů - plic, průdušek a dýchacích cest. (5) Jeho podání je rovněž vhodné při chorobě Basedowově, klimakterických a menstruačních potížích. Srdeční činnost droga nejen uklidňuje, ale také prohlubuje. (4) Nálev má účinek protistresový a působí jako mírný antagonist adrenalinu; mírně snižuje krevní tlak. (6)

4. Obvyklou lékovou formou je nálev, asi 1/3-1/2 litru po doušcích během dne nebo 2-3x denně asi 150 ml na lačno. Rozšířeno je též podávání tinktury v dávce 40 ± 10 kapek 2-3x denně. Účinek drogy je podobný jako u kozlíku, avšak poněkud silnější. Je-li hlavní indikací sedativní působení, kombinuje se srdečník nejčastěji s meduňkou, chmelem, jmelím, hlohem zpravidla formou tinktury. Při požadavku na působení především spasmolytické je na místě kombinace s kořenem andělíky, levandulí, koriandrem a vlaštovičником. (7)
5. Léčebně profylaktická směs při srdeční neuróze: 30 g srdečníku, 25 g kozlíku a levandule, 20 g jablečnicku, 10 g kmínu a fenyklu. Pijeme dle potřeby 2-3x denně sklenku nálevu. (62) Prevence a léčba záchvatů angíny pectoris: 30 g srdečníku, po 20 g mochny husí, meduňky a kořene bedrníku, 10 g routy. Pijeme podle potřeby 2-3x denně sklenku nálevu. Obtížně dostupný bedrník lze v tomto případě nahradit natí řebříčkem. (62)

Prevence klimakterických obtíží: 30 g srdečníku, po 20 g máty, meduňky a kopřivy, 10 g anýzu. Pijeme podle potřeby 2-3x denně sklenku nálevu. (10)

75. SVĚTLÍK LÉKAŘSKÝ OČIANKA ROSTKOVOVA x + + (*Euphrasia rostkoviana* Hayne)

1. Obsahuje glykosid aukubin, třísloviny, alkaloidy, silici aj.
2. Protizánětlivě působící droga, využívaná hlavně v očním lékařství.



3. Drogou je kvetoucí nať, působící jako svíravý a protizánětlivý prostředek; již od středověku se používá jako léčivo zánětlivých očních nemocí, spojených s onemocněním cév, např. při zánětu spojivek nebo očních víček. (22) V tomto případě je nejvhodnější zevní použití formou výplachů a obkladů. Světlíkové víno v dávce 0,1 až 0,15 litru, vypité těsně před spaním, prospívá při únavě očí a zlepšuje poněkud kvalitu vidění, resp. zpomaluje zhoršování zraku u starých lidí. (22) Totéž víno (připravit vyluhováním drogy v poměru 1:10 v bílém víně typu ryžlink po dobu 8 dní) užívané 3x denně v dávce 0,05 až 0,1 litru před

jídlem jako aperitiv léčí nechutenství. (4) Drogou je rovněž možno využít v léčbě bronchitidy, dále jako prostředku protiprůjmového, při pálení záhy a při žaludečním kataru, spojeném s překyselením. Užití je vhodné též v rekonvalescenci po prodělané infekční žloutence. (4) FLACHOVÁ uvádí zajímavý postřeh: podrží-li se v ústech koncentrovanější odvar ze světlíku vícekrát za den po několika minutách, dojde ke zlepšení svalové koordinace v ústní dutině, což napomáhá, ve spolupráci s příslušným hlasovým tréninkem, v boji proti kórtavosti. (26) Pomocně lze světlíku užít též k vlažným výplachům očí při zeleném zákalu. (93)

4. Obvyklou lékovou formou je odvar, který vaříme 5 minut. Při očních indikacích jsou nejvhodnější kombinace světlíku s květem měsíčku, s květem chrpy, s natí lnice obecné a květem heřmánku. Použití drogy je kontraindikováno u vážných očních chorob. (2)
5. Světlíku se odedávna užívá pro léčbu a prevenci různých očních

zánětů. Světlíkový obklad na oči již po několika minutách zabraňuje nežádoucímu slzení. Světlík lze rovněž využít v prevenci nespavosti a nervově podmíněných bolestí hlavy. Světlíkový čaj napomáhá k rychlejšímu odstranění alkoholické kocoviny a překouření. Výplachy nosu světlíkovým odvarem někdy zabrání ataku senné rýmy. V prevenci se zpravidla používá krátkodobě vyluhovaný světlíkový nálev. Dlouhodobé užívání, zvláště vyšších dávek, je nevhodné!

76. SVÍZEL SYŘIŠŤOVÝ - LIPKAVEC PRAVÝ x xx (*Galium verum* L.)



1. Obsahuje glykosidy, silici, třísloviny aj.
2. Diuretikum, spasmolytikum.
3. Drogou je žlutě kvetoucí nat', ale se použít též bílé kvetoucí natí svízele povázky (*Galium mollugo* L.) nebo svízele přituly (*Galium aparine* L.), která působí obdobně, ale mírněji. Pozor však na záměnu s jinak působícím, ale velmi podobným svízelem vonným (*Galium odoratum* (L.) Scop.). Svízele příznivě ovlivňuje rovněž lymfatický systém, činnost jater a sleziny, působí také proti kožním chorobám, zvláště při kombinovaném zevním i vnitřním užití. Léčí též některé typy žaludečních a střevních chorob, zvláště

zánětlivých. (29) Nejznámější švýcarský léčitel farář KÚNZLE důtklivě radil nezapomenout na svízele v léčbě zánětlivých ledvino-

vých chorob, v léčbě nedostatečné činnosti ledvin i při urolitiáze. Dochoval se jeho výrok: "Neřežte, prosím, ledviny, máte-li po ruce svízele a zlatobýl!" (22) Svízele se aplikuje též do čajových směsí proti obezitě, protože je močopudný a snižuje chuť k jídlu. (5) Svízele může prokázat dobré služby při epilepsii, kdy tlumí pohotovost k záchvatům, a při poruchách funkce slinivky břišní a sleziny. (93)

4. Obvyklou lékovou formou je nálev. Droga se většinou podává ve směsích. Proslulý ledvinový čaj faráře KÚNZLE se skládá ze 2 dílů svízele, 2 dílů zlatobýlu a 1 dílu květů hluchavky, nejraději žluté nebo purpurové. (13) Šťáva z čerstvé byliny, smíchaná s čerstvým máslem, poskytuje mast proti četným kožním chorobám. V těžších případech se obklady vyměňují každé 3 hodiny a upotřebený materiál se má spálit. (5)
5. V léčbě i prevenci se využívá více u nás rostoucích druhů svízele. Z hlediska prevence je nejdůležitější užití v redukčních čajových směsích v boji proti obezitě. Svízele je rovněž častou složkou močopudných čajů určených k prevenci urolitiázy. V r. 1844 navrhl prof. dr. OSSIANDER z univerzity v Göttingen zvykání svízele nebo výplachů svízele nálevem pro léčení a prevenci chorob jazyka a ústní dutiny. Obklady s drcenou čerstvou rostlinou (nebo čerstvou šťávou) se odedávna v lidovém léčitelství používají jako místní léčba tzv. "nebezpečných kožních nemocí", odborněji bychom rekli prekanceróz.

77. SVÍZEL VONNÝ - LIPKAVEC MARINKOVÝ x + + (*Galium odoratum* (L.) Scop.) (lidově: mařinka vonná)

1. Kumarfrová droga s obsahem flavonoidů, glykosidů, tříslovin.
2. Spasmolytikum, sedativum, mírné diuretikum, antikoagulans.
3. Drogou je kvetoucí nat' (*Herba matrisylvae*). Používá se jako mírné sedativum, např. při nespavosti a též jako kardiosedativum při nervově podmíněných poruchách srdečního rytmu. Snižuje krevní srážlivost, a proto je vhodná k léčbě trombóz a tromboflebitid. Tiší také vegetativní předrážděnost, nervově podmíněné bolesti hlavy

a žaludku. Tlumí mírnější křeče v trávicím a močovém traktu. (7) Droga se též aplikuje do směsí proti jaterním poruchám a její podání je též úspěšné u některých forem migrény. (5)

4. Podává se vždy v malých dávkách formou nálevu, přednostně ve směsích. Její účinek zesiluje zejména kombinace s komonici. Při předávkování se dostávají prudké bolesti hlavy, narkotické stavy, v těžších případech i vnitřní krvácení. Podání drogy je kontraindikováno osobám trpícím poruchami krevní koagulace a tím zvýšenou krvácivostí. Při močovém písku se osvědčila kombinace stejných dílů svízele vonného, drcených jalovčinek a kořene hořce. (5) Čajovina upravuje metabolismus a zabraňuje vytváření podmínek vhodných pro tvorbu kaménků. Takový čaj se pije obvykle střídavě se silněji močopudnými a protizánětlivými čaji s určitou rozpustnou účinností vůči kamenotvorným substancím, např. různými kombinacemi průtržníku, medvědice, zlatobýlu, libečku, prvosenky, rdesna ptačího, přesličky aj. Droga je též součástí oblíbeného bylinného čaje JAVORINA, který vyrábí Slovakofarma, závod Malacky.
5. Rozšířeno je podávání tzv. zdravotního, osvěžujícího a mírně uklidňujícího čaje ze stejných dílů svízele vonného, mateřídoušky a listů maliníku, ostružiníku a lesního jahodníku. Známa je také májová bowle, která někdy bývá součástí jarních očištných kúr: 30 g svízele vonného, 30 g lesního jahodníku a po 10 g listu černého rybízu a popence - vždy čerstvé! Vše vložíme do vyhřáté nádoby a zasypeme 150 g surového cukru. Za 2 hodiny přidáme 3 litry dobrého bílého vína, rozmícháme a po 3 hodinách scedíme. Bowle se podává v dávkách 0,1-0,15 l po jídle. Uschovává se v chladu. Posiluje srdce a preventivně "oživuje" látkovou výměnu a trávení.

78. ŠALVĚJ LÉKAŘSKÁ - ŠALVIA LĚKÁRSKÁ x:

85

(*Salvia officinalis* L.)

1. Siličná droga s tríslovinami, organickými kyselinami, vitamíny.
2. Svíravě působící protizánětlivý účinek.
3. Drogou je list pěstované šalvěje lékařské a jeho náhrada jiným druhem šalvěje je problematická. Droga poskytuje vynikající kloktá-



dlo; (9) podána večer formou studeného čaje působí proti nočnímu a nadměrnému pocení. Harmonizuje vegetativní nervovou soustavu, což lze ocenit zejména u klimakterických obtíží, jako jsou návaly krve do hlavy, potivost, bušení srdce. Působí silně protizánětlivě, zejména v oblasti trávicího traktu. (4) Působí jako účinné hemostatikum a je vhodná do antiastmatických směsí. (19) Celkově posiluje obranné síly organismu a posiluje nervovou soustavu, takže je dobrým prostředkem proti neurastenii a, osvědčila se i jako podpůrné léčivo při infekčních chorobách. (22) Působí též jako hojivý prostředek na zanícené a hnisavé rány. (7) MESSÉGUÉ upo-

zorňuje na její účinné antidepresivní a antistresové. V čase chřipkových epidemií doporučuje preventivně 1-2x denně po umytí lehce natřít tělo šalvějovým octem. (8)

4. Používá se nálev. Na výplachy v ústní dutině a kloktání se osvědčila kombinace šalvěje s heřmánkem v poměru 2:1. Šalvějový nálev není možno podávat dlouhodobě; pokud je to nutné, je zapotřebí léčbu občas přerušit. Rovněž příliš koncentrovaný nálev není pro vnitřní léčbu vhodný a používá se jej pouze na kloktání! Šalvějové víno připravené macerací 80 g drogy po 10 dní ve sladkém víně, dávkované po 1 polévkové lžici po jídle, posiluje psychiku, zejména u vnitřně labilních lidí. (93) Svaříme-li trochu šalvěje ve čtvrtlitru dobrého vína a popijíme po doušcích z termosky během dne, přestane obvykle v krátké době nepříjemný zápach z úst. Nejvíce se osvědčilo jižní bílé víno typu "muškát". Pokud není, dejme přednost vínu červenému. (84)

5. Šalvěj patří k vynikajícím protizánětlivým prostředkům, a proto se využívá jako kloktadlo v prevenci bolestí v krku i proti začínající angíně, rovněž ve stomatologické praxi. Rozšířeno je též využití v profylaxi nežádoucího nočního pocení, případně v profylaxi nadměrné potivosti vůbec, zvláště ale nervově podmíněné potivosti v klimakteriu (podaný čaj musí být studený!). V prevenci se využívá též silného desinfekčního působení (šalvěj byla důležitou složkou "octa čtyř zlodějů" z Marseille, kterým se zlosynové potírali v čase morových epidemií, aby mohli bez nebezpečí nákazy okrádat mrtvolu). Šalvěj lze preventivně užívat též v gynekologii, kde působí vyrovnání hormonální hladiny, zejména u mladých děvčat a klimakterických žen, působí rovněž antidepressivně. Účinnou formou je šalvějové bílé víno, v prevenci 1-2x denně, po 0,05 litru.

79. TŘEZALKA TEČKOVANÁ EÚBOVNÍKBODKOVANÝ x:

86

(*Hypericum perforatum L.*)

1. Siličná droga s obsahem flavonoidů, tríslovin aj.
2. Droga s působením protizánětlivým, spasmolytickým a uklidňujícím.
3. Sbírá se kvetoucí nať. Je to bylina všestranného využití, osvědčená zejména v léčbě zánětlivých onemocnění trávicího traktu. (4) Velmi příznivě působí na nervovou soustavu, ne však jako klasické sedativum, ale spíš jako trankvilizér, to znamená, že odstraňuje úzkost a pocity psychického napětí. Tento účinek však není patrný ihned, ale až po 8-10 dnech užívání. (12) Ne nadarmo jí někteří bylináři říkají "balzám na nervy"; (10) odstraňuje nespavost a prospívá při nervově podmíněných chorobách všeho druhu. (13) Příznivě též ovlivňuje funkci jater a žlučníku. (22) Červený třezalkový olej, získaný macerací čerstvých květů po dobu asi 2 týdnů v olivovém nebo slunečnicovém oleji v poměru 1:3 na slunci, je výborným hojivým prostředkem na rány, spáleniny, hemoroidy, některé kožní choroby, ale též na pohmožděniny apod. Osvědčila se zejména kombinace pitné léčby třezalkou se sedacími koupelemi, které se připravují nejlépe z čerstvé nati v době květu byliny, tedy



v létě. Koupele mají být teplé asi 38°C, doba koupele 15-20 minut, po koupeli je nutný odpočinek.

4. Léčba třezalkou má být dlouhodobá (2-6 měsíců). Připravuje se koncentrovanější nálev než z jiných bylin, podáváme jej však v menším množství. Používáme 2-3 čajové lžičky drogy na sklenici nálevu. (2) Při léčbě třezalkou je zakázáno opalování a vůbec pobyt na sluníčku. Třezalka není vhodná v léčbě horečnatých infekčních chorob, ani při těžším poškození funkce ledvin nebo jater.

5. Třezalka se využívá především v prevenci depresivních stavů a jako profylaktikum proti pocitům nadměrného emočního napětí a psychické tenze. Rovněž se preventivně využívá ve všech dalších indikacích, ve kterých je využívána léčebně. Na zevní preventivní použití se často připravuje červený třezalkový olej; dobře uskladněn vydrží 2 roky. Ve směsi se řebříčkem v poměru 1:1 až 1:2 se uplatňuje jako prevence proti nežádoucímu nočnímu pomočování, především v pediatrii. Třezalka nemá být používána tam, kde je podezření na probíhající nádorový proces. (9)

80. TURANKA KANADSKÁ TURANEC KANADSKÝ xxx

(*Conyza canadensis* (L.) Cronq.)

(dříve: turan kanadský)

1. Siličná droga s obsahem tříslovin, cholinu a jiných látek.
2. Prostředek stavící krvácení, močopudný a protizánětlivý.
3. Drogou je kvetoucí nať, ojediněle se využívá i kořene. Bylinu znali již Indiáni Irokézové, a to pod názvem "squaw weed" - ženský plevel, protože irokézské ženy používaly od pradávna odvar z kořene k regulaci menstruace. Spis "Medical Flora of the U.S.A." z roku 1928 doporučuje užití naťového nálevu při průjmeh, vnitřním krvácení, zevně pak formou obkladů na nebojící se rány a rakovinné vředy. V Evropě uvedl lék do terapie Henri LECLERC v roce 1929 jako antirevmatikum. Navrhl též používání drogy při nálezu bílkovin v moči, dně, zánětu močového měchýře i při kataru horních cest dýchacích. Podle německého lékaře dr. BOEHLA (1932) droga významně podporuje vylučování kyseliny močové z organismu. Hemostatické působení se nejvíce uplatňuje v gynekologii, ať již při nadměrné menstruaci nebo při krvácení mimo cyklus; droga se rovněž osvědčila při krvácení z trávicího traktu a močových cest (hemoroidy, ulcerózní kolitida, krvácení při urolitiáze apod.). Droga mírně zvyšuje tvorbu trombocytů a fibrinogenu a tím zvyšuje i srážlivost krve, proto se uplatňuje v mírnějších formách některých koagulopatií (poruch srážlivosti) a při trombocytopenii, tj. při chorobně sníženém počtu krevních destiček. Droga zvyšuje filtraci vledvinných klubičkách (glomerulech) a působí spasmolyticky; proto se užívá též při ledvinových kolikách a vůbec při špatné činnosti ledvin. Významně "čistí krev" a podporou vylučování škodlivých metabolických zplodin příznivě ovlivňuje ekzémy, vertebrogení syndrom, ischialgie apod. (63)
4. Zpravidla se podává 4x denně 150 ml nálevu (necháme ustát asi 1 hodinu).
5. Protože bylina velmi ráda roste u cest, železničních tratí apod., je třeba vždy dát přednost sběru z čistého prostředí! Jako profylaktické diuretikum se turanka kombinuje s květem černého bezu, kukuřičnými čnělkami, fazolovými lusky, natí macešky

trojbarevné, event. i s květem chrpy. Jako protýlaktický protiprůjmový prostředek lze **turanku kombinovat s listem královského ořešáku, šalvěji, natí kontryhele nebo kořenem nátržníku.** (63)

81. TUŽEBNÍK JILMOVÝ TÚŽOBNÍKBRESTOVÝ xxx

(*Filipendula ulmaria* (L.) Maxim)



1. Obsahuje fenolové glykosidy, flavonoidy, silici, tříslovinu, organické kyseliny, přírodní salicyláty aj.
2. Působí potopudně, močopudně a jako antirevmatikum.
3. Drogou je květ, ojediněle též kořen nebo list. Potopudného účinku se využívá v léčbě infekčních horečnatých chorob. Osvědčené je též antirevmatické působení při všech typech revmatických chorob. (7) Nálev z květů zastavuje krvácení a působí proti některým bolestem hlavy. (19) Poměrně silného diuretického účinku se využívá rovněž v léčbě **některých** nemocí prová-

zených otoky. Listy působí svíravě a protiprůjmově. Odvar z kořene se **příkládá formou obkladů na zlomeniny, tržené a zhnisané rány; aplikuje se při těžším průjmu, např. při úplavici a může se též vstříkovat do pištěli, případně užívat k ošetřování nchojících se vředů.** (29) **Květová droga zlepšuje látkovou výměnu a příznivě tím mimo jiné ovlivňuje léčení řady kožních chorob. Zabraňuje nežádoucímu**

kvašení, resp. hnilobnému rozkladu střevního obsahu, např. při střevních zánětech nebo při porušení střevní mikroflóry. (5) Užívá se též do čajových směsí proti obezitě. (8)

4. Způsob přípravy tužebníkového čaje není jednotný, často se doporučuje odvar, jindy zase nálev. MESSÉGUÉ (8) tvrdí, že nejlepší je tento způsob přípravy: hrst květů přelit večer 1 litrem vody a zahřát na 80-85°C, potom nechat vyluhovat do rána. Pokud záleží na močopudném účinku, užívá se 3x denně po 0,33 litru, jinak se vypije přes den po doušcích. Z kořene se připravuje odvar.
5. Tužebník můžeme směle řadit k nejlepším rostlinným anti-revmatikům. Preventivně se jej používá k podpoře vylučování kyseliny močové, dále proti různým stavům, doprovázeným otoky, i jako profylaxe infekčních onemocnění chřipkového typu. Používá se též do čajovin, určených "k čistění krve", tedy podporujících látkovou* výměnu. Dříve se hodně doporučoval kořen tužebníku v dávce 1 čajovou lžičku drobně řezané drogy několikrát za den po dobu nejméně 4 dnů jako údajně účinné profylaktikum vztekliny. Je škoda, že se potvrzením nebo vyvrácením těchto prastarých empirických zkušeností v současné době nikdo nezabývá. Vedle tužebníku jilmového doporučuje lidové léčitelství jako rovnocennou náhradu i tužebník obecný (*Filipendula vulgaris* Moench.), vyznačující se hluboce rozeklanými listy.

82. TYMIÁN OBECNÝ - DUŠKA TYMIANOVÁ + : (*Thymus vulgaris* L.)

89

1. Siličná droga (thymol) s obsahem tříslovin, flavonoidů, fytoncidů. Starší rostliny obsahují více silice.
2. Desinficiens, spasmolytikum, expektorans.
3. Drogou je kvetoucí nať; podání drogy zvyšuje obranyschopnost organismu proti infekčním chorobám chřipkového typu. Posiluje nervy, a je proto vhodná při neurastenii, duševních depresích, melancholii, nervově podmíněné závratí, migréně, šumění v uších, potíže s krevním oběhem. Zlepšuje také funkci žaludku a celé trávicí soustavy; proto se používá též jako koření. Tlumí kolikové

bolesti žaludku a střev, působí proti nadýmání, výrazně podporuje vykašlávání při bronchitidě; užívá se také jako antiastmatikum a má močopudný účinek. Hojně je také užíván jako regulátor menstruace. Silného antiseptického působení se vnitřně využívá při různých zánětlivých chorobách, zevně pak na nehojící se rány, vředy, sluneční spáleniny, jako kloktadlo apod. (8) Droga je též specifickým lékem proti černému kašli. (24) V kombinaci vnitřního a zevního použití (obklady, koupele a pitná kúra) jde o dobré antirevmatikum a prostředek proti dně. (23) TUROVA doporučuje zevní aplikaci při zánětu nervů a při zánětu míšního kořene (radiculitis), vnitřně ve vyšších dávkách proti střevním parazitům. (3)

4. Běžnou formou je nálev z 1 čajové lžičky drogy na šálek vroucí vody 3x denně. Jako anthelminkum: 3-10 g práškové drogy ve 3 dílčích dávkách na lačno po jedné hodině, potom podat projímadlo. Pozor! Thymol je jedovatý, proto platí zákaz užití vyšších dávek a dlouhodobé podávání.
5. Volně rostoucí mateřídouška (*Thymus serpyllum* L.) má prakticky stejné účinky i využití jako tymián, jen poněkud mírnější. V přírodě jí však valem ubývá, proto se v terapii i v prevenci upřednostňuje droga pěstovaná. Horký čaj z tymiánu nebo mateřídoušky se uplatňuje v prevenci chorob z prochlazení, viróz chřipkového typu, pro posílení a současně mírné uklidnění nervové soustavy, zvláště v kombinaci s majoránkou; v kombinaci s drogami obsahujícími hořčiny se obě drogy uplatňují při povzbuzování chuti k jídlu a podpoře trávení. Mimořádně silné antiseptické vlastnosti při vnějším podání má směs tymiánu a pravého čaje, zvláště zeleného, v poměru přibližně 1:1,5.

83. ÚROČNÍKBOLHOJ. BÓLHOJ LÉKAŘSKÝ x(+)xx (*Anthyllis vulneraria* L.)

90

1. Flavonoidní rostlina s antokyany, saponiny, slizy, sacharidy a tříslovinami a geriatrikum.
2. Bylina podporuje látkovou výměnu, působí mírně projímavě, celkově posiluje • zejména v geriatrii, podporuje hojení ran.

3. Drogou je kvetoucí nať. FRANĚC podával úročník jako univerzální stimulant a tonikum zejména starým lidem a rekonvalescentům, zotavujícím se po těžší nemoci. (9) Droga se též ordinuje při metabolických poruchách, při zhoršení činnosti trávicího ústrojí, při klesající diuréze a při sklonu k tvorbě konkrementů v ledvinách a močových cestách. (90) Přecitlivělým Údem posiluje žaludek. (93)



Zevně pak na dekubity, nehojící se rány, pohmožděniny, dále při kožních zánětech, zejména ve vlasaté části hlavy, na zapařeniny, omrzliny, spáleniny i na bérkové vředy; (10) tvoří též účinné kloktadlo. (23) Má podobné účinky jako kostival a při delší nutné terapii jej může nahradit, protože kostival není vhodný pro dlouhodobé podávání!

4. Na vnitřní použití se zpravidla podává nálev, 2 až 3 šálky denně. Pro použití zevní je většinou dávana přednost odvaru z asi 20 g drogy na litr vody. (90) Jako stimulant FRANĚC obvykle kombinoval úročník s yzopem a sporýšem nebo s yzopem a všedobrem

či s yzopem a andělikou. Rovněž při ostatních interních indikacích je vhodné drogu zařazovat do směsí. Jako metabolikum zejména s pampeliškou a pýrem, při poruchách trávicího ústrojí především s hořkými drogami a v urologii např. s březovým listem, natí vrbovky, zlatobýlu, přesličky, rdesna ptačího a popence břečťanovitého. Na zevní potřebu využívala PESTROVÁ kombinaci úročníku, kostivalu a měsíčku nebo alternativně kombinaci úročníku, řepíku a heřmánku. (10) Svého času bylo na Valašsku proslulé kloktadlo léčitelky ČASTOVÉ, které se skládalo ze 3 dílů úročníku, po 2 dílech šalvěje, řepíku a heřmánku a z 1 dílu kořene kostivalu. (23)

5. V oblasti účinné prevence může úročník posloužit především v geriatrii, protože všeobecně posiluje. Podle potřeby je možno ho kombinovat i s uklidňujícími bylinami. Současně je výhodné jeho mírné projímavé působení, protože starší lidé mívají často zácpu. Úročník také může částečně sloužit jako dobrá tuzemská náhrada proslulých "švédských bylin", na které upozornila TREBENOVÁ. Úročník se často pěstuje jako pícnina.

84. VLAŠTOVIČNÍK VĚTŠÍ LASTOVIČNÍKVÄČŠÍ xxx

91

(*Chelidonium majus L.*)

1. Jedovatá, alkaloidní droga s flavonoidy a řadou dalších látek.
2. Spasmolytikum, cholagogum, sedativum, antialergikum.
3. Jako droga je využívána kvetoucí nať, kořen a oranžová šťáva. Droga má silný spasmolytický účinek. Spolehlivě tlumí kolikové bolesti trávicího traktu a žlučníku. Spasmolytický efekt, zvláště u průjmových onemocnění, je umocňován efektivním působením antibiotickým. (7) Droga působí také analgeticky, její účinek se poněkud podobá účinku papaverinu, není ovšem tak výrazný. Dále působí sedativně; tlumí vzrušivost nervové soustavy. Zvyšuje střevní i děložní tonus, působí mírně močopudně, stimuluje činnost jater, působí žlučopudně, tlumí srdeční tachykardii, mírně snižuje krevní tlak, reguluje menstruaci. (4) Může se uplatnit i při průduškovém astmatu, angině pectoris, žlučnickových kamencích a při tlumení dráždivého kašle. Zevně pak formou masti, např. při kožní tuberkulóze i jiných těžších kožních afekcích. (24) TUROVA uvádí vnější použití u těžko se hojících ran a vnitřním peptickým vředu. (3) BALICKIJ uvádí užití vlaštovičnicku při léčbě některých forem rakoviny. (58)
4. Pozor! Droga je jedovatá; je možno ji používat jen pod kontrolou lékaře a ne dlouhodobě, přednostně ve směsích s malým obsahem drogy! Dávky:
tinktura: 10-30 kapek 2-4x denně (7)
nálev: 1/2-1 g na šálek vroucí vody 2-3x denně (24)
šťáva: 2-3 g, maximálně 5 g jako denní dávka, zředit vodou a užívat

po doušcích. JANČA (97) doporučuje jako neúčinnější lékovou formu tinkturu v homeopatickém ředění D3, průměrně 12 kapek 2-4x denně, zejména při psoriáze.

- Vzhledem k jejímu prudkému působení není droga vhodná pro preventivní využívání. Vyleptávání bradavic čerstvou šťávou je sice bezpečné, ale je třeba mít jistotu, že nejde o névus (mateřské znaménko), což neodborník nemůže vždy přesně rozlišit. (88) Pod lékařským dozorem lze také bez většího rizika zkusit aplikaci masti, např. v léčbě a prevenci psoriázy, kožní TBC aj. Mast: 5-6 g šťávy na 50 g sádla nebo tzv. prosté masti (13). Nebo smíchat stejným dílem práškovanou drogu, lanolin a bílou vazelínu. Na každých 100 g masti přidat pro konzervace 1 g prášku Septonex a řádně rozmíchat. (24) Zevní působení je vhodné doplnit pitím "krev čistícího čaje" v množství 1/2 až 3/4 litru denně po doušcích, nenařídí-li lékař jinak. Vhodná je např. směs z 1 dílu kopřivy, tužebníku (květ), měsíčku (květ) a lopúchu (kořen), z 1/2 dílu vlašovičnicku (nať nebo kořen). MESSÉGUÉ radí použití teplých koupelí rukou příp. nohou proti různým alergiím; efektivnější je využití čerstvé byliny. (8)

85. VRBKA ÚZKOLISTÁ - KYPŘINA ÚZKOLISTÁ x xx

(*Chamerion angustifolium*(L.) Holub)

- Droga s obsahem tříslovin, slizu, pektinu, vitamínu C.
- Trankvilizér, adstringens.
- Drogou je list působící jako trankvilizér. Odstraňuje pocit psychické tenze a případně ovlivňuje její průvodní jevy, úzkost, nespavost, podrážděnost, bolesti hlavy, vegetativní dystonii. Působí též protizánětlivě a ochranně na sliznice. Používá se v léčbě peptického vředu a při zánětlivých stavech žaludku a střev. (3) Tibetské lidové léčitelství využívá drogu jako účinné kloktadlo, jako prostředek stavící krvácení a pro prohloubení spánku; (19) ruské lidové léčitelství ji aplikuje při zánětech sliznic a jako adjuvans při zápalu plic; formou horkých obkladů, příp. výplachů či inhalací při ušních a nosních zánětech. (28) FRANĚC si velmi vážil zejména svíravého

působení drogy, daného vysokým obsahem kvalitních tříslovin a ordinoval ji při infekčních chorobách trávicího traktu, při letních průjmech a dále všem nemocným, kteří měli kalnou moč; tříslovinou vrbky účinně brání přístupu bakterií krevní cestou ze zažívacího traktu do cest urogenitálních. (9) Sovětští autoři našli v květech vrbky látky s protirakovinným působením. (58)



- Při psychickém napětí se užívá nálev. Doporučujeme 2-3x denně sklenku, příznivě 1/2 až 3/4 litru denně po doušcích. V ostatních indikacích se doporučuje odvar: 10 g drogy vařit 10-15 minut ve 1/4 litru vody, nechat 45 minut ustát pod pokličkou a podávat 3-4x denně 1, 2 až 3 polévkové lžíce odvaru, nejlépe na lačno* Pro přípravu účinných výluhů musí být droga drobně řezaná, maximální rozměry 5x5 mm. TUROVA uvádí, že svíravý a protizánětlivý účinek drogy je lepší než při použití dubové kůry. (3)
- Droga je pokládána za hodnotnou náhražku pravého

čaje; jako taková byla před válkou na trhu jako tzv. "kurilský čaj". Lahodný nápoj - slabý nálev lze podávat dlouhodobě s mírně uklidňujícím působením lze získat zejména použitím fermentace: mladé šťavnaté listy se nechají na stinném místě 12-24 hodin zavadnout, pak se rozloží do tenké vrstvy a dobře uválí, zabalí do plátna, uloží na teplejší místo a zatíží se. Za 1-2 dny se materiál zahřeje a zapaří; potom se droga provětrá a rychle dosuší. Fermentované listy jsou tmavší, příjemně voní a poskytují jiskrný nálev výrazné, plné chuti a typického aroma. (64) Pozor! Vrbku nezaměňovat za vrbovku (rod *Epilobium*), která má vstříčné listy.

86. VRBOVKA MALOKVĚTÁ
VŘBOVKA MALOKVĚTÁ xxx
(*Epilobium parviflorum* Schreb.)

93



1. Flavonoidní rostlina s obsahem antokyanů, tríslovin, slizň. Obsahuje též malé množství zatím přesně neidentifikovaných kancerostaticky působících látek.
2. Bylina s převážným působením v oblasti urogenitálního systému.
3. Použitou drogou je kvetoucí nat'. Vrbovka patřila k bylinám kdysi běžně používaným, ale v průběhu času se na ni zcela zapomnělo. O její znovuvvedení do praxe se zasloužila známá rakouská bylinářka Maria TREBEN, O vrbovce však píše již Roeslin v 16. a Tabernaemontanus v 17. století.

Droga se uplatňuje při zánětech prostaty, při chronickém prostatismu a při stařecké hypertrofii prostaty (adenoma prostatae). Ovlivňuje však též funkci zánětlivé poruchy ledvin a močového měchýře. (85) Sice diskutabilní, ale možné je i protinádorové působení při tumorech

prostaty a močového měchýře, jak je popisuje TREBEN. (13)

4. Jednu vrchovatou polévkovou lžici drobně sekané nati spaříme čtvrtlitrém vroucí vody a ponecháme 15 minut vyluhovat. Podáváme 2x denně, ráno na lačno a půl hodiny před večerí. (13) V těžších případech můžeme thé podávat i 3x denně.

Vrbovku můžeme kombinovat i do směsí. Současný (1991) předseda rakouského Spolku přátel léčivých bylin se sídlem v Karlstein an

der Thaya (Postfach 2, směr. číslo 3822, Hauptstrasse 17, Paracelsushaus) a vynikající znalec přírodního léčený farář Herrmann Josef WEIDINGER, na tomto místě např. doporučuje kombinaci 3 dílů vrbovky, 2 dílů kontryhele a 1 díl fenýklu. Podáváme 3x denně asi 1/4 l nálevu po dobu 3 týdnů. (86) Dr. THURZOVI se osvědčila kombinace se zlatobýlem. (45)

5. V prevenci podáváme vrbovku nejčastěji v létě, v "zeleninové" úpravě, protože pročišťuje ledviny a vůbec močové cesty včetně měchýře. Čerstvé listy vrbovky, žabince obecného (*Alsinula media* (L.) Dostál) a lebedy zahradní (*Atriplex hortensis* L.) smícháme přibližně stejným dílem, důkladně propereme v tekoucí vodě a vhodíme do vařící slané vody. Povaříme na mírném ohni, přecedíme a vytlačíme přebytečnou vodu, potom jemně nakrájíme, přidáme trochu světlé jíšky a doplníme malým množstvím vody nebo mléka a ještě krátce povaříme. Podáváme jednou denně nebo obden kompotovou misku - po dobu 2 týdnů při denním užívání a 3 týdnů při užívání obden. (6)

Poznámka: Rod vrbovka (*Epilobium*) představuje v ČSFR 16 druhů, které nejsou dostatečně odborně prověřeny. Lze však předpokládat, že působení vichů s malými kvěry je přibližně stejné. Neužívá se pouze vrbovka chlupatá (*Epilobium hirsutum* L.), která je proti ostatním druhům výrazně statnější a má větší kvěry. Tyrolský lidový název pro celý rod zní - "ženský vlas".

87. VŘES OBECNÝ - VŘES OBYČAJNÝ x + +
(*Calluna vulgaris* Hulí.)

94

1. Flavonoidní droga s obsahem tríslovin, organických kyselin aj.
2. Protizánětlivě působící diuretikum s mírně uklidňujícím účinkem.
3. Drogou je kvetoucí nat', která nachází bohaté využití při všech typech zánětů ledvin, močových cest, močového měchýře; doporučuje se též při urolitiáze. (7) Vřes by neměl chybět ani do směsí používaných při onemocněních prostaty. (10) Vylučuje kyselinu močovou, proto je dobrým pomocným lékem při dně a revmatismu. (8) Podporuje činnost ledvin, "čistí krev". (5) Příjemně uklidňuje, má velmi mírný narkotický účinek a navozuje klidný



spánek. (24) Pomáhá k odvodnění organismu a jeho dlouhodobé užívání se osvědčilo zejména u jinak poměrně zdravých starších lidí, kterým v důsledku snižující se činnosti ledvin otékají nohy, zvláště po větší námaze. (9) Již od středověku se traduje užití vřesu proti chorobám sleziny, zevně pak formou obkladů na opary, případně na výplachy očí při zánětlivých očních chorobách. (5)

4. Vřes se používá formou nálevu připravovaného běžným způsobem; je vhodný pro dlouhodobé používání. Většinou se podává ve směsích. Jako sedativum se kombinuje především s meduňkou, chmelem, levandulí a ovsem, jako diuretikum s květem prvosenky jarní a tužebníku, s listy kopřivy a břízy. Při obtížích prostaty, zánětu močové roury apod. se osvědčila kombinace 3 dílů vřesu,

2 dílů nakrátko sekaných mladých lipových větviček, 2 dílů tymiánu nebo mateřídoušky a 1 dílu zlatobýlu. Přes den pijeme asi 0,5 l nálevu po doušcích a večer před spaním asi 200-250 ml.

5. Podle mého názoru je každá chvála vřesu jen nepatrným uznáním jeho skutečných účinků. Droga je výtečným fytopreventivem chorob urogenitálního systému a proti chorobám revmatického charakteru. Může se využít zejména mimořádně dobré tolerance u drtivé většiny nemocných, a tím i možnosti dlouhodobé aplikace bez vedlejších a nežádoucích účinků. Vedle převládajících pitných kúr se v prevenci osvědčily také koupele rukou a nohou; doporučujeme 2-3x denně, obvykle střídat aplikace jeden den na ruce, druhý den na nohy. Vřes se preventivně uplatňuje také proti různým olokům, způsobených ve stáří slábnutím funkce ledvin.

88. VŠEDOBR HORNÍ-VŠELIEK HOJIVÝ x(+) xx

(*Imperatoria ostruthium L.*)

(lidově: mistrův kořen)



1. Siličná rostlina s obsahem hořčin, pektinu, tříslovin a dalších látek v malém množství.
2. Bylina slavné minulosti, působící velmi univerzálně v oblasti trávicího ústrojí, urogenitálního systému; příznivě ovlivňuje též nervovou soustavu.
3. Použitou drogou je především oddenek, ostatní části rostliny se vy-

užívají zřídka. K indikačnímu okruhu patří též splenomegalie, tedy patologické zvětšení sleziny, dále gynekologické poruchy spojené s menstruačními obtížemi, krvácením a křečemi. Na drogu dokonce příznivě reagují některé typy dčložních nádorů. Také urolitiázu (močové kaménky a písek) a jaterní dysfunkce lze drogou příznivě ovlivňovat. (5) Zlepšuje chuť k jídlu, kojícím ženám pomáhá při tvorbě mléka, mužům zlepšuje potenci, čistí pokožku a pravděpodobný je i jistý efekt kancerostatický při nádorovém onemocnění jater a dělohy.

Velké zkušenosti s drogou mají zejména léčitelé v Tyrolsku, kde ji využívají při rekonvalescenci po náhlé příhodě mozkové, při žaludečním nebo střevním kataru, při bronchitidě; při dusnosti různého

původu, a dokonce při epilepsii. Užívá se rovněž k odvodnění při otocích při špatné funkci ledvin, ale též k podpoře krevního oběhu při edémech srdečního původu. Uvádí se rovněž úspěchy při léčbě ochrnutí jazyka a při celkovém zahlenění. (87) Uvádí se i působení protinádorové. (85) Důležité je též použití zevní. Čerstvé listy můžeme přikládat na nehojící se rány. Vhodné jsou i celkové koupele, které čistí a zvláčňují pokožku. (87) ČERMÁK využíval **drogu** jako všeobecně posilující prostředek, zejména v geriatrii, a také jako nervové analeptikum a adaptogenní prostředek. (88)

4. FRANĚC doporučuje vzít 1 vrchovatou čajovou lžičku jemně sekané kořenové drogy, zalít šálkem studené vody, nechat asi hodinu macerovat, potom kratičce povařit a po několikaminutovém vyluhování scedit a podávat 2-3x **denně**, zhruba půl hodiny před jídlem.

Častěji se však užívá tinktura, při jejíž přípravě je vhodné dát přednost čerstvým oddenkům, které se v hmotnostním poměru 1:4 vyluhují v 65% lihu. Dávujeme ±30 kapek do sklenice vody. Drogou můžeme též podávat formou prášku 2-3x denně na špičku nože.

Jestliže práškový oddenek smícháme v hmotnostním poměru 1:4 s jemným olivovým olejem a ponecháme 24 hodin v teplém místě, získáme balzám vhodný k ošetřování hnisavých ran a různých kožních afekcí.

Obklady z čerstvých bylin (především listů) můžeme přikládat až na 8 hodin, nejčastěji na noc. (87)

Při astmatu dáváme 3x denně 1 g práškové drogy do poTiárku lipového thč, oslazeného medem. Při léčbě následků náhlé příhody mozkové dáváme na špičku nože práškovou drogu, kterou vložíme do 1 dl červeného vína - 2x denně. (85)

Droga se velmi často míchá do směsí. Tak např. při jaterní dysfunkci volíme:

kořen nebo nať čekanky - 100 g

kořen pampelišky s natí - 100 g

nať kopřivy a oddenek všedobru - po 50 g

květ měsíčku 25 g

list máty kadeřavé 25 g.

Tuto směs čaje doporučujeme v množství 3/41 denně. (88)

5. V léčbě profylaxi využíváme zejména adaptogenní působení drogy, která zvyšuje odolnost organismu proti stresu, takže při větší zátěži, ať již psychické nebo tělesné, působí vysloveně jako preventivum. Droga se podává často v geriatrii. (88)

Práškový oddenek ve směsi s mletým semenem řeckého sena svaříme s trochou vody na kasičku, kterou lze použít na obklady ovlivňující dožívání vředů a různých zatvrdlin.

89. YZOP LÉKAŘSKÝ - YZOP LÉKAŘSKY + + +

96

(*Hyssopus officinalis* L.)

1. Siličná a flavonoidní rostlina s tríslovinami a fytosteroly.
2. Karminativum, expektorans, antihydrotikum.
3. Drogou je kvetoucí nať, jejíž čajová forma působí proti křečovitým bolestem v trávicím traktu, také jako antiseptikum a antiastmatikum. Je vhodná také jako při infekčních chorobách chřipkového typu, zánětu lymfatických žláz a proti nadměrnému pocení. Celkově osvěžuje organismus a ionizuje vyčerpanou nervovou soustavu při neurastenii. Zevně se používá formou obkladů při ekzémech, pohmožděninách a na nehojící se rány. Čerstvá šťáva se někdy aplikuje do uší při trvalém hučení v uchu i při některých formách ušních zánětů. Šťavu lze příležitostně nahradit dýmem pálené yzopové nati; dým se pouští kornoutem do ucha. Formou inhalací se yzop podává při respiračních chorobách a při nemocech kardiovaskulárních. Orient pokládá yzop - vedle skořicové kůry - za nejlepší prostředek navozující harmonii elementů Jin a Jang. (57) Užívá se též k výplachům při očních zánětech. (6) Již od středověku je yzop znám jako dobré kloktadlo při ochraptělosti a bolestech v krku a též jako expektorans. (45)
4. Běžnou lékovou formou je nálev podávaný v obvyklých dávkách. Při břišní kolice (pokud lékař vyloučil náhlou příhodu břišní) je vhodné podání nálevu formou léčebného klyzmatu, tj. nejprve 1-1,5 litru

klyzmatu očištného a po vyprázdění 150 ml ldyzmatu léčebného. Yzop se často podává ve směsích, např. se šalvějí proti nočnímu pocení, s růží jako kloktadlo, s podbělem a tymiánem jako expektorans a s heřmánkem a puškvorcem jako karminativum.

5. Yzopový olej, tj. macerát yzopu v olivovém (slunečnicovém) oleji, se používá v rehabilitaci různých paréz. Masírují se jím ochrnuté končetiny a páteř, např. po náhlých příhodách mozkových. Yzopový ocet působí neobyčejné osvěživě při zevním použití jako prevence nadměrného pocení. Dle potřeby se octem ošetřují nohy, podpaží nebo i celé tělo. Yzopové inhalace jsou dobrou prevencí chorob z nachlazení, ale i oběhových obtíží. Yzopový nálev se podává preventivně při studiu a duševní námaze jako ochrana proti nervové vyčerpanosti.

90. ZEMĚDÝM LÉKAŘSKÝ ZEMEDYUM LÉKAŘSKY XXX (*Fumaria officinalis* L.)

97

1. Alkaloidní rostlina s flavonoidy, pryskyřicemi, hořčinami, tříslovinami a organickými kyselinami.
2. Choleretikum, cholagogum, diuretikum, dermatologium.
3. Drogou je kvetoucí nať, kterou lze považovat jako drogu na půl cesty mezi bylinami vysloveně jedovatými a bylinami neškodnými. Její působení v řadě případů je naprosto suverénní a FRANĚC o ní často hovořil jako o "bylině poslední pomoci". (9) Droga podporuje tvorbu a vylučování žluči, je proto vhodná při většině jaterních poruch, a nemocí žlučníku. • Působí dále mírně projímavě, spasmolyticky a reguluje tvorbu žluči oběma směry. (7) FRANĚC drogu užíval především v léčbě ekzémů, a to kombinací vnitřní pitné kúry s příkládáním obkladů. (9) Droga je také využívána v léčbě peptického vředu, zevně i vnitřně se jí léčí hemoroidy, podporuje krevní oběh a zvyšuje poněkud puls. WEISS s úspěchem používá zeměděm v léčbě biliárně podmíněné migrény (tj. od žlučníku). (12) K dalším vhodným indikacím pak patří užití drogy do uklidňujících směsí; jako prostředku močopudného a krev čistícího, ale také při

různých chorobách cest dýchacích a jako účinné antirevmatikum. (29) BALIČKU se zmiňuje o účinku kancerostatickém. '58)

4. Droga se podává formou nálevu, zpravidla 2-3x denně po 100-120 ml. Předávkování může působit průjmy s následnou otravou. V lidovém léčitelství je droga je spíše známa pod názvem "rutka polní". V dermatologii se zeměděm nejčastěji kombinuje s kořenem lopuchu nebo s natí dvouzubce, v hepatologii pak s pampeliškou a třezalkou. Droga zvýrazňuje spasmolytický efekt mochny husí.
5. Při mírném dávkování droga dobře poslouží v rekonvalescenci po chirurgickém vynětí žlučníku a po jiných chirurgických zákrocích na trávicím traktu, protože vedle vhodných specifických účinků též nespecificky posiluje; jednotlivá dávka by v tomto případě neměla překročit 50-80 ml. Přímé preventivní podání nelze pro prudší účinnost drogy doporučit, s výjimkou jednorázových menších dávek na lačno pro podporu zažívacího traktu a potom formou obkladů při prevenci chorob jater a sleziny.

91. ZEMĚŽLUČ LÉKAŘSKÁ ZEMEŽLČMENŠIAx: (*Centaurium erythraea* Rafn.)

98

1. Velmi hořká glykosidní droga s obsahem flavonoidů, látek podobných alkaloidům a se stopami silice.
2. Stomachikum - amarum, tonikum.
3. Drogou je kvetoucí nať, která se podává při nedostatku žaludečních šťáv, event. při jejich snížené kyselosti. (7) Uplatňuje se také při některých krevních chorobách a poruchách, jako při anémii a jako pomocný a podpůrný lék při leukémii. (9) Dále se droga podává jako nespecifické robotrans, tonikum pro posílení při těžkých chorobách, v rehabilitaci po chirurgických výkonech apod. (4) Je možno se postavit také za doporučení středověkého lékaře Otty z Mendonu, (61) který radil podat léčivý nálev formou klyzmatu při nadýmání a bolestivých břišních kolikách. Této rady však lze využít jen tehdy, je-li lékařem bezpečně vyloučena možnost zánětu červovitého přívěsku slepého střeva nebo jiná náhlá příhoda břišní.

Po tomto zjištění se aplikuje nejprve 1-1,5 litru očištěného klyzmatu, kterým je převařená voda, slabý nebo heřmánkový nálev teploty 38°C. Po vyprázdnění se potom aplikuje 150-200 ml zeměžlučového nálevu, který již ve střevech zůstává. Vhodným doplňkem této terapie je přiložení termoforu na břicho. Doplňkově se zeměžluč užívá při zácpě, nadýmání, při jaterních chorobách, nedostatečném vylučování žluči, ale rovněž při cukrovce (6) a kvasné dyspepsii. (24) Zeměžluč mohou používat i ženy na léčbu menstruačních obtíží a psychického napětí, které menstruaci doprovází. (5) Celkově lze zeměžluč hodnotit jako univerzální bylinu pro úpravu trávení. (93)

4. S ohledem na mimořádnou hořkost se droga užívá v málo koncentrovaných výluzích nebo v minidávkách, případně formou čajových směsí, kde zeměžluč tvoří jen malou část. Obvyklou dávkou je 1 polévková lžice na 400ml nálevu. Doporučuje se pít 4x denně po 100 ml. Předávkování přináší nevolnost* a zvracení. Droga se výhodně kombinuje např. s třezalkou, heřmánkem, mochnou husí.
5. V prevenci žaludečních obtíží výborně poslouží "žaludeční hořká": 60 g zeměžluči, 35 g jalovčinek, 35 g kořene reveně, 20 g řebříčku, 10 g puškvorce a 5 g pelyňku pravého přelít 1 litrem 80% lihu a nechat ustát 2 dny.

Příprava cukrového roztoku: 300 g krystalového cukru se rozpustí ve 400 ml převařené, ale chladné vody. Cukrový roztok se povaří, pěna se sebere. Po vychladnutí se roztok přilije k namočeným bylinám a nechá se na teplém místě po dobu 4 týdnů "dojít" za občasného třepání. Potom se přefiltruje do lahví. Může, ale nemusí se přidat malé množství (asi 100-150 ml) destilované vody. Jednorázovou indikovanou dávkou je asi 20 ml. (5)

92. ZLATOBÝLOBECNÝ

ZLATOBYC OBYČAJNÁ x + +

§9

(*Solidago virgaurea L.*)

(též celík zlatobýl)

1. Flavonoidní a tříslovinná rostlina se saponiny, silicí aj.
2. Svíravě (adstringentně) působící diuretikum, antialergikum.



3. Drogou je kvetoucí nať, využívaná především v urologii: Stimuluje činnost ledvin, užívá se při výskytu bílkovin v moči, při zánětu a zbytnění prostaty, při urolitiáze a některých formách zánětu ledvin. Zlepšuje vylučování kyseliny močové a dalších odpadních solí z organismu, působí proti dně a revmatismu. (4) Používá se též zevně, zejména na gynekologické výplachy při zánětlivých procesech a na obklady při kožních chorobách. (7) Při zevní i vnitřní aplikaci příznivě ovlivňuje cévy - odtud vychází jeho využití při křečových žilách, hemoroidech, bércových vředech. (4) Běloruské lidové léčitelství používá mast připravenou z práškové drogy a sladké smetany při nejrůznějších kožních chorobách, zejména však při kožní TBC. (30)

4. Zlatobýl se užívá formou nálevu: 30 g drogy na 3/4 l vroucí vody, brát 6x

denně po asi 125 ml, (4) častěji však ve směsích s medvědicí, kopřivou, svízelem či s březovým listem. Účinnost zlatobýlu skladováním dost rychle klesá. Vzhledem k tomu, že zlatobýlu obecného na svých přírodních stanovištích dost rychle ubývá, často se nahrazuje podobně působícím zlatobýlem kanadským (též celík kanadský - *Solidago canadensis L.*) nebo obrovským (též celík obrovský - *Solidago gigantea Ait.*)

Poznámka: Emocní stavy někdy výrazně ovlivňují tělesné orgány nebo jejich funkce a naopak. Běžné je znám vztah mezi rozčilením a srdcem nebo mezi vztekem a žlučníkem. Již méně je známo, že vzájemně korespondují ledviny a strach. Lidé žijící objektivně delší dobu ve strachu budou mít dříve nebo později narušenou funkci ledvin. A naopak, lidé s porušenou funkcí ledvin bývají často ustrašení a bázlivi. V takovém případě může nejlépe pomoci právě zlatobýl.

5. Doménou preventivního užití zlatobýlu je urologie: choroby ledvin, močových cest a choroby mužských pohlavních žláz, prostaty a var-

lat. Užívání může probíhat vždy jen po konzultaci s lékařem a ne dlouhodobě.

Prevence a léčba začínajícího zánětu prostaty a tzv. prostatismu u mladších mužů:

Po 1 dílu květu měsíčku, heřmánku, kořene jehlice trnité, kukuřičných čnělek a lískové kůry a k tomu 2 díly zlatobýlu. Vezmeme 4 polévkové lžíce směsi na litr odvaru; vaříme 3 minuty, 1/2 hodiny necháme ustát a scedíme do termosky. Pít 6x denně asi 150 ml.

100 Velmi působivý ledvinový čaj navrhl JANČA (97), podmínkou však je, aby byl použit výhradně zlatobýl obecný (celík) - ne zlatobýl obrovský nebo kanadský.

Celík zlatobýl - nať	3 díly
Přeslička rolní - nať	1 díl
Rdesno ptačí - truskavec - nať	1 díl
Rdesno blešník - vrbice bílá - nať	1 díl

(pokud by nebyla čtvrtá bylina [blešník], pak pouze 2 díly celíku - poměr celíku ke směsi ostatních bylin je 1:1).

1 polévkovou lžící směsi na 1/4 litru vody - nálev (přelít vařící vodou a nechat 10 až 15 minut stát, pak scedit). Pít 3x denně 10 až 15 minut před jídlem. Možno podávat z termosky.

K tomu 2 až 3 litry tekutin denně (všech dohromady). Nepít minerální vody s obsahem Na^+ více než 100 mg na 1 litr, např. nepít Vincentku, která má cca 2 500 mg Na^{++} . Doba léčby asi. 2 měsíce.

RECEPTÁŘ

Vzlilem k prostorové omezenosti receptářové části bylo možno vybrat a zařadit jen nejdůležitější rady a pokyny. Všechny uvedené recepty jsou ověřeny; většina z nich se traduje odedávna z lidového léčitelství a není možno přesně určit jejich autora. Přesto je - dle možností - uveden pramen, u lidových předpisů, je uvedena též země původu, pokud to bylo možno zjistit. Některé předpisy jsou uvedeny v mírně modifikované formě; nezávazné úpravy receptury sledovaly především zvýšení účinnosti daného předpisu, příp. náhradu nedostupné nebo obtížně dostupné drogy.

1. NĚKTERÉ MOŽNOSTI FYTOTERAPIE V LÉČBĚ CHOROB NERVOVÝCH A DUŠEVNÍCH

101 Základní drogy se scdativním působením

kořen kozlíku lékařského, nať srdečníku, květ levandule, šištice chmele, nať čistce lesního, květ prvosenky jarní, nať kontryhele, list vrbky úzkolisté, nať dobromysli, nať třezalky tečkované, nať brutnáku lékařského, nať meduňky lékařské, nať svízele vonného, nať karafiátu.

102 Nespavost

Do sklenice teplého mléka, dobře oslazeného medem, dáme 1-2 čajové lžičky kozlíkové tinktury a pijeme asi 1/4 hodiny před spaním, velmi pomalu, po doušcích. (1)
Kozlíku a chmele po 30 g, levandule, meduňky a heřmánku po 20 g. Pijeme sklenici nálevu 20 minut před spaním. (9)

103 Neuróza, nervová předrážděnost

Ovsovka: 1 litr ovsu dobře proprat, přelít 1,5 litru vody a vařit až zůstane 1 litr odvaru, potom scedit a do chladnoucího odvaru přidat 2 lžičce medu a po 2 lžičkách čerstvé šalvějové a jitrocelové šťávy (nebo 1 lžičku šalvějové tinktury + 1 lžičku jitrocelového sirupu z lékárny, příp. po 3 lžičkách silného odvaru **uvedených drog**). Slít do láhve, uschovat v chladničce- a pít 2x denně po asi 0,15 litru **vlažného** nápoje. Po 3 dnech připravit vždy čerstvý **odvar**. **Kromě** neurózy ovsovka velmi příznivě působí při infekčních chorobách, podporuje obranné síly organismu. (31)

Mateřídoušky a levandule po 40 g, majoránky, kozlíku, máty, heřmánku a kmínu po 30 g. 3 polévkové lžičce směsi spařit 1/21 vroucí vody, 15 minut vyluhovat, potom scedit, přidat 1 polévkovou lžičku medu a 0,1 litru bílého vína, pít po doušcích během dne. (32)

104 Bolesti hlavy nervového původu

Majoránky 40 g, levandule a máty po 30 g, meduňky a heřmánku po 20 g, 3 polévkové lžičce směsi spařit 3/4 1 vroucí vody, ustát 30 minut, potom scedit a přidat 1 polévkovou lžičku medu, pít 5x denně po 150 ml. (32)

Smíchat po 1 polévkové lžičce listu routy, nati řebříčku, květu měsíčku a nati pelyňku, přidat 2 polévkové lžičce kořene kozlíku. Celé množství spařit v 1,25 litru vřelé vody a nechat vyluhovat pod pokličkou 2 hodiny, procedit a osladit medem. Pít 2x denně asi po 200 ml, nálev uschovávat v chladničce a po 3 dnech připravit nový. Recept se osvědčil též při silnějších bolestech cévního původu. (33)

105 Neuralgie trojklanného nervu

4x denně 2 polévkové lžičce sterilované šťávy z plodů černého bezu s přidavkem alkoholu. (Viz bylina č. 5). (34) Podávat alespoň několik dnů nebo týdnů.

Doporučená směs:

40 g květu tužebníku a nati přesličky, 20 g mateřídoušky.

Pít několikrát denně sklenici odvaru; zvláště se osvědčila kombinace

obou uvedených receptů, s přidavkem eventuálních horkých mateřídouškových obkladů. (38)

106 Obrny

Při mírnějším průběhu je vhodné pít dlouhodobě nálev ze stejných dílů kořene libečku a nati třezalky, 3x denně sklenici. V létě je možno 1x denně nebo obden postižená místa obložit čerstvými drcenými kopretinami, v zimě horké obklady z vyvařeného libečku a třezalky nebo z nálevu těchto bylin. V začátcích ochrnutí lícního nervu stojí za pokus posekat nadrobno celý lopuch i s kořenem, dobře jej promýt a masu přikládat 2-3x denně asi na 1 hodinu na **zdravou** stranu úst. V řadě případů se brzy (za několik dnů) ukáže povzbudivý efekt. (14)

107 Fytoterapie lehčích forem epilepsie

Smíchat 25 g kořene kozlíku, 25 g kořene Černobýlu, 15 g heřmánku, 15 g routy, 10 g skořicové kůry; 2 polévkové lžičce macerovat přes noc v 1/2 1 vody, v čase potřeby pak přihřát. Užívat 3x denně šálek macerátu, s občasnými přestávkami. (62)

Starý cikánský recept: Přiměřené množství drobně pokrájeného (nejlépe dubového) jmelí přelít dobrým bílým vínem v poměru 1:8. Láhev důkladně zazátkovat, zavoskovat a na měsíc zakopat do země. Denně užívat 1-2 malé skleničky maximálně po 50 ml. Po využívání litrové láhve je třeba léčbu vždy na delší dobu přerušit. (65)

108 Komplexní fytoterapie lehčích forem Parkinsonovy nemoci

Nemocný má mít dostatek pohybu na čerstvém vzduchu a hodně sluníčka. 2x týdně lázeň, jednou v kopřivovém odvaru, jednou solná lázeň (mořská sůl, Darkovská nebo Prešovská jódová sůl nebo i obyčejná sůl). Soli se bere asi 1 kg na 100 l lázně, kopřiv 100-1000 g. Odvar připravíme v 5 l vody a vlijeme do lázně. Voda má být příjemně teplá, kolem 36 °C, délka lázně asi 15 minut, potom odpočinek na

lůžku. Do postižených údů, ale především do páteře, se vtírá denně večer mast: syrové třené listy šalvěje promíchat se solí, čerstvým hovězím morkem a ALPOU (poměr není přesně stanoven) na kaši a pomalu vařit několik hodin v horké vodní lázni do zhoustnutí; při zhoustnutí možno parfémovat několika kapkami vonné silice; potom uschovávat v chladničce. Současně se podává tlumivě působící čaj ze směsi: 50 g nati třezalky, 50 g srdečnicku, 20 g meduňky, 20 g chmelu, 20 g kozlíku a 10 g levandule. Pít 1/2-3/4 l nálevu po doušcích z termosky během dne. V těžších případech lze uvedenou mast vtírat i ráno a tlumivě působící čaj nahradit působivěji účinkujícími léky dle lékařského předpisu. (44)

109 Posila nervů při vegetativní labilitě

Smíchat stejné díly vody a levandulového octa. Večer do tekutiny namočit ručník a dobře třít horní část těla a nohy od kolen dolů. Neutírat se, rychle se obléct a ulehout ke spánku. Provádí se 3x týdně. Vhodnou doplňkovou procedurou na lůžku je úplné uvolnění - relaxace s navozením harmonického stavu mysli, např. představou krásné krajiny apod. (14)

Obdobného účinku je možno dosáhnout koupelemi rukou a nohou. Použije se směs: 6 dílů lipového květu, 2 díly šalvěje a po 1 dílu levandule a kozlíku. Pro přípravu pětilitrové lázně se použije asi 35 g směsi; byliny se přes noc vyluhují ve 2 l studené vody, ráno se výluh krátce povaří a scedí do teplé lázně tak, aby celkový objem činil 5-6 litrů. Teplota může být kolem 38 °C, doba lázně asi 10 minut. Ráno se obvykle provádí koupel rukou, večer koupel nohou. Pro večerní použití je možno přihřát ranní lázeň. (10)

110 První pomoc při nervové podmíněné závratí

Na špičku kulatého nože práškované směsi stejných dílů skořice a muškátového oříšku, zapít vodou nebo uklidňujícím čajem, např. VALOFYT - NEO. Maximálně lze aplikovat 4x denně, po lázni je vhodné na čas ulehout, uvolnit se a odpočívat. Doporučuje se pouze pro občasnou aplikaci. (9)

Rozemnout ve dlani několik čerstvě utržených lístků řebříčku a několikrát hluboce nosem vdechnout; nakonec kus řebříčku zasunout do nosu, druhý konec ovšem pevně držet, aby nedošlo ke vdechnutí. Ulehnout a uvolnit se. Obtíže zpravidla brzy povolí. Pomáhá nejen při náhlé závratí, ale i při krvácení z nosu a návalech krve do hlavy. (10)

2. NĚKTERÉ MOŽNOSTI FYTOTERAPIE V LÉČBĚ CHOROB OČNÍCH, UŠNÍCH, NOSNÍCH, KRČNÍCH A DUTINY ÚSTNÍ

111 Základní drogy v léčbě chorob:

- očních: světlík lékařský - nať, květ měsíčku lékařského, květ chrpy modré, květ heřmánku pravého i římského (rmenec sličný)
- ušních: nať kokošky - pastuší tobolky, oddenek puškvorcc, nať bazalky pravé, list vonných pelargoní; příznivě působí vlhké teplo!
- nosních: nať přesličky rolní, list koprivy dvoudomé i žahavky, nať mateřídoušky, lístky vodní rostliny okřehku menšího, květ jírovce maďalu, oddenek puškvorce
- krčních: list šalvěje lékařské, nať řepíku lékařského, okvětní lístky červené růže, kořen i nať proskurníku, list jitrocele.

112 Zánětlivá oční onemocnění (spojivky, víčka apod.)

1-4 čajové lžičky květu měsíčku spařit 200 ml vroucí vody, po ustátí scedit a proplachovat oko kapátkem vícekrát denně. Koncentraci výluhu zvyšovat po týdně. Začátek efektu u chronických případů za 2-3 týdny, v terapii však pokračovat. Vhodná je současná aplikace 100 mg vitamínu E a 200 až 300 mg vitamínu C denně. (17)

113 Zánětlivá ušní onemocnění

Tyto choroby vyžadují přísné dodržování lékařských rad, fytoterapie hraje jen pomocnou roli. Osvědčilo se vlhké teplo, např. napařování

nad heřmánkovými parami, event. s příměsí tymiánu, vést kornoutem do ucha. V případě nutnosti výplachy nebo horké obklady s použitím heřmánku, měsíčku nebo listu ořešáku vlašského. MIJATOVIČ (14) doporučuje večer vkapávat do uší čerstvou šťávu z pastuší tobolky nebo horký puškvorcový nálev. Potom je vhodné zavést do ucha tampon, nasycený v lihovém roztoku propolisu (5% roztok propolisu v 60% lihu) a ucho do rána držet v teple, ráno eventuelně heřmánkový výplach. Pro nespecifickou podporu imunitního systému se doporučuje 3x denně vypít sklenici odvaru ze stejných dílů listu jitrocele a kořene pampelišky a užívat včelí mateří kasičku, např. ve směsi s medem 1:250, 3 pol. lžice denně. (14)

114 Choroby krční

"Elixír učitelů" proti chrapotu a namoženým hlasivkám pochází z-proslulé "kuchyně" francouzského průkopníka fyto terapie, dr. Henri LECLERCA. Časem byl různými autory modifikován, ale podstata zůstala. Delším varem připravit asi 1/3 litru koncentrovaného odvaru řepíku. Současně spařením okvětních lístků z jedné tmavě červené růže připravit asi 1/8 litru růžového nálevu. Po scezení oba výluhy spojit a doplnit medem na objem 600 ml. Uvedené množství tvoří denní dávku. Aby čaj nevychladl, přechovávat v termosce. 6x denně polévkovou lžící pozřít a zbytek využít na kloktání.

V těžších případech je vhodné současně přikládat na krk obklady ze sporýšového odvaru anebo práškovanou nať sporýše rozetřít s máslem a přikládat. (6)

Účinné kloktadlo: Smíchat po 20 g šalvěje, květu divizny, květu akátu (nebo heřmánku) a dva strouhané kaštiny. 1 vrchovatou čajovou lžičku směsi vhodit do asi 200 ml studené vody, krátce povařit, nechat ustát, potom scedit a přidat na špičku nože jedlé sody. Kloktat vícekrát denně. (Rakousko-lid.)

115 Bolesti v uchu

V lehčích případech zcela postačí strčit do ucha kousek pomačkaného listu (aby pustil šťávu) pelargonie nejvoňavější (Pelargonium odora-

tissimum L., častá pokojová rostlina pronikavé vůně) nebo i jiných vonných druhů pelargonie a ucho zahřívát, např. spaním na termoforu. Ráno list vyjmout a ucho vypláchnout teplým heřmánkovým nálevem. (56)

116 Parodontóza

V mírnějších případech se osvědčilo nejprve provést vydatný výplach dutiny ústní koncentrovaným šalvějovým nálevem a potom ošetřovat parodontické patologické choboty (např. štětečkem nebo pomocí malých tampónků) měsíčkovou tinkturou, kterou lze střídát s ošetřováním koncentrovaným propolisovým roztokem. V meziobdobí intenzivní několikaminutová prstová masáž dásní čistě umytýma rukama 2-3x denně. Zajistit vysoký přívod vitamínů, zejména A, B, C, E, eventuelně i D, podle rady lékaře. Rovněž je nutný přívod vápníku, hořčíku a zinku (listová zelenina, minerální vody, případně i tabletová forma). Také prospívá občasné žvýkání čerstvého jitrocele - nepolykat! Léčbu vždy musí řídit lékař! (39,40,66)

117 Zápach z úst

Připravit směs ze stejných dílů kořene hořce, drcených jalovčinek, šalvěje a levandule. Půl sklenice nálevu na lačno vypít, půl sklenice vykloktat, 3x denně. (38)

118 Namožené hlasivky

Kloktat nálevem ze slézu přehlíženého, získanou vyvařeninu smíchat s ječnou moukou (podomácku ji lze získat např. pomletím krup, i když z neupraveného ječmene je lepší) na kaši a tu přikládat na krk přes noc formou obkladů - náplastí. (38)

119 Choroby jazyka

Při běžných bolestech jazyka se někdy osvědčuje žvýkat podle potřeby

puškvorec nebo svízel syřišťový, příp. podržet nějakou dobu v ústech nálev z těchto drog. (29)

120 Glaukom

Zelený zákal je oční onemocnění, jehož léčba patří do rukou odborného očního lékaře, avšak bylinami lze léčbu vhodně podporovat. Pít 2-3x denně sklenici nálevu (max. 500 ml denně) ze směsi stejných dílů kopřivy, rozrazilu, měsíčku, přesličky a zlatobýlu. K tomu se aplikuje 1x týdně sedací koupel v přesličkovém odvaru (asi 200 g drogy na 5l vody, vyluhovat přes noc, před užitím povařit a vlít do lázně), při příjemné teplotě do 38 °C má koupel trvat asi 20 minut. Po koupeli 1 hodinu odpočívat na lůžku. K tomu 6x týdně hořké přesličkové koupele nohou (asi z 50 g drogy), rovněž asi dvacetiminutové. (13)

121 Příznivé ovlivnění zrakové ostrosti

3x denně sníst čajovou lžičku slunečnicového semene; vynikající rada pro unavené oči. Provádět delší dobu! (53)

Při únavě očí (a částečně i při zeleném zákalu) pomáhá představa absolutní černi. Usednout v klidu a sám, třít suchými dlaněmi intenzivně o sebe do prudkého zahřátí, pak přiložit na otevřené oči (jako "skořápký") a pokusit se navodit představu absolutní černi. Držet několik minut, vícekrát denně.

122 Ozaena (Rhinitis chronica foetida) - vleklá forma rýmy, charakterizovaná zapáchajícím výtokem.

Pít 3x denně sklenici málo koncentrovaného nálevu ze stejných dílů máty peprné a pelyňku. Druhou část stejného nálevu mírně osolit a proplachovat nosní dutinu i několikrát denně, např. očním kapátkem. (42)

123 Zánět vedlejších nosních dutin

Nejefektivněji působící bylinou se v této indikaci ukázal jalovec, resp. jeho plody. Do libovolného "krev čistícího čaje", např. z uvedené směsi:

100 g kořene pampelišky s natí, 50 g listu kopřivy a 50 l oddenku pýru, 25 g březového listu a 25 g nati řebříčku. Přidáme 20, maximálně 30 kapek jalovcové tinktury na sklenici thé. Podáváme asi hodinu po jídle, obvykle 2-3x denně, a to po dobu 2-3, max. 4 týdnů.

Další procedury provádíme obden. První den doporučujeme osprchovat hlavu tak horkou vodou, jak nejvíc postižený snese. Potom hlavu zakrýt koupací čepicí a zbytek těla osprchovat studenou vodou. Pak osušit tělo i hlavu a lehnout si na hodinu do postele.

Druhý den napařovat hlavu tak dlouho, jak lze vydržet (asi 1/4 hodiny) nad parami vařícího se heřmánku a máty peprné, při poměru bylin 2:1. Rovněž po tomto napaření je vhodné ulehnout na hodinu do postele.

Vícekrát denně je třeba proplachovat nos teplým přesličkovým odvarem. Další byliny vhodné k proplachům jsou zejména řepík, řebříček a tymián.

Občas lze též provádět kloktání. Kloktadlo připravíme z přesličky s příměsí šalvěje.

Na noc je vhodné navlhčit list kopřivy ve slivovici (nebo jiné lihovině) a obložit jím čelo a případně i krk.

Prospívá též přísun vápníku a uklidňující prostředky. Lékař může předepsat šumivý CALABRON, vypít 1-2x denně sklenici.

Po zlepšení stavu, které nastane doš^ brzo, je třeba zvolna hlavu a nos otužovat, nejprve umýváním a proplachováním vlažnou vodou a později opatrně vodou studenou.

Toto onemocnění rádo recidivuje. Proto je vhodný častý pohyb na zdravém vzduchu a dobré je i střídání klimatu. (15)

3. NĚKTERÉ MOŽNOSTI FYTOTERAPIE V LÉČBĚ CHOROB RESPIRAČNÍCH

124 Základní drogy, používané v léčbě dýchacích orgánů

- **slizové:** list a květ podbělu léčivého, květ a kořen proskurníku (ibišku), kvetoucí nař různých druhů slézu
- **saponinové:** květ prvosenky jarní a vyšší, květ různých druhů divizny, nař jablečnicku obecného, kořen lékořice
- **siličné:** nař yzopu lékařského, nař bazalky pravé, nař mateřídoušky obecné a tymiánu, nař dobromysli

- **křemičité:** nař plicníku lékařského, nař konopičky bledožluté
- **drogy s rozsáhlejším komplexem účinných látek:** kořen omanu pravého, list všech druhů jitrocele, květ mčsíčku lékařského.

PouámklK Obvykle se kombinují drogy z více skupin!

125 Nachlazení-kašel

Tlumení kašle: 80 g kořene omanu vyluhovat 1 týden v 1 litru červeného vína. Pít 2-3x denně po 50 ml, nejlépe horké. (Polsko-lid.)

1 vaječný Žloutek z domácího vajíčka utřít s 1 polévkovou lžící medu a takovým množstvím jemně strouhaného křenu, aby vznikla jemná pastička. Tuto směs brát po čajových lžičkách vícekrát denně. Uložit v chladnu! (Československo-lid.)

126 Na podporu vykašlávání: čerstvá zelná šťáva s medem v poměru 4:1, brát po 2 pol. lžících vícekrát denně. (SSSR-lid.)

Spařit stejné díly lékořice, květu nebo listu podbělu, kořene nebo květu proskurníku, listu jitrocele. Užívat 3x denně sklenici nálevu, sladit medem. (Československo-lid.)

127 Při kataru horních cest dýchacích je vhodné i vícekrát denně inhalovat páry nad bramborami vařícími se ve slupce (po dobu asi 10 minut). Osvědčil se zábal, kdy papír nebo hadřík promastíme slepičím sádlem, na to čerstvě nastroháme vrstvičku muškátového oříšku, přiložíme na hrud', omotáme teplým šálem a ponecháme přes noc. (44)

Při chorobách z nachlazení je velmi působivá, ale poněkud drastická tzv. Epsteinova kúra: 2 lžice šťavy nebo marmelády z černého bezu, 2 tablety ACYLPYRINU, 2 pol. lžice rumu, 2 čaj. lžičky medu; to vše vmíchat do sklenice horkého lipového čaje nebo Čaje z květu černého bezu, vyhřát se v horké celkové koupeli asi 10-15 minut, v koupeli vypít uvedený nápoj, neutírat se, jen lehce setřít vodu a rychle do postele, důkladně přikrýt. Nastane mimořádné pocení. Pro poměrně silné působení lze aplikaci provádět jen jednou denně, nejvíce po 3 dny

za sebou. Aplikace není vhodná pro osoby s vředovou chorobou žaludku a dvanácterníku ani pro osoby s chorobami srdce a krevního oběhu. (10)

128 Pr&duškovč astma

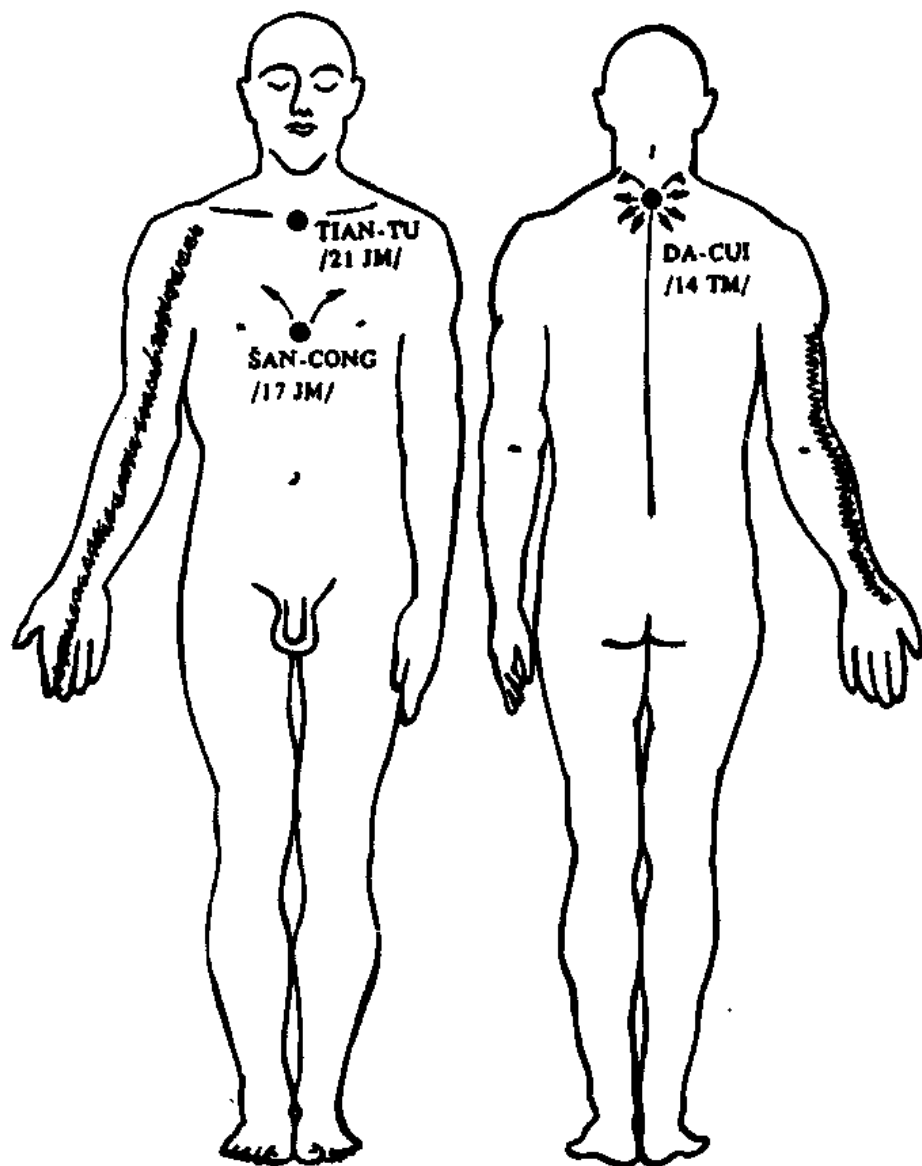
500 g medu, 70 g strouhaného křenu, 70 g drceného česneku a 100 g másla smíchat a užívat 3x denně před jídlem 1-2 čaj. lžičky. Uchovávat v chladu! Současně prospívá změna klimatu. (14)

129 Chronická bronchitida

Vzít po 100 g mateřídoušky, květu nebo listu podbělu, listu máty peprné a 50 g semene kopru vonného (ten možno nahradit listem jitrocele). 2 pol. lžice směsi povařit 3 min ve 400 ml vody, nechat pod pokličkou ustát a vypít ve třech stejných dávkách, horké, slazené medem. (4)

130 Pomocná léčba těžších forem průduškového astmatu a zánětu průdušnice

Připravit směs ze stejných dílů islandského lišejníku, podbělu a sporýše. Ze směsi připravit běžným způsobem odvar, osladit medem a popíjet asi 3/4 l po doušcích během dne. Dále večer namočit 3 pol. lžice kořene andělíky v 1 l bílého vína, ráno na mírném ohni 1/2 hodiny povařit, scedit, přidat 3 lžice medu a pít ráno a večer po 50 ml. Nedílnou součástí této terapie je intenzivní masáž důležitých reflexních bodů, prováděná vsedě. Především je to bod DA-CUI, který se nachází mezi trny sedmého krčního a prvního hrudního obratle. Pomocnými body pak jsou ŠAN-CONG, ležící nad prsní kostí mezi prsními bradavkami a TIAN-TU v jamce na prsní kosti; pomocný charakter má též masáž paží - * viz vyobrazení. Masáž lze provádět v prevenci i při záchvatu, není-li po ruce účinnější lékařská pomoc, nebo jako doplněk lékařem předepsané inhalační terapie. Po zvládnutí akutní fáze záchvatu je vhodné provádět dechovou gymnastiku: nemocný se hlu-



boce nosem nadechne a iěčitel - masčr stlačováním plíc pomáhá k hlubokému výdechu, (lid., 51, 70)

131 Pomocná léčba při plicní TBC

Podává se 3x denně sklenice mléčného odvaru konopičky (možno mírně osladit medem, nejlépe voštinovým) a 2x denně 50 ml kostivalového vína. K tomu, rovněž 2x denně, 1/2 čajové lžičky husího sádra, ve kterém je rozmícháno koprové semeno (drcené) a trocha borové pryskyřice. Rovněž se osvědčil bílý vinný odvar (30 g/l) kontryhelu 2-3x denně po 50 ml. V mírnějších formách se užívá bílý vinný odvar Černobýlu (50 g/l), slazený medem; ten se užívá několikrát denně po 2 polévkových lžících. Tato prostá terapie může v řadě případů napomoci ke snížení dávkování účinných léčiv, která nadměrně zatěžují organismus. (42) Pozor - kostivalové víno podávat jen krátkodobě.

132 Zápál plic - podpora antibiotické léčby

Pít 3/4 litru odvaru ze směsi 200 g plicníku, 200 g jitrocele, 100 g kopřivy, 100 g přesličky, 50 g tymiánu po doušcích během dne. (CS - lid.)

133 Vykašlávání krve

Jde pouze o příznak jiného onemocnění, a proto je vždy nutné řádné lékařské vyšetření. V symptomatické léčbě se osvědčila kopřiva, dále černohlávek, kořen krvavce totenu a rdesna hadího, ořechový list, nať sedmikrásky, nať pastuší tobolky, borůvkový list a krátkodobě i kostival. Čajovina se obvykle připravuje kombinací těchto základních drog s chuťovými přísadami, avšak takovými, které působí antisepticky, tedy např. s tymiánem, mateřídouškou, dobromyslí. (62)

134 Zánět průdušek (bronchitis) a katar horních cest dýchacích

Smíchat stejné díly nati šalvěje, plicníku a bukvice. Na sklenici nále\ u

se použije 1 polévková lžíce směsi a nechá se ustát pod pokličkou 1 hodinu, potom se scedí a přidá se šťáva z poloviny citrónu a osladí se medem. Užívá se 3x denně na lačno asi 150 ml tohoto nálevu po 3 týdny, pak týdenní přestávka; kúru lze několikrát opakovat. Vždy na noc, příp. i ráno do prsou a páteře vmasírovat aromatickou mast nebo olej, např. bazalkovou mast, připravenou vyluhováním čerstvé kvetoucí nati v horkém sádle apod. V našich podmínkách lze použít i tzv. vietnamské balzámy, jako CAO-SAO-VANG, BA-DINH aj. (67)

4. NĚKTERÉ MOŽNOSTI FYTOTERAPIE V LÉČBĚ CHOROB TRÁVICÍHO ÚSTROJÍ

135 Základní drogy užívané v léčbě nemocí trávicího ústrojí

- **hořké:** nať pelyňku pravého, nať pelyňku Černobýlu, kořen hořce žlutého, nať benediktu lékařského, kořen andělíky lékařské
- **projímavé:** krušinová kůra, list senný, oddenek reveně, lněné semeno
- **protikřečově působící:** nať mochny husí, květ heřmánku pravého i římského, nať řebříčku obecného, nať lnice obecné
- **slizové:** kořen kostivalu lékařského, islandský lišejník

136 Starý cikánský recept proti zánětlivým stavům žaludku

100 g listu cukrové řepy (jen z listů chemicky neošetřovaných) se vaří ve 2 l vody tak dlouho, až zbude 1/2-3/4 l odvaru. Vždy před dietním jídlem vypít sklenici vlažného odvaru. (65)

137 Průjem

Podle potřeby jíst po lžičkách sušené borůvky! K tomu několikrát denně na špičku kulatého nože mletého kořene nátržníku. Po doušcích pít nálev z benediktu lékařského. (23)

Stejným dílem smíchat jitrocel, rdesno ptačí, přesličku a kostival. 3 lžíce směsi spařit ve 3/4 litru vody, nechat ustát pod pokličkou 1/2 hodiny, scedit a pít během dne po doušcích. (35)

138 Úporný průjem

Před započítím léčby je nutné lékařské vyšetření, zejména mikrobiologické vyšetření stolice. Vzít 30 g směsi stejných dílů nati Černobýlu, kontryhele a kořene proskurníku na 11 červeného vinného odvaru. Na lačno vypít 120-150 ml a potom vždy hodinu po dietním nedráždivém jídle 80-100 ml. (42)

Když vše selhává a příčina průjmů není známa, vzít na 1/21 červeného vinného odvaru po 5 g pelyňku, přesličky, kořene andělíky, nati zeměžluči a třezalky, 3 g kořene kozlíku a 2 g máty. Vařit 2 minuty, bez kozlíku a máty, ty přidat hned po skončení varu a nechat 1/2 hodiny pod pokličkou vyluhovat. Užívat několikrát denně 100 ml horké vody a 4 lžíce uvedeného odvaru. (42)

V mírnějších formách pomůže jíst žluté plody - malvice (Fructus sorbi domesticae) stromu jeřáb oskeruše (Sorbus domestica L.). Pěstuje se v jižních částech ČSFR a je k dostání na podzim na trzích. Je vhodné také pít čaje z červenooranžových bobulí (lucerniček) mochnyč židovské třešně (Physalis alkekengi L.). (68)

139 Ochrana sli/nic a úprava zažívání

Jemně mletá jilmová kůra (čistá, pouze z mladých zdravých jedinců) neutralizuje žaludeční kyseliny a vstřebává hnilobné plyny. Působí tak mírně, že ji přijímá i precitlivělý žaludek. Při trávení mléka pomáhá např. tím, že izoluje kascinově složky. Pro svou kašovitou konzistenci lehce prochází organismem a snadno se vylučuje. Tím působí léčivě a ochranně na zanícené sliznici. Lze ji podávat buď formou prášku a zapít vodou, nebo formou nápoje: 2 čajové lžičky do 100 ml studené vody, dobře promíchat, pak přilít 400 ml právě vroucí vody a znovu dobře promíchat. Někteří nemocní dají přednost kaši; na 1/4 l mléka se přidá 1 čajová lžička jilmového prášku a vaří se do zhoustnutí, podobně jako krupicová kaše. Je-li žaludek v nepořádku, pak dobrou službu také vykoná několik doušků skořicového odvaru. Případně můžeme spojit výluhy: skořicový odvar a čajový nálev z pravého čaje, nejlépe zeleného, o kterém již klasické knihy ajurvědu praví, že umí znamenitě harmonizovat rovnováhu přírodních sil. (53, 70)

140 Zácpa

Každé ráno sníst na lačno 2 jablka upečená v mírně vyhřáté troubě, bez cukru a tuku. Do diety zařadit alespoň 100 g ovesných vloček denně a výrobky z otrub, jako např. Grahamův chléb apod. (35)

Kurellův prášek proti zácpě: 50 g mletého cukru, 20 g pomletého listu senný z lékárny, 20 g kořene sladkého dřeva (lékořice), 10 g čisté sfry z lékárny a 10 g fenyklu. Užívat 3x denně 1/2 čajové lžičky, (starý německý lékopis)

Poznámka: Velmi působivé a nenávykově působí lněné semeno - viz. tamtéž. Dobrým regulátorem stolice je oddenek reveně. Dávka na špičku kulatého nože práškového kořene mírně stává, 1 čajová lžička pak působí již projímavě.

141 Peptický vřed (vředová choroba žaludku a dvanácterníku)

Doporučuje se užívat spasmolytika, příp. parasimpatikolytika, látky protizánětlivé, hojivé a slizové. WEISS (12) doporučuje léčbu heřmánkem. Časně ráno vypít na lačno asi 300-350 ml koncentrovaného nálevu, pomalu, po doušcích. (Na přípravu vzít 2 pol. lžice drogy, event. i více). Po vypití ulehnout na 10 minut na záda, potom ležet 10 minut na pravém, 10 minut na levém boku a konečně 10 minut na břiše. Potom je potřeba ještě zůstat na lůžku nejméně 20 minut s teplým až horkým heřmánkovým obkladem na nadbřišku; pak vstát a lehce, dietně posnídat. Provádět 10 dní, i v případě, že se stav mezitím upravil. V těžších případech je možno aplikovat nálev i po obědě a po večeři (nejdřív hodinu po jídle), ale již bez obracení. (12)

Jiné možnosti: 100 g kořene kostivalu, natí rdesna ptačího a květu měsíčku po 50 g. 1 lžičku směsi na sklenici nálevu, 4x denně. (5)

Poznámka: V případě těžké ataky nebo krvácení se osvědčilo přidávat do čajových směsí na léčbu peptického vředu strouhaný, nejlépe čerstvý kostřval; do odvaru nebo nálevu se přidává tehdy, až jeho teplota poněkud poklesne, a ponechá se déle vyluhovat, případně se i strouhaný sní. Lze podávat pouze krátkodobě!

142 -Lokadlo"z9bylin

"pročišťuje" játra, ledviny, žaludek. Působí jako "bylinářské koště" - tedy ozdravuje a posiluje celý trávicí trakt: kořen nebo nať čekanky, kořen nebo nať pampelišky, nať rozrazilu, nať třezalky, nať řebříčku,

nať popence břechťanovitého, nať jablečnicku, oddenek puškvorce, květ měsíčku. 2 polévkové lžice směsi (všeho stejným dílem) dát do 1/3 l vody, krátce povařit, scedit a vypít po doušcích během dne. Aniž by byl příliš narušen celkový účinek, lze jednu drogu nahradit, a to kořenem andělíky nebo natí rdesna ptačího. (31)

143 Komplexní přírodní léčba vředové choroby tlustého střeva (colitis ulcerosa)

1. Před snídaní, obědem, večeří a před spaním vypít sklenici nálevu (déle luhovat) ze směsi stejných dílů šalvěje, třezalky a listu ostružníku.
2. 3x denně 1 hodinu po jídle vypít sklenici nálevu ze směsi stejných dílů (déle luhovat) zeměžluči, oddenku pýru, drcených jalovčinek a natí řebříčku.
3. Každý třetí den sníst místo oběda 1 naběračku pšenice uvařené ve třech vodách a nakonec ve 200 ml mléka. Zrno má být měkké a rozpukané. Možno mírně přimastit máslem a osladit medem.
4. Každý třetí večer se připraví speciální klyzma ze směsi: 2 díly šalvěje, listů ostružníku a kořene proskurníku a po 1 dílu řebříčku a třezalky. Ze 3 polévkových lžic směsi se připraví 750 ml nálevu (déle luhovat). Podá se očistné klyzma ze 600 ml nálevu tak, aby nálev zůstal ve střevech nejméně 10 minut. Po vyprázdnění se aplikuje jako léčebné klyzma 150 ml nálevu (teplota 38 °C) připraveného ze 120-130 ml původního nálevu a 20-30 ml třezalkového oleje. Toto množství již nevzbuzuje defekační reflex a nechá se působit dlouhodobě.
5. Během léčby je třeba zachovávat dietu, v podstatě mléčno-zeleninovou stravu: kefir, jogurt, Grahamův chléb, ovesné vločky, ovoce, zelenina; nedráždivá úprava pokrmů je nutná a vhodná, lehké kuřecí, telecí nebo vařené hovězí maso jen výjimečně. Hodně hrozinek (omytých), ořechů.
6. Léčba má trvat 40 dní, a to i v případě, že obtíže mezitím vymizí. Potom 10 dnů přestávka a 20 dnů doléčení. Při správném provedení lze takto příznivě ovlivňovat i vážnější případy. (33)

Pozor! Během léčby je zcela zakázán alkohol a kouření!

144 Zlepšení zažívání

Z tradiční čínské medicíny se dochoval tento recept se závorem:

1. krok: Vsypte půl šálku rýže do ploché mísy, zalejte ji vodou tak, aby byla jen lehce ponořena a nechtě stát přes noc, aby voda úplně vsákla; přebytek se eventuálně vypije. Ráno dejte rýži na suchou pánvici a pomalu ji ohřívejte, za stálého míchání. Zlatohnědou, vysmahlou rýži vsypte do hermeticky uzavíratelné sklenice.

2. krok: Svařte šálek vody, přidejte čajovou lžičku vysmahlé rýže a kousek zázvoru, povařte 1 minutu a nechtě 5 minut ustát, scedte a pijte denně 1 nebo 2 šálky.

Tento prostředek zahřeje a uklidní žaludek a příznivě tak ovlivní celý organismus, proto je vhodný zvláště při **chladném a nevlídném** počasí, **např.** při turistice apod. Anglický lékař **dr. DARWENT** doporučuje při zánětu žaludku a zažívacích obtížích způsobených kvašením nebo přebytečnou kyselostí tento postup: 15 g zeměžluči a dále vždy po 15 g peľnyku, malinového listí, kořene pampelišky, heřmánku a 8 g zázvoru. Požaduje-li se projímavý efekt, přidá se ještě 8 g listu senný. Pije se asi 100 ml odvaru, děti 50 ml, na lačno. Čaj celkově posiluje žaludek a zlepšuje trávení. (53)

Žvýkání zázvoru působí jako pomocný prostředek při obrnách jazyka. (<26)

5. NĚKTERÉ MOŽNOSTI FYTOTERAPIE V LÉČBĚ CHOROB SRDCE, CÉV A KREVNIHO OBĚHU

145 Základní používané drogy, působící převážně na:

- **činnost srdce:** květ hlohu s listem, příp. hložinky, nař. srdečníku obecného, nař. meduňky lékařské, kořen kozlíku lékařského
- **cévy:** květ a plod jírovce (kaštanu), nař. routy vonné, česnek, nař. pohanky
- **krevní oběh:** lístky jmelí, list rozmarýny, list šalvěje lékařské.

POZOR! Nemoci srdce a krevního oběhu patří k chorobným stavům, které mohou při zanedbání účinné léčby ohrozit život. Klasicky pojatá

bylinná léčba proto může v této oblasti být pouze pomocnou složkou a lze ji aplikovat výhradně se souhlasem lékaře.

146 Podpora srdeční činnosti

3x denně vzít na špičku kulatého nože mleté koprové semeno a zapít vodou. Posiluje srdeční sval, brání vzniku ischemické dloroby srdeční. (50)

Srdeční arytmie

147 Vzít po 30 g srdečníku, meduňky, mochny husí a 10 g kozlíku. Dvě polévkové lžíce směsi macerovat přes noc v 1/2 l vody, ráno nechat přejít varem, osladit medem a pít po doušcích během dne. (37)

Angína pectoris

148 Vzít stejné díly nati klinopádu obecného*) (dříve též "marulka", lze ho v krajním případě nahradit řebříčkem), meduňky, srdečníku, kmínu a kozlíku. 2 polévkové lžíce směsi přes noc macerovat v 1/2 l vody, ráno 3 minuty povařit, po ochlazení scedit, osladit medem (nejlépe akátovým) a pít po doušcích během dne. (37)

*) *Clinopodium vulgare* L.

Nízký krevní tlak

149 "Nízký krevní tlak" není samostatně definovanou primární nemocí, a proto je po jeho příčině vždy třeba pátrat. Někdy to bývá porucha funkce nadledvinek, jindy lze pozorovat dědičně se vyskytující poruchu atd. Fytoterapie hraje pomocnou roli a zaměřuje se na potlačování nepřijemných průvodních příznaků.

Osvědčilo se např. podávání rozmarýny formou vína (vyluhovat v poměru 1:12 po dobu 7-10 dnů) 2x denně po 50 ml; dále podávám šalvějového výtažku v rezné pálence (1:7, 10 dnů) 2x denně po 20 ml

Jinou možností je podávání vodných nálevů nati kručinky barvířské nebo nati kokošky-pastuší tobolky, 2x denně po 1 šálku. Může se také aplikovat nálev kukuřičných čnělek, průměrně 1/3 litru denně po doušcích. Je-li nutné delší podávání, mají se navržené aplikace střídát! (15)

Esenciální hypertenze - vysoký krevní tlak (nezpůsobený špatnou funkcí ledvin)

- 150** Fytoterapie ve své klasické formě se může uplatnit pouze v mírném stadiu choroby, protože ve vyšších stupních bývá vhodné omezovat jakékoliv tekutiny. Osvědčila se aplikace směsi stejných dílů hlohového květu s listem, jmelí a meduňky lékařské. Podle běžných pravidel připravit (nejlépe vyluhováním přes noc) macerát, tedy studený výluh, ten před aplikací pouze mírně přehřát a pít 2-3 šálky denně, nejlépe mezi jídly. Nesladit! (9)

Poznámka: hypotenzivní účinek má též česnek - viz tamtéž.

Arterioskleróza - kornatění cév

- 151** V 1/2 litru kvalitní borovičky namočit 400 g (rozumí se hrubá hmotnost ve slupce) česneku a 1 pol. lžíci hořcového kořene, vyluhovat 2 týdny při pokojové teplotě, potom prolisovat. Užívat každé ráno 1 pol. lžíci výluhu, spolu s pohárkem vlažné vody, na lačno, před snídaní. (36)

Vzít po 20 g růty a kmínu, po 30 g meduňky a kozlíku, 40 g hlohového květu s listem (nebo 50 g hložinek) a 60 g jmelí. 2 pol. lžice směsi přelit večer 500 ml chladné, převařené vody, ráno scedit, neohřívát a pít po doušcích během dne. (36)

Srdeční neuróza spojená s bušením srdce

- 152** 20 g kozlíku, po 15 g srdečníku a oddenku pýru, po 10 g svízele vonného - nati, máty peprné, roury a fenyklu. Pít 2-3x denně šálek vlažného odvaru. (Osvědčený předpis bývalého pražského bylináře Karla).

Hemoroidy - zlatá žíla

- 153** Jedná se o cévní onemocnění, které je nejlépe léčit komplexní léčbou zevní a vnitřní a úpravou životosprávy s péčí o měkkou stolicí. Platí zásada absolutní hygieny po každé stolici s použitím bidetu nebo sprchy a následným ošetřením konečníku s eventuálním použitím masti nebo čípku (AVIRIL H, SPOFAX, HAEMORRISAN, KETA-ZON H). Vhodné ve směsi jsou sedací koupele v mléčném (!) odvaru nati lnice obecné nebo 30 g strouhaných kaštanů, stejného množství řebříčku, heřmánku a 10 g šalvěje. 3 polévkové lžice směsi macerujeme přes noc v 1/2 l studené vody, před použitím krátce povaříme a použijeme k obkladům. (37) Vnitřně užíváme 3x denně před jídlem šálek nálevu ze směsi: 40 g měsíčku, po 30 g jitrocele, rdesna ptačího, a po 20 g pelyňku Černobýlu, přesličky a krušinové kůry (nebo listu senný). (32) Mléčné odvary mají větší účinnost.

Srdeční víno abatyše Hildegardy

- 154** 10 stonků čerstvé petržele včetně řapíků dát do 1 litru bílého vína typu ryzlink a k tomu přidat 2 polévkové lžice vinného octa nebo 1 pol. lžici octa obyčejného. Vařit silně 10 minut, pěnu je třeba sbírat. Potom se přidá cca 1/4 kg tekutého včelího medu a vaří na mírném ohni ještě 5 minut. Horké scedíme do vyvařených lahví, na jejichž dno dáme 1 čajovou lžičku koncentrovaného čistého lihu. Hermeticky uzavřeme. Takto připravené víno, uložené v chladu, vydrží velmi dlouho; pokud se na dně láhve vytvoří sediment, víno se přecedí. Užívat podle okolností jednu, dvě nebo i tři polévkové lžice 2-3x denně. Předpis je až nečekaně účinný jako mírné kardiotonikum a současně kardio-sedativum - v prvním případě podáváme spíše vyšší, ve druhém spíše nižší dávky. Technologii přípravy je nutno dodržet. (84)

Komplexní přírodní léčba bércových vředů

- 155** 1. Vzít potřebné množství jílu, nejlépe z dubiny; sterilní lze získat jen z větších hloubek, 120 cm a více. Jíl se očistí od kamének a smíchá se s vodou a 8 % octem (v poměru 1:1) na hmotu hutnosti másla. Rána se ováže řídkou gázou; na sterilní obvaz se namaže jílová hmota na 1,5 cm tloušťky a přiloží se na ovázanou ránu a ještě

znovu ováže. Obvaz se obnovuje každé 4 hodiny, v mírných případech aspoň 1x denně na noc.

Poznámka: Optimální by bylo použití léčivé hlíny LUVOS, běžně dostupné ve východním Německu. Pokud si nejsme jisti, že jí je sterilní (třeba při příliš znečištěném povrchu lesa), je lépe jej nepoužít. Dobrou náhradou je čerstvý, dobře umytý a drobně nastrohaný kostival, svařený • máslem na vláčnou kasičku, aplikovaný stejně jako jíla nebo v případě menších afekcí i přímo do rány.

2. Přes den je vhodné aplikovat (eventuálně jako terapii na vystřídání) tlakový obvaz s hubkou: ránu ovázat (po předchozím vymytí řepíkovým nálevem), přiložit 4 cm tlustou hubku poněkud větších rozměrů, než je vlastní vřed (rána) a znovu převázat.
3. V případě potřeby ránu jen lehce vymývat heřmánkem a řepíkem, anebo měsíčkem. Do rány raději žádné masti, většinou alergizují!
4. Vnitřně v několika dílčích dávkách užívat denně 100 kapek tinktury ze strouhaných kaštanů a dále pít po doušcích denně 1/2-3/4 litru "krev čistícího čaje", např. ze směsi řepíku, rdesna ptačího, kopřivy, macešky trojbarevné a květu černého bezu.
5. 1x, v těžších případech i 2x týdně tzv. Kneippův španělský plášť, tj. celkový studený (!), v krajním případě jen mírně vlažný celkový zábal na "zapaření". Doba zábalu dle osobní snášenlivosti, od 3/4 hodiny do 2 hodin.
6. V dietě omezit purinové látky (káva, kakao), vůbec přísun bílkovin (maso), ale i bílou mouku a výrobky z ní, vejčička, sádlo, cukr, hořčiči, ocet, konzervy všeho druhu, salámy, uzeniny, kouření a alkohol! (2, 9,41)
7. V mírnějších případech cikánský recept užívá namísto jílového obkladu červený vinný odvar lískové kůry: 800 g kůry na 1 litr červeného vína; vařit tak dlouho, až zbude něco přes polovinu. Použít se může též kostival, resp. kasička z kostivalu, svařená s trochou másla. (65)
8. Obklady na noc (při nesnášenlivosti přes den) ze sterilního materiálu, máčené v krátkodobě vařeném odvaru z nati sadce konopáče (*Eupatorium cannabinum* L.). Při zavírání rány

nespěchat, vkládat do rány gázu namočenou v odvaru. Současně je nutná pitná kúra: z nati sadce konopáče připravit 200 ml nálevu a stejné množství krátkodobě vařeného odvaru, smíchat a vypít ráno na lačno a 2 hodiny po večeři. Na hořkou chuť čaje si nemocný rychle zvykne. Při projevu nežádoucích účinků (pocit ošklivosti, průjem) lze dávkování poněkud snížit, eventuálně drogu nahradit kořenem pampelišky s nati. Vnitřní léčba je nutná i při periodickém otevírání rány na jaře a na podzim, eventuálně při doléčování, aby zmizela fialová barva nohy. Při této léčbě, která je velmi efektivní, je vhodné neléčit se současně jinými prostředky, zejména ne mastmi. Léčba zabírá u většiny nemocných velmi dobře, ale poměrně pomalu, proto je nutná vytrvalost. O vhodnosti léčby u nemocných se souběžnou tromboflebitidou by měl rozhodnout hematolog, protože sadec mírně zvyšuje srážlivost krve; kontraindikací jsou však jen vážnější případy. (10)

Křečové žíly a tromboflebitida

- 156** 50 g kořene hořce rozdrtit na malé kousky a přelít 1 litrem vodky 40 %, nechat vyluhovat 10 dní za občasného protřepání, scedit a pít 2-3x denně po 0,02 litru. Flanelový hadřík namočit do ricinového oleje, vyždímat, přiložit na nemocné místo, převázat papírem a ještě látkou. Podchytne-li se onemocnění v začátcích, bývá úleva překvapivá. (41)

6. NĚKTERÉ MOŽNOSTI FYTOTERAPIE V I^ČBĚ CHOROB JATER, ŽLUČNÍKU, ŽLÁZ S VNITŘNÍ SEKRECIÍ A VÝMĚNY LÁTKOVÉ

Funkční poruchy činnosti jater a žlučníku

- hlavní zásady, základní drogy

- 157** Především je nutno dodržet zásadu řádného odchodu stolice. Za základní drogy v léčbě hepatopatií a cholecystopatií se pokládají kořen a nať pampelišky, kořen a nať čekanky, nať řepíku, nať jablečnicku, kořen ománu pravého, kořen lopuchu a především semeno

ostropestřece mariánského, ze kterého firma MADAUS vyrábí známý LEGALON a SPOFA licenčně FLAVOBION. Rozšířeno je rovněž užití nati vlašovičnicku většího, ten je ovšem jedovatý. Specifickým žlučopudným prostředkem pak je šťáva z černé ředkve, 100-400 g jako denní dávka; dráždí však poněkud žaludek. Z laxativně působících drog se užívá především krušinová kůra a kořen reveně, event. list senný a lněné semeno. Doporučuje se i aplikace sedativních drog, např. svízele vonného. Důležitá je saturace organismu vitamíny skupiny B, jejichž přírodním zdrojem jsou pivovarské kvasnice (PANGAMIN) nebo i obyčejné droždí.

Choroby revmatického charakteru - hlavní zásady, základní drogy

- 158** Pro fytotherapeutický zásah jsou vhodná chronická onemocnění. Léčení je komplexní, vnitřní i zevní, a má za úkol potlačit zánětlivé projevy, "vyčistit" krev podáním močopudných a látkovou výměnu podporujících čajů a zevně pak působit dráždivě a reflexně. Vnitřně je možno podávat proslulý čaj LECLERCŮV: 100 g listu černého rybízu a po 50 g listu jasanového (nebo kopřivového) a květu tužebníku jilmového, pít 3x denně sklenici nálevu. WEISS doporučuje prostou kúru s jalovčinkami. Podmínkou je dobrá funkce ledvin. 1. den brát 3x denně 1 jalovčinku, dobře rozkousat a sníst. 2. den 3x2, 3. den 3x3 atd. až po 21. den - 3x21 a zpět: 22. den 3x20, 23. den 3x19... až po 3x1 a STOP! Každou dávku je třeba zapít 1/3 Utrů nálevu ze směsi "BETULAN" nebo "SPECIES DIURETICAE". Kúra tedy trvá 6 týdnů, provádí se pouze jednou ročně. (12) Zevně se doporučují různé derivační masti či mazání, např. vyluhovat květy jírovce v ALPĚ v poměru 1:5 - na mazání, obklady. Vhodný je též obklad s naklepaným kapustovým listem.

Diabetes mellitus - úplavice cukrová

- 159** Fytoterapie je vhodná zejména u případů, kde není nutno podávat inzulin. Nejvíce škodí přemíra jídla! Základními drogami jsou: list kopřivy, trhaný do 20. května, dále list borůvky, trhaný před květem, puškovec, pampeliška, kořen a nať čekanky, nať jestřebiny lékařské,

kořen omanu pravého a fazolové lusky. V dietě by neměla chybět cibule, česnek, celer, pór a zelenina černý kořen (Scorzonera hispanica). Možných bylinných kombinací je mnoho. LR Zbraslav však vyrábí velmi zdařilou čajovinu DIABETAN, která obsahuje: 17 g fazolových lusků, 15 g borůvkového listu, 15 g šalvěže, 12 g jestřabiny, 10 g truskavce ptačího, 8 g pampelišky, 8 g ostružinového listu, 8 g fenýklu, 5 j? kořene lopuchu a 2 g kořene lékořice. Bylinářka PESTROVA, která sama trpěla těžší formou cukrovky, přidávala do DIABETANU 15 g mladých listů kopřivy a 10 g puškvorce, pila čaj 3x denně - vždy sklenici nálevu - a měla velmi dobré výsledky i u jiných nemocných. (10) Bylinářka TREBENOVÁ radí navíc čtyř až šestitýdenní letní a zimní kúru: Letní kúra spočívá v tom, že nemocný sní během dne 10, při dobré snášenlivosti až 15 dobře umytých lodyh pampelišky, bez květu. Na nepřijemnou chuť stonku se organismus zpravidla dobře a rychle adaptuje. Na zimu se užívá macerát ze jmelí: 1 čajová lžička na šálek výluhu. Prvé 2 týdny užívat 3 šálky denně, další 2 týdny 2 šálky a nakonec už jen 1 šálek denně. Jmelí by mělo být natrháno do začátku prosince. (13)

V poslední době se mi velmi osvědčila kombinovaná kúra:

Prvních 5 dní 4x denně 2 polévkové lžíce nálevu z pelyňku pravého. Druhých 10 dní 4x denně 2 polévkové lžíce nálevu z vavříňového (bobkového) listu. Třetích 15 dní 3x denně sklenku čaje připraveného ze směsi: 100 g DIABETANU, 15 g kopřiv a 10 g oddenku puškvorce. Kúru je možno i vícekrát opakovat. Místo DIABETANU lze použít i čajovinu EUDIABEN.

Léčebná kúra bylinářky PESTROVÉ proti kloubnímu revmatismu

160 Kúru použít vždy na noc.

1. den na papír od másla namazat slabou vrstvu strouhaného křenu, na to silnější vrstvu strouhaného kostivalu a přiložit
2. den totéž, ale jen s kostivalem
3. den přestávka
4. den obložit piešťanským bahnem, při jeho nedostupnosti horkým jílem baleným v plátně, eventuálně horkými drcenými bramborami ve slupce
5. den obložit přípravkem APHLOX z lékárny, při jeho nedostupnosti

kaší z mletých čerstvých kopřiv nebo z vyvařených suchých kopřiv

6. den tvarohový obklad

7. den přestávka

Aplikovat několik cyklů, současně popíjet po doušcích denně 1 litr "krev čistícího čaje" - např. 30 g kopřivy, po 20 g březového listu, rdesna ptačího a přesličky, 10 g mateřídoušky, 1x týdně, v den přestávky (3. den), aplikovat Kneippův "španělský plášť", tj. celkový studený zábal na 3/4 až 2 hodiny, potom se rychle studenou vodou opláchnout, neutírat, obléci a lehce procvičit do zahřátí. Při přesném dodržování velmi působivá léčba. (10)

Starý cikánský recept proti dně a revmatismu

- 161 Ve 2 litrech vody 10 minut vařit 250 g jasanového listí, 150 g kůry černého bezu (nejlépe z mladých "letorostů") a 20 g kořene mydlice lékařské; tu lze nahradit 30 g vrbové kůry nebo 30 g květu tužebníku jilmového. Pít 3 šálky denně; zbytek uschovávat v chladu a přihřát v čase potřeby. (65)

Pomocná terapie při chorobách sleziny

- 162 - lékař musí pátrat po původu onemocnění (infekce, krevní choroby)
- přiložit rozemleté čerstvé kopřivy nebo vyvařenou sušenou drogu se solí formou náplasti na krajinu sleziny (přes noc)
- 3x denně na špičku kulatého nože práškových drog: stejným dílem listy kopřivy, šalvěje a jitrocele. Uvádí se, že v tomto případě je lepší kopřiva žahavka (*Urtica urens* L.).
- prášek vždy zapít pohárkem zemčžlučového nálevu. (26, 42)

Rada bylináře Dimitara KARAIIVANOVA proti jaterním poruchám

- 163 Vzít 40 g kozlíku, po 30 g máty a meduňky, 20 g okvětých lístků červené růže, 10 g pelyňku. Do 1/2 l vařící vody dát 1 polévkovou lžici směsi, vařit 3 minuty, ihned scedit a nechat vychladnout. Užívat 1/2 hodiny před jídlem po 2 polévkových lžících. Po využívání celé dávky zůstat několik dnů bez terapie a tento cyklus vícekrát opakovat.

K tomu každý večer několikaminutové horké koupele nohou (kolena už nenamočit) v odvaru vlašovičnicku. Náhradní drogou může být v létě celá čerstvá nať kvetoucího měsíčku, v zimě aspoň sušené kopřivy. (35)

Pokus o narušení soudržnosti žlučových kamének
(částečně i ledvinových)

- 164 1. Po 3 dny vypít ráno na lačno 250-300 ml odvaru z kořene čekanky.
2. Další 4 dny užívat 4x denně 30 kapek tinktury z kořene nátržníku do sklenice destilované vody nebo močopudného čaje.
3. Kručinka německá (náhrada kručinka barvířská) - pokud možno celá čerstvá rostlina i s kořenem. Další 4 dny (při aplikaci pouze sušené nati 5-6 dnů) vzít 3 polévkové lžice drobně sekané byliny + 2 polévkové lžice medu + 3 polévkové lžice bílého vína typu ryzlink, vařit 5 minut v 1/2 l vody, po vychladnutí do vlažná scedit a vypít sice pomalu, ale najednou. Předtím nejméně 3 hodiny nejíst, nepít, nekouřit! Po vypití ulehnout na pravý bok (žlučník) nebo na záda (ledviny), ramena dolů, kyčle výš, na 30-45 minut.
S týdenní přestávkou lze kúru několikrát opakovat. Kúra kaménky nevyhání, ale částečně narušuje a tím zlepšuje subjektivní stav nemocných.(31)

Basedowova choroba (chorobně zvýšená činnost štítné žlázy)

- 165 Nati karbince evropského 40 g, kořene kozlíku 20 g, kořene lopuchu a listu kopřivy po 15 g, kořene lékořice 10 g. Večer přelít 2 polévkové lžice směsi 1/2 l studené převařené vody, ráno krátce povařit, scedit a pít po doušcích během dne. (9)

Obezita

- 166 je v mírnějších případech bylinkami dobře ovlivnitelná: Vzít 50 g svízele (lze- užít žlutě kvetoucího svízele syřišťového nebo bílého s. přítuly či s. povázky), 30 g malinového listu a 20 g drceného fenyklu. Pít 3x denně sklenici nálevu, mezi jídly, nejméně 2 měsíce. Při větší

nadváže nebo při zácpě je zapotřebí do směsi přidat ještě 20 g listu senný nebo krušínové kůry. Efekt se začne projevovat v 5. až 6. týdnu užívání. Současně jsou nutná dietní opatření: Zcela vynechat sůl a cukr! Sůl lze nahradit podle chuti bylinným kořením (Šalvěj, tymián, jalovčinky apod.), cukr se nenahrazuje! Maximálně omezit tuky! Jíst lze cokoli, co není výslovně zakázáno, avšak o 10 % méně než obvykle, pohybu má být o 10 % více než obvykle. Denně užívat - samostatně - 2 čajové lžičky medu. V dietě by neměly chybět otruby nebo výrobky z nich (Grahamův chléb) a ovesné vločky, pokud možno též vinné hrozny. Trvání kúry: 2-3 měsíce, 1-2x ročně.

- 167** Kefírová dieta zaručuje hmotnostní úbytek 10 kg za rok. (53) Střídmě jíst cokoli! Jednou týdně zařazujeme "kefírový den", tzn. každou hodinu vypijeme 1 dd kefíru a 1 dcl minerálky, nic jiného už ovšem nejíme.

7. NĚKTERÉ MOŽNOSTI FYTOTERAPIE V UROLOGII

Nefritidy - zánětlivá onemocnění ledvin

- 168** Při zánětlivých projevech ledvin, vyjma některých akutních stavů (!), kdy je přísun tekutiny kontraindikován, se aplikuje nejméně 1 liti léčivého čaje denně. Základními drogami jsou: list medvědice, nať zlatobýlu, list brusinky, list borůvky, vřes, semeno a nať svízele syřišťového a list lichořeřišnice. Doplně se do směsi přidávají nedráždivé působící močopudné byliny, např. nať průtržníku, kořen jehlice, březový list, kopřivový list, semeno petržele, příp. jeho kořen, přeslička. Přísně je kontraindikováno použití jalovčinek! Osvědčilo se doplnit čajovou směs slizovou drogou, např. kořenem kostivalu, lněným semenem, květem divizny, případně též drogou se spasmolytickým účinkem - hluchavkovým květem, natí mochny husí, natí lnice apod. Příklad čajové směsi: po 25 g medvědice a zlatobýlu, po 15 g svízele a březového listu, po 10 g kopřivy a podbělového listu. 4 pol. lžičky směsi přelít navečer 1 litrem studené vody, ráno nechat přejít varem, po ustátí scedit do termosky, 1/4 litru vypít na lačno a zbytek po doušcích během dne. Aplikace fytotherapie musí probíhat pod

lékařskou kontrolou (rozběr moči atd.); po 6 týdnech je nutno léčbu na 1-2 týdny přerušit. Je-li potřeba v léčbě dále pokračovat, je vhodné po dvou cyklech provést podle naznačených zásad změnu čajové receptury. Uvedená terapie je vhodná jako samostatná pouze v lehčích případech, event. v prevenci při prochlazení apod., v těžších případech pak jenom jako adjuvantní (doplňková) terapie podle rady lékaře. Podobné zásady lze dodržovat i při zánětlivých chorobách močových měchýřů apod.

Urolitiáza - močové a ledvinové kaménky

- 169** V léčbě je nutno pít alespoň 2 l tekutiny denně, z toho minimálně 1 až 1,5 l léčivého čaje. Vhodné je provedení chem. rozboru konkrementů, protože léčbu podporuje též vhodná dieta, resp. úprava pH moči. Při urátové litiáze (soli kys. močové) je nutná alkalizace moči, v jiných případech je lépe, když moč je mírně kyselá. Obecně prospívá přísun vitamínů sk. B (hlavně B₆) a vit. A (pivovarské kvasnice PANGAMIN), draslíku a hořčíku - podle rady lékaře! V čajových směsích musí být zastoupeny byliny podporující vylučování škodlivých solí, event. narušující soudržnost konkrementů, např. nať lomikamene, nať přesličky, nať rdesna ptačího, květ prvosenky, kořen mořeny barvířské, nať máčky polní, nať kakostu smrdutého, kořen libečku lékařského - a dále pak byliny močopudné: březový list, kopřivový list, kořen jehlice trnité, nať průtržníku, semeno či kořen petržele aj. Doplně se do směsi přidávají drogy, řešící léčbu doprovodných projevů: při krvácení řebříček nebo kokoška, při křečovitých bolestech nať lnice obecné, nať mochny husí nebo květ hluchavky. Zánětlivé/projevy se tiší přidávkem medvědice, zlatobýlu, turanky kanadské (natí), případně aplikací slizových drog, jako podbělu, lněného semene, proskurníku apod. Zvláštní a důležitou úlohu hraje oddenek pýru, který v sobě slučuje řadu potřebných vlastností a patří proto v této indikaci k nejdůležitějším bylinám. Příklad čajové směsi: Po 25 g truskavce ptačího a přesličky, po 15 g kořene jehlice a březového listu a po 10 g květu prvosenky a listu podbělu. Pít odvar připravený dle obvyklých pravidel, nejlépe ráno a večer po 1/2 l, přes den po doušcích rovněž 1/2 l, v léčbě občas učinit přestávku 2-3 dny. V noci je nutno alespoň lx močit! Po 6 týdnech delší přestávku a obměnit recepturu.

GOSTUŠKI doporučuje: 30 g kořene pýru vařit 1 minutu v 1/2 l vody, vodu vylít, měkký pýr semlet a povařit s 1250 ml vody a přídavkem 10 g kořene lékořice (nebo jehlice trnité), až zbude 1 litr. Vypít ráno 300 ml, zbytek po doušcích během dne. Podle možností přidat do čaje šťávu z 1 citrónu. (11)

170 Správná funkce ledvin může být klíčem ke zvládnutí některých subjektivně nepříjemných stavů, které zdánlivě nemají s ledvinami žádnou souvislost, jako např. revmatismus, některé typy bolestí v zádech, některé depresivní neurozy spojené s úzkostnými stavy, snadná únavnost a malátnost i některé další stavy. Je to proto, že ledviny tvoří v těle jakousi čistící stanici, která odstraňuje z krve veškerý odpad, který se zde v průběhu látkové výměny nashromáždil. Při snížené funkci ledvin se tyto látky v organismu postupně hromadí a ten je těmito škodlivinami v podstatě přiotráven. Podívejme se nyní ve stručnosti na některé přírodní léčebné postupy v léčbě ledvin, kdy není diagnostikováno onemocnění zánětlivého charakteru ani litíáza, ale jde pouze o poruchy funkce, ne vždy plně vysvětlitelné. (33,69,70)

171 Při bolestech v zádech nebývají vždy příčinou "plotýnky" nebo záněty či opotřebenosti páteře, ale někdy tlak ledviny, buď patologicky zvětšené nebo ledviny tzv. "bloudivé", na okolní nervy, což se ani vždy nepodaří diagnostikovat. Vždy však stojí za pokus použít sérii dvacetiminutových sedacích koupelí v příjemně teplém přesličkovém odvaru (pro vnější použití lze využít i jiné druhy přesličky než přesličky rolní). Koupele se užívají zpočátku denně, později obden, na doléčení pak 1-2x týdně. Podle potřeby se podává 6-16 koupelí v jedné sérii. Koupele "uvolňují tlak ledvin a tím odstraňují některé typy bolestí v zádech, ale i některé typy neuroz, duševních depresí, zlepšují sexuální funkce. Obvykle se doporučuje koupele kombinovat s pitím čaje ze 3 dílů kopřivy, 2 dílů přesličky, 1 dílu řebríčku, pít ráno a večer šálek odvaru. (13)

172 Šumavský bylinář farář Petr MIKEŠ radí: "Když nemáte v pořádku ledviny, nezapomeňte na popenec." (31)

173 Při svařování ledvin, jejichž funkce rychle klesá, doporučoval proslulý bylinář farář Johann KÚNZLE tzv. "žlutý čaj" ze 2 dílů zlatobýlu, 2 dílů

svízele syříš'ového a 1 dílu květu žluté hluchavky, pít 4x denně šálek nálevu, k tomu na krajinu ledvin na noc obklady ze strouhaného kostivalu. (22)

174 Ukrajinský bylinář MA.NOSAE měl při ledvinové nedostatečnosti úspěchy s tímto prostým postupem: smíchat kořen andělíky s natí přesličky stejným dílem. Vzít 1 čajovou lžičku směsi na sklenici odvaru, vařit 10 minut, vypít pomalu po doušcích 3x denně, asi hodinu před jídlem. (Pozor! Při zánětlivém onemocnění ledvin je andělíka kontraindikována! - poznámka autora.)

175 Bylinář FRANÉC vyzpozoval, že při dysfunkci ledvin se osvědčuje podání některých bylin, tvořících jakoby "bavlnu". Patří sem např. vrba, topol, ale zvláště suchopýr (Eriophorum). Takovou drogu přidával v rozmezí 20 ± 5 % do ledvinového čaje, připraveného podle obvyklých zásad, a v řadě případů dosáhl překvapivého zlepšení zdravotního stavu. Používal kůru, listy a mladé větvičky vrby, kvetoucí nat' suchopýru, topolové pupeny, mladé větvičky i vlastní "bavlnu" (ochmýřená semena). (9)

176 Bylinářka FLACHOVÁ při svařování ledvin radí použít kručinku německou nebo barvířskou, svařit ve zředěném bílém víně a užívat několikrát denně 1-2 polévkové lžíce. Do krajiny ledvin a podél celé páteře pravidelně vtírat koprový olej. (26)

177 Petar Dimkov doporučuje odlehčit ledvinám zvýšeným pocením - pravidelným podáváním horkého lipového čaje. (27)

178 Obecně lze říci, že u funkčních poruch ledvin se podávají především nedráždivé močopudné drogy (pokud trpí vyměšování tekutin) jako březový list, rdesno ptačí, zlatobýl, bazalka - tedy drogy saponinové, křemičité a s nedráždivými silicemi. Pokud vzrůstá v krvi hladina močoviny, aplikuje se např. bazalka, třešňové a višňové stopky, kukuřičné čnčky, list artyčoku. Trpí-li vylučování solí a močoviny, podávají se tzv. krev čistící drogy, jako kořen libečku, kořen pýru, nat' brutnáku. U těžších funkčních poruch ledvin přistupuje často i krevní hypertenze, do čajoviny se proto přidává hloh, jmelí, jakož i sedativní drogy jako kozlík, meduňka, levandule. Někdy specificky pomáhá

kopřiva, rozrazil, sporýš a jehlice trnitá. U kopřivy pozor: platí zásada vyhýbat se bujným porostům, které jsou obvykle nadměru dobře zásobeny nežádoucím dusíkem. Absolutně kontraindikovány jsou dráždivé siličné drogy, např. jalovčinky, vyšší dávky petržele apod. (33, 69,70)

173 Čaj proti močovým kaménkům: 1 polévkovou lžící směsi stejných dílů přesličky a drcených jalovčinek s malým přídatkem Černobýlu. 5 minut povařit ve 1/4l vody, nechat ustát 1/4 hodiny, přecedit a najednou vypít ráno na lačno. Druhou dávku pít z termosky po doušcích během dne. V případě bolestí aplikujeme horkou přesličkovou koupel. (93)

180 Zástava močení - případně obtížné močení při prochlazení: Nastrouhat na drobno křen, usmažit s vínem a máslem a teplou kaši přikládat na podbřišek. Před touto aplikací je velmi vhodné napařit podbřišek nad parami vařící se přesličky nebo provést několikaminutovou horkou koupel v přesličkovém odvaru. Současně vypít sklenku odvaru ze směsi: po 50 g kozlíku a zlatobýlu, 40 g rozrazilu, 30 g březového Uštu, 20 g přesličky, 10 g nati mochny husí nebo lnice obecné. Pokud nedošlo k mechanickému ucpaní močové trubice, např. močovým konkrementem, bývá po této aplikaci téměř vždy hojně močení a okamžitá úleva, takže lékař většinou nemusí přistoupit k cévkování. Pokud není k dispozici uvedená čajová směs, lze v nouzi použít i jiného čaje s močopudným působením, např. směsi SPECIES DIURETICAE aj. Větší vliv se totiž přisuzuje správnému provedení zevních procedur. (9)

Nežádoucí noční pomočování

181 Stejným dílem smíchat řepík, třezalku, přesličku, jitrocel, řebříček a chmel. 2 polévkové lžice směsi na 1/2 litru nálevu, nechat ustát 30 minut, mírně osladit medem a po doušcích vypít během dne do 17 (děti) nebo do 18 hodin (dospělí). Po této hodině již nepít. Večer před spaním vzít na lžičku medu 20 kapek (děti) až 30 kapek (dospělí) kozlíkové tinktury. Ve směsi je nejdůležitější řebříček; proto, pokud některá složka není k dispozici, dává se řebříčku dvojnásobné množství. Současně je vhodné provádět mírné otužování, např. šlapáním vody ve

vaně: do vany napustit studenou vodu, nejprve po kotníky, později po kolena a v ní chodit sem a tam, vysoko zvedat nohy. Doba této lázně je zpočátku 30 vteřin, postupně se přidává až na 3 minuty (děti), resp. 4-5 minut (dospělí). Po lázni rychle nohy dobře osušit a prohrát pohybem. (2,9)

"Ledvinový čaj"

182 je synonymum pro drogu "foliūm orthosiphonis staminei", (list trubkovce tyčinkovitého), která platí za nejlepší močopudný prostředek. Droga, která má domovinu ve východní Indii a v Austrálii, se k nám toho času nedováží, ale dá se dobře nahradit jednoduchou trojkombinací 3 dílů zlatobýlu, 2 dílů kopřivového listu a 1 dílu kukuřičných čnělek. Připravuje se nálev v obvyklých dávkách. (9, 24)

183 Urolitiáza - ledvinové a močové kaménky - patří k velmi bolestivým nemocem, kterou však můžeme bylinnými prostředky poměrně účinně zmírňovat. Pro léčbu je velmi prospěšné, když nemocný zná složení konkrementů, přičemž ale platí, že spontánně vymočený písek má dosti často jiné složení než vlastní kaménky. Při urátové litiáze, kdy konkrementy jsou tvořeny solemi kyseliny močové (kaménky jsou poměrně obtížně RTG diagnostikovatelné pro svou průsvitnost - nevrhají stín), prospívá alkalizace moči. Té dosáhne lékař přesným dávkováním speciálních přípravků, např. čs. preparátu ALKALIT. V nouzi lze však krátkodobě podávat 2-3x denně na špičku kulatého nože jedlé sody. Z bylinných drog se osvědčil odvar z borůvek a kořene mořeny barvišské. Životosprávu je nutno upravit tak, aby nedocházelo k nadměrnému vylučování kyseliny močové, tedy především omezit maso, pravou kávu, kakao. V případě oxalátových kamének, tvořených solemi kyseliny šťavelové, alkalizace moči nepomůže a mohla by být spíš na škodu. Z bylin se osvědčil celer - bulva i nať, cibule, čekanka, vřes, list černého rybízu a především odvar z ovsy, trhaného těsně před plnou zralostí. Na fosfátové konkrementy platí především přeslička a rdesno ptačí, na kaménky karbonátové pampeliška - kořen s nati, kostival - kořen, květ prvosenky. Urolitiáza se však nemanifestuje jenom bolestivými kolikami, ale často také slabším nebo silnějším zánětem močových cest, vzniklým na podkladě chronického dráždění

sliznic tvrdým konkrementem. V takovém případě se osvědčilo podávat vedle vlastních protizánětlivých drog (medvědice, zlatobýl) i drogy tříslovinné (kořen nátržníku, dubová kůra apod.), a to dlouhodobě. Třísloviny totiž účinně zabraňují možnému přechodu bakterií ze zažívacího traktu do cest urogenitálních. Z všeobecně příznivě působících čajových směsí se osvědčila zvláště směs stejných dílů řepíku, jehlice trnité (kořen), kokošky-pastuší tobolky a březového listu. Směs je možno dále posílit přídatkem nati kakostu smrdutého. Pitnou čajovou kúru je velmi vhodné doplňovat horkými sedacími koupelemi v přesličkovém odvaru. Doba koupele má postupně narůstat, podle osobní snášenlivosti, do 20-30 minut. Po koupeli je nutný klid na lůžku. (13) a časopis NAŠE LÉČIVÉ ROSTLINY.

Poznámka: Doplněk k použití léčivých rostlin v urologii viz str. 321

8. NĚKTERÉ MOŽNOSTI FYTOTERAPIE V LÉČBĚ CHOROB POHLAVNÍHO ÚSTROJÍ

Funkční sterilita, eventuálně neschopnost donosit plod

- 184** Po 100 g třezalky, kopřivy, kontryhele, 50 g květu bílé hluchavky, 30 g květu měsíčku, 20 g nati šalvěže. Užívat 2 čajové lžičky směsi na sklenici nálevu, 3x denně. V čase menstruace vynechat! Po využívání celé dávky 14 dní přestávka a opakovat!!! (18)

Fluor album - bílý výtok

- 185** 1 vrchovatou čajovou lžičku přesličky a stejné množství řebříčku vařit 5 minut v 0,5 l vody a po scezení vypít během dne, pít 3-6 týdnů. K tomu výplachy pochvy podle potřeby. K výplachům se užívají drogy protizánětlivé, jako heřmánek, měsíček-, řebříček - ve směsi s drogami působícími svíravě, např. s kořenem krvavce totenu, šalvějí, dubovou kůrou, přesličkou, pastuší tobolkou apod. V případě nutnosti je možno přidat i složku spasmolytickou - nař mochny husí, Inici obecnou, květ

hluchavky. Často se osvědčilo požívání silnějšího hovězího vývaru, 1-2 talíře denně. V úporných případech je nutno ještě regulovat látkovou výměnu a činnost žláz s vnitřní sekrecí; za tím účelem je vhodné přidat do hořejší čajové směsi, určené na pitnou léčbu, 1 čajovou lžičku kořene andělíky, případně nati jablečniku. (38)

Dysmenorrhoea - menstruační obtíže

- 186** -Nejvíce se osvědčila aplikace směsi tzv. "ženských bylin", působících spasmolyticky a antiflogisticky (protizánětlivě). Patří sem řebříček, měsíček, kontryhel, květ hluchavky a mochna husí. Směs se doplňuje některým sedativem (kozlík, meduňka, chmel, levandule), eventuálně s prostředky působícími adstringentně a hemostaticky (při nadměrném krvácení), jako je třeba přeslička, kopřiva, kořen krvavce totenu, kokoška-pastuší tobolka, kořen rdesna hadího aj. Příklad: po 25 g řebříčku a kontryhele, po 15 g chmelu a meduňky, po 10 g měsíčku a kokošky. Užívat 2 čajové lžičky směsi na sklenku nálevu 2-3x denně, s aplikací započít asi 3-4 dny před menstruací. Dobré možnosti skýtá též pelyněk: -30 g pelyňku se máčí 24 hod. v 0,11 vodky, poté se doplní 0,9 l bílého vína typu ryzlink a nechá se týden vyluhovat za občasného protřepání. Potom se scedí a při potížích užívá 1 čajová lžička až 1 polévková lžice, před jídlem. (23)

Adenom prostaty - zbytní předstojně žlázy

- 187** Choroba se začíná projevovat pomalým nástupem močení a obtížným, nedostatečným vymočením s pravidelným zbytkem moči v měchýři, což by dříve či později bylo ohniskem infekce. Proto musí být léčba iurazná a komplexní. Vhodným prostředkem je rouškový pyl. Podle ÍOIRIŠE (39) asi 5 g pylu rozmíchat s trochou medu na kasičku a vmíchat do sklenky močopudné minerálky, kterou u nás může být např. mariánskolázeňský Rudolfův pramen. Aplikovat 3x denně. Z hlediska vstřebatelnosti je však výhodnější podávání tzv. pěrky, případně uměle fermentovaného pylu metodou podle STOKLASY (77) - viz též PŘÍLOHA 8 B - PYL; v tomto případě postačí ráno a večer po 1 čajové lžičce, až do využívání cca 1 kg pylu. Kúru lze

opakovat dle potřeby, obvykle za 1/2 roku nebo za rok. Dále je vhodné podávat denně asi 6g PANGAMINU. ALEXANDROWICZ (40) doporučuje současně aplikovat zinek. Protože v ČSFR není k dispozici originální polský přípravek FALVTT se zinkem, lze užít $ZnSO_4$ - síran zinečnatý. K jeho lékové přípravě je však třeba mít laboratorní zařízení nebo spoléhat na pomoc lékárny se spřáteleným personálem. Běžně dostupný $ZnSO_4 \cdot 7 H_2O$ je totiž bez úpravy nepoužitelný, protože voda brání vzniku potřebných vazeb. Látku je proto třeba vysušovat asi 3-4 hodiny při teplotě $125 \pm 5^\circ C$, pak ihned smíchat v poměru 1:4 s mléčným cukrem a co nejrychleji dát do tobolek po 500 mg této směsi. Každá tobolka obsahuje pak téměř přesně 20 mg Zn. Tobolky polykat nasucho, bez zapíjení a nepít nejméně 1/2 hodiny před a po aplikaci. V počátku léčby brát jednu tobolku ráno a jednu večer, později stačí jedna denně. (97)

Léčbu je přirozeně vhodné doplnit podáváním čajů. Dr. Thurzo v závěru své bylinářské praxe spoléhal na směs: 100 g nati vrbovky, po 50 g nati zlatobýlu a dobromysli a po 25 g nati truskavce (rdesna) ptačího a březového listu; pít z termosky po doušcích asi 1 litr čaje denně. (45)

FRANÉC (9) dále radil prohřívát krajinu hráze horkými oblaky z kaše, připravené z práškového semínka pískavice - řeckého sena. WEISS (12) doporučuje v této indikaci nezapomenout na semínka z tykve (Cucurbita pepo), které se říká na Moravě dýně, na Slovensku tekvica. Obvyklou dávkou je 3x denně 1 polévková lžice drcených (loupaných) semínek - nejlépe zapít čajem ze zlatobýlu a topolových listů. Semena je také možno vmíchat do marmelády nebo zavařeniny. Kúra má trvat asi 6 týdnů a příznivé projevy lze očekávat již po dvou týdnech. Také po operaci prostaty je vhodné tuto kúru provést, protože se tím výrazně zpevní muskulatura močového měchýře. Je třeba však vědět, že účinnost semen skladováním rychle klesá, takže v žádném případě nemá význam užívat semena starší jednoho roku.

Plodnost a vitalita

188 Plodnost a vitalitu u obou pohlaví významnou měrou podporuje přírodní vitamín E, získaný nejlépe z pšeničných klíčků: 4 polévkové lžičky kvalitní potravinářské pšenice dokonale proprat a vložit do

kompotové misky a zalít studenou vodou. Máčet po dobu 12 hodin, nejlépe přes noc. Potom vodu slít a obilí důkladně propláchnout. Misku překrýt řídkým plátnem nebo gázou a uložit ji při pokojové teplotě do temného prostoru, např. do skříňky na potraviny. Zde obilí ponechat 3-4 dny, ale vždy je nutno 2x denně zrna důkladně propláchnout. Za uvedenou dobu je délka klíčku asi 3 mm a naklíčené obilí je možno konzumovat, přičemž použité množství tvoří optimální denní dávku, kterou lze spotřebovat najednou nebo postupně.

Podobným způsobem lze ovšem naklíčit i jiná zrna nebo semena. Tak např. žitné klíčky výrazně ovlivňují systém žláz s vnitřní sekrecí. Ječmenné klíčky působí jako celkové posilující tonikum. Ovesné klíčky představují "vitaminovou bombu". Obsah vitamínu B₂ stoupne proti nenaklíčenému ovsu až o 2 000 %, vitamínu B₆ o 500 %, kyseliny listové o 600 % atd. Čočkové klíčky obsahují cenné bílkoviny a vitamín E. Klíčky ředkvičkové zlepšují kvalitu sliznic trávicího ústrojí a navíc jsou velmi chutné. Naklíčené semeno hořčice tlumí předrážděnost a agresivitu. Slunečnicové semeno klíčí velmi rychle a obsahuje velmi aktivní enzymy. Naklíčené fazolky ADUKI z Japonska a Číny (v době redakční uzávěrky nebyly v ČSFR k dostání) výtečně podporují funkci ledvin a močového systému.

Zrní se máčí předem asi 12 hodin (pšenice, žito), velká semena asi 10 hodin (čočka, sojové boby, slunečnice) a malá semena asi 6 hodin (hořčice, ředkvička, řeřišnice). Oves stačí namáčet jen 6 hodin, slunečnice klíčí a má být zkonsumována za 1-2 dny. Ředkvička a řeřichová semena není třeba napřed máčet a mohou se pěstovat na navlhčené buničité vatě. Čočka a sója vyžadují hodně vody. Naklíčenou sóju a hrách je třeba před konzumací blanšírovat - tedy krátce spařit, aby došlo k odstranění nežádoucích hemaglutininů. S výjimkou fazolek ADUKI nelze požívat žádné naklíčené fazole, protože jsou jedovaté! Naklíčená semena mají vysokou enzymatickou aktivitu, proto o nich lze hovořit jako o předem natrávené potravě. Jsou proto velmi dobře stravitelná. O vysoké hladině vitamínů jsem se již zmínil. Podle posledních vědeckých výzkumů (1988) se zdá, že obsah chlorofylu a tzv. nitrilosidů propůjčuje naklíčeným semenům dosti významné kancerostatické působení, proto by tato semena neměla chybět v pravidelné výživě zdravých i nemocných.

(Volně podle MUDr. Jiřího ŠTANGLA a zahraničních pramenů)

Ženský čaj bylináře TOMAŽINČIČE

189 osvěžuje, uklidňuje, posiluje, působí proti nadýmání, čistí krev odstraňuje bílý výtok, reguluje menstruaci a tiší její bolestivé projevy. Sklenice nálevu se podává ráno na lačno, po obědě a před spaním. 22 g řebříčku, po 14 g puškvorce, kořene pampelišky a kontryhele, 8 g třezalky, po 7 g meduňky, máty, heřmánku, fenyklu. Čaj není vhodný pro děti! (32)

Mužský čaj bylináře TOMAŽINČIČE

190 podporuje vylučování vody a škodlivin z organismu, čistí krev, pomáhá při prostatických potížích, harmonizuje trávení, zlepšuje funkci jater a ledvin, krevní oběh a celkově vitalitu a sexuální funkce. Podává se sklenice 3x denně, před jídlem: 15 g kořene pýru, po 14 g puškvorce, truskavce ptačího, řebříčku a kopřivy, 8 g přesličky, po 7 g majoránky, třezalky a jitrocele. Čaj není vhodný pro děti! (32)

Klimakterické potíže

191 Patří sem náhlé a nadměrné pocení, návaly horka, návaly krve do hlavy, bušení srdce apod. Dobře pomáhá jednoduchá čajová směs: 100 g meduňky, po 50 g chmelu a třezalky, 40 g svízele vonného, 10 g fenyklu. Pít 3x denně šálek nálevu nebo cca 0,5 l po doušcích během dne. (23)
Při těžším průběhu se doporučuje - po poradě s lékařem - navíc užít 3-4x denně 5-8 kapek rulíkové tinktury (Tinctura belladonnae) a zapít vodou. Dávka nesmí být překročena. Přípravek je dostupný v lékárně jen na lékařský předpis! Pozor - jedovaté, chránit před dětmi! (7,12)

9. NĚKTERÉ MOŽNOSTI FYTOTERAPIE V DERMATOLOGII

Lupénka (psoriasis vulgaris)

192 je onemocnění neznámého původu, spíše nepříjemné než nebezpečné,

kteří však většinou nemocnému přináší značné utrpení, zvláště psychické. Uvádím soubor osvědčených přírodních léčebných postupů, jejichž komplexní uplatňování může podstatně utlumit průběh onemocnění a vrátit tak postiženému radost ze života.

1. Aplikace lecitinu. Z československé produkce je to např. 3x denně 1 polévková lžice PALMLECITINU B nebo 4x denně 1/2 kostičky VITA LECITINU. K tomu užívat 3x denně 2 tabletky PANGAMINU (pivovarské kvasnice) několik měsíců!
2. Ložiska zvláště na citlivých místech (loketní ohyby, pod prsy) potírat dlouhodobě 2x denně nejčistším lněným olejem.
3. Osvědčila se jaterní dieta: žádné uzeniny, uzená masa, vepřové maso, kyselé potraviny jako ocet, víno, syrová jablka, žádná káva, čokoláda, kakao, vynechat rybí a masové konzervy, luštěniny, žádné kouření a alkohol! Základem výživy musí být obilné kaše, pečivo z celozrnné mouky (tj. včetně otrub), Grahamův chléb, tvaroh, kefir, jogurt, tvrdé a netučné sýry, syrová zelenina. Dovoleno je telecí, valené hovězí a drůbeží maso; jablečný kompot. Vejce jen zcela výjimečně.
4. Nejdůležitější bylinou v léčbě je dvouzubec trojdílný (u nás rostoucí, ale obchodně nedostupný). Z drogy se připraví tinktura, která se dává 3x denně 1 čajovou lžičku do dále uvedeného čaje:
5. Po 100 g rozrazilu a kopřivy, po 50 g kořene lékořice, jehlice a lopuchu, dále nati zemědělní, vlašovičnicku a květu měsíčku. Připravuje se klasický bylinkářský čaj a pije se po doušcích 3/4 l denně, s výjimkou neděle. Při dobré snášenlivosti je možno dávkování postupně zvyšovat až na dvojnásobek, ale pak se vynechává léčba i ve středu.
6. Zevně mazat mastí A nebo B:
A) 1 g šťávy z vlašovičnicku na 10 g tzv. prosté masti (Unguentum simplex) z lékárny, případně lze použít obyčejné sádlo.
B) Připravit mast z bílé vazelíny a lanolínu 1:1 s přídatkem asi 10 % tinktury z dvouzubce. Zahřívát v horké vodní lázni (viz Herbář, bylina č. 14, bod 4).
Po odpaření lihu v obou případech mazat 1-2x denně.

7. 1-2x týdně čtvrt hodinovou lázeň v příjemně teplém odvaru přesličky, s malým přídavkem světlíku lékařského. Koupel se aplikuje v den přestávky vnitřní léčby.
8. Lázeň podle bodu 7 střídá 2x měsíčně s celkovým vlhkým studeným zábalem, tzv. Kneippovým španělským pláštěm. Zábál trvá podle osobní snášenlivosti 45-120 minut a končí rychlým studeným omytím bez utírání a krátkým cvičením do uschnutí. Při nepřiměřené reakci pokožky zábál dále neprovádět.
9. Ing. JANČA doporučuje aplikaci vlaštovičnickové tinktury v homeopatickém ředění D_3 v dávce 2-4x denně po 12 kapkách. (97)
Princip homeopatického ředění je vysvětlen v mé práci "Bylinářská poradna I". V daném případě jde o ředění 1.10³.

Poznámka: Použití této komplexní léčby bývá v řadě případů překvapivě úspěšné. Největším úskalím bývá získání dvouzubce. Ten lze v krajním případě nahradit koncentrovanějším nálevem ze směsi stejných dílů pelyňku pravého a indiánské byliny Paico-Jufo, kterou je též u nás známý obávaný plevel pěfour maioubořný (*Galinsoga parviflora* Cav.). Podávat 4x denně 2 polévkové lžičky koncentrovaného nálevu, zapít vodou. (9)

Proti lámání nehtů

- 193** 3 kg hovězích kostí vařit 4 hodiny bez soli spolu se 2 většími cibulemi a 2 hřebíčky, 1 polévkovou lžící tymiánu, 5 kousky bobkového listu a 2 celými petrželi včetně natě. Během vaření přilévat vodu tak, aby kosti byly stále zakryty. Poté se kosti odstraní a vzniklá rosolovitá hmota se trochu osolí, přes síto procedí do malých hliněných nádob a uloží do chladničky, příp. se steriluje v normálních zavařovacích sklenicích. Užívat po 2 měsíce 3x denně 1 polévkovou lžící rosolovité hmoty. (65)

Proti vráskám a unavené pleti

- 194** Do 1 litru vařící vody vhodit hrst kerblíkových listů (*Anthriscus sylvestris* Hoffm. - kerblík lesní) a několik lístků plané máty, nechat 10 minut vyluhovat. Obličej, pravidelně ošetřený tímto nálevem, získává mladistvý vzhled, pokožka se vypíná, vrásky mizí. (65)
Červeň nosu a povadlého obličje odstraňují sedmikrásky. Sbírají se při

večerním soumraku, bez stopky, omyjí se v dešťové vodě a z téže se připraví i odvar, který se nechá 1 hodinu vyluhovat. Potom se přiloží na obličej asi na 15-20 minut čistý ručník nasáklý odvarem a odpočívá se. Nakonec se ještě obličej odvarem umyje nebo se do něj namočí a bez utírání se nechá uschnout. Unavenou pleť, např. žen po porodu, léčí květ černého bezu a citrón. Dno porcelánové nádoby se pokryje plátkou citrónu, na které se dá vrstva bezového květu a opět několik plátek citrónu. Nádobu se naplní až po okraj vařící destilovanou vodou, přikryje se pokličkou a vše se nechá 24 hodin vyluhovat, potom se procedí a slije do malých lahviček, které se uloží v chladničce; tekutinu je možno parfémovat přidáním malého množství vonných silic, např. levandulové; 2-3x denně potírat vatou, smočenou v tekutině, ochablou pleť břicha, prsů apod. (65)

Šťáva z čerstvých okurek, petrželové nati a kořene pampelišky v poměru 3:1:0,5 se nechá na výparníku chladničky zmrznout. Kostičkami ledu se provádí ranní masáž obličje po dobu 10-12 dnů, pak je 14 dnů přestávka a kůra se opakuje. Po masáži se nechá obličej nějaký čas oschnout, pak se umyje studenou, nejlépe dešťovou vodou a ošetří krémem Nivea. (64)

Plísňové onemocnění kůže

- 195** Plísňové onemocnění postihuje velmi často prostor mezi prsty nohou; na pracovištích, kde je nutná gumová obuv, má často až endemický výskyt. Bylinář FRANĚC dosahoval dobrých výsledků tímto jednoduchým prostředkem:

V 1 litru Alpy vyluhovat za pokojové teploty po dobu asi 10 dnů (občas protřepat) 200 g směsi stejných dílů šalvěje, tymiánu a vlaštovičnicku. Kteroukoliv z uvedených drog lze při nedostupnosti nahradit řepíkem. Pak se smíchá 1 díl tohoto výtažku se 3 díly obyčejného 8% octa. Pečlivě omyté a vysušené nohy se ošetřují - navlhčují - uvedenou směsí několikrát denně. Osoby s citlivější pokožkou - nebo pro užití na citlivějších místech - mohou přípravek ještě poněkud zředit. Přípravek je ideálním fytopreventivem a dovede zlikvidovat spolehlivě a rychle i mírnější formy už rozvinutého onemocnění. V závažnějších případech je vhodným podpurným léčivem. Přípravek využívá fytoncidního působení uvedených drog, kombinovaného s kyselým působením octa.

Plísňe, které mohou vegetovat především v alkalickém prostředí, jsou jím rychle likvidovány. Protože přípravek také vysušuje, doporučuje se občas pokožku promastit lanoUnovou mastí apod. V některých případech se též osvědčilo dát do každé ponožky ráno trochu práškové síry. (9,15)

Popáleniny

- 196** Při popálení uvařit rychle 3 čajové lžičky lněného semene v 1/2 litru vody. Namočit čisté lněné plátno v tomto odvaru, pečlivě procedit a vlažné přiložit na spáleninu. Tato "náplast" působí doslova jako balzám a popáleninu přímo "vytáhne". Jakmile popálený začne obklad pociťovat jako nepříjemný, je nutno jej ihned vyměnit. (Postup je třeba přesně dodržet!) (84)

Opar (herpes simplex)

- 197** Jakmile se objeví první příznaky "koutků" či "zimy" na ústech, je nutno na postižená místa ihned přikládat malé kostičky zmrzlého koncentrovaného nálevu mateřídoušky nebo tymiánu. Každé 2-3 hodiny přiložit 1 kostičku a přidržet do roztání. Je zbytečné začínat terapií později než 24 hod. po prvním výskytu příznaků. (38)

Kožní záněty - tišící směs

- 198** 50 g čerstvé celerové šťávy, tlačené z hlíz, 20 g octa 8%, 30 g převařené vody, 2 g kuchyňské soli. Aplikovat formou obkladů. (38)

Ekzém

- 199** Fytoterapie klade důraz především na vnitřní léčbu ekzémů, tedy na tzv. "čištění krve", spočívající v zásadní podpoře metabolismu. GELENČIR radí např. jakýkoliv "krev čistící čaj", 3x denně sklenku a k tomu vždy po 1 čajové lžičce obyčejného droždí. Takový čaj by měl

obsahovat kombinaci 2-3 drog ze základní skupiny, kterou tvoří kořen a nať čekanky, nať jablečnicku, kořen lopuchu, květ černého bezu, nať zemčdýmu, nať dvouzubce trojdílného, nať macešky trojbarevné, kořen a nať pampelišky, list kopřivy, nať řepíku. Dále je velmi vhodné přidat do směsi drogu močopudnou a menší množství složky aromatizující, která upravuje chuť čaje, např. fenykl, dobromysl apod. Příklad čajové směsi: po 20 g jablečnicku, květu černého bezu a kořene lopuchu, po 15 g kopřivy a kořene jehlice, 10 g dobromysli. V případě této směsi je vhodnější připravit nálev. (41) Vedle základní léčby se osvědčilo při léčbě mokřavého ekzému: smíchat vepřové sádlo s přiměřeným množstvím bramborového škrobu a trochou zinkoxidu na tužší pastu, která se natírá přímo na ekzém, a může, ale nemusí se převázat. (38) V případě suchého ekzému je vhodnější tato mast: po 20 g listu (!) lopuchu, heřmánkového květu, kvetoucí nati vrbky úzkolisté a kořene kopytníku evropského povařit asi v 600 ml vody; do vařícího se odvaru přidat 30 g másla a asi 300 ml koncentrovaného odvaru senných trusek, příp. z lučních květin, kvetoucích v době senoseči. Svařit do hustoty klíňové masy, potom scedit a smíchat v poměru 1:1 s glycerinem, tuto řídkou mast nanášet na postižená místa a eventuálně lehce převázat. (28)

Hojení ran

- 200** Výbornou hojivou mast lze připravit takto: po 20 g kvetoucí nati třezalky, květu měsíčku a kvetoucí nati řepíku povařit s 200 g sádla, procedit přes gázu, přidat 20 g arnikové tinktury, 20 g smrkové nebo borové pryskyřice a 50 g včelího vosku. Při nedostupnosti arnikové tinktury je možno namísto toho přidat 20 g čerstvé šťávy jitrocelové, případně z masitých listů rozchodníkovce žlutokvětého (*Hylotelephium maximum* [L.] Holub), dříve nazývaného též rozchodník největší (*Sedum maximum* L.). Mast se má připravovat pokud možno z čerstvě utržených bylin. (23)

Dekubity - proleženiny

- 201** Tuhé kořínky mladých doubků (popřípadě dubová kůra) - 200 g,

pupeny černého topolu - 100 g, černá ichtoxylová mast z lékárny - 100 g, máslo - 600 g. Máslo večer roztavit a bylinné složky nechat přes noc vyluhovat v teple, ráno přidat černou mast a asi 1/2 hodiny povařit na vodní lázni a přefiltrovat přes plátno. Vtírat dle potřeby, formou jemné masáže, do ohrožených partií. Mast je vhodné při tuhnutí parfémovat, např. levandulovou silicí. Uschovávat v chladu! Aplikovat 2xdenně. (42)

- 202** Vypadávání vlasů, sklon ke krváevosti, různé zánětlivé stavy, některé kožní nemoci, zvýšený sklon ke tvorbě dekubitů, lupy ve vlasech, lámavost nehtů - to vše lze velmi často ovlivnit podáváním přírodního křemíku, stejně jako např. zánět dásní. Nejvíce organicky vázaného křemíku je v přesliče, dále v plicníku, konopiče, truskavci ptačím, méně již v kopřivě. V terapii se obvykle kombinují 2-3 shora uvedené drogy, užívá se 2x denně 100-150 ml odvaru a léčebná kúra trvá 3-6 týdnů. Nedostaví-li se znatelný efekt do 3 týdnů, mají potíže jiný důvod a v terapii se dále nepokračuje. (40)

10. NĚKTERÉ MOŽNOSTI FYTOTERAPIE V HEMATOLOGICKÉ PRAXI

- 203** Hemostatika - prostředky zastavující krvácení

Účinným hemostatikem je nálev a čerstvá šťáva z řebříčku obecného. Droga urychluje srážlivost krve asi o 60 %, (3) působí mírně, dlouhodobě a bez nebezpečí vzniku trombóz. (6) Obvyklé dávkování pro pitnou léčbu: nálev z 15 g drogy na 200 ml vařící vody, 4x denně po 50 ml. Šťáva se užívá ředěná vodou v poměru 1:20, 4x denně 1 polévkovou lžící. Hemostaticky dále působí všechna rdesna, zvl. kořen rdesna hadího, přeslička, kokoška-pastuší tobolka, kořen krvavce totenu, nat' černohlávkou (*Prunella vulgaris*), kopřiva a v neposlední řadě adstringentní tríslovinné drogy, jako kořen nátržníku nebo dubová kůra.

Krevní obraz

- 204** Příznivý vliv na normalizaci složení krve má kořen a nat' čekanky.

Hořký jetel (vachta) a konopička příznivě ovlivňují poruchy v bílém krevním obraze, kopřiva, hořec a zeměžluč poruchy v červeném obraze. Funkci kostní dřeně pomáhá normalizovat odvar z hroznů a šipků.

Anémic - chudokrevnost - nedostatek červených krvinek

- 205** Vedle léčby základní choroby, která chudokrevnost vyvolala, se často osvědčuje podání odvaru ze stejných dílů kopřivy, zeměžluči a třezalky 3x denně na lačno po 100 až 150 ml; vařit 1 minutu. Známým antianemikem je též rouškový pyl. Dávky děti 1-2 čajové, dospělí polévkové lžice denně, nepodávat déle než 1 měsíc. (39)

Leukopemie - nedostatek bílých krvinek

- 206** Nálev z nati komonice lékařské (*Hb. melliloti*) zvyšuje mírně počet bílých krvinek, zvláště granulocytů, současně ale snižuje srážlivost krve a tím působí antitromboticky; podobně působí nálev z nati svízele vonného. Jde o pomocnou terapii, vždy je nutno léčit základní onemocnění.

Leukémie

- 207** je hemoblastóza, charakterizovaná vyplavováním velkého množství nezralých leukocytů do krve. Jde o těžké onemocnění s vážným průběhem. Fytoterapie se může uplatnit jako pomocná léčba u chronických případů s mírnějším průběhem; je nutno bezpodmínečně dodržovat všechna nařízení lékaře. Doporučuje se čajová směs: po 30 g řebříčku, kopřivy, mladých výhonků černého bezu, vlaštovičníku, měsíčku, po 25 g květu tužebníku a nati svízele syřišťového, 20 g nati rozrazilu a po 15 g třezalky a kořene pampelišky. 6-7 polévkových lžic se přelije večer 2 litry studené vody, ráno se nechá přejít varem, scedí a vypije na lačno 1/4 l a zbytek po doušcích během dne. Nesladit. Kromě toho se připraví nálev z oddenku puškvorce, 3x denně před jídlem a po jídle vždy po 1 polév. lžici, tedy 6 lžic denně. Tento čaj se pije 5 dní v týdnu, 6. den pít namísto uvedené kombinace nálev

z konopičky, 2 čajové lžičky drogy na sklenici nálevu, 3x denně. V době, kdy je k dispozici čerstvá červená řepa, se naznačená terapie přeruší a nahradí šestitýdenní pitnou kúrou čerstvé řepné šťávy. Prvé 2 týdny pít 1/2 litru šťávy denně, po doušcích, druhé 2 týdny 1/3 litru, poslední 2 týdny 1/4 l denně. Po týdenní přestávce je možno znovu zahájit zmíněnou bylinnou terapii. Pitnou bylinnou kúru je vhodné doplnit obden obklady krajiny jater a sleziny drcenými kopřivami a konopičkou, příp. obklady namočené v odvaru těchto bylin, pokud nejsou čerstvé k dispozici. Obklad se aplikuje na noc a ponechá se do rána. V dietě se osvědčilo vysazení kyselin - žádný ocet, kyselé ovoce apod. s výjimkou jablečného kompotu. Prospívá nekyselá upravená sterilovaná červená řepa, ovesné vločky, výrobky z otrub, v případě nechutenství užívat po lžících nálev z hořkého jetele. Zvláštní důraz je třeba klást na relaxaci a denně na jakousi "chvilku pro duši". Podaří-li se nemocnému retrospektivním rozbořením svého života zaujmout k životu eticky kladný vztah, přibližně ve smyslu Schweitzerovy "Nauky o úctě k životu", dochází často ke zpomalení progresu choroby a byly zaznamenány i případy víceméně spontánního uzdravení. (5,9,13,43,44)

Zánětlivé onemocnění lymfatického systému

208 Onemocnění bývá charakterizováno bolestivým zduřením lymfatických uzlin, případně též teplotami. Léčba má být komplexní; **je-li** onemocnění vyvoláno jinou chorobou (TBC, antrax, tularémie), musí být terapie zaměřena tímto směrem. Naprostou nutností je dodržování rad lékaře! Osvědčilo se vnitřní podávání kombinace "krev čistících drog" (např. kořen lopuchu, čekanka, pampeliška, jablečník) s drogami protizánětlivými (řebříček, heřmánek, měsíček, tymián apod.) a drogami zvyšujícími obranyschopnost organismu (např. nať sadce konopáče, řepík, kopřiva, islandský lišejník). Zevně se pak aplikují obklady z nálevu sadce konopáče, příp. obklady z bylinné kaše, získané podrcením čerstvých listů devěsily nebo jitrocele. Obklady je vhodné střídát s vtíráním majoránkového oleje (kvalitní majoránku macerovat 10 dnů v poměru 1:5 v olivovém nebo slunečnicovém oleji při pokojové teplotě). Látkovou výměnu je vhodné podpořit alespoň 1x týdně aplikací Kneippova "španělského pláště". Strava má být nedráždivá.

s převahou výrobků z jednomleté (celozrnné) mouky a syrového ovoce a zeleniny. Velmi důležité je hluboké dýchání, které je třeba nacvičovat. (9)

209 "Bylinná krev" pro podporu léčby krevních chorob

Šťáva z červené řepy	40 %
Šťáva z černého rybízu	30 %
Šťáva z kořene pampelišky	20 %
Šťáva z bezinek (sterilovaná)	10 %

Užívat na lačno 3x denně po 50 ml. Pro zesílení účinků je možno v létě současně podávat po 1 polévkové lžici šťávy z kopřiv. (15)

210 Anémie - chudokrevnost

Mladá dubová kůra	30,0 g
Puškvorec	30,0 g
Hořec	20,0 g
Andělíka	20,0 g

Po doušcích užívat denně 1/2 až 3/4 l odvaru. Do diety zařadit cibuli a syrovou petrželovou nať. (32)

V těžších případech chudokrevnosti se často osvědčuje provádět denně, nejlépe ráno, masáž krajiny solárního plexu, žaludku, břicha a potom důkladně celé páteře včetně kosti křížové. Masážním médiem má být nejlépe arašídový olej (tč. u nás nedostupný), který lze nahradit olejem slunečnicovým, ve kterém se předem vyluhuje kopřiva a některá aromatická bylina, např. bazalka, levandule, rozmarýna apod. Masáže, vpředu spíše lehké, vzadu intenzivnější, zvyšují obranyschopnost organismu. Tím se také zlepší inervace a výživa krevtovorných orgánů (pouze pomocná terapie). (71)

211 Krvácení z nosu - neúčinněji se jeví nasávat do nosu odvar přesličky a vrbové kůry, mírně osolený. Nos na chvíli uzavřít prsty, potom odvar

vypustit a lehce se vysmrkat. Náhradní drogou zde může být natřebříčku. V případě nutnosti se drogy mohou užívat i práškované! (19)

11. NĚKTERÉ MOŽNOSTI FYTOTERAPIE V LÉČBĚ CHOROB INFEKČNÍCH A ALERGICKÝCH. POSILUJÍCÍ PROSTŘEDKY.

212 Přírodní biostimulátory - posilující prostředky

Drobné sekaný, nejlépe čerstvý kořen pupavy bezlodyžné (*Carlina acaulis* L.) přelít v poměru 1:5 potřebným množstvím vodky, láhev dobře utěsnit a nechat na teplejším místě vyluhovat 1 měsíc za občasného protřepání, potom přefiltrovat. Průměrná dávka činí 2-3x denně 20 ml, maximální dávka 2-3x denně 50 ml. Po vypití na chvíli ulehnout a klidně ležet, odpočívat tělesně i duševně. (73)

Do velkého hliněného hrnce dát 5 l bílého vína, přidat šťávu z 5 citrónů, 1 celou Vanilku a menší hrst kmínu, zakrýt plátnem a celofánem. Po 5 dnech přecedit přes plátno a přidat 1/4 kg čistého mláta nebo matoliny; před užitím přecedit. Průměrná dávka je 2x denně 50-100 ml, maximální 3x denně 100 ml. (65)

Oba přípravky významně posilují oslabený organismus! Jako biostimulátor a posilující lék, vhodný zvláště v geriatrici, lze výhodně využít také hvozdík zahradní čili karafiát (*Dianthus caryophyllus* L.). 100 g čerstvých květů karafiátu přelít 350 ml vroucí vody a nechat vyluhovat několik hodin, nejlépe přes noc. Potom se scedí a přidá 600 g surového žlutého cukru a mírným varem se zahustí do sirupové konsistence. Užívat 3x denně 1 čajovou až 1 polévkovou lžící. Sirup mírně uklidňuje, celkově posiluje a má protisklerotický účinek. (11)

213 Nadměrné pocení nohou

Přesličku vyluhovat v poměru 1:5 v Alpě po dobu 10 dní a na 1 l výluhu přidat 1/2 l octa. Po koupeli nohou v odvaru dobové kůry uvedený výluh dobře vetřít do potivých míst. (9)

214 Harmonizace životních sil

Po 100 g květů levandule a červené růže, po 50 g anýzu a drcené skořicové kůry. Podle potřeby popíjet 1/2 až 3/4 l čaje denně, po doušcích, z termosky. Čaj mírně uklidňuje a podle tradičních čínských filozofických představ harmonizuje koloběh životní síly "čchi" a jejích elementů jin a jang. (72)

215 Zvyšování vlastních obranných sil organismu

Jak uvádí WEISS, vlastní obranyschopnost organismu stimuluje především květ a kořen okrasné rostliny rudbeckie nachové (*Echinacea purpurea*), viz bylina č. 66. (12) Jako další imunostimulancia lze dále uvést např. pyl v dávce 15-20 g denně, (39) nálev z nati sadce konopáče, (12) odvar z kořene andělíky, (8) obojí v dávce asi 3 sklenic denně. Jako preventivum v době chřipkových epidemií lze podávat rostliny (a přípravky z nich), které mají vyšší obsah vitamínu C, tedy např.* šípkový čaj, marmeládu z černého rybízu, jeřabiny, plody rakytníku řešetlákového, pokud jsou dostupné atp. Prospívá i krátkodobé, několikadenní užívání jalovčinek, 10 - 15 ks denně. Svého času byl dosti známým čajem *Thé JASPIS*", určený k "vyčistění organismu, proti jarní únavě a k podpoře vlastních obranných sil organismu" - po 50 g nati třezalky a listu lesního jahodníku, 30 g listu ostružinového, 10 g listu borůvkového, jalovčinek a kozlíku po 5 g; pít 3 sklenice odvaru denně, na lačno, vařit 3 minuty. Staří bylináři chválí jako nejlepší preventivum chřipkových chorob cibuli. Nadrobno nasekat 2 větší nebo 3 menší cibule a vyluhovat 10 dní v 1/2 litru rezné kořalky; v čas potřeby pít 1-2x denně po 0,02 litru.

216 Dyzentérie - úplavice (těžší průjemové onemocnění infekčního původu)

Po 25 g jitrocele a rdesna ptačího, 20 g přesličky, po 15 g kostivalu a křenu (nejlépe čerstvě nastrouhat!) - ze 4 pol. lžic směsi připravit 1 litr nálevu, po ustátí scedit a 1/4 litru vypít ráno na lačno, zbytek po doušcích během dne. V těžších případech doplnit tuto terapii pitím 3x denně 0,05-0,1 l červeného vinného odvaru z kořene proskurníku

(ibišku).

217 Prurigo - svčdivka (na alergickém podkladě)

Stejným dřem smíchat nař řebřičku, nař komonice, nař pelyňku pravého, květ bílé hluchavky, chmel, kořen lopuchu. Užívat vnitřné 3 sklenice nálevu denně, k tomu 3x týdně čtvrt hodinovou koupel ve vodě teplé 35-36 °C, do které se přidají 3 litry odvaru - (vařit 10 minut) - připraveného ze 150 g heřmánku, 100 g kozlíku a 50 g hořčičného semene. (7)

Senná rýma (Rhinitis alergica)

218 45 g třezalky, 25 g kostivalu, 15 g puškvorce, 15 g kořene nátržníku. 2 lžičky směsi na asi 150 ml teplé vody, nechat přejít varem a po čtvrt hodinovém stání scedit a použít na výplachy nosu, kloktání i pro pití, 2-3x denně. (7) Někdy se osvědčuje přidat ještě šňupání prášku ze směsi puškvorce a nepálivé, sladké papriky 2:1, jednou nebo i dvakrát denně. Při začátku alergické ataky zkusit intenzivně třít ušní boltce.

Poznámka: Nejznámější antialergicky působící drogy jsou pelynek, puškvorec, přeslička, pýr, andělíka, heřmánek, okřehek, kopřiva, zlatobýl.

Proti nadměrnému pocení

219 50 g přesličky, po 25 g listu ořešáku královského a šalvěže. 2 čajové lžičky směsi vařit 5 minut ve 1/4 l vody. Pít první dávku po doušcích během dne a druhou před spaním. (36)

Pocení nohou odstraňuje koupel v odvaru březových listů, nejráději čerstvých. Teplá až horká koupel nohou v koncentrovanějším odvaru má trvat asi 20 minut a končí ponořením nohou na půl minuty do studené vody. Rovněž lze použít listu ořešáku královského. (36) Při nadměrném pocení rukou se osvědčilo vetřít do krajiny ledvin cibuli, upečenou ve slupce, 1x denně. Současně pít po doušcích denně asi 0,5-0,75 l kontryhelového nálevu. (10)

Alergie - všeobecný postup

220 Koupele rukou a nohou: 1 celý česnek, 1 polévková lžice lipového

květu, hlohového květu s listem, máty, šalvěže, vlašovičnicku a okřešku na 1,5 litru nálevu - po vyluhování scedit. Vyvařené drogy se aplikují 1x denně nebo obden, nejlépe večer (teplé) formou náplasti na bederní krajinu. V závažnějších případech lze aplikovat i častěji. Vlastní nálev doplnit vodou na cca 3 litry a použít ke čtvrt hodinovým koupelím rukou nebo nohou - střídat a provádět 1-3x denně. K tomu pít šálek nálevu ze stejných dílů rozmarýny, bazalky, tymiánu, sporýše a anýzu. Při náznaku záchvatu senné rýmy často pomůže rychlé a důkladné tření ušních boltců, zejména lalůčků. (8)

221 Pšeničná **drť** se osvědčila jako posilující prostředek při nachlazení, chřipce, různých katarrech apod. Naběračka pšenice se namočí přes noc, ráno se nechá asi 1/4 hodiny na síť pařit nad vroucí vodou, nakonec se semele na mlýnku na hrubou drť a přidají se dle chuti přísady jako cibule, česnek, olej, mletý zázvor, kmín apod. Může se jíst v poledne i večer. Všechny ostatní chleboviny a škroboviny po dobu užívání vypustit z jídelníčku.

(časopis ESPERANTISTA VEGETARANO)

12. NĚKTERÉ APLIKACE FYTOTERAPIE V LÉČBĚ CHOROB POHYBOVÉ SOUSTAVY

Voda v koleně

222 Vztít hrneček čerstvého mléka, mírně osladit a povařit v něm 3 minuty přiměřené množství heřmánku. Vyvařený heřmánek dát na obvazový materiál a na to nalít čerstvý vaječný bílek, dobře rozetřít a přiložit formou náplasti přes noc. Ráno náplast sejmout a opatřit koleno elastickým obvazem, večer postup opakovat. Obvykle postačí několik těchto procedur. Pokud koleno léčbě vzdoruje, je zapotřebí ještě aplikovat náplast ze strouhaného křenu a hladké mouky v poměru 1:1 až 1:2. Tento obklad je určen pouze ke krátkodobému použití, s délkou trvání podle osobní reakce, řádově asi 20 minut. (73)

Revmatické bolesti kloubů, páteře, ischialgie, nervové záněty

223 V 1 litru Alpy vyluhovat po 70 g kaštanových květů (nebo strouhaných

kaštanů), kořene bezu chebdí a listů nejlépe tříletého agáve. Po týdnu macerace filtrovat a podle potřeby zlehka vtírat do nemocných kloubů, podél páteře apod. Současně se osvědčilo podávání práškované nati známé jeteloviny vojtěšky (*Medicago sativa* L. - tolíce vojtěška) a to v dávce 2-3 g 3x denně, po jídle, zapít vodou. Také semena pupalky dvouleté (*Oenothera biennis* L.) mají protirevmatickou aktivitu. Užívají se čerstvě drcená semena, 2-4x denně na špičku kulatého nože. (Wiadomosci zielarskie)

Rozpustit čerstvé máslo, krátce v něm vyluhovat čerstvě natrhané sedmikrásky a nať slézu přehlíženého (*Malva neglecta* Wallr.) 1:1 a přecedit přes plátno. Vzniklou masť ošetřovat klouby, páteř apod. několikrát denně. Doporučuje se mast bohatě parfémovat přidávkem levandulové silice (z lékárny). (67)

3 polévkové lžíce jalovčinek vařit v malém množství vody až změkknou a částečně se rozvaří. Pak přidat jablečný ocet do celkového objemu cca 1/2 litru a za stálého míchání dále vařit a zahušťovat jílem (z hloubky 120 cm) do masy hustoty medu; natřít na plátno do tloušťky asi 2 cm a přiložit formou náplasti na nemocný kloub, páteř atd. a dobře ovázat. Podobně lze užít náplasti ze slivovice a vaječných bílků, příp. náplasti z mletých čerstvých kopřiv se sádlem. (14)

Vertebrogenní syndrom - bolesti zad

- 224 Hrst Černobýlu a hrst třezalky macerovat v litru bílého vína typu ryzlink po dobu 1 týdne, scedit a pít 2-3x denně po 0,05 litru. K tomu masáže zad třezalkovým olejem. Cvičit, střídat lordózu, kyfózu, rotaci. Zvláště se osvědčil tento cvik: ihned po probuzení lehnout na zem, na záda. Zvedat kolmo pravou nohu a položit ji přes tělo na levou stranu, až se špička dotkne země. Potom totéž s levou nohou, každou procvičit 8x, lopatky pevně přitlačit k zemi. Starší osoby zřejmě zpočátku nedosáhnou krajní polohu. Nepřepínat! Vhodné je léčbu doplnit mírným užíváním sterilované šťávy černého bezu, denně 50-100 ml, příp. též s přidávkem malého množství alkoholu. (34,44)

Artróza

- 225 Pod tímto pojmem se rozumí degenerativní nezánettivé kloubní

onemocnění, charakterizované mimo jiné úbytkem (vysycháním) kloubního maziva. Osvědčilo se pití nálevu ze stejných dílů bezinek a listu černého rybízu. Ráno do každé ponožky rozprášit trochu práškové síry, v tom chodit celý den; večer je třeba nohy umýt přetučnělým mýdlem a ošetřit vhodnou masť, např. krémem NIVEA apod. Organismus síru vstřebává a znovuvytváří kloubní mazivo, jehož je síra důležitým komponentem. Tato zevní aplikace síry často pomáhá i proti některému typu plísnového onemocnění. Jen ojediněle lze pozorovat alergii na síru; v takovém případě je vhodné zvýšit v dietě konzumaci cibule, která obsahuje organicky vázanou síru.

Tvorbu kloubního maziva podporuje též konzumace cca 5 g jedlé želatiny denně, po dobu zhruba jednoho měsíce. Aplikaci síry můžeme provádět bez přerušeni čtvrt roku. (15)

Pohmožděnin

- 226 Doporučuje se přikládat pomleté kapustové, příp. zelné listy formou obkladu, příp. rozmixovaný čerstvý strouhaný kostival s mochnou husí (nebo květem měsíčku, kopřivou) a sádlem, formou náplasti. (10)

Bolavé koleno, loket, rameno ~

- 227 Rozmačkat na kousku plátna brambory čerstvě uvařené ve slupce a přiložit formou horkého obkladu večer na koleno, převázat a ponechat do rána. Jinak lze např. aplikovat kostival, který se může přidat do brambor nebo použít samostatně, buď čerstvě strouhaný, nebo formou vařené kasičky (s vodou a trochou krupice) jako obklad. (44)

Ischiatické bolesti

- 228 Kůra z mladých větviček kaštanu se nadrobno naláme, povaří 10 minut a do nepřilíš horkého odvaru se namočí lněné plátno, kterým se po vyždímání obloží záda a kyčle, to vše se převáže suchým plátnem a ještě teplou přikrývkou. V tomto zábalu setrvá nemocný v klidu na lůžku 1-2 hodiny. Aplikovat 1x denně, nejméně 5 dnů za sebou, i když obtíže

ustoupí někdy dříve. (31)

Jinou aplikační formou je tzv. "Oravská mazanina" bylinářky Thurzové: do zavařovačky dát 0,25 l octa, 0,25 l terpentýnu z lékárny a 2 čerstvá bílá vejce, hermeticky uzavřít a ponechat na tmavém místě asi 2 týdny, do rozpuštění vajec. Potom se láhev protřepe, zbylé blanky se vyhodí a mazanina je připravena k použití při ischiasu, vertebrogenním syndromu, revmatických bolestech ap. Namazaná místa je zapotřebí zabalit do teplého zábalu, aby se prohřála. Před užitím protřepat! (45) Ve stejných indikacích se osvědčily obklady z čerstvých, naklepaných devčsilových listů, které se přikládají vrchní, zelenou stranou; postižené místo se potom opět zabalí do tepla. (45)

Chřadnutí svalů

229 Při slábnutí svalů se osvědčila následující rada: asi 200 g drobně nasekané kokošky pastuší tobolky přelít 1 litrem 40% rezné lihoviny, nechat stát asi 10 dní na slunci; tímto výtažkem pak 2-3x denně postižené svaly lehce masírovat. Vnitřně se doporučuje pít po doušcích 0,5-0,75 l kontryhelového nálevu denně. Vhodnější je užití čerstvých bylin. (13)

230 Antirevmatické mazání - osvědčilo se proti kloubním a svalovým bolestem: ve 100 ml Alpy vyluhovat vrchovatou lžící mladých borových a smrkových výhonků po dobu 1 týdne, scedit, přidat 20 ml dobré slivovice a 10 rozdrcených tablet Acylpyrinu. Používat k natírání a obkladům bolestivých míst. Před použitím dobře protřepat! V době, kdy nejsou po ruce mladé jehličnaté větvičky, lze použít lesní francovku Lesana. (9)

231 Kloubní, svalové a některé vnitřní bolesti pomáhá tlumit obyčejné pekařské droždí rozetřené s trochou soli a přiložené formou náplasti na postižené místo, dobře ovázat. (54)

232 Podvrtnutí - výron se léčí fixací postiženého údu ve vodorovné, poně-

kud zvednuté poloze a studenými obklady, měněnými po 2 hodinách. Když hojení poněkud pokročí, doporučuje se střídání horké a studené lázně a jemné masáže postižené končetiny či kloubu olivovým olejem. Jestliže je bolest velmi silná, je třeba ponořit postiženou končetinu do silně osolené vody, teplé asi 45 °C; potom následuje studené polévání a přiložení studené náplasti ze strouhané cibule se solí v poměru 3:1, případně teplého obkladu z otrub, spařených vroucím vínem, eventuálně z náplasti ze 2 krajíčků chleba bez kůrky, který se propracuje s octem na husté těsto, přiloží a převáže. Po sejmutí obvazů se provádí lehká masáž, opět nejlépe olivovým či slunečnicovým olejem. (27)

KNEIPPOVA antirevmatická mast

233 8 g rozmarýnové silice, po 4 g kafru a mentolu, na vodní lázni vmíchat do masťového základu z 50 g prosté masti (event. sádla) a 34 g lanolinu. Podle potřeby vtírat do postižených míst. (2)

234 Při ischiasu a vertebrogenním syndromu často pomáhá kombinovaná terapie:

Vnitřně: V 1 l bílého vína macerovat 10 dní 50 g drcených bezinek a 30 g drcených jalovčinek. Scedit a užívat ráno a večer po 50 až 100 ml. K tomu brát vždy po 25 kapkách červeného třezalkového oleje.

Zevně: 250 g slunečnicového oleje a 250 g červeného vína protřepat ve skleněné nádobě a přidat po 10 g majoránky, tymiánu, šalvěje a drceného fenyklu. Macerovat přes noc a polom na horké vodní lázni odpařit víno, filtrovat a užívat k masážím podle potřeby.

Cvičení: Opatřit si půlkulatínu o průměru 11-13 cm. (Kvůli rovnováze má být její délka asi 2 m; to je ale nepraktické. Vhodnější je užití kratší půlkulatiny s event. zatížením.) Lehnout si přes kulatínu tak, aby poslední 3 bederní obralce byly na dřevě. Tak ležet několik minut, 2x denně, čas postupně prodlužovat. Při velké bolesti dát přes dřevo deku, při ústupu bolesti naopak půlkulatínu podkládat, aby se dosáhlo většího léčebného prohnutí páteře, bederní kyfózy. Cvičit dlouhodobě i po úplném ústupu obtíží. Půlkulatínu lze využít i při bolestech krční páteře. (44)

PŘÍLOHOVÁ ČÁST

UPOZORNĚNÍ

235 V porovnání se Sovětským svazem, Bulharskem, Maďarskem a jinými státy je v československých lékárnách k dispozici jen málo přípravků vhodných pro užití ve fytoterapii. Týká se to jak vegetabilních drog a čajových směsí, tak především tzv. galenických preparátů, tedy bylinných tinktur, silic (éterických olejů), bylinných mastí apod. "Úzkým profilem" jsou dokonce Často i některé přípravky uvedené v platném čs. lékopisu. Proto jsou nemocní, kterým lékař doporučil fytoterapii, někdy nuceni využít klasických postupů lidového léčitelství a připravit si potřebný preparát (tinkuru, ocet, bylinné víno apod.) sami. Ačkoli jde o postupy mnohokrát vyzkoušené, přece je třeba vždy je pokládat za nouzové a informovat se o možnostech odborné přípravy v lékárně, což však lékárna může zabezpečit jen z vlastních zdrojů, nikoli z "donesených surovin". Při nouzové přípravě v domácích podmínkách je proto třeba mít vždy na paměti, že jde o přípravu léku. Musíme přísně dodržovat recepturu, zásady absolutní čistoty a hygieny a podmínky správného skladování hotových přípravků!

PŘÍLOHA 1

236 ZÁKLADNÍ LÉKOVÉ FORMY, POUŽÍVANÉ VE FYTOTERAPII

1. Všeobecné údaje - přibližné míry

1	malá odměrka	20 ml (voda)
1	velká odměrka	50 ml
1	pohár	100 ml
1	šálek	150 ml
1	sklenice	200 ml
1	kapka vody	0,05 g
20	kapek vody	1,0 g
1	kapka oleje	0,022 g
45	kapek oleje	1,0 g
1	kapka sirupu	0,056 g
19	kapek sirupu	1,0 g
1	kapka lihu koncentrovaného	0,014 g
63	kapek lihu koncentrovaného	1,0 g
1	kapka tinktury	0,019 g
53	kapek tinktury	1,0 g
1	kapka vína	0,033 g
30	kapek vína	1,0 g
60-65	kapek vody = 1 čajová lžička	
3	čajové lžičky vody = 1 polévková lžice	

kořeny

1	rovná čajová lžička	2- 3 g
1	vrchovatá čajová lžička	3-5 g

natč

1	rovná čajová lžička	1,5 g
1	vrchovatá čajová lžička	3,0 g
1	polévková lžice - odpovídá 3 čajovým lžičkám	
1	špička nože - asi 0,25 - 0,4 g	
1	špička kulatého nože - asi 0,6-0,8 max. 1,0 g (více u chemikálií, méně u rostlinných prachů)	

Dávkování pro děti

237 I když nebezpečí předávkování léčiva ve fytoterapii zpravidla nehrozí, dává se obvykle mladistvým (a starým osobám) asi 2/3-3/4 dávky pro dospělé, dětem kolem 10-12 roků asi 1/2 dávky, menším dětem 1/4 dávky a zcela malým dětem 1/8 dávky. U kojenců se fytotherapie používá jen ojediněle a tato léčba není tématem této publikace.

2. Léčivé čaje

238 Po staletí používání fytotherapie se vyvinula řada způsobů na přípravu léčivých čajů a lze jen obtížně rozhodnout, který předpis je výrazně lepší. Platný Čs. lékopis, 4. vydání, např. předepisuje pro přípravu odvarů zahřívání na vodní lázni, což je málo praktické. Zařazují proto způsoby nejobvyklejší.

Léčivé čaje se podávají buď v několika (2-4) dílčích dávkách denně, nebo se pijí po doušcích během dne. Většina čajů se podává na lačno a nesladí se. Výjimku tvoří především tzv. prsní čaje, které se často pijí i po jídle a je vhodné je sladit medem a pít velmi teplé. Močopudné čaje se aplikují zpravidla mezi jídly, obvykle ve vyšších dávkách.

Běžnou denní dávku tvoří 2-3x denně po 200 ml čaje, případně 0,5 až 0,75 l čaje, který pijeme během dne po doušcích. Močopudné čaje se podávají v minimální dávce 1 litr denně, nejvíce však 3 litry. Vhodná je aplikace 2 nárazových dávek po 1/2 litru, zbytek po doušcích během dne. **Všechny zde uvedené dávky jsou určeny pro dospělé osoby.** Dávkování pro děti, ale i pro staré lidi, je nutno přiměřeně snížit!

NÁLEV (infusum): Není-li předepsáno jinak, dávkuje se 2 čajové lžičky drogy na 200 ml, resp. 1 polévková lžice na 250 ml čaje, tedy přibližně 1 čajová lžička asi na každých 80 ml. Droga nebo směs drog se mírně navlhčí studenou vodou, přelije se vroucí vodou, pod pokličkou se nechá ustát asi 1/4 hodiny a scedí.

ODVAR (decoctum): Droga se přelije studenou vodou a vaří se na mírném ohni 10-15 minut, tvrdé dřevní a některé kořenové drogy i déle. Vypařená voda se obvykle doplňuje na původní objem. Po

skončení varu se odvar nechá pod pokličkou několik minut ustát, scedí se a podává.

STUDENÝ VÝLUH (macerát): Droga se 10-12 hodin vyluhuje ve studené převařené vodě, potom se scedí a podává. Může se též mírně přehřát na teplotu příjemnou pro pití.

KLASICKÝ BYLINÁŘSKÝ ČAJ: Droga se večer přelije studenou vodou a nechá se pod pokličkou vyluhovat do rána, potom se nechá projít několikavteřinovým varem, pod pokličkou se nechá několik minut stát, scedí se a podává tak, že ráno na lačno se vypije asi 1/4 litru, a zbytek, tedy přibližně 1/2 litru, se pije z termosky po doušcích během dne.

Formou nálevu se připravují především siličné a jemné květní drogy. Odvar se připravuje zejména z tvrdých drog korových, dřevních, kořenových, dále z nat'ových drog s obsahem kyseliny křemičité (přeslička) apod. Macerát je vhodný při aplikaci slizových drog, jako je lněné semeno aj., a při přípravě drog termolabilních (jmelí). Klasický bylinářský způsob přípravy čajů je šetrný a může být použit jako víceméně univerzální. V případě užívání čajové směsi s obsahem složek, které mají protichůdné nároky na způsob přípravy, se často osvědčilo připravit polovinu nálevu a polovinu odvaru a před užitím oba výluhy spojit!

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PRO PŘÍPRAVU ČAJOVÝCH SMĚSÍ

239 Při účelné fytoterapii je vhodné používat osvědčené čajové směsi předepsané lékařem. Praxe se však často liší od teorie, a kdo se fytoterapii vážněji zabývá, dříve či později narazí na nutnost improvizace. Jednak se může projevit osobní nesnášenlivost určité drogy nemocným, jindy lze narazit na výkyvy v zásobování specializovaných prodejen anebo potřebná bylina je již odkvetlá, povadlá a tudíž nepoužitelná.

Je proto vhodné znát základní pravidla pro přípravu čajových směsí a možnosti vzájemné náhrady jednotlivých drog. Hlavním pravidlem je jednoduchost. Bulharský bylinář Peter DIMKOV (27) říká, že vhodné volené dvě nebo tři byliny jsou často lepší než celá lékárna dohromady.

To je samozřejmě myšleno obrazně, bylin ve směsi bývá obvykle více, ale v žádném případě není vhodné kombinovat 10 nebo i více vegetabilních drog v domnění, že tím zvyšujeme účinnost směsi. Naopak, nastává nepřehlednost a účinek takové směsi lze jen obtížně odhadnout.

Bylinné čaje mají tři složky:

- *Remedium cardinale* neboli báze - hlavní nositel léčivého účinku
- *Remedium adjuvans* - pomocná složka, která rozšiřuje léčebný účinek, případně podporuje a zesiluje účinek hlavní drogy
- *Remedium corrigens* - upravuje vůni, chuť a vzhled čajové směsi; přednostně se volí takové drogy, které současně podporují účinek báze.

Příklad: čajová směs pro léčbu žlučnickových obtíží

nati pelyňku	30,0 g	báze
krušinové kůry	10,0 g	adjuvans
nati smilů písečného	10,0 g	adjuvans
Uštu máty peprné	10,0 g	corrigens

Vysvětlení: Pelyňková nat' patří k osvědčeným lékům při žlučnickových obtížích a tvoří proto v Čajovině bázi. Krušinová kůra svým projímavým účinkem rozšiřuje léčebný účinek směsi. Protože žlučnickové obtíže bývají obvykle spojeny se zácpou, je plně indikována jako adjuvans. Smil písečný platí za dobrý prostředek podporující tvorbu žluči a vhodně tedy doplňuje působení báze. Máta peprná zlepšuje vůni a chuť směsi, proto je dobrým korigujícím prostředkem. Vybrána byla proto, že současně působí proti nadýmání, takže je do této směsi mimořádně vhodná.

Nejlepší jsou čajové směsi založené na jedné bázi; žádná směs by neměla obsahovat více než tři báze. Jinými slovy, není vhodné kombinovat čaje tak, aby byly současně "na žlučník, na ledviny, na nervy a též proti průjmům". Rovněž adjuvantních drog nemá být příliš mnoho. Jako korigencia je vhodné volit buď drogy stejného účinku jako báze, nebo drogy indiferentní, vždy však takové, které zlepšují organoleptické vlastnosti čaje. Vhodné je především použití aromatických a chuťově příjemných siličných drog - mateřídoušky, bazalky, fenyklu.

Předpisy o přípravě čaje by se měly přesně dodržovat. Siličné drogy se

např. nemají nikdy vařit. Všeobecně platí, že květy, listy a semena se pouze spárují. Kořeny, kůra dřeva se vaří, není-li výslovně předepsáno jinak. Přípravuje-li se čajová směs, pak rozhodnutí o tom, zda připravit nálev nebo odvar, učiníme podle druhu báze. Je ovšem také možné připravit složený výluh, tj. nálev i odvar a před použitím oba spojit, případně volit kratičkový var.

Pokud je nutno některou drogu z předepsané směsi nahradit, je třeba si uvědomit její poslání. Korigencia lze nahrazovat bez obav. U adjuvantních drog je třeba brát ohled jak na jejich působení, tak i na rostlinnou část. Tak např. projímavě působící krušinovou kůru lépe nahradí lusk senný než list senný a méně vhodná je náhrada plodem řešetláku, byť je též projímavý. Je-li drog tohoto typu v předpisu uvedeno více, pak stojí za úvahu, zda není lepší nedostupnou drogu raději vypustit, než ji nahrazovat. Obtížnější bývá nahrazovat bázi, protože asi neexistují dvě drogy naprosto stejného působení. Zde je třeba posoudit více -činitelů: hlavní léčebné poslání báze, obsahové látky drogy, o jakou rostlinou část se jedná, posoudit vzájemné působení drog ve směsi a také osobní dispozice nemocného, pro kterého se lék připravuje.

Vrátíme-li se k našemu případu, víme, že mátu lze nahradit snadno, třeba fenyklem. Krušinovou kůru nahradíme luskem senný, protože z hlediska působnosti vyluhovacího účinku jsou si poměrně blízko. Pelyněk pravý lze nahradit pelyňkem Černobýlem, ale v uvedené indikaci je přiměřená i náhrada natí jablečnicku. Obě náhradní drogy však působí mírněji, takže bude vhodné zvýšit poněkud dávkování, resp. poměr ve směsi, v našem případě ze 20 g na 40 g.

Poznámka: Pro nálev (infusum) se v literatuře někdy používá termín zápar.

3. Lihovodné roztoky

240 U čajovin, od kterých se požaduje antiseptické působení, je třeba si uvědomit, že nositelem protimikrobního účinku je převážně složitý komplex látek, zvaný "fytoncidy". Mnohé látky z těchto komplexů jsou špatně rozpustné ve vodě a do čaje přecházejí jen v omezené míře. Proto je účelné přidávat do takového čaje i určité množství tinktury připravené ze stejných drog - a tím vlastně zhotovit Hhovodný roztok,

jehož antibiotické působení je výraznější než působení prostého vodného výluhu (čaje). Například sklenice šalvějového kloktadla s přídavkem šalvějové tinktury dává při "bolení v krku" výraznější účinek, vedoucí ke zkrácení doby léčby, než jaký lze očekávat při užití obyčejného šalvějového nálevu. Pro vnitřní použití přidáváme zpravidla 1 čajovou lžičku tinktury na 1/4-1/2 litru čaje. Pro zevní aplikaci (např. ke kloktání) dáváme na stejné množství thé obvykle 2-3 čajové lžičky tinktury.

4. Lihové výtažky - tinktury

241 1 díl drogy se přelije 5 díly lihu o koncentraci 60-65 % a ponechá se vyluhovat při pokojové teplotě na tmavém místě, za občasných protřepání, po dobu 7-10 dní. Po posledním protřepání se tekutina ponechá 24 hodin v klidu do vyjasnění, poté se filtruje. Není-li jinak předepsáno, činí průměrná jednotlivá dávka tinktury 30 ±10 kapek a maximální dávka 50 ±10 kapek. Tinktury se obvykle dávají do sklenice vody nebo čaje; dávkování na kostku cukru je méně žádoucí. Při přípravě tinktury z prudce působících bylinných drog se na 1 díl drogy vezme 10 dílů lihu a dávkování se řídí zvláštními předpisy, resp. radou lékaře. (Rozumí se díky hmotnostní, nikoliv objemové.)

5. Léčivá vína

242 Podle okolností se připravuje buď léčivý odvar, určený k přímému užití, nebo lépe vinný macerát ke krátkodobému uskladnění v chladničce. Poměry drog a vína bývají stejné nebo se drogy dává mírně méně než u vodných výluhů, není-li předepsáno jinak. Nejčastěji se používá tvrdých bílých vín typu ryzlink, příp. kyselejších vín typu Veltlínské zelené. Použití červeného vína zvýrazní adstringentní působení vinných tříslovin. Léčivá vína jsou účinnější než odpovídající vodné výluhy, protože se lépe vstřebávají. Podávají se v dávce 0,05-0,1 litru 1-2x denně. Drogy s obsahem alkaloidů a glykosidů se připravují výhradně v bílém víně, a jejich dávkování bývá kolem 0,01-0,02 litru a musí je individuálně určit lékař!

6. Léčivé octy

243 Přípravují se tak, že do vinného bylinného macerátu, připraveného zpravidla z vína horší jakosti, se přidají 2-3 lžíce obyčejného octa. Víno brzy zoctovatí. Léčivé octy se aplikují převážně zevně, na omývací, osvěžující obklady apod.

"Ocet čtyř zlodějí"

20 g levandule, stejně nati routy, listu rozmarýny a listu šalvěje, po 5 g kořene andělíky, oddenku puškvorce, hřebíčku a skořicové kůry, vše přelejeme 100 g 65% etanolu. Macerujeme 12 hodin a dále přidáme 700 g destilované vody a 200 g kyseliny octové (pozor, žíravina!), promícháme a macerujeme dalších 8 dní, potom přefiltrujeme do menších lahviček a uchováme v chladu a ve tmě. Přípravek má desinfekční a osvěžující působení a je určen k zevnímu použití. Z fragmentu originálního receptu na přípravu "zlodějského octa", který byl používán v době morových epidemií k desinfekci, bylo v průběhu doby připraveno několik podobně působících variant. Náhradu některé chybějící drogy lze proto provést obdobně účinkujícími složkami, např. nati bazalky, yzopu, Uštem máty peprné, nati tymiánu, drcenými jalovčinkami.

(viz též log. celky 324-328)

7. Masti

244 Přípravují se obvykle roztavením masťového základu (sádlo, vazelína, lanolín, aj.) na vodní lázni a přidáním velmi jemně práškových drog, případně tinktur (lív se odpaří). Oblíbenou složkou mastí je přídavek včelího vosku a pryskyřice. Masti se před ztuhnutím filtrují, nejlépe přes několiknásobně složenou gázu. Musí se uchovávatv chladničce.

8. Bylinné šťávy

245 Získávají se pomletím surového materiálu z rostlin a podávají se buď bez úpravy (v chladničce vydrží 2-3 dny), nebo se sterilizují pro možnost pozdějšího použití. Obecně se udává, že použití surových šťáv

je proti čajům podstatně účinnější, avšak je třeba vidět i druhou stranu mince: někteří lidé surové šťávy vůbec nesnášejí; některé šťávy jsou za syrová nepoživatelné a teprve tepelná úprava tuto vlastnost eliminuje (bezinková šťáva) a konečně, vlivem rostoucího znečištění životního prostředí vyvstává "navíc otázka kontaminace výchozího materiálu různými škodlivinami (olovo, rezidua pesticidů), ale i plísněmi ap. V menší míře to platí i pro maceráty! Za těchto okolností je používání surových šťáv v terapii dosti diskutabilní a mělo by se omezit na šťávy připravené z relativně čistých rostlin.

9. Bylinné obklady

246 Přípravují se namočením obvazového materiálu v odvaru či nálevu z předepsaných drog. Pro vnější použití bývá vhodné používání koncentrovanějších čajů. Jinou formou obkladů mohou být surové omyté a naklepané listy (např. kapustový list aj.), případně i zbytek z vyvařených drog užitých pro přípravu čajů na vnitřní použití.

10. Bylinné náplasti

247 Pro relativní nedostupnost některých složek (mastix apod.) užívají se klasické kaučukové náplasti ve fytoterapii jen ojediněle. Běžné náplasti se připravují rozvařením mleté drogy s vodou, za případného přídavku malého množství mouky, škrobu, krupice apod. Vzniklá kasička se natírá na plátno a zpravidla ještě co nejvíce teplá přikládá na postižená místa a dobře ováže. Příklad: kasička z řeckého sena, přiložená formou náplasti, podporuje dozrávání vředů apod. Jinou formou náplasti může být např. vazké těsto, které se popráší mletou paprikou a přikládá jako dráždivá náplast proti revmatickým bolestem.

11. Bylinné koupele

248 V bylinných koupelích se využívá léčebného působení bylinných výluhů, spojeného s fyzikálním působením vody. Platí, že teplejší koupele uklidňují, chladnější koupele spíše dráždí. Pokud je třeba zdůraznit

bylinný účinnok lázně, má mít voda příjemnou, spíše indiferentní teplotu kolem 35 °C, případně se aplikují lázně & protražovanou dobou koupele, eventuálně i se vzrůstem teploty lázně. Aplikace se provádí většinou formou koupelových kúr. Kúra trvá 4 týdny, při 2 - 3 koupelích týdně, podle rozhodnutí lékaře. Doba lázně je 15-20 minut, zřídka více, začíná se s kratší dobou trvání. Lázně se podávají buď samostatně, nebo jako doplněk pitné léčby. Na celkovou lázeň (asi 101 vody) se užívá min. 100 g a max. 1 kg drogy. Připravíme 5 l výluhu a přecedíme do lázně, byliny ještě vložíme do plátěného pytlíčku a během lázně je ještě dále vyluhováváme. Bylinné koupele jsou poměrně účinnou aplikací, ale mají i své kontraindikace, proto k nim lze přistoupit jen se svolením lékaře. Po několika koupelích se často dostavuje přechodné zhoršení stavu, tzv. koupelová reakce, která brzy odezní. Není-li reakce příliš silná a koupele jsou řádně indikovány, není důvod pro přerušeni léčby.

12. Léčivé sirupy

249 Pod pojmem "léčivý sirup" rozumíme koncentrovaný vodný cukrový roztok s příměsí léčiva. Lékárenská příprava sirupů je přesně předepsána. V domácnosti lze léčivé sirupy připravovat různým způsobem:

- a) smícháním 1 dílu bylinné tinktury a 5 dílů prostého cukrového sirupu za studena. Prostý sirup se připraví rozvařením 640 g krystalového cukru v 360 g vody.
- b) smícháním 10 dílů bylinné šťávy se 16 díly krystalového cukru a povařením.
- c) klasickým způsobem: do okurkové láhve se postupně natlačí příslušná čerstvá bylina a prosypává se průběžně krystalovým cukrem. Láhev se dobře neprodyšně zaváže a vystaví na několik týdnů na slunce; jiní odborníci naopak radí láhev raději zakopat asi na dobu 2-3 měsíců. Bylina pustí šťávu, která se rozpuštěným cukrem zahustí do sirupovité konzistence. Tímto způsobem se získává často např. oblíbený jitrocelový sirup. Sirupy se skladují v temnu, suchu a chladnu, dávkují se obvykle několikrát denně po

1 polévkové lžici. Známé jsou zejména sirupy "proti kašli". Pro velký obsah cukru se v ostatních indikacích sirupy užívají jen výjimečně.

250 "Klášteří sirup" (podle sestry DAMIANY z Velehradu):

Sirup je určen především k osvěžení, ale podle druhu zvolených bylin má přirozeně též mírné léčivé účinky. Postup je stejný prakticky pro všechny byliny:

Vzít 5 l kvalitní pitné vody, převařit a nechat vychladnout. Přidat 100 g kyseliny citrónové, zamíchat a přidat asi 80 květů (čerstvých - odpovídá asi 600 g čerstvého rostlinného materiálu) černého bezu nebo odpovídající množství jiné byliny. Nechat macerovat 24 hodin, za občasného promíchání. Pak scedit přes dvojitou gázu a odměřit množství vzniklého výluhu. Na 1 litr výluhu pak přidat 1 kg krystalového cukru a při mírném zahřívání míchat až do úplného rozpuštění. Nakonec se přidají 2 g kyseliny sorbové pro konzervaci. Vlijeme do vyvařených lahví a zazátkujeme. Uschován v chladnu, vydrží sirup po celý rok. Někdy se na povrchu vytvoří jakoby zátka. Tu musíme před prvním použitím odstranit. (96)

PŘÍLOHA 2

PROBLÉMY SYNERGISMU BYLINNÝCH A SYNTETICKÝCH LÉČIV

251 Při výzkumu účinků bylinných a syntetických léčiv nebyl mezi přípravky téhož léčebného zaměření pozorován antagonismus, ale naopak součinnost (synergismus), a to někdy dosti výrazný. Užití rostlinného léčiva téhož nebo podobného zaměření formou paralelní léčby, tedy současně s léčivými chemického původu, umožňuje většinou snížení dávek potřebných syntetických přípravků. Např. užívání výtažku z kořene lékořice umožňuje snížení potřebné dávky kortikoidů. Rostlinná léčiva mají ovšem i jiné působení, např. odbourávají v organismu různé autotoxiny a provádějí též jeho detoxikaci od různých externě (např. potravou) podaných látek. V tomto směru může být dobrým příkladem truskavec ptačí. Jindy zase bylinná droga chrání sliznici, jako třeba kořen kostivalu, jehož sliz je schopen mechanicky chránit sliznici žaludku před iatrogenním poškozením některými ulcerogenními léky, jakým je třeba antirevmatikum INDREN. Kombinace fytotherapie

a farmakoterapie je žádoucí zejména proto, že ani jedna, ani druhá metody nestačí obsáhnout všechny chorobné stavy. Tak přímo z podstaty fytoterapie vyplývá, že není vhodná pro léčbu akutních a těžkých chorobných stavů. Farmakoterapie naproti tomu se svými vysoce účinnými látkami naráží na úskalí rostoucí polypragmasie a s tím spojeným nebezpečím nárůstu vedlejších a nežádoucích účinků, na četné nevýhodné interakce mezi jednotlivými skupinami léčiv, na vzrůst toxicity nových, účinnějších přípravků - takže po dlouhodobé léčbě má nemocný někdy více obtíží z léků než z vlastní choroby. Proto se jeví účelné zahajovat terapii osvědčenými a účinnými syntetickými přípravky a po zamírnění chorobného procesu přejít na fytoterapii, případně obě metody kombinovat.

Účinnost bylinných léčiv lze zvyšovat kombinacemi obdobně působících drog, např. pro léčbu průdušek lze kombinovat drogy siličné, saponinové a slizové. Použitím výtažků /tinktury, extrakty/ lze také dosáhnout zvýšení dávkování účinné látky a tím i zvýšení účinnosti oproti tradiční čajové formě, kde vyjma močopudných čajů bývá dávka často limitována přípustným množstvím vody. Komplexní výtažky z rostlin mají navíc heterogenní působení, podstatně harmoničtější než izolované účinky látky takže většinou působí nejen specificky léčivě, tj. přímo proti určité nemoci, ale navíc často nespecificky, všeobecně, podporují vlastní obranné síly organismu. Je to proto, že mu dodávají komplex biologicky aktivních látek, což nikdy nemůže splnit lék chemický (např. květ a kořen druhu *Echinacea purpurea*, výtažky z dálněvýchodních rostlin schizandry a eleuterokokku atd.). Některé rostliny mají též významné účinky hormonální. Např. šťáva z lékořice (*Succus liquiritiae*) vykazuje obdobné účinky jako kortizon. V experimentu bylo možno při terapii touto šťávou snížit dávkování kortikoidů až 5x, což je z hlediska farmakologie rozhodně velmi zajímavé. Také je třeba vidět, že v současné době nemá medicína žádný specifický lék na choroby látkové výměny, na choroby jaterní apod. A přitom byliny právě v této oblasti působí velmi blahodárně, léčebně i profylakticky.

Zdá se tedy, že vývoj terapie v nejbližší budoucnosti se bude ubírat cestou prohlubování úlohy fytoterapie v rámci komplexní, příčinné a účinné léčby. A pro terénní praxi z toho vyplývá, že není nutno mít obavy z nesnášenlivosti bylinkových čajů nebo galenických přípravků při současné léčbě syntetickými léčivy. (Volně podle 1.)

PŘÍLOHA 3

O MOŽNOSTECH LÉČEBNÉHO VYUŽITÍ PRAVÉHO ČAJE

252. Při pití pravidelného ranního Šálku čaje, ke kterému chvatně přikusujeme rohlík s máslem, většinu z nás ani nenapadne, že kvalitní, správně připravený pravý čaj - tedy nálev z Ustů čajovníku (*Thea chinensis* L.) - má výrazné fyziologické účinky, kterých může být účelně využito pro osvěžení i léčbu některých onemocnění.

list čajovníku totiž obsahuje řadu zajímavých účinných látek, např. 9 až 35 % tříslovin, z toho většinou rozpustných ve vodě. Některé třísloviny jsou vázány na proteiny, jiné na alkaloidy, kterých je v čajovníku celá řada. Uvedme si alespoň kofein, jehož obsah kolísá podle druhu, země původu a způsobu zpracování od 2 do 5 %, dále theofylin, theobromin, xanthin, adenin, izatin - vedle řady dalších, méně významných. Dále byl v Uštu zjištěn lecitin, nukleové sloučeniny, silice, četné minerální soli, vitamíny B₁, B₂, K, P, kyselina pantotenová a mnohé jiné látky. Terapeutický charakter čajové drogy určuje především vůdčí alkaloid kofein, příbuzné alkaloidy theofylin a theobromin a rovněž vysoký obsah čajového tanninu.

Mnoha laboratorními i klinickými pokusy a konečně i každodenní praxí bylo prokázáno, že sestava účinných látek v čaji je natolik vyvážená, že se uplatňují prakticky vždy jen příznivé účinky komplexu těchto látek, aniž by došlo k projevům účinků nežádoucích.

Čajové třísloviny zase velmi příznivě ovlivňují zažívací systém, protože umí vázat a odvádět z organismu různé škodliviny a odpadní látky z vlastního metabolismu. Komplex účinných látek dále příznivě ovlivňuje cévy - vrací jim pružnost, snižuje příliš vysokou propustnost cévních stěn, rozšiřuje chorobné zúžení cévy a tak napomáhá vyplavování sklerotizujících látek. Dochází také ke snižování hladiny kyseliny mléčné v krvi a ve svalech, která se pravidelně vyskytuje v organismu nadměrně zatíženém a unaveném.

Čaj má rovněž zajímavé vlastnosti termoregulační, v zimě zahřívá a v létě příjemně osvěžuje a chladí. Experimentálně bylo zjištěno, že po vypití šálku čaje dochází ke zrychlené výměně vzduchu, protože plíce

účinněji pracují, takže dýchání se prohlubuje. Čaj je i znamenitým prostředkem potopudným, zvláště když je podán horký, slazený medem. Nesmíme zapomenout ani na silně adstringentní (svíravý) účinek čaje, kterého tak lze využít jako kloktadlo či jako prostředku protiprůjmového.

Čaj obsahuje též značné množství látek s protimikrobiálním působením. Zvláště silné baktericidní účinky má koncentrovaný lihový výtažek z listů čajovníku a tymiánu nebo mateřídoušky, který byl již experimentálně zkoušen při přípravě zavařovacího nálevu. Čaj má i další příznivé vlastnosti - působí zvýšené vylučování moči, zlepšuje krevní oběh a pod jeho vlivem dochází i ke zlepšenému využívání vitamínu C, aplikovaného v tabletové formě.

Pokusíme-li se shrnout příznivé účinky čaje, vidíme, že čajový nálev může sloužit jako adjuvantní, čili podpůrné léčivo u celé řady nemocí: jako osvěžující prostředek, doplňující léčbu chorob doprovázených zvýšenou únavností, dále pak v léčbě chorob srdce a krevního oběhu, jakými jsou např. angína pectoris nebo některé nervově podmíněné obtíže, v léčbě a prevenci aterosklerózy, ale také při průduškovém astmatu, při akutních infekčních chorobách, v léčbě průjmových onemocnění, při přepracovanosti, při únavě po těžkých fyzických výkonech atd. Zvláště působivé jsou kombinace pravého čaje s bylinnými nálevy a odvary. Přípravují se obvykle spojením (slitím) čajového a bylinného výluhu v poměru 1:1 až 1:2. Méně často se spáruje již předem připravená čajo-bylinná směs.

Uvádím několik vyzkoušených a osvědčených kombinací:

Průjem: Koncentrovanější Čajový nálev spojit s odvarem ze sušených borůvek.

Žaludční obtíže: Obvyklou formou připravit nálev ze směsi 2 dílů třezalky, 2 dílů dobromysli, 1 dílu kořene andělíky a len spojit v poměru 1:1 s čajovým nálevem.

Respirační choroby: 3 díly květu podbělu, 2 díly mateřídoušky, 1 díl jitrocele použijeme k přípravě nálevu a v poměru 2:1 spojíme s čajovým nálevem.

Nemoci srdce, cév a krevního oběhu: 2 díly květu hlohu s listem, 2 díly meduňky, 1 díl srdečnicku použijeme k přípravě nálevu, který spo-

jíme s čajovým nálevem v poměru 1,5:1. Do hotového čaje nakapeme 20 kapek kozlíkové tinktury na šálek výluhu.

Ochrana před UV zářením: Smícháme čajový a heřmánkový nálev v poměru *Váiví*. Před vystoupením na prudké slunce se doporučuje nejprve omytí studenou vodou a potom uvedenou čajovou směsí; neutírat! Pokud již došlo ke slunečním spáleninám, přikládat studené obklady z uvedené směsi.

Na závěr pár slov o správné přípravě čajového nálevu. Pro léčebné využívání je vhodnější tzv. zelený čaj, který má výraznější fyziologické účinky. Tento čaj není fermentován, jeho lístky jsou sušeny přímo, proto si zachovávají původní barvu a poskytují nálev zlatové, světlé barvy. Zelený čaj je toho času u nás dostupný jen ojediněle, což je bezesporu škoda. Běžně je dostupný tzv. černý čaj, jehož lístky prodělaly před usušením fermentaci, tj. kvasný postup s využitím přirozeného tepla, takže se částečně zapařily a pak byly dosušeny. Fermentaci ovšem dochází k odbourání či přeměně některých látek, takže jeho účinky jsou poněkud nižší.

Čaj se zásadně spáruje, a to nejlépe v porcelánových nádobách. Vyluhování zeleného čaje je zcela krátké, asi 2 minuty, černý čaj se má vyluhovat déle, 3-5 minut. Pro přípravu čaje se nehodí sítko či nádoby z plastických hmot, protože ty jej připravují o jemné aroma. Kovové nádoby a sítko - také nejsou příliš vhodné, protože způsobují nežádoucí oxidaci. Spaření a vyluhování má proto proběhnout v porcelánové nebo smaltované nádobě a se sítkem, nejlépe nerezovým, může být čaj ve styku pouze při rychlém přelévání do šálků. Doba vyluhování má být dodržena, protože při delším vyluhování dochází k přechodu většího podílu tříslovin do nálevu, který je potom trpký. Takový nálev je však vhodný pro léčebné použití formou kloktadla nebo protiprůjmového prostředku apod. Použití nálevových sáčků je sice praktické, ale do výluhu přecházejí i nepříliš žádoucí látky z použitého papíru, takže znalec tímto způsobem čaj rozhodně připravovat nebude. A ještě něco. V pravlasti čaje, v Číně, se čaj podává zásadně neslazený, aby se nepřekrývala jeho jemná chuť. (3,49,50)

PŘÍLOHA 4

JAK ZŮSTAT FIT?

253 Přáním každého člověka je, aby byl zdravý, ale jen málo lidí je pro své zdraví skutečně ochotno něco vykonat. Pokud nás tělo výrazně "neobtěžuje", nenalzáme v sobě sílu zanechat kouření, nehledíme na nějakou tu skleničku navíc, jídla zkonzumujeme tolik, že by to v dřívějších dobách stačilo početné rodině a nijak se nepozastavujeme ani nad narůstajícími disharmoniemi v duševním životě. Ale Příroda je milosrdná, a tak obvykle pošle napřed výstrahu. Najednou, zpravidla ve středním věku, začínáme cítit, že už nejsme zcela v pořádku, i když nás lékaři ujišťují, že nejsme nemocní. Zatím nejsme nemocní! A v takové době se přece jenom ti zodpovědnější nad sebou zamyslí: Co dělat, abychom byli opět fit?

Odpověď je nasnadě. Přestože bydlíme v paneláku, zůstáváme dětmi přírody, přizpůsobme se proto jejímu rytmu. Všimli jste si, že příroda nemá ráda extrém? Odstraňme i my ze svého života všechny extrémní činnosti. Ze základního přirozeného životního rytmu bychom neměli pokud možno nikdy vybočit na dobu delší než 48 hodin, protože tělo se až příliš rychle přizpůsobuje všem formám nerovnováhy. Z toho hlediska vede často nerozumně prožitá dovolená, kterou náš Zákoník práce moudře nazývá termínem "dovolená na zotavenou", i k vážným zdravotním poruchám. Přizpůsobme v rámci možností svůj život ročním dobám. Na jaře, když začínají rašit rostliny, vyhledávejme hodně světla a svěží vzduch. V létě přírodní životní cyklus vrcholí a náš organismus má možnost akumulovat největší množství energie, ať již příjmem životodárného slunečního záření nebo příjmem čerstvé potravy, bohaté na vitamíny, minerální látky a stopové prvky. Každý extrém uskutečněný v této době, ať je to již přemíra jídla, dřina na chatě do úmoru, noci bez spánku, prožití v příjemné společnosti, nebo intenzivní sportování na hranici možností, to vše se nám později dvojnásob nevyplatí, protože naše srdce, plíce, játra, ledviny a další orgány nemají tak možnosti získat dostatečnou energetickou zásobu "na horší časy". Energetický potenciál přírody i člověka dosahuje vrcholu koncem léta, což je čas pro závažnou tvůrčí práci. S nastupujícím podzimem se otvírá prostor pro společenskou činnost a pro poslední vycházky do slunečné přírody. Listopad a prosinec

symbolizují "malou smrt" Přírody a nabádají nás ke zpomalení životního tempa. Nedostatek světla, tepla a přírodní potravy lze alespoň částečně nahradit prodlouženou dobou spánku, o což se organismus sám přihlásí. A s příchodem pravých zimních mrazů po Novém roce nezapomeňte opět na hojné, i když kratší vycházky do přírody. . . (Volně podle zahraničních pramenů.)

254 Přírodní léčitelství navíc zná řadu prostých a jednoduchých praktik, které v souladu s přírodním rytmem přispívají ke zvýšení životního tonu, jak poeticky nazývá pocit psychického a tělesného zdraví největší bulharský přírodní léčitel Petar **DIMKOV**.

Pod pojmem "životní síla" nebo "životní tonus" rozumí DIMKOV rezervu celkové vitální energie, kterou má člověk k dispozici. Není tůn myšleno svalové napětí nabo snad mozkový elektrický potenciál, ale souhrn celkové odolnosti fyzické, psychické a morální, daný mnoha okolnostmi - zdravotním stavem, pocitem uspokojení s danou životní rolí, kterou jedinec ve společnosti má, hierarchií uznávaných hodnot, povětrnostními vlivy, morální a charakterovou vyzálostí, harmonickou výživou, vlivy různého vyzařování apod. Při tvorbě rezerv životní síly, která rozhoduje o tom, zda se budeme cítit fit, hraje velkou roli především fyzický stav člověka a ten je opět dán řadou fyziologických faktorů, jako je látková výměna, harmonie krevního oběhu, kvalita krve. Tyto faktory můžeme příznivě ovlivňovat a tak zvyšovat rezervy životní síly. Dimkov doporučuje:

1. 3x denně vzít 1 polévkovou lžici ze směsi 20 čerstvých zelených listů vonné pokojové pelargonie (např. druh *Pelargonium radula*, *P. reptans* nebo *P. odoratissimum*) + 20 mandlí + 3 citróny s kůrou, bez semen. Směs se pomele a smíchá s 1/2 kg medu.
2. 10 minut poté vypít pohárek asi 75 ml odvaru ze směsi stejných dílů kořene petržele, kořene jehlice trnité a kořene lopuchu.
3. 1 hodinu po jídle pak vypít pohárek asi 75 ml domácí šťávy jablečné, mrkvové a šťávy z červené řepy, smíchané ve stejném poměru. (27)

255 Pocitu náhlého úbytku tělesných sil, který je u některých lidí častý při změnách počasí, zvláště na jaře a na podzim, lze dost úspěšně zabránit superkrátkou celkovou studenou koupelí. Rychle se vysvléknout a bez bázně se ponořit až po krk do úplně studené vody, avšak pouze na 8 vteřin (napočítat do desíti) a rychle ven, neutírat se, jen zcela lehce

a rychle se osušit, lehce obléci a pár minut do zahřátí cokoliv cvičit. Aplikovat obden nebo jen 2x týdně; zpočátku se doporučuje pouze omývání studenou vodou po dobu deseti dnů. Aplikaci, která je velmi prospěšná, zvláště při neurasténii, však není možno provádět, pokud je nám zima! Velmi osvědčené! (Podle Břetislava KAFKY.)

256 Mnoho nemocí moderní doby má svůj původ v působení stresů. Stres je definován jako souhrn nespecifických změn organismu následkem poškození nebo se také definuje jako míra opotřebení organismu. Běžně stresem rozumíme každé nelibé nebo nepříznivé působení, ať vnitřní nebo vnější, se kterým se organismus musí vyrovnávat adaptací (úlek, nemoc, pracovní přetížení apod.) Látka, která organismu umožní snazší adaptabilitu na působení stresů, se nazývá emociogenní adaptogen. Tím, že zvyšuje psychickou a fyzickou odolnost organismu, významnou měrou přispívá k vyvolání "fit" pocitu zdraví a harmonie.

Adaptogen musí být ovšem výhradně látkou přírodního původu, působící jen minimálně na fyziologické funkce, pokud jsou v normálu; naopak na patologicky změněné funkce působí adaptogeny dosti účinně. Adaptogen má dále působit nespecificky, tj. zvyšovat odolnost organismu proti širokému spektru působení fyzických, chemických a biologických vlivů. Pro adaptogeny je také typická snaha po normalizujícím působení, nezávislá na předcházejících změnách v organismu.

Do skupiny adaptogenů se budou započítávat např. látky antisklerotického působení, třeba melasa pro vysoký obsah přírodních minerálních látek a vitaminů (v menší míře to bude i surový žlutý cukr, který obsahuje asi 10% melasy, musel by ovšem zcela vytlačit z naší diety cukr rafinovaný). Dále se sem počítají přírodní tonika - eleuterokok, schizandra (klanopraška), žen-šen, tedy produkty zatím u nás většinou nedostupné; s "přimhouřením oka" sem lze zařadit i pravý čaj. Dále pak látky velmi mírně snižující krevní tlak, jako semeno mrkve, semeno kopru, hložíčky, nebo i látky globálně zvyšující odolnost organismu, jako třeba kořen a květ druhu *Echinacea purpurea*, rovněž tak přírodní zdroje vitaminů a vitagenů, např. šípky, pivovarské kvasnice, pyl.

Adaptogenně mohou působit i některé praktiky, např. umění relaxace, zvláště v jógové poloze "mrtvoly", tzv. poloha šávásánu. Podporou metabolismu a harmonizací řady fyziologických nervových funkcí

působí adaptogenně i další jógové asány, např. známá "svíčka" (sarvangásán) nebo "pluh" (hálásán), stejně jako některá dechová cvičení, např. z okruhu jógové pránáýámy, ale zcela postačí úplně obyčejné hluboké dýchání, ovšem pravidelně praktikované a na čistém vzduchu. Adaptogenně taky působí známý KNEIPPŮV "Španělský plášť", tedy celkový zábal aplikovaný v prevenci 1x za 2 týdny nebo i 1x měsíčně, léčebně 1x nebo max. 2x týdně. KNEIPP doporučoval ušití speciálního lněného pláště se širokými rukávy, který umožňuje "samoobsahu", ale je přirozeně možno použít celkového zábalu do prostěradla. Plášť se namočí do studené vody, dobře se vyždímá, rychle obleče, potom následuje -sábal do suchého prostěradla, pak lehnout do postele a dobře se přikrýt. Brzy dojde k prohřátí a k zapaření. Doba zábalu podle individuální snášenlivosti je 45 minut až 2 hodiny (pod prostěradlo na posteli je vhodné umístit igelit proti propocení matrací). Po zábalu je vhodné se rychle studeně osprchovat, neutírat, lehce obléci a trochu zacvičit do zahřátí. Aplikace mimořádně podporuje metabolismus, odlehčuje ledvinám a játrům, "čistí krev"; tím působí adaptogenně a přispívá k pocitu být fit. Mírného a trvalého adaptogenního vlivu lze dosáhnout též pravidelným zařazením některých potravin bohatých na vitamíny, min. látky a stopové prvky do diety. Patří sem ovesné vločky, pšeničné otruby, hrozinky, syrové ovoce a zelenina, med, ořechy, mandle apod.

PŘÍLOHA 5

257 FYTOTERAPIE A JINÉ PŘÍRODOLÉČEBNÉ METODY

Fytoterapie svým působením spadá do komplexu přírodního léčitelství, se kterým je úzce spojena, a proto není divu, že se ve fytoterapeutické praxi často setkáváme i s postupy, které zdánlivě nemají s bylinami nic společného. Vzhledem k omezenému prostoru jsem se v této práci takovým postupům, až na výjimky, vyhýbal; přesto však pokládám za důležité seznámit čtenáře - alespoň v průřezu - s některými způsoby a metodami spadajícími do oblasti přírodního léčení. Bráno obecně, budou sem patřit především některé praktiky vodoléčebné, tělocvičné, dechová cvičení, psychoterapie, masáž a mnohé jiné, z nichž uvádím jen některé ve stručném výběru.

258 Při nespavosti se osvědčuje doplnit fytoterapii studenou sedací koupelí podle KNEIPPA. Je třeba napustit plnou vanu studenou nebo "odraženou" vodou a sednout si do ní tak, aby voda dosahovala k pupku a do půlky stehien. Nejlépe tedy bude do vany usednout a nohy nechat viset ven. Doba koupele má být od 10 vteřin do 1 minuty, ale zkušenosti ukazují, že optimální doba se pohybuje kolem 20-25 vteřin. Po koupeli se jen rychle a zběžně utřít a jít si lehnout. Koupel se provádí těsně před spaním nebo v případě potřeby i v noá, do předem připravené lázně. V případě nutnosti je zapotřebí umístit po koupeli termofor na nohy nebo na podbříšek. (2)

259 Bolestí hlavy, zvláště takové, které často doprovázejí probíhající povětrnostní změny, pomůže často odstranit tzv. lehké elektrické stínění, provedené podle čs. patentu č. 147 788/72, jehož autorem je ing. František Boleslav ze Zlína. Stínění můžeme provést jednoduše. Pomůcka ke stínění se skládá z měděného vodiče, který může, ale nemusí být izolován. Z drátu se zhotoví kroužek, který se nasadí na hlavu na způsob "svatozáře", jak bývali zobrazováni svatí. Stínění je možno provést i jako výztuhu do čepice. Během asi 1/2 hodiny bolesti ustupují. Některým nemocným se osvědčilo užití kroužku nespojeného. Přerušení kroužku v délce 1-2 cm má být umístěno vzadu. Jiní nemocní dosahují výraznější úlevy, jestliže si vodičem obtočí oba ušní boltce. Teoretické zdůvodnění účinku se sice vymyká možnostem této práce, ale účinek je často pozoruhodný. V podstatě jde o odstínění nežádoucích el. potenciálů, které zvláště při změnách počasí výrazně kolísají. Proto se stínění osvědčilo především u meteorotropně podmíněných bolestí, u některých alergií apod. (52)

260 Tromboflebitidy v počátečním stadiu lze u dolních kočetin poměrně účinně eliminovat častým podupáváním nohama, při sezení na židli. Současně je nutno podávat potravu bohatou na vitamín E, např. pšeničné klíčky. (časopis ZDRAVJE, Ljubljana)

261 Psychogenní deprese, které mučivé sužují mnoho lidí, pomáhá odstraňovat autosugesce. Důležité je navodit základní myšlenku: "Není nutné, aby lidé rozuměli mně, ale je mnohem důležitější, abych rozuměl já jim!!!" K tomu napomáhá:

1. Delší dobu nemluvit o sobě, cvičit se v tom velmi přísně! Mlčet o vlastních činech, zážitcích, radostech, starostech, přáních a snahách, a také - to není zanedbatelné - o vlastních znalostech!
2. Při rozhovoru s druhým jen naslouchat a umět potlačit v sobě vznikající projevy souhlasu nebo nesouhlasu. Nekritizovat, nedávat najevo, že "já to vím lépe". Snažit se naslouchat se zájmem a odpověď neformovat podle vlastních představ, ale podle myšlenek, pocitů a názorů toho druhého (což ovšem neznamená nutnost mu pouze "přizvukovat").

Při troše trpělivosti se brzy objeví nový poměr k lidem a k životu vůbec. Přitom člověk pozapomene sám na sebe a jednoho dne zjistí, že jeho utrpení psychické a často i fyzické je pryč. Vnitřní klid, jistotu a duševní mír člověk nikdy nezíská tím, že se bude zabývat vlastní osobou, nýbrž jen tím, že svou pozornost obrátí se stejnou intenzitou k tomu, co zajímá a trápí jiné lidi. (44)

262 Generální "čištění" plic a vnitřních orgánů se provádí zmáčknutím, jako když se vytlačuje z houby voda. Ráno po probuzení asi 20x šetrně stáhnout břišní svaly a uvolnit, pak před otevřeným oknem trochu cokoliv procvičit na rozproudění krve. Stačí pár poskoků, ohnutí, protažení. Pak se provede hluboký dřep, kolena se přitlačí na hrud' a celou silou se vytlačuje vzduch z plic, opakovat 3x, vždy se mezitím uvolnit. Již po několika dnech se dostavuje pocit svěžesti a posílení organismu. Člověk totiž většinou dýchá špatně a má málo pohybu. "Nečistoty" proto mají tendenci usazovat se v plicích a v jiných orgánech. Jejich odstranění silným výdechem (po hlubokém nádechu) má blahodárný vliv. (44)

263 Bolesti v ramenním kloubu, v lokti koleně apod. lze léčit šokem z horka. Bolestivá část těla se přelévá tak horkou vodou, jak nemocný snese. Obvykle to bývá kolem 45 °C. Horkou vodu je zapotřebí z větší nádoby vylít najednou, nepomůže dát úd třeba pod teplovodní vodovod. Jen tak se vyvolá šok z horka. Tím dojde k prudkému překrvení postižené oblasti a proud krve vymývá a odnáší usazeniny a škodliviny, které bolest způsobují. Po aplikaci je potřeba postižené místo do sucha utřít, vetřít dráždivou mast a zabalit do tepla. Aplikace se provádí dle potřeby až 3x denně. I u zatvrzelých případech dochází nejpozději do 6 týdnů ke zlepšení. Modifikaci této terapie lze aplikovat

při zranění končetiny, která nekrváčí nebo jen málo (kousnutí, píchnutí, udeření apod.). Postižený úd se ponoří do vody, zahřáté na tělesnou teplotu. Je důležité, aby rozsah ponoření byl dosti velký. Pomalu se přilévá horká voda, až k míře snesitelnosti. Správný postup zajišťuje silné zčervenání, překrvení končetiny. Po vytažení z vody se končetina zabalí do vaty, vlny apod., aby byla v teple, případně se ještě zajistí obložení termoforem. Postup je třeba vícekrát opakovat. Takto se podařilo vyléčit i těžší případy. Současně je nutno popíjet močopudný čaj. (44)

264 Celkové osvěžení a přímé léčebné působení na vnitřní orgány zabezpečuje důkladná reflexní masáž chodidel. Tato praxe byla přijata lidovým léčitelstvím již dávno, ale teprve poslední doba přinesla odborné zdůvodnění účinnosti. Chodidla probíhá řada nervových drah, takže masáží lze dosáhnout reflexního působení na vnitřní orgány. Z řady používaných způsobů se nejvíce osvědčila plošná automasáž, využívající hmotnosti vlastního těla. U řeky je potřeba vybrat několik hrstí pěkně zaoblených oblázků různé velikosti, které se zašijí do pevného plátěného pytlíku; oblázků má být v pytlíku tolik, aby při jeho položení na zem tvořily právě jednu vrstvu. Těleso pytlíku jim brání rozkutálet se po zemi. Po oblázcích se potom intenzívně šlape, přičemž je třeba dbát na to, aby jejich tlakové působení bylo po celé ploše chodidla rovnoměrné, aby tak byly promasírovány všechny plošky. Délku aplikace i jejich počet si stanoví nemocný sám. V prevenci postačí několikaminutová masáž jednou denně, pokud je žádoucí přímé léčebné působení na vnitřní orgány, bude vhodné aplikaci prodloužit i na 15-20 minut, 2-3x denně. Podobně lze reflexním způsobem ovlivňovat třeba bolesti hlavy, kdy je vhodné např. konečky prstů silně masírovat (tlačit) nervová zakončení, umístěná v prostoru přesně mezi palcem a "ukazováčkem" na noze. Výsledky těchto jednoduchých postupů jsou velmi povzbudivé, a zvláště ve spojení s fytoterapií vysoce účinné. (51) Podobný, někdy ještě výraznější efekt má pravidelné ranní "masírování" obou uší (ušních boltců) zubním kartáčkem po dobu několika minut. (99)

PŘÍLOHA 6

265 ALOE-ELIXÍR ŽIVOTA?

0 léčivých vlastnostech aloe toho už bylo napsáno hodně a také v lidové tradici má léčba touto rostlinou své pevné místo. Proto je s podivem, že větší část laické, ale někdy i odborné veřejnosti má na fytoterapii pomocí aloe velmi zkreslené názory. Zatímco jedni ji pokládají bezmála za všelék a jsou ochotni ji používat takřkajíc "na všechno", včetně rakoviny, druzí se pohrdlivě usmívají, protože přece vědí, že jde o zastaralou drogu se zanedbatelným působením. A pravda? Jak to obvyčejně bývá, leží někde uprostřed.

Rod aloe patří do čeledi liliovitých. Všechny druhy aloe jsou stále zelené, suchomilné travní rostliny. Listy jsou masité, šťavnaté, potažené ochrannou vrstvou, takže jsou schopny přestát i dlouhodobé sucho.

Hlavní léčivou drogou z aloe je tzv. sabur, tedy na slunci usušená šťáva z čerstvých listů. Může se také zahušťovat varem. Aloová šťáva se získává zpravidla rozemletím listů nebo se nechá z nařezaných listů volně pyštit. Vaří-li se šťáva prudce a bez míchání, obdržíme černý, lesklý a sklovitý produkt (sabur), tzv. lesklé aloe (*Aloe lucida*). Zahušťuje-li se naopak jenom mírným teplem za stálého míchání, vznikne produkt mdlé, hnědavé barvy, tzv. Aloe hepatica.

Droga obsahuje směs účinných látek: aloin, emodin, pryskyřice, minerální látky, organické kyseliny, karotin, vitamíny, fermenty a hořké glykosidy. Zcela se rozpouští v roztoku hydroxidu draselného, čpavku v koncentrované kyselině octové. Takové roztoky nejsou vhodné pro léčivé využití. Rozpouští se také v teplé vodě, ale po vychladnutí opět vypadáva z roztoku. Základní farmakologickou charakteristikou drogy je její poměrně prudké působení, což ji přivádí do skupiny jedovatých drog, se kterými je zapotřebí opatrně zacházet.

Léčebné využití aloe je velmi staré, znal ji už Dioskoridés, Plinius I staří arabští lékaři. Zájem o požívání aloe značně kolísá, někdy je módně přehnaný, někdy upadá na čas v zapomnění. U nás je limitujícím motivem i to, že matečnou rostlinu není možno uvést do zemědělské kultury, protože již při -2 °C aloe vymrzá. Některé druhy se však dají výhodně pěstovat v kořenáčích. Rostlina má ráda neutrální až slabě kyselé prostředí a větší prostor, tedy hluboké kořenáče. Pro svůj růst potřebuje především draselné soli a fosfáty. Rozmnožování je

nejvýhodnější v srpnu a v září. K tomu účelu se berou odnože zesponu rostliny, ale mohou se vzít i vrcholky dospělých jedinců. Pro rozmnožování aloe je zapotřebí velmi úrodná půda a teplo.

266 Sabur je především cenným projímadlem, vhodným zejména při chronické zácpě. Působí však jen za přítomnosti žluče, proto u nemocných s dyskinézí žlučových cest a jinými poruchami jaterně žlučnickového systému jej nelze doporučit. Aloe má mírný, bezbolestný, trvale projímavý účinek, uplatňující se převážně v tlustém střevě. K nástupu účinku dochází až po 8-10 hodinách po prvním podání.

Předávkování je nebezpečné, vyvolává zejména překrvení pánevních a břišních orgánů, což může způsobit výrony krve, ochromení střevní činnosti, které může vést až ke střevní neprůchodnosti, střevní záněty, podráždění ledvin. Podání drogy je kontraindikováno při hemoroidech, v graviditě, při menstruaci a gynekologických potížích všeho druhu.

267 Aloová tinktura se připravuje macerací 160 g saburu v 1 litru vodky.

268 Čerstvá šťáva z listů má stejné účinky jako klasický sabur, navíc působí též antibioticky. Používá se při chronické zácpě, při gastritidě, dále při chronické kolitidě (zánět tlustého střeva), nechutenství a podvýživě. Zevně se aplikuje na hnisavé rány, jizvy, spáleniny I. stupně, při zánětech, flegmonách apod. Čerstvě připravená šťáva musí být ihned spotřebována. S rizikem jistého snížení účinnosti je možno provést tzv. malou konzervaci. Šťáva se povaří 8 minut na mírném ohni za stálého míchání a po vychladnutí se přidá 80 % ethanol v poměru 1 díl lihu a 3 díly šťávy. Takto upravená šťáva vydrží v chladničce až 3 týdny.

269 Olejová emulze aloe léčí menší popáleniny II. a III. stupně a je též dobrým léčivem popálenin po rentgenovém ozařování, případně slouží jako výborné profylaktikum takových popálenin. Užívá se též v léčbě zánětů ženských rodidel, některých ekzémů i v léčbě určitých forem psoriázy. 100 g emulze má toto složení:

- šťávy z listů aloe 78,0 g
- ricinového oleje 11,0 g
- emulgátoru (látka zvyšující stabilitu emulze) 10,9 g
- eukalyptové silice 0,1 g

Emulgátorem může být třeba lanolin aj. Všechny komponenty se smísí

a dobře promíchají např. v mixéru. Při přípravě se doporučuje používat sterilní nářadí. Emulze se uchovává v chladničce, v lahvičkách z hnědého skla o obsahu ne větším než 200 ml.

270 Železitý sirup z aloe (Sirupus aloe cum ferro) lze v našich podmínkách připravit takto: cezená, převařená, čerstvá šťáva z aloe se smíchá s železitým vínem Maltoferrochin tak, že originální balení vína, tedy 650 ml, se doplní šťávou na 1000 ml. Současně se přidá 15 ml ředěné 10% kyseliny chlorovodíkové (Acidum hydrochloricum dilutum) a 0,5 g kyseliny citrónové. Skladovat v chladničce v balení ne větším než 200 ml. Přípravek se osvědčuje v léčbě anémie. Zvláště při kombinaci s užíváním přírodního pylu bývají velmi dobré výsledky, avšak jen tehdy, jestliže před započatím léčby bylo erytrocytů nejméně 1,6 mil./mm³. V těžších případech léčba nezaručuje dobrý léčebný efekt. Pro léčbu jsou vhodné zejména anémie z nedostatku železa, hemoragické anémie (chudokrevnost jako důsledek zvýšené krvácivosti), anémie po otravách jedy a po ozáření a částečně i tzv. hypochromní anémie se symptomatickou chloranemií. Léčbu přirozeně musí řídit lékař, který jediné je oprávněn rozhodnout, zda léčba tímto přípravkem je vhodná.

271 Suchý aloový extrakt (Extractum aloe siccum) se zpravidla podává rozpuštěn v teplé vodě v poměru 1:10. Je 2-3x účinnější než klasický sabur a podává se ve stejných indikacích.

272 Čínští lékaři, kromě již uvedených indikací, doporučují aloe také jako podpůrné léčivo při plicní TBC, cévních chorobách, v klimakteriu a také při amenorrhoei, tedy při patologické zástavě menstruace. Dále pak proti chorobám, které bývají doprovázeny křečemi, proti některým formám závratí a hučení v hlavě, zevně pak při vypadávání vlasů, kdy se šťáva ve směsi s bílým vínem vtírá k vlasovým kořínkům několikrát týdně. Aloe se dále od nepaměti podává při břišním tyfu, paratyfu a při dyzentérii (průjmy zde nejsou kontraindikací). Zlepšuje rovněž chuť k jídlu, povzbuzuje celkově organismus k vyšší činnosti, a tím působí jako tonikum, roborans a stimulant. Z této vlastnosti drogy je zřejmě odvozeno lidové podávání při nádorovém onemocnění, kdy podání aloe může v určitých případech zlepšit subjektivní stav nemocného a významně tak doplňovat cílenou kancerostatickou terapii cytostatiky,

aktinoterapií apod. Droga se též osvědčila u některých nemocných s peptickým vředem.

273 Profesor DLOUHÝ ve svém herbáři uvádí zajímavý postřeh, že koncentrovaný teplý vodný výluh aloe spolehlivě ničí housenky, mšice, červotoče apod.

274 Jako první pomoc při spáleninách a v léčbě hnisavých ran se na Valašsku doporučuje přímé přikládání naplocho seříznutých aloeových listů, formou jakési náplasti, nejlépe na noc. FRANĚC to s oblibou doporučoval na léčení zarůstajících a zahnisaných nehtů.

275 Mimořádnou účinnost mají přípravky z aloe zhotovené podle metody akademika V. P. FILATOVA. Metoda tzv. biogenních stimulatorů staví na zásadním poznatku, že "umírající" živá tkáň, vystavená nepříznivým podmínkám, tedy tmě a chladu, zmobilizuje v sobě vysoce účinné a až dosud latentní látky - biogenní stimulatory. V praxi se čerstvě urtžené listy aloe uloží na 1-3 týdny do chladničky, kde se ponechají při teplotě 3-5 °C a teprve potom se z nich připravují obvyklé preparáty, tedy šťáva, sabur, emulze atd. Přípravky, zhotovené touto cestou jsou účinnější a v terapii je jim dávana přednost.

276 Doporučené dávkování - jednotlivé dávky

Všechny lékové formy zapít vodou!

sabur	0,02-0,05 g	jako stomachikum - amarum
	0,1-0,2 g	jakolaxans
	0,1 a 0,2 g	práškováného kořene reveně" - laxans
	1,0 g	maxim, jednotlivá dávka (jen ve zcela výjimečných případech)

suchý extrakt 0,03 - 0,05 g rozpustit v teplé vodě max. 0,1 g

tinktura 10-25 kapek

čerstvá šťáva 1/2 - 1 čajová lžička - šťáva bez lihu

1-2 čajové lžičky - šťáva s lihem

železitý sirup 1-2 čajové lžičky do sklenice vody

emulze nanáší se na poraněnou kůži a překryje se gázou.

Při akutních a subakutních zánětech se dává silnější vrstva emulze, ale bez gázy. Suchou kůži nutno mezi

léčebnými procedurami občas promastit, např. lanolinovým krémem.

Zevní aplikace se provádí zpravidla 2x denně, vnitřní 2-3x denně. Doba léčby není dogmaticky stanovena a určí ji ošetřující lékař. U vnějších chorob je to obvykle do vyhojení nebo zlepšení, u anémie 3 až 6 týdnů, u ostatních nemocí podle okolností, vývoje choroby, reakce organismu atd. Platí, že dlouhodobá stimulace (nad 3 měsíce) organismu je až na výjimečné případy nevhodná! Vzhledem k tomu, že aloe řadíme k prudce působícím drogám, může léčbu navrhnout a řídit pouze lékař. Nebezpečí však nespočívá pouze v toxických projevech při předávkování, ale hrozí i z opačné strany: příznivé, stimulační působení aloe může natolik zlepšit subjektivní citění nemocného, že se tím zastře skutečný obraz nemoci, takže může dojít k nebezpečí z prodlení při zahájení příčinné léčby se všemi tragickými důsledky, které na tuto skutečnost mohou navázat. Proto platí přísná kontraindikace provádění pokusů s aloe bez předchozího řádného vyšetření! (3, 50, 74)

PŘÍLOHA 7

VČELÍ PRODUKTY V PREVENCI, REHABILITACI A TERAPII (APITERAPIE)

Pozor, možnost vzniku alergických reakcí!

277 Použití včelích produktů k léčebným účelům má v přírodním a lidovém léčitelství starou tradici, a proto se nelze divit, že některé prvky apiterapie pronikly i do oficiální medicíny. V ČSFR využívá včelí produkty především kosmetický průmysl, samozřejmě vedle průmyslu potravinářského. Do terapie jsou tyto produkty uváděny jen v omezené míře a spíše experimentálně, na vybraných pracovištích. Širšímu uplatnění apiterapie brání zřejmě názor, že není možno zaručit jednotnost jednotlivých lékových šarží, což je v rozporu s požadavky lékopisu. Tento teoreticky správný názor však nerespektuje praktické výsledky četných experimentálních prací a dlouholetých zkušeností přírodního a lidového léčitelství. Názory na apiterapii se různí i proto, že lze jen velmi těžko rozhodnout, kdy např. med přestává být potravinou a stává se lékem. Z lidového podání se tak i do moderní

apiterapie vnesla určitá nejednotnost ve způsobu přípravy lékových forem a ve způsobu podání jednotlivých produktů. Pro nás proto bude i v případě preventivního, rehabilitačního, kosmetického a zvláště terapeutického podání včelích produktů platit, že rozhodující slovo by měl mít lékař; pochopitelně takový, který je s problematikou dobře obeznámen.

Následující přehled obsahuje výběr nejvíce osvědčených "včelařských" léčebně-preventivních postupů, jak nám je nashromáždily minulé generace a potvrdila moderní lékařská praxe. Přihlížím přitom i ke specifice našeho trhu, který až na malé výjimky nenabízí farmaceuticky zpracované produkty. (1990)

A - MED

278 Srdeční choroby

Med významnou měrou podporuje práci srdečního svalu, a proto má jeho pravidelné podávání význam při různých poruchách, jakými jsou např. tzv. syndrom starého srdce (slábnutí oběhové činnosti ve vyšším věku bez organického nálezu na srdci), angina pectoris, následky a rehabilitace poškození srdečního svalu infekčními poruchami a akutním revmatismem (revmatickou horečkou), oběhové potíže při Basedowově chorobě a při esenciální hypertenzi, při srdeční slabosti vzniklé následkem stresu, dále srdeční neuróza s arytmiemi atd. Med vhodně potencuje účinek eventuálně paralelně ordinovaných léků, např. přípravků na bázi digitalisu, a tak napomůže ke snížení potřebné terapeutické dávky těchto léčiv. Průměrná dávka činí 4x denně 15 - 20 g medu po dobu 1-2 měsíců, ale i déle. (39,75)

279 Při srdečních poruchách záleží hodně na tom, jak usnadnit srdci jeho práci. Vedle uvedené dávky medu lze srdci vydatně pomoci každodenní, nejlépe večerní horkou koupelí nohou. Horká voda má dosahovat málo nad kotníky a doba koupele je asi 20 minut. Tento způsob podpory srdeční činnosti je efektivní nejen ve vlastní pomocné terapii, ale také v prevenci a rehabilitaci.

280 Z francouzského lidového léčitelství pochází zkušenost, že vážnouci

krevní oběh lze nejlépe podpořit medem v kombinaci s jablečným moštem: 2 čajové lžičky medu rozmíchané v pohárku moštu dovedou někdy vážnouci krevní oběh překvapivě upravit. Místo moštu lze užít 1 polévkovou lžici jablečného octa, vše rozmíchat v troše vody, 2-4x denně, podle potřeby. (75)

281 Pozitivní vliv na srdce může mít posilující růžový med: 1/2 kg čerstvých lístků tmavě rudých růží (druhu *Rosa gallica*, *Rosa damascena*) smíchat s 1 hrstí květu černého bezu* ve kterém nesmí být nic zeleného. Složky jemně promíchat a přidat na špičku kulatého nože práškové skořice a stejné množství zázvoru. Potom přidat květ 1-2 karafiátů (nejlépe tmavočervených) a 1/2 kg tekutého medu, znovu vše promíchat a v hermeticky uzavřené sklenici nechat 14 dní vyluhovat na sluníčku, potom scedit. 1 čajová lžička tohoto medu, aplikovaná s malou skleničkou dobrého bílého vína, patří k nejlepším a nejmírnějším prostředkům posilujícím činnost srdce. (8)

282 Revmalické choroby

1/2 kg medu zahřát na 36 °C a prosít do něj 50 g čistého sirného květu z lékárny, dobře promíchat. Užívat 1x denně ráno na lačno 1 čajovou lžičku. (75)

283 Nemoci jater, metabolické poruchy

Po infekční žloutence trpí nemocní častými a dlouhotrvajícími poruchami zažívacího traktu. I po nevinných jídlech - o dietních chybách ani nemluvě - se dostávají kolikové bolesti břicha doprovázené bolestivým průjmem. Osvědčilo se vzít ráno a večer 1 polévkovou lžici medu, rozmíchaného v pohárku jablečného moštu. Již po několika dnech se dostaví nápadná úleva. V moštu se med aplikuje proto, že v kyselém prostředí se lépe uplatní.

284 Med s jablečnou šťávou podstatně zlepšuje stav střevní mikroflory, o čemž se může každý sám přesvědčit. Při pravidelném podávání nahoře uvedené dávky medu s moštem zmizí do 2 měsíců zápach

stolice a střevních plynů a prakticky se odstraní nadýmání; v trávicím traktu totiž došlo k likvidaci zbytečných hnilobných a kvasných mikrobů. (76)

285 V léčbě jaterních chorob radí IOIŠIŠ podávat nálev z jablečnicku slazený medem 2x denně po 150 ml, případně nálev z bukvice lékařské slazený medem. 250 ml vypít po doušcích během dne. Pokud se k jaternímu obtížím přidruží i obtíže žlučnickové, pak je vhodné kombinovat 2x denně 1 polévkovou lžící medu, 1 čajovou lžičku olivového oleje a malé množství citrónové šťávy, po aplikaci léčiva 1/2 hodiny odpočívat na pravém boku. (39)

286 Nemoci trávicího traktu

Med prokazatelně podporuje hojení peptického vředu. Nejlépe se osvědčilo podávání teplého medového roztoku: 1 polévková lžice medu se rozpustí v přiměřeném množství teplé, převařené vody (asi jeden šálek) a zvolna se vypije. Aplikace se provádí 1,5 hodiny před snídaní, 1,5 hodiny před obědem a 2 hodiny před večeří, Strava musí být přirozeně nedráždivá, dietní. V literatuře se někdy uvádí, že v Sovětském svazu byly k léčbě peptického vředu podávány krajně velké dávky medu, 250-600 g denně. Tyto informace pocházejí z dob Velké vlastenecké války, kdy s apiterapií byly ještě malé zkušenosti. Je pravda, že vysoké dávky medu sice urychlují hojení peptického vředu, na druhé straně však docházelo k nepříjemným poruchám funkce slinivky břišní; proto se od vysokého dávkování ustoupilo. (39)

287 Med také působí jako regulátor stolice. Slabě projímá, ale při průjmech "desinfikuje" stolicí a tím vlastně mírně staví. (75)

288 Med v léčbě respiračních onemocnění

Při vykašlávání krve je vhodné pravidelné podávání medu ve směsi s mrkvovou šťávou, v dávce přibližně 5-6x denně 1 čajovou až 1 polévkovou lžící medu a šťávu asi z poloviny mrkve. (75)

289 Při plicní TBC má podání medu výrazný podpůrný účinek. Užívá se řady osvědčených kombinací. Odvar z kořene omanu: 3x denně 1 čajovou lžičku drogy na šálek odvaru; vařit 2 minuty, po vychladnutí přidat 2 čajové lžičky medu. Jinou možností je připravení směsi křenu a medu; bereme 4x denně 1 čajovou lžičku asi po 6 týdnech, terapii přerušíme při průjmech a silnějším nočním pocení. Stejnou službu vykonává nálev z podbělu a medu, užívá se stejně jako nahoře uvedený omanový odvar. Někteří lékaři doporučují čistý med v dávce 100-150 g denně. (39)

290 Vasa PELAGIČ uvádí starý dalmatský recept: čerstvé kvalitní máslo se promíchá se stejným dílem čerstvého voštinového medu a namaže se v silnější vrstvě na chléb pečený z otrubové mouky (u nás je to např. Grahamův chléb). Sníst několik krajíců denně. Do 6 týdnů nastává významná úleva a obrat v chorobě. (60)

291 Při kataru horních cest dýchacích a bronchitidě lze podat také čaj z červeného jetele bohatě oslazený medem. Podle IOIRIŠE platí takový nálev za mimořádně účinné léčivo. (39)

292 Ledviny a med

Protizánětlivé účinky medu lze s úspěchem využívat i v terapii chorob ledvin a močových cest všeobecně. Sovětští autoři doporučují v tomto případě asi 50-100 g medu denně, obvykle v kombinaci s urologickým čajem. Často se doporučuje šípkový odvar. Vedle zánětlivých chorob má podávání medu praktický význam též při kaméncích v močových cestách, kdy med celkově zklidňuje poměry v močovém traktu; stejně tak se jeho podání osvědčilo při nežádoucím nočním pomočování. V tomto případě se obvykle podává 1 polévková lžice medu večer; pomalu sníst a zapít několika doušky vody. (39,76)

293 Med a vaše nervy

Platí zlaté pravidlo: malé dávky medu uklidňují, velké dávky působí dráždivě! Malé dávky se tak mohou používat např. jako příjemné

a mírné hypnotikum - navozují uklidnění a dobrý spánek. Zpravidla se podává 1 čajová lžička na pohárek teplého mléka, teplé vody nebo libovolného uklidňujícího čaje. Med se dobře v nápoji rozmíchá a nápoj se velmi pomalu, asi tak během 10 minut, vypije, vždy těsně před zamýšleným odchodem ke spánku. Z dostupných čajovin je pro tento případ nejvýhodnější čajovina VALOFYT NEO. (39)

294 Kdo zamění tělesnou práci za duševní, měl by začít konzumovat denně 1-2 čajové lžičky medu. A jestliže tělesná aktivita dále klesá, pak je vhodnější 2-3x denně brát 2 čajové lžičky medu ve sklenice jablečného moštu, příp. 2 čajové lžičky jablečného octa ve sklenici vody. (75)

295 Zvýšené podávání medu však na druhé straně znamená zvýšený energetický příjem a ten by měl být vyrovnán zvýšenou mimopracovní fyzickou aktivitou a při nemožnosti (invalidita apod.) alespoň snížením přívodu potravy.

296 Med a krvetvorba

Med příznivě ovlivňuje krvetvorbu a je proto vhodným prostředkem proti chudokrevnosti. Obvyklou léčebnou dávkou činí 3x denně 10 g medu. (76)

Při léčebném ozařování pomáhá medová terapie zmírnit nežádoucí účinky záření. Podává se 6x denně po 10 g medu. (75)

Pravidelné užívání medu v malých dávkách zvyšuje poněkud krevní srážlivost a tím působí proti chorobné krvácivosti. (76)

297 Med v dermatologii

Med výrazně podporuje hojení ran všeho druhu. Může se aplikovat buď přímo, nebo formou medové masti. Užití masti je efektivní při vředech, spáleninách, zahnívaných ranách apod. 25 g včelího vosku se roztaví na vodní lázni s 25 g nesoleného vepřového sádla. Po určitém

232

ochlazení směsi, ale ještě za tekutého stavu se přidá žloutek, 25 g medu a dobře promíchá. Pokud by bylo nutné zahuštění, je možno je provést přidávkem malého množství smrkové pryskyřice. (75)

Do ran se med aplikuje většinou bez jejich většího čištění, protože dovede zabezpečit dokonalou aseptu okolního prostředí a případné nečistoty "vytahuje". Medové obvazy se vyměňují 1-2x denně. (75)

Při kožních chorobách je vhodné kombinovat vnější medovou terapii s vnitřním léčením. Užívá se cca 50-60 g medu vnitřně a zevně se med aplikuje podle potřeby formou mazání nebo obkladů.

298 Med v kosmetice

Hrubé a rozpraskané ruce lze ošetřit kosmetickým glycerinem s přidávkem malého množství medu (přípravek nemá být výrazně lepivý), eventuálně též s malým přidávkem pryskyřice. Aplikace má charakter jakési "masky"; provádí se proto tehdy, když je naděje, že přípravek bude moci nerušeně nějaký čas působit. Mírná lepivost za čas sama zanikne, příp. si po určité době ruce umyjeme. Masky z tvarohu a medu (rozmíchat do pastovité konzistence) se nanášejí na 1 až 1,5 hodiny na obličej. Vyhlazuje vrásky, zlepšuje prokrvení.

Poznámka: Při aplikaci medu do rány, na rozbolavělé sliznice apod. má nemocný zpočátku pocit pálení, který však není důvodem k přerušení terapie. V rozumné a malé míře mohou med konzumovat i lehčí diabetici, pro těžší stavy je nevhodný.

B-PYL

299 Včelaři rozeznávají pyl ve dvou základních druzích. Obchodním druhem je tzv. rouškový pyl, který tvoří malá, pestrobarevná zrníčka. Získává se tak, že včelám se na česno umístí mřížka, kterou musí do úlu prolézt. Pylová zrnka se přitom na mřížce zachytí a spadnou dolů do předem připravené nádoby. Od jednoho včelstva lze tak získat i přes 100 g pylu denně, je však třeba počítat se sníženou produkcí medu. Druhým typem pylu je tzv. "včelí chléb", rusky "pěrğa". Pěrğa představuje směs pylu, medu a nepatrného množství dalších příměsí, u kterých již částečně proběhlo mléčné kvašení v trávicím traktu včely. Získává se z nezamedovaných plástů. Farmakologicky se pěrğa pokládá

233

za účinnější, ale z povahy věd vyplývá, že tento typ pylu zpravidla nebude předmětem obchodu. Rouškový pyl se pro další použití většinou konzervuje smíšením s medem v obvyklém poměru 1 díl pylu na 2 dďy medu.

Ze zkušeností včelařů je známo, že lepších výsledků je dosahováno při použití částečně zkvašeného pylu zvaného "včelí chléb". Technologie jeho získávání je však složitější než práce s běžným rouškovým pylem. MUDr. STOKLASA proto svého času navrhl umělou fermentaci, která zlepší využitelnost účinných látek pylu v lidském organismu:

rouškový pyl	1000g
pitná voda	250g
med	150g

V teplé vodě (do 40 °C) rozpustíme med, pak přidáme pyl a hnětením připravíme těsto. Uhnětené těsto je třeba nechat vychladnout (ne v chladničce), natlačit do zavařovací láhve a zatížit podobně, jako se zatěžují okurky nebo maso. Potom lehce zakrýt tkaninou a nechat uzrát (fermentovat) po dobu 5-10 dnů při teplotě kolem 35 °C. Pokud není k dispozici zařízení s možností průběžné kontroly teploty, provádí se v domácnostech fermentace "pod dekou", s použitím obyčejného teploměru a elektr. podušky. Po fermentaci uchovávat v téže sklenici, v bezprašném prostředí, temnu a chladnu, pokud možno ne v chladničce.

Poznámka: Při odebrání veikeré pěrky nevytvorí včebtva žádný vosk.

300 V přírodní léčbě i prevenci má pyl mimořádně důležité postavení se širokým spektrem využití, např. jako:

- biostimulátor a posilující prostředek ve směsi másla (10 dílů), medu (5 dílů) a pylu (1 díl) jako pomazánka na chléb; (77)
- účinný protiprůjmový prostředek v dávce 1-3 čajové lžičky pylu denně.
Pozor! Používá-li se medo-pylová "konzerva", obsahující 1/3 pylu, musí se zde uvedené látky ztrojnásobit. (77)
- prostředek proti hypertrofii prostaty u stárnoucích mužů. Podává se v dávkách asi 15 g čistého pylu denně, dlouhodobě, zpravidla v kombinaci s léčivými čaji. (77)

- antianemikum u chudokrevnosti nejrůznějšího původu. Obvyklou dávkou je 3x denně 1 čajová lžička čistého pylu. Tato dávka vyvolá u dospělého člověka rychlou obnovu životních sil, přibývání na váze, zvýšení počtu erytrocytů, u dětí se zvyšuje také množství hemoglobinu. (77)
- antisklerotikum. Nejčastější formou medu s příměsí 5-10 % pylu, v dávce 2-3 čajové lžičky této medové směsi denně. (77)
- dietetikum při poruchách výživy, zejména u jaterních chorob, včetně infekční žloutenky, drózy aj. Denní dávka čistého pylu je v tomto případě vyšší, asi 20-25 g. (77)
- kosmetikum pro zvláčnění pokožky: 1 čajová lžička práškového pylu se pečlivě rozmíchá s čerstvým vaječným žloutkem. Kasička se natírá na obličej, lehce se masíruje, nechá se působit asi 30-40 minut a potom se smyje. Častěji opakovat! (77)
- antialergikum, zvláště v pediatrii. Podává se pyl s medem 1:2. Desenzibilační léčba začíná 6 týdnů před obvyklým výskytem senné rýmy. V prvních dnech se podává 1 čajová lžička směsi denně, později se zvýší na 2 až 3 lžičky denně. Podle zkušeností praktických včelařů je léčebný efekt patrný asi u 75 % nemocných, u dětí bývá zpravidla lépe vyjádřen. (77)

Toto působení pylu je v podstatě paradoxní reakcí, protože pyl je alergenem. Při silnější alergické reakci, která nebývá častá, ale nelze ji vyloučit, je proto potřeba léčbu přerušit.

301

rmámkr

- 1 vrchovatá čajová lžička rouškového pylu odpovídá 5 gramům
- dětem pyl dávkovat velmi obezřetně, jen asi 1/4 - 1/3 - A/2 dávek zde uvedených, platných pro dospělé, s výjimkou chudokrevnosti, kde je léčba zpravidla krátkodobá;
- IOIRIS doporučuje pro zvýšení účinnosti smíchat pyl se stejným množstvím medu a trochou minerálky (u nás Rudolfův pramen, Břlinská) a vypít, případně připravit alkoholický výtazek z pylu a ten smíchat s medem a minerálkou. (39)

302 Obchodní formy

Toho času dodává družstvo MEDOS Galanta na trh med s příměsí 5% pylu; koncentrace pylu je pro apiterapii nedostatečná, přípravek je proto méně vyhovující. Rovněž glazovaný pyl (formou bonbónků) je spíš kuriózní cukrovinkou než vhodným přípravkem pro apiterapii. Obchodní formy se často mění, a proto je třeba se informovat o okamžité situaci v nejbližší včelařské prodejně.

C - VČELÍ MATEŘÍ KASIČKA

303 Včelí mateří kasička je zvláštní látka smetanovitého vzhledu a konzistence, kterou včely používají ke krmení svých larev v prvních dnech života. Později živí mateří kasičkou (dále jen MK) pouze královnu (matku).

S výjimkou zlata a platiny nesnáší MK styk s kovy, dále jí škodí sluneční světlo, teplo, kyslík a také jakékoliv nečistoty. Protože podléhá rychlému rozkladu, musí se záhy po získání konzervovat. Konzervace se provádí buď rozmícháním do medu (1-2 g MK/250 g medu), případně rozmícháním do medu s přídatkem alkoholu. Méně častá je konzervace rozmícháním do medoviny. Průmyslovou formou konzervace je tzv. lyofilizace, kdy se MK nejprve zředí vodou, pak se na hodinu zchladí na -30 °C, ve vakuu na další 3 hodiny na -20 °C, až vznikne hmota vhodná pro přípravu tablet. Většina autorů však soudí, že tato forma, ač velmi elegantní, je přece jenom méně šetrná než konzervace klasická.

MK nemá výhradní účinek pouze na některé ústrojí nebo na systém, ale zasahuje globálně do látkové přeměny, působí jako superimunitostimulans, kdy rozhodným způsobem zvyšuje vlastní obranné síly organismu, zlepšuje chuť k jídlu, růst a celkově činnost organismu. Z uvedených vlastností vyplývá, že MK může být cenným podpůrným léčivem při celé řadě chorob. Ani MK však není všelékem, jak neseriózně tvrdí někteří nadšenci. V současné době je prokazatelné, že podávání MK jako podpůrného prostředku pod vedením lékaře může příznivě ovlivnit:

- 304**
- některé formy bronchiálního astmatu
 - rekonvalescenci po těžkých chorobách, úrazech, operacích
 - léčbu a rehabilitaci jaterních chorob
 - arteriosklerózu
 - anginu pectoris
 - vředovou chorobu žaludku a dvanácterníku (peptický vřed)
 - vředovou chorobu a zánět tlustého střeva (colitis ulcerosa)
 - těžko se hojící rány a spáleniny • vnitřně!
 - změny na sítnici oka
 - slábnutí zraku a sluchu, bez výrazných příčin
 - některé typy ochrnutí

- chudokrevnost, krevní choroby

Další působení:

- podpůrný prostředek při infekč. chorobách a v rehabilitaci po nich
- zlepšuje duševní činnost a výkonnost
- mírnější formy parkinsonismu
- podpůrný prostředek při skleróze multiplex
- klimakterické obtíže
- zpomalený vývoj (u dětí)
- vegetativní dystonie a depresivní stavy, zvláště spojené s nechuťstvistvím
- celkově zlepšuje fyzický a duševní stav
- při podání současně se širokospektrálními antibiotiky typu tetra-cyklinu a chloramfenikolu tlumí nežádoucí účinky těchto léků na krevtvorbu
- podpora léčby furunklů, karbunklů, nežitu, akné - vnitřně
- podpůrný vliv na žlázy s vnitřní sekrecí (štítná žláza, nadledvinky, pohlavní žlázy)
- civilizační choroby, stres
- zevně formou medové masti (nebo prostě medu s MK) na bérčové vředy, nehojící se rány, Jomivost nehtů apod.

305 Obchodní formy, dávkování, vedlejší a nežádoucí účinky

MK s medem je nutno skladovat ve tmě, suchu a chladu, při teplotě mezi 0 až 5°C. Před použitím je nutno vždy směs řádně promíchat, protože MK má tendenci vystupovat ze směsi na povrch. Neužívat kovových lžiček. Při správném uskladnění vydrží MK v medu 1 rok. V ČSFR je na trhu (1990) směs 1 g MK v 250 g medu, ovšem distribuce prostřednictvím drogerií a sítě potravinářských obchodů je špatná a navíc personál obvykle nebývá poučen o nutnosti přechovávání MK v chladničce. Proto je koupě takové MK velmi problematickou záležitostí. Také je na trhu směs MK, pylu a medu, pro kterou platí totéž. Slovakofarma Hlohovec prostřednictvím lékáren dodává (i bez lékařského předpisu - 1990) přípravek Vita-apinol, dražé po 17 mg lyofilizované MK, což odpovídá 50 mg nativní MK. Užívá se 1-3 dražé denně po dobu 2-3 týdnů. Pro vnější použití dodává Slovakofarma Vita-apinol mast a Vita-apinol nehtový regenerátor; k dostání v lékárnách i bez lékařského předpisu. (1990)

V současné době se pokládá za nejvhodnější léčení MK formou tří až šestitýdenních kúr. Při užití čisté MK se aplikuje 1x denně, ráno na lačno pod jazyk 100 mg, při užití nejběžnější obchodní formy, tj. kombinace MK - med v poměru 1:250, se podává 1x denně, ráno na lačno 25 g této směsi, tedy přibližně 4 g MK za 40 dní. Pokud je nutno v terapii pokračovat, ordinuje se obvykle jednoměsíční pauza, po které následuje doléčení: 1x denně ráno na lačno se podává asi po dobu 20 dnů 12,5 g směsi, což odpovídá zhruba 1 g MK za třítýdenní doléčovací kúru.

Podávání MK nemá výrazné vedlejší a nežádoucí účinky, velké opatrnosti je však třeba při podávání MK dětem, kde může dojít k nežádoucímu urychlení pohlavního dospívání. Proto se MK podává dětem jen výjimečně, zpravidla jen při opožďování vývoje, a to v přiměřeně nižších dávkách, než jsou zde uvedené dávky, platné jen pro dospělé osoby. V ostatních indikacích se lze na radu lékaře k MK (u dětí) uchýlit jen při těžkém průběhu základního onemocnění. (9, 39, 75, 76, 77)

Jak uvádí Másiar, nejnovější výzkumy ukazují, že MK nepůsobí kancerostaticky, jak se dříve soudilo, ale naopak může podporovat růst některých nádorů. Proto její podávání "pro všeobecné posílení organismu" v onkologických indikacích nelze doporučit! (100)

Poznámka: Kosmetický průmysl vyrábí řadu kvalitních přípravků s obsahem MK pod obchodním označením "Gelée Royale"

D - VČELÍ JED

306 Včelí jed je vysoce účinným léčivým prostředkem při různých typech revmatismu, při lumboischiatickém syndromu, při vertebrogenním syndromu, při neuralgiích, při zánětu pohrudnice a při některých kožních chorobách.

Kontraindikací použití včelího jedu je především precitlivělost (alergie) na včelí produkty a jed zvláště a dále cévní a oběhové poruchy, jako arterioskleróza, angina pectoris a některé jiné.

Aplikace jedu se v lidovém léčitelství provádí obvykle přímým vpichováním žihadel do postižených kloubů resp. oblasti ve stoupajících dávkách, což je jednak bolestivé, jednak nepraktické a z hlediska

vztahu ke včelám i velmi nehumánní, nicméně účinné a často dojde ke zlepšení i u těžkých a zastaralých případů. Mezi včelaři je rozšířeno mnoho variant léčby včelím jodem. Pro nevčelaře je však taková terapie spojena vždy s jistým rizikem, proto přímou apitoxinovou terapii bez odborného lékařského dozoru nelze v žádném případě doporučit.

Bezpečnější je užití apitoxinové iontoforézy, což také patří do rukou zkušeného lékaře, eventuálně místní použití masti s včelím jodem, který se v ČSFR vyrábí pod obchodním názvem VIRAPIN (i bez lékařského předpisu, 1990). Mast se používá k léčbě bolestivých chorob pohybového ústrojí; vtírá se 1-2x denně podle návodu na obalu. Protože včelí jed se nevstřebává zdravou pokožkou, obsahuje mast velmi jemně rozdrcené sklo, které pokožku mikroskopicky zraňuje, aby tak mohlo dojít ke vstřebání jedu. Proto tato mast není vhodná k dlouhodobému užívání.

Alergické projevy na včelí jed lze tlumit zevně užitím obkladů z aloe, vnitřně např. přípravkem Ephedrin Spofa (tablety, injekce), obvyklá dávka je 1/2-1 tableta, maximálně 2 tablety jednotlivě. Protialergickou léčbu, zejména ve vážnějších případech, musí řídit zkušený lékař, protože může jít až o akutní ohrožení života! (39, 75, 76, 77)

E - VČELÍ VOSK

»

307 Včelí vosk má výrazné uplatnění, zejména v dermatologii a v kosmetice, jako důležitá součást mastí a krémů. Ve vnitřním lékařství se uplatňuje především při katarrech horních cest dýchacích, kdy se osvědčilo žvýkání voštin s medem. (77)

Směs čerstvého vosku a čerstvého másla poskytuje dobré výsledky při léčbě některých chorob, např. lupusu. (39)

Včelí vosk je hodnotnou součástí výživných krémů, krémů pro mastnou pleť apod. IOIRIŠ uvádí výborný krém proti tvoření vrásek: stejným dílem se na vodní lázni smíchají včelí vosk, med, cibulová šťáva a šťáva z květů bílé lilie. Mast se procedí přes gázu do kelímků. Obličej se umyje teplou vodou a bohatě se natře uvedeným krémem, který se nechá působit 1/2 hodiny, pak se odstraní, a obličej se znovu umyje. (39)

Na léčení hnisavých vředů používají na Valašsku masť ze stejných dílů včelího vosku, jeleního loje, smrkové pryskyřice a másla. (9)

F-PROPOLIS

308 Včelí tmel (propolis, dluž, smoluška) je balzamitá vonná látka pevně lepkavé konzistence, kterou produkují včelstva na tmelení díla, při likvidaci cizích těles v úle apod. V podstatě jde o směs včelího vosku, lepivých látek, pylu, pěrky, pryskyřic a dalších příměsí. Je dobře rozpustný v lihu (až 70 %) a nerozpustný ve vodě (max. 5%). Propolis je biologicky neškodný a v běžném dávkování je netoxický, takže může být podáván i dlouhodobě. Na propolis vzniká dosti často nepříjemná alergie; její vznik patří k nejdůležitějším nežádoucím účinkům propolisu.

V současné době se v ČSFR hromadně nevyrábí žádný léčivý prostředek na bázi propolisu (1990). Výjimku tvoří některá kosmetika, např. ústní deodorant apod.

Československá i zahraniční odborná pracoviště si často připravují jednoduché přípravky z propolisu sama nebo jim je připravují individuálně lékárny. Používané předpisy se proto v detailech odlišují, panuje např. značná nejednotnost v názorech na koncentraci použitého alkoholu pro přípravu propolisové tinktury apod. Není tedy možno uvést všechny užívané lékové formy, dokonce ani ve výběru. V dalším proto uvádím jen přehled nejvíce osvědčených základních lékových forem, bez uvedení obchodních názvů zahraničních, hromadně vyráběných léčivých přípravků.

309 Základní účinky a vlastnosti propolisu

- | | |
|--------------------|--|
| - baktericidní | ničí a usmrcuje bakterie |
| - bakteriostatické | zastavuje růst bakterií |
| - antivirové | působí proti některým virům |
| - anestetické | tlumí citlivost a bolest |
| - antitoxické | ruší účinek některých jedů a bakteriálních |

- | | |
|-------------------|--|
| | toxinů |
| - imunostimulační | podporuje vlastní obranné síly organismu |
| - antiflogistické | působí protizánětlivě |
| - dermoplastické | podporuje hojení ran |
| - antiradiační | tlumí účinky škodlivého záření na organismus |

Propolis se velmi dobře kombinuje s antibiotiky a potencuje jejich účinek. Např. zlatý stafylokok je na směs propolisu a tetracyklinu 10 až 100x citlivější než na samostatně podaný tetracyklin. Platí, že propolis více účinkuje na bakterie gram pozitivní, ke kterým patří zejména obávané streptokoky a stafylokoky. Vůči propolisu není zatím rezistentní žádný bakteriální kmen.

310 Použití propolisu v otorhinolaryngologii

V ORL ambulanci OÚNZ Mělník, vedoucí MUDr. J. Pasovský, vyzkoušeli s úspěchem 5 % roztok propolisu v 70 % etanolu, a to na léčení zánětu zevního zvukovodu, akutního chronického zánětu středouší, zánětu nosohltanu, tonzil a sliznice ústní. U zánětu zvukovodů a středouší byl propolis aplikován ve formě smočených gázových proužků, zavedených do zvukovodu. Tampónek byl ponechán do druhého dne a pak byl vyměněn. Při zánětech v dutině ústní byl propolis aplikován ve spreji, ale může se aplikovat i formou kloktadla (ředit!) 4x denně. Propolis nebyl podáván déle než 10 dní, aby nedošlo k alergizaci. Po krátkém pálení obyčejně nastal ústup bolesti.

(Praktický lékař, 59, 1979, č. 15-16.)

311 Použití propolisu ve stomatologii

Při bolesti zubů lze 5 % roztok propolisu použít k první pomoci před řádným lékařským ošetřením. Roztok zahřátý na tělesnou teplotu se vkápne do bolavého zubu nebo se do kariesní dutiny zavede nasáklý tampón asi na 3-4 minuty. Při paradentóze, samozřejmě ve spolupráci s lékařem, se osvědčilo potírání dásní, resp. patologických "chobotů" koncentrovanějším lihovým roztokem propolisu s tím, že po několikaminutovém působení je zapotřebí provést výplach, eventuálně lze

kloktat ředěným roztokem asi 20-25 kapek koncentrátu na pohárek převařené, mírně teplé vody, 2x denně po dobu asi 6 týdnů. (39, 79)

312 Použití propolisu v léčbě respiračních chorob

Jako podpůrná léčba plicní TBC se používá propolisové máslo, v dávce 3x denně 15 g, hodinu před jídlem, eventuálně i propolisová emulze, 3x denně 1 polévková lžice. Při potřebě dlouhodobé léčby se užívá terapie s máslem v dvouměsíčních cyklech s přestávkami po 2 týdnech. V 1 cyklu je dávkování 3x 15 g másla, v každém dalším dávka vzrůstá o 5g na jednotlivou dávku až do maximální dávky 3x 30 g másla. U lehčích forem plně postačí 2 cykly, u těžších forem je nutno aplikovat cyklů více, vždy pod dohledem ftizeologa, který stanoví, zda půjde jen o podpůrnou terapii jinak vedené léčby, anebo o jediný léčebný postup. Lehčí formy alergie nebývají indikací k přerušování léčby, ale zvládnou se běžnými antihistaminiky. (79)

Při kataru horních cest dýchacích, bronchitidě apod. má značný význam inhalace par vařícího se propolisu, 2-3x denně po 10 minutách, v těžších případech i častěji. Vařit lze buď přímo propolis, eventuálně se do vody dává propolisový lihový koncentrát, cca 1 čajová lžička na sklenici vody. Tato terapie se jako podpůrná osvědčila i u některých forem bronchiálního astmatu, kdy je vhodné doplnit tuto terapii také vnitřním podáváním propolisu, vedle dalších léčebných zákroků. Tato kombinace vede často ke značnému zlepšení stavu nemocného, protože vedle přímých specificky léčebných vlivů se tu také uplatňují nespecifické imunostimulační účinky propolisu. (9, 39, 80) Pozor, při inhalačním podání může dojít k dramatičtějším projevům alergie, proto může být aplikováno jen pod lékařským dozorem!

313 Použití propolisu v gastroenterologii

Při vředové chorobě žaludku a dvanácterníku a při gastritidě se podává 3x denně 20-25 kapek koncentrátu do pohárku vody, vždy hodinu před jídlem. Při léčbě zastaralých nebo akutně vzplanuvších procesů je možno dávkování zvýšit až na 3x denně 50-60 kapek do pohárku vody. Doba léčby bývá kolem 4 týdnů. (79)

314 Při léčbě chronické kolitidy se osvědčilo dávkování 30-40 kapek koncentrátu do pohárku vody, 3x denně hodinu před jídlem a dieta. Léčba trvá zhruba 4 týdny. Při výskytu vředových poranění (colitis ulcerosa), které lze zjistit irigoskopicky, se k této terapii navíc doporučuje podávat 1x denně nebo obden léčivé klyzma: nejprve se podá běžné očistné klyzma z 1 litru převařené vody, teplé 38 °C a po vyprázdnění se podá klyzma léčivé, připravené rozmícháním 1 čajové lžičky koncentrátu ve 150 ml převařené vody, teplé 38 °C. (78)

315 Použití propolisu v gynekologii a v léčbě pohlavních žláz

Propolis se ukázal vhodný pro léčbu celé řady gynekologických onemocnění, jako svědění lůna, poševní záněty, eroze dčložních čípků apod. V domácích podmínkách lze ovšem zasahovat pouze na zevních rodidlech, případně v pochvě, ostatní indikace zůstanou vyhrazeny ústavnímu léčení. Aplikuje se masť, buď přímo nebo formou tamponů, avšak lze též provést výplach (1 čajová lžička koncentrátu na cca 150 ml převařené vody, teplé 38 °C). Výplach se aplikuje 1-2x denně nebo ob-den, masť zpravidla 2x denně, obvykle po dobu 2 týdnů, ne však déle, aby se zabránilo alergizaci. (77)

316 Prostatitida (zánět prostaty) je dlouhotrvající, velmi nepříjemné onemocnění mužů mladšího a středního věku. Sovětští lékaři zaznamenali značné úspěchy v terapii tohoto onemocnění pomocí propolisu. V léčbě byl použit extrakt propolisu, připravený rozpuštěním 40 g propolisu v 200 g 96 % lihu. Po zfiltrování byl luh odpařen a lékárensky připraveny jednoduché čípky, které obsahovaly 2 g kakaového másla a 0,1 g výše uvedeného propolisového extraktu. Léčba spočívala v každodenním zavedení 1 čípku do vyprázdněného a omytého konečníku po dobu 30 dnů. Po jednoměsíční přestávce se v případě potřeby cyklus ještě jednou nebo dvakrát opakoval. (80)

317 Použití propolisu v dermatologii

V dermatologii lze propolis užívat pouze tam, kde nevznikají výraznější projevy alergie, např. v těchto případech:

- podpora hojení ran, včetně hnisavých
- svědění (pruritus) nejrůznější lokalizace a původu
- plísňová onemocnění (nohy, genitálie)
- dermatózy z předráždění (ženy pod prsy, okolí konečníku)
- dekubity (proleženiny)
- mikrobiální ekzém, zvláště chronický
- popáleniny menšího rozsahu a popáleniny po léčebném ozařování
- některé typy lupénky
- některé typy lupusu
- bércové vředy bez alergických projevů v okolí

U většiny kožních nemocí se vedle zevní terapie (obklady, masti) doporučuje též vnitřní aplikace propolisu pro jeho imunostimulační působení. (70)

318 Jiné možnosti využití propolisu

Z lidového a přírodního léčitelství i z novějších experimentálních prací, zejména sovětských vědců, vyplývají i některé další možnosti použití propolisu

- léčba mírnějších forem hypertenzní choroby; 30 kapek koncentrátu do sklenice vody, 3x denně hodinu pře jídlem, 3-4 týdny (78)
- doplňková terapie nemocí štítné žlázy, zvláště strumy, dávkování jako v přechodném odstavci, ale delší dobu, až 3 měsíce (78)
- anginy, záněty ústní dutiny; 15% sprej nastříkat nebo lehce vatovým tampónem nanést na sliznice, příp. kloktat zředěným roztokem až 10x denně. Doba léčby 1-2 týdny, ředit vodou a glycerinem. (Rozředit tak, aby roztok jen mírně pálił.) (79)
- při trombóze: dávkování jako v 1. odstavci (79)
- při chronickém zánětu slinivky břišní: dávkování jako v 1. odst. (79)
- vlhká rýma: proplachovat nos pomocí očního kapátka několikrát denně lihovým roztokem propolisu, ředěným destilovanou vodou tak, aby na sliznici bylo pociťováno jen mírné pálení. Nepodávat dlouhodobě. Aplikovat lze i vodní roztoky, ty však trpí malou koncentrací účinných látek pro malou rozpustnost propolisu ve vodě. (79)

319 Shrnutí

Propolis je vysoce účinný léčebný prostředek, který především podporuje imunologický systém organismu. Upravuje látkovou výměnu, harmonizuje vylučování tělesných hormonů. Výborně se doplňuje především s pylem, který celkově tonizuje organismus a zvyšuje jeho vitalitu. Hlavním nežádoucím účinkem je možnost vzniku alergie. Mírnější alergii je možno tlumit anitihistaminiky, těžší formy jsou obvykle příkazem k přerušení propolisové léčby. Protože jsou známy případy i velmi těžkých alergických projevů na včelí produkty, je nutno před započítím terapie propolisem i jakékoliv jiné apiterapie bezpodmínečně odzkoušet osobní reakci podáním malého množství léku a léčbu je vždy třeba svěřit lékaři.

320 Lékové formy

Propolisový koncentrát pro vnitřní použití: 30 g propolisu se přelije 100 g koncentrovaného etanolu (85 %) a důkladně se protřepe. Při pokojové teplotě se nechá macerovat 7-10 dní za občasného protřepání, pak se filtruje. Uschováváme v hnědých láhvích s hermetickým uzávěrem, ve tmě, suchu a*chladu. Obvyklé dávkování: 20 až 60 kapek do pohárku převařené vody nebo čaje, 1/2 až 1 hodinu před jídlem, 3x denně, 3-6 týdnů.

Propolisová emulze: 15 g propolisu, 100 g lihu 80% připravit podle výše uvedeného postupu, po přefiltrování zředit destilovanou vodou v poměru 120 ml vody na 100 ml výtažku. Zatím co koncentrát je čirý, rubínově červenohnědé barvy, emulze, která ředěním vznikne, má mléčnou konzistenci, barvu slonové kosti, koncentraci lihu cca 36 % a koncentraci propolisu kolem 5%. Obvyklé dávkování je 3x denně 1 polévkovou lžící, zapít vodou nebo čajem. Pro užití jako nosní kapky, kloktadlo apod. se emulze dále ředí tak, aby při aplikaci na sliznici nebylo cítit silnější pálení. Vlastní emulze se nejčastěji podává při infekčních chorobách.

Propolisové máslo: 20 g propolisu se roztaví na horké vodní lázni a přidá se 100 g čerstvého másla. Za stálého míchání při teplotě maximálně 80 °C se obě složky během čtvrt hodiny spojí. Roztavená

směs se filtruje přes vyvařené a předeřtávané kovové sítko, do kterého se ještě vloží sterilní gáza. Uskladníme v chladničce. Hotový produkt má charakteristickou vůni a žlutozelenou barvu. Obvyklé dávkování: 2-3x denně 10-15 g, maximální 3x denně 30 g při TBC, chřipce, zápalu plic a peptickém vředu.

321 5 % roztok pro vnější použití: 120 g propolisů se maceruje ve 400 g lihu, koncentrace 60-65 % (někteří autoři doporučují až 70 %) - další postup jako při výrobě koncentrátu pro vnitřní použití.

Koncentrát pro vnější použití: 10 g propolisů, 100 g lihu 96% (varianta: 12 g propolisů, líh 80 %) se maceruje 3 dny (resp. 5 dnů 80 % lihem), další den se směs přefiltruje a filtrát se na horké vodní lázni odpařuje do 1/3 původního objemu. Vzniklý koncentrát je sirupovitá, vazká tekutina; používá se pro přípravu mastí.

Propolisová mast základní: 75 g bílé vazelíny, 20 g bezvodého lanolinu, 5 g propolisového koncentrátu pro vnější použití. Všechny složky se rozpustí za stálého míchání na horké vodní lázni a vlijí se do předem vyhřátých kelímků.

Jiné lékové formy: V zahraničí lze běžně koupit propolisové tablety s obsahem vitamínu C, jiné kombinace a spreje. U nás je tč. (1990) dostupný pouze sprej pro hygienu ústní dutiny.

Na obklady s propolisem se užívá zpravidla propolisová emulze, eventuálně ještě dále ředěná vodou v poměru 1:0,5 až po 1:2.

Jako nosní kapky se užívá buď vysoce ředěná emulze, nebo vodný odvar (pozor na malou rozpustnost propolisů ve vodě).

Při léčbě svědivých afekcí se osvědčila mast připravená ze 100 g propolisové základní masti, 40 g zinkové pasty, 30 g 3 % roztoku fenolu (vše promícháno na horké vodní lázni). Eventuální zahuštění se provádí až za studena přidáním malého množství škrobu.

Mimořádně příznivé účinky má kombinace propolisů a třezalkového oleje. 20 g koncentrátu pro vnější užití se vmíchá na horké vodní lázni do 80 g červeného třezalkového oleje. Vzniklý přípravek má vysoce hojivé vlastnosti a patří k nejlepším přírodním prostředkům. Před použitím je přípravek nutno řádně protřepat. (9, 39,77,78, 79,80)

Nádobí použité při zpracování propolisových přípravků (jsou vodou nerozpustné) lze omýt pouze denaturovaným lihem.

Poznámka: Přílohy o využití aloe a včelích produktů, zvláště propolisů, přinášejí písemná zpracování zkušeností zahraničních odborníků, s přihlédnutím k lidové praxi. Pokládám za nutné upozornit, že uvedení těchto údajů má sloužit především jako obecná informace o alternativních možnostech použití rozšířených přírodních látek. Uvedené přípravky však nejsou definovány v platném československém lékopisu, a proto zatím nejsou v našich podmínkách užívány v lékařské praxi, ani je nebe obdržet v lékárnách. Odborná pracoviště, pokud tyto látky experimentálně používají, si je připravují sama, resp. svěřují jejich přípravu vybraným lékárnám. Jednoduché přípravky lze ovšem zhotovit i podomácku, avšak jejich použití je dosti problematické a nelze je běžně doporučit. Na druhé straně rostoucí turistický ruch přináší zvýšený kontakt našich občanů s různými přípravky zahraničního původu vyrobenými na bázi citovaných produktů, a proto je zvýšení informovanosti o této problematice potřebné. Z těchto důvodů byly údaje zařazeny.

323 Alergologická zkouška podle MUDr. Stoklasy:

Smočít vatový tampónek v 10 % propolisové tinktuře a tímto tampónkem vtírat tinkturu jemně na citlivém místě pokožky - na začátku podpaží. Po vetření neutírat, nechat oschnout a nechat působit 3 hodiny. V případě, že se po tomto postupu objeví na potřeném místě n á p a d n á červená skrvna, je nemocný vůči propolisů a l e r g i c k ý • « jakákoliv další aplikace propolisových přípravků je nevhodná.

PŘÍLOHA 8

JINÉ PŘÍRODNÍ PRODUKTY V LÉČBĚ A PREVENCI

A - JABLEČNÝ, OCET

324 Jablečný ocet je přírodní produkt, kterým je možno účinně zasahovat v mnoha případech únavy, při svědění celého těla, při infekčních chorobách, dále na podporu krevního oběhu, prostě všude tam, kde je potřeba zvýšit vypařování a obnovit mírně kyselou reakci moči a pokožky, charakteristickou pro zdravý organismus člověka, živícího se smíšenou stravou.

1 polévková lžice jablečného octa se smíchá se sklenicí teplé vody a touto octovou vodou se potírá celé tělo. Nejprve ruce a ramena, potom prsa, břicho, posléze záda a nohy a nakonec se lehce vmasíruje do šlapek. Neutírat se, ale lehce se pohybovat až do uschnutí.

- Pokožce značně prospívá, jestliže při běžné očištné koupeli je volen

tento postup: nejprve se umýt, pak se osprchovat a napustit novou vodu; tu mírně okyselit asi čtvrtlitrem jablečného octa. V této vodě asi 15 minut odpočívat.

- Při úporném svědění hlavy pomáhá česání, při kterém je hřeben namáčen v octové vodě.

- Koupel nohou v octové vodě pomáhá proti potivosti nohou a také proti kožní plísni.

- Při horečnatých chorobách, nespavosti, špatné látkové výměně a vazonucím krevním oběhu pomáhá omývání (potírání) těla octovou vodou, zvláště je-li prováděno v noci při probouzení.

- KNEIPPŮV "španělský plášť" - celkový zábal - viz. 1. c. 256. Použití octové vody zvyšuje účinnost této aplikace. (2)

325 1 polévková lžice jablečného octa, 2 čajové lžičky medu vmíchat do sklenice vody a podávat 2-3x denně při oběhových potížích a slábnutí srdeční činnosti. (75)

326 Také slovenská bylinářka Ludmila THURZOVÁ si velmi vážila octa. Doporučuje večer lehce natřít nohy potravinářským octem - nejlépe jablečným nebo vinným, neutírat, zabalit a dát pod teplou přikrývku. Pomáhá při studených nohách, při různém trnutí, mravenčení apod. Lze použít i na podobné ošetření rukou. Aplikace výrazně zlepšuje krevní oběh. Při zánětech v krku se osvědčily čtvrt hodinové teplé octové obklady na krk, 4x vyměnit během jedné hodiny. Kapesník se namočí do octa ohřátého na 40 °C, rychle se vyždímá a přiloží na krk, přes to ovázat flanelem apod., aby teplo neunikalo. Po sérii 4 výměn je třeba další léčbu vždy na delší čas přerušit. Při epilepsii a při některých formách třesu, zvláště zimničného, je vhodné nemocného umýt teplou až horkou octovou vodou, dobře přikrýt, eventuálně ještě podat lipový čaj. (45)

327 Příprava jemného jablečného octa

Do čtyřlitrové láhve od okurek dáme asi 1/3 jablečných slupek, 1 litr vody, 150 g cukru. Cukr se rozpustí v teplé vodě, zbytek se dá do vody

studené. Do týdne se mohou přidávat slupky, aby hladina vystoupila až k hrdlu. Láhev se postaví na teplé místo, hrdlo lehce ováže plátnem. Asi po 6 týdnech tekutina zocotaví; pak se přes cedník přelije do jiné láhve a nechá se dokvasit. Hrdlo opět převážeme plátnem, Na povrchu vznikne škraloup, který se zatím neodstraňuje, jen občas se odsune a ocet se ochutná. Po dalších asi 4 týdnech je ocet hotov, škraloup se odstraní, ocet se přecedí do lahví, které se zazátkují a uchovávají v chladu, suchu a temnu. Ocet je velmi jemný. (Podle časopisu Zahradkář).

328 Příprava včelařského jablečného octa

Jablka zbavíme jádřinců a stopek, čistě omyjeme, osušíme, nastrouháme a vymačkáme šťávu, nejlépe pomocí plátěného pytlíku. Vezmeme 1 kg šťávy, přidáme 1 kg medu a 3 litry vody, ponecháme kvasit ve skleněné nádobě přikryté plátnem. Asi po týdnu přidáme hrst bukových hoblin a ponecháme v klidu při pokojové teplotě. Jakmile se ocet vyčeří, stočíme do čistých lahví, zazátkujeme a uložíme do sklepa. (Podle Jana LUKAVSKÉHO, včelaře z Praskoles).

329 B - JABLEČNÁ SYROVÁTKA

Jablečná syrovátka je prastarý, nyní již většinou zapomenutý lék. Její užití vychází z důležitého poznatku, že v přírodě existuje látka obsahující všechny živiny v optimálním poměru, a tou je mléko. V přírodním, surovém stavu je však mléko pro vysoký obsah kaseinu těžko stravitelné. Kombinací mléka a jablečného moštu (lze užít i jablečné víno nebo čerstvou jablečnou šťávu) lze mléko přirozenou cestou kaseinu zbavit, při plném zachování jeho výživné hodnoty.

Jablečný mošt se smíchá s vodou a mlékem, všeho stejný díl a směs se zahřeje na max. 90 °C a přefiltruje přes čisté plátno. Tekutina, v podstatě jablečná syrovátka (i když název není zcela přesný), se má pít pokud možno vlažná, neslazená nebo mírně přislazená medem. Jde o vynikající, velmi lehce stravitelný, výživný přírodní produkt, který je možno podávat i nejtěžším pacientům. V těžkých případech činí dávka 3x denně 1-2 polévkové lžice, maximální účelná dávka je 1/4 litru

denně, v několika dílčích dávkách. Potíže trávicího traktu jsou jen zcela výjimečné a bývají indikací ke snížení dávky nebo k zastavení terapie.

Užití zlepšuje chuť k jídlu, čistí jazyk, podporuje trávení, upravuje stolici, vyčišťuje kalnou moč, snižuje horečku, přispívá ke zlepšení krevního obrazu, uvolňuje hlen, tlumí kašel, zlepšuje celkovou výživu. Proto je vhodná při katarrech dýchacích cest, chorobách trávicí soustavy, při krevních chorobách, při celkové zeslábnosti jakéhokoliv původu, při nádorovém onemocnění, TBC plic a v geriatrii.

Nápoj v chladničce vydrží 3 dny, navrchu se vyskytující sraženina se odstraňuje. Podává se vlažný nebo teplý, mezi dvěma jídly; přednostně se má připravovat nealkoholická forma, tedy z jablečného vína jen náhražkově, a to ještě s přidáním malinové šťávy. (22)

330 C-TVAROH

Srážením kyselého mléka nebo okyseleného mléka vzniká tvaroh, důležitá potrava i lék. Tvaroh pomáhá při chorobách žlučníku, jater a při katarálních onemocněních žaludku a střev. Také při chorobách látkové přeměny se osvědčilo dlouhodobé podávání malých dávek tvarohu. Je vhodný jak při žaludečním a dvanácterníkovém vředu, tak v rehabilitační dietě po žloutence. Typickým příkladem úspěšné léčby tvarohem bývají některé typy obezity.

Zevně i vnitřně působí velmi hojivě, např. v dietním režimu při poleptání trávicí soustavy, dále se užívá na různé typy vředů, furunklů apod. Formou obkladů se osvědčil také při zánětu pohrudnice, zánětu žil, krevních výronech, různých otocích a zatvrdlinách a na zanícené oči. Tvaroh chladí, "vytahuje nezdravé vlhkosti", jak by se dalo říci květnatou mluvou středověku, tj. vysušuje a změkčuje. Současně tiší záněty, například v okolí bércových vředů. Tvaroh se vkládá do plátěného pytlíčku, který se obvazem upevní na postižené místo. Před použitím se doporučuje tvaroh v pytlíčku lehce přejet válečkem, aby pustil šťávu. Nejvýhodnější zevní aplikace tvarohu je navečer; ponechat buď do rána, anebo až do úplného vysušení obkladu. (45)

D-KEFÍR

331 Pod pojmem "kefir" se rozumí kvašený mléčný nápoj z kravského
250

mléka. Na trhu je tč. dostupné kefirové mléko, které se od pravého "kefiru" Uší především nižším obsahem kysličníku uhličitého.

Pravý kefir lze snadno vyrobit podomácku, buď z kefirových zrn (která však tč. nejsou na trhu, 1990), anebo z tekuté či sušené kefirové kultury. Za předem složenkou uhrazených 27,50 Kčs (tekutá kultura) nebo 50,60 Kčs (sušená kultura) ji zašle Mlékárenský průmysl, s. p. Praha 6, Ke dvoru 2, PSČ 160 00 i s podrobným návodem k přípravě. (Stav k 1. 8.1990) Na 100 ml kultury se naleje 1 litr vlažného, převařeného mléka a ponechá se 24 hodin za pokojové teploty. Kefir se mezitím srazí, protřepe se a vloží do chladničky. Za dalších 24 hodin je připraven k použití. Další dávka se připraví tak, že z původního kefiru se v láhvi ponechá vrstva asi 1-1,5 cm a doplní se čerstvým mlékem na objem 1 litru. Tímto postupem lze kefir připravit asi 6x až 8x, potom ztrácí chuť a degeneruje; takže je nutno použít nové kultury. Vzhledem k obsahu CO₂ se doporučuje pracovat se silnostěnnými láhvemi, nejlépe od šampaňského. Tyto láhve o obsahu 700 ccm se plní půllitrem mléka a 50 ccm kultury, zátka se přidrátuje.

Kefir má vynikající dietetické vlastnosti a doslova o něm platí, že je to "elixír života". Je však nutné pravidelné a dlouhodobé podávání. Svými vlastnostmi se kefiru velmi přibližuje mléčný produkt, dosud u nás někde populární, připravený z tzv. indického hříbku "yogo". Společnou vlastností obou produktů je mírný antibiotický účinek, zaměřený především na gramnegativní bakterie kterými jsou např. obávané salmonely, takže oba produkty významnou měrou upravují střevní mikroflóru.

Kefir podléhá zkáze rychleji než obyčejné mléko. Proto se s ním má zacházet jako s masem. Jednodenní kefir je slabý a mírně projímá, dvoudenní je střední, třídnenní je starý, zralý a mírně staví. S ohledem na výborné dietetické a léčivé vlastnosti lze kefir používat jako podpůrný prostředek u celé řady chorob. Výhodou je, že kefir možno podávat souběžně s doporučenými léčivy, protože účinky léků neruší, ale spíše zvyrazňuje.

Podle zkušeností kavkazského lidového léčitelství, kde má kefir svou domovinu, se podávání osvědčilo při nervových a psychických poruchách, vředové chorobě žaludku a dvanácterníku, bronchitidě a bronchiálním astmatu, chudokrevnosti i jiných krevních chorobách, kolísání krevního tlaku, oběhových potížích a vysokém krevním tlaku s arterio-

sklerózou, chorobách žlučníku, jater a sleziny, chorobách ledvin a močových cest.

Obvyklou léčebnou dávkou kefiru je 1 litr denně, ve 2-4 dílčích dávkách. Léčba musí být vždy dlouhodobá. Kefir se zpravidla aplikuje mezi jídly, případně může některé jídlo i nahradit. Při kožních chorobách se často používá pitné léčby kefirem a zevního mazání kožních afekcí, zejména svědivých. Postižené místo po natření kefirem lehce ovážeme. Na místech, kde je to možné, umývat kefirový škraloup jen 2x týdně. U oběhových poruch, vysokého krevního tlaku a arteriosklerózy se doporučuje časté pití malých dávek kefiru. Při léčbě kefirem nutno z diety vyřadit kyselé mléko, smetanu a podmáslí; vhodné není ani obyčejné mléko. Kefir má být připravován z nejkvalitnějšího mléka, nejlépe domácího.

(Volně podle sovětského tisku.)

332 E-PŠENIČNÉ ZRNO

Pšeničné zrno a také jednomletá mouka (tj. mouka získaná jedním mletím na šrotovníku bez prosívání) obsahuje ve 100 g: 1450 kJ energie, tedy 350 kcal, 12 g bílkovin, 2 g tuků, 70 g glycidů, 2 g nestravitelné buničiny, 50 mg vápníku, 450 mg draslíku, 380 mg fosforu, 160 mg hořčíku, 200 mg síry, 20 mg sodíku, 10 mg křemíku, 5 mg železa, 5 mg zinku, 4 mg manganu, 0,7 mg mědi. Dále poměrně vysoké množství vitamínů B₁, IŠ₂, E a PP a stopy vitamínů A a C. Čím bělejší a více mletá mouka, tím jsou vyšší ztráty cenných živin, u oblíbené "dvounulky" klesne množství vitamínů proti celozrnné (jednomleté) mouce 5x a některé cenné složky, např. hořčík, zmizí prakticky úplně. (82)

333 Z výživného hlediska mají mimořádný význam především otruby, které se mohou použít jako léčivo v terapii a profylaxi civilizačních chorob, jakými jsou zácpa, divertikulární choroba střev, cukrovka, obezita, žlučové kaménky a křečové žíly. Jak vlastně otruby na organismus působí?

1. Díky otrubám se v trávicím traktu rozvíjí mikroflóra, která napomá-

há tvorbě důležitých vitamínů a současně zhoršuje podmínky pro vznik nádorového onemocnění trávicího traktu.

2. Buničina otrub působí, že z organismu jsou rychleji odsunovány metabolické zplodiny, stolice má potřebnou konzistenci a je obousměrně regulována, tj. ani průjem ani zácpa. Rychlejší průchod střevního obsahu zabraňuje zahnívání a tím vzniku kvasných dyspepsií, divertiklů, polypů, hemoroidů i rakoviny.

3. Protože otruby změkčují a zvětšují objem trávené potraviny v žaludku a střevech, není třeba se obávat vzniku vředové choroby žaludku a dvanácterníku. Možné kancerogeny jsou jakoby zablokovány a jejich kontakt s vnitřními stěnami trávicího traktu je minimální.

4. Pravidelná konzumace otrub přispívá též ke snížení hladiny krevního cholesterolu a tím působí antiskleroticky. Současně působí příznivě proti vzniku žlučových a ledvinových kamének, cukrovce a jiným chorobám látkové výměny.

5. Otruby vyplňují žaludek a mají tudíž vysokou sytívnost, ale protože jsou málo stravitelné, nedochází k ukládání nevyužitých živin ve formě tuku. Mají svůj význam v dietě obézních lidí.

6. Rozhodující je pravidelná konzumace otrub, které působí většinou mechanicky. Po 24 hodinách, když důkladně nasáknou vodou, vyplní rovnoměrně celý trávicí trakt. Díky tomu vznikne měkká, volná stolice, která se dobře vyprazdňuje.

Podrobným výzkumem bylo zjištěno, že běžné mlýnské otruby jsou bohužel značně mikrobiologicky znečištěny.

Doporučuje se proto před použitím otruby tepelně zpracovat, např. čtvrt hodinovým pražením na pánvi při 90 °C. Toho dosáhneme ohřevem pánve cca 5-10 cm nad plamenám plynového vařiče. Při ohřevu je nutné stálé míchání a výsledná barva má být zlatožlutá. Touto úpravou se získá výrobek hygienicky nezávadný a zlepšuje se též chuť, vůně a vzhled otrub. Na druhé straně je třeba uvést i to, že řada autorů doporučuje (a řada lidí bez obtíží užívá) podávat otruby raději syrové.

Aby otruby působily léčivě a současně proti obezitě, je zapotřebí užívat je na lačno, zásadně bez cukru. Doporučená a postačující dávka činí 3x denně 2 čajové lžičky otrub. Tato dávka dokáže např. obousměrně vyregulovat stolicí během 2-3 týdnů. Profylaktická dávka je nižší, 2-3x denně 1 čajová lžička. (81)

334 Československý chirurg MUDr. F. ANTOŠ z chirurgické kliniky KU Praha popisuje ve svém příspěvku "Dieta při divertikulární chorobě tlustého střeva" v časopise Praktický lékař, číslo 21/1982 použití otrub takto:

Otruby tvoří asi 14,5 % pšeničného zrna a obsahují 12,2 % nestravitelné vlákniny, což je 5x více než samotné pšeničné jádro. Vlákninu tvoří celulóza, hemicelulózy a lignin. Přidáním otrub ke stravě v hmotnosti kolem 20 g denně dojde u nemocných k výrazným změnám:

- a/ subjektivní potíže v 80 % zcela vymizí nebo se výrazně zmenší
- b/ otruby změkčují tuhou stolicí a ztužují stolicí průjmovitou (stolice je měkká, objemná, méně lepkavá a méně zapáchá)
- c/ tranzitní čas potravy zažívacím traktem upravují otruby k normálu kolem 48 hodin
- d/ otruby zvyšují hmotnost stolice
- e/ při použití otrub dochází k normalizaci či ke snížení vnitrostřevních tlaků, snižuje se nadýmání apod.
- f/ počty divertiklů se užíváním otrub nemění, ale výrazně ustupují křečovitě bolestivé projevy
- g/ účinku lze dosáhnout již po několika týdnech pravidelného užívání, terapie má být dlouhodobá a nepřerušovaná
- h/ pro podávání otrub není žádných metabolických kontraindikací;
- i/ léčba otrubami má probíhat s postupně se zvyšujícími dávkami od 3x denně 1 čajové lžičky až po 20-30 g denně
- j/ otruby lze konzumovat přímo, ale i s jogurtem, džemem, kávou a mlékem (u citlivých osob se doporučuje jejich tepelná úprava - viz l. c. 333 - kontaminace otrub)

335 Poznámka: Divertiktem se rozumí nepravidelné vybočení střešní stěny, které pak vytvářejí jakési protisměrné "kapsy", ve kterých vážně nebo zcela se zastavuje střešní průchod, což vede k zahřívání a kvašení střešního obsahu a k bolestivým křečovitým projevům.

V souvislosti s nutností tepelné úpravy otrub pro citlivější osoby upozorňuji na vhodnost konzumace tzv. Melicharových placek, které do přírodní léčby zavedl jeden z prvních moravských adeptů jógy Vladimír Melichar z Otrokovic. Tyto dietní placky lze vyrábět podomácku v mnoha variantách, buď pečené přímo na ploténce (bez droždí), anebo pečené v troubě. Základem (vypočteno pro velikost běžného valu v normalizované kuchyňské lince) je 1 kg čerstvě připravené jednomleté (celozrnné) mouky, což odpovídá asi 150 g

otrub. Dále se přidává 1/2 kg tuhých příměsí - podle okolností to jsou ovesné vločky, sojová mouka, menší přídavek mletých ořechů nebo mandlí, hrst hrozinek, asi 100-150 g surového žlutého cukru nebo medu, trochu domácího koření (bazalka, tymián) - podle možností, chuti a fantazie. Dalšími složkami jsou pak 3 celá vejce, 1 vrchovatá lžička (mořské) soli, 1/2 l mléka na zadělání, 50 g droždí a max. 125 g tuku (máslu, Juno, Hera). Vše dobře promísit, vypracovat těsto, nechat je 20 minut odpočinout, vyválet na pomoučeném valu, vykrajovat placičky a péci 20-25 minut na vymaštěném plechu v dobře předehřáté troubě. Při průměru placky 50 mm a tloušťce 10 mm (placky bez droždí bývají tenčí, pečou se přímo na plotně a je výhodnější připravovat je o větším průměru a dle potřeby z nich ulamovat) má placka hmotnost kolem 20 g a doporučená denní dávka je 10 ks, i poloviční dávka však při dlouhodobém podávání má příznivý efekt na poměry v trávicím traktu. (38)

PŘÍLOHA 9

336 POHANKA

O pohance víme, že obsahuje rutin - látku, která zpevňuje a zpružňuje stěny cév. Jenže nestačí jíst pohankovou kaši jen občas, proto je nejvýhodnější vlastní pěstování pohanky. Důvodem bude i skutečnost, že pohanková nať je ještě léčivější než vlastní plody.

Pohanku doporučuji zaset až po jarních mrazících, které těžko snáší. Není náročná na kvalitu půdy, nesnáší pouze těžkou jílovinu. Je vhodné sít ji na malé záhonky, v odstupu času, aby byla vždy mladá pohanka k dispozici.

Nať můžeme přidávat doslova do všeho - do salátů, do špenátu, do pomazánek, do tvarohu. Alespoň jeden záhonek si ponecháme pro sklizeň "na zeleno", tedy pro sklizeň nati pro přípravu čajů. Tento záhonek sklídíme těsně před plným rozkvětem. Pohankovou nať můžeme připravovat formou nálevu, tedy spařeného čaje, ale můžeme ji i přidávat do nejrůznějších směsí.

Vlastní pohanku, tedy pohanková zrna, je třeba před užitím oloupat, ale je možné je **na jemno rozemlít na mouku, včetně slupek**. Do obchodu přichází pohanka už většinou loupaná. Pohanku lze vařit ve vodě nebo v mléce, ale stačí ji jen večer přelít vodou a do rána je **měkká**.

Mnozí lékaři, ale i bylináři, pohanku podceňují. Většinou tomu tak je proto, že samotné zrno **nemůže stačit**, pokud není používána **i pohanková nať**. **Ta však není nikde k dostání**, takže vzniká zdánlivě **začarovaný kruh, na jehož začátku je nevědomost a na konci neúčinnost**.

Pro skutečně účinnou a univerzální léčbu cévních chorob, ať to jsou již křečové žíly, **záněty žil, praskání žilních stěn atd.**, je nutná intenzivní **léčba, hlavně zpočátku, řekli bychom v účinných dávkách a dostatečně dlouho**.

V začátcích léčby by měla být denní dávka pohanky kolem 200 g ve všech **formách**, přičemž nejúčinnější se jeví čerstvá nať, na druhém místě čaje z nati a teprve **na třetím místě pohanková kaše**, event. pekařské výrobky z mouky, obsahující přísady pohanky.

V praxi je tedy třeba podávat pohanku vícekrát denně, nejlépe 4x-6x, a to formou kaše, čaje z nati a přísady syrové pohanky do běžných pokrmů.

Během měsíce **až šesti týdnů** se projeví ve většině případů dosti výrazná úleva-mizí provazce křečových žil, zanikají záněty, nohy přestávají modrat. Pak postačí dávkování pohanky snížit na polovinu a po dalším měsíci postačí přejít na udržovací dávky v množství kolem 20-30 g pohanky denně. Toto dávkování musí být dlouhodobé a v těžších případech i trvalé, pokud nechceme, aby se dostavila nežádoucí recidiva onemocnění.

Účinek pohankové kúry lze dále stimulovat např. vnitřním podáváním tinktury z kaštanů (plodů jírovce maďalu) a vnějšími obklady z čerstvé měsíčkové nati nebo lehkými masážemi měsíčkovou mastí!

V současné době však není běžně dostupná nejen loupaná pohanka, ale ani pohanka jako osivo. Můžeme si však poradit svépomocí, když vybereme z loupané pohanky, **kteřou** občas lze zakoupit, špatně oloupaná semínka, která lze použít na malých plochách jako osivo. (15)

PŘÍLOHA 10

337 SBÍREJ, ALE CHRÁNĚNÍ

S postupující industrializací krajiny se podmínky pro život rostlin neustále zhoršují a tak zájemce o sběr léčivků stojí stále častěji před problémem, jak připravit kvalitní léčivou drogu a neporušit přitom zásady ochrany přírody.

Již dávno není možno sbírat léčivky kdekoliv. Výzkumy např. dokázaly, že do vzdálenosti zhruba 50 m od frekventované pozemní komunikace obsahuje veškerá vegetace takové množství olova z výfukových plynů motorových vozidel, že o nějaké léčivosti nemůže být ani řeči. Ještě ve vzdálenosti 100 m jsou někdy rostliny olovem znečištěny nad přístupnou mez. Hranice bezpečného sběru budou přirozeně ovlivněny mnoha faktory (směrem a silou větru, reliéfem okolního terénu, intenzitou znečišťujícího zdroje apod.), ale přibližně lze říci, že byliny pro léčivé účely by neměly být sbírány blíže než 150 m od frekventovaných silnic, asi 100 m od železničního svršku a zhruba 500 m od chemicky ošetřených polních kultur pomocí letecké techniky. Ještě horší je situace v okolí průmyslových závodů, zejména chemického a těžkého průmyslu, které bychom při sběru měli vidět raději hodně daleko.

Proto můžeme za nejvýhodnější areál pro sběr léčivých bylin považovat lesní porosty, avšak zde opět nejčastěji narazíme na různá omezení, vynucená potřebou ochrany přírody.

Rostliny jsou u nás chráněny územně i druhově. Přísná územní ochrana platí především na malých plochách státních přírodních rezervací, kde platí absolutní zákaz sběru. Na velkoplošných územích chráněných krajinných oblastí (CHKO) již nelze požadovat tak přísnou ochranu veškeré flóry, aby zde nebylo možno trhat třeba kopřivy. V platnosti jsou však různé místní úpravy, které se liší případ od případu a v praxi jsme také občas svědky nesprávného výkladu zákona, kdy pracovníci správy CHKO někdy zaměňují pojmy CHKO a rezervace, ať již vědomě nebo nevědomě. I když tedy zákon v podstatě na území CHKO sběr léčivých bylin nezakazuje, bude pro sběrače zřejmě

nejlepší možnost sběru obvyčejných léčivých bylin předem na správe příslušné CHKO projednat. Specifické a zprísňené předpisy platí pro národní parky, např. Krkonoše a Tatry.

Vlastní ochrana rostlin je řešena zákonem. V ČR je to vyhláška č. 54/1958 Ú.1 a v SR vyhláška č. 211 § 1958 Ú. v. Obě zákonné normy obsahují v příloze taxativní vyjmenování rostlinných druhů, které jsou chráněny buď úplně - takové se nesmí trhat vůbec - nebo částečně, pak se ochrana vztahuje pouze na podzemní části. Obě vyhlášky obsahují také důležitou výjimku: Ochrana se nevztahuje na rostlinné jedince, rostoucí na pozemku, určeném prokazatelně k hospodářské činnosti. Na pravidelně kosené louce tedy lze, po dohodě s majitelem, trhat i botanické poklady.

Z běžně známých léčivek jsou v současné době platnou vyhláškou úplně chráněny např.: prha arnika, hlaváček jarní, medvědice léčivá, jalovec obecný. Také jsou chráněny všechny druhy kosatců, rosnatek, vstavačů, hořců, leknínů a stulíků, kterých se také v léčitelství používá. Částečně jsou chráněny např. vachta trojlistá, prvosenka jarní a vyšší, brčál barvínek. Seznam chráněných druhů v ČR a v SR se pochopitelně poněkud liší. Např. v SR není chráněna arnika, protože se tu vůbec nevyskytuje, a jalovec, ten je naopak poměrně hojný.

Pro úplnost je třeba dodat, že Léčivé rostliny s. p. Zbraslav ani Slovakofarma, závod Liečivé rastliny Malacky, chráněné druhy zásadně nevypěstují a jejich potřeba je kryta dovozem, případně pěstováním v kulturách. Tak např. byla dořešena technologie pěstování medvědice léčivé (pěstování je zatím, žel, nákladnější než dovoz) a připravují se pěstitelské technologie dalších ohrožených druhů.

Obě uvedené vyhlášky platí již více než čtvrt století, a proto vyvstala potřeba jejich novelizace. Česká botanická společnost v Praze připravila Červený seznam ohrožené flóry ČR (na Slovensku se postupuje obdobně), který slouží jako podklad pro chystanou novelizaci právních předpisů. Na seznamu se nyní nachází 37 taxonů zcela vyhynulých, tj. takových, které nebyly spatřeny více než 10 let, 37 druhů je nevěstných (méně než 10 let), 267 druhů je kriticky ohrožených, 240 druhů je silně ohrožených, 240 druhů je ohrožených a 330 druhů je třeba pokládat za vzácnější a bude jim nutno věnovat větší pozornost.

Ochrana přírody není však jen úkolem státních orgánů, ale i řadový

sběrač může **ochraně přírody** významně napomoci. Především je třeba **sbírat jen ty rostliny, které sběrač spolehlivě zná, a to jen v množství, které bezpečně spotřebuje, případně množství, které nákupna vykoupí. Při sběru natí se nesmí rostliny vytrhávat i s kořeny a na stanovišti je vždy třeba nechat pár jedinců pro další rozmnožení.** Medvědí službu **vykonávají léčivým rostlinám populární časopisy, ve kterých jsou čas od času zveřejňovány "skoro zázračné účinky" té které rostliny. A tak jsme občas svědky masového plenění bezinek, jitrocele, třezalky. Prosím, podívejte se do spíže, zdali ještě nemáte předložskou bezinkovou šťávu. Jestliže ano, novou zcela jistě nutně nepotřebujete, ponechte bezinky raději ptákům!**

Ukáženný sběrač nebude nikdy trhat chráněné rostliny. Je velmi nezodpovědné doporučovat "speciality" s arnikou, kořenem kosatce, kořenem modrého hořce šumavského atd., protože i ta nejúčinnější léčivá bylina se dá nahradit jinou bylinou, případně bylinnou směsí. Arniku lze v jejích hojivých účincích nahradit květem měsíčku lékařského, kořen kosatce třeba kořenem pěstovaného omanu a volně rostoucí vzácné druhy hořců bezpečně nahradí pěstovaný hořec žlutý. Mateřídoušku snadno nahradí pěstovaný tymián. Každý lékař obeznámený se zásadami fytotherapie jistě rád poradí, zdali při vašem onemocnění máte zeměžluč nebo vachtu trojlistou nahradit natí pěstovaného benediktu lékařského nebo raději rovněž pěstovaným pelyňkem. Nahradit lze i ostatní léčivé byliny, jejichž sběr je z důvodů jejich ohrožení společensky nežádoucí.

Budme k naší krásné přírodě ohleduplní a chraňme si ji na každém kroku. Tak nejlépe přispějeme každý svým dílem k tomu, aby objem červené knihy do budoucna stále nenarůstal...

Podrobnější údaje o ohrožení rostlin lze získat např. v časopisech Preslia, Památky a příroda a dalších.

Fomámka: V době redakční uzávěrky této stati nebyly ještě nové zákony o ochraně přírody • chváleny. (1990)

TABULKOVÁ ČÁST

(údaje z tabulkové části nejsou zahrnuty v rejstříku)

TABULKA A

ZÁKLADNÍ PŘEHLED ZAŘAZENÍ VEGETABILNÍCH DROG DO INDIKAČNÍCH SKUPIN

(Droga, která má v této práci vlastní oddíl, je zvýrazněna)

ACIDA - žaludeční prostředky kyselinotvorné
list máty peprné - nat' zcmčžluči - oddenek puškvorce

ADSTRINGENCIA - prostředky svíravé
dubová kůra - list šalvěje - nat' světlíku - kořen krvavce totenu

ANTACIDA ^prostředky snižující kyselost žaludečních šťáv
květ heřmánku - květ měsíčku - kořen kostivalu - puklérka islandská

ANALEPTIKA - prostředky povzbuzující základní životní
funkce
list rozmarýny - kořen eleuterokokku - kořen žen-šenu

ANALGETIKA - prostředky proti bolesti
plod černého bezu + Šťáva - list máty peprné - nat' sporyše

ANTHELMINTHIKA, - prostředky proti střevním parazitům
česnek • nat' pelyňku pravého - semeno tykve - nat' vratiče

ANTIANEMIKA - prostředky podporující krvetvorbu
list kopřivy - list hořkého jetele - nat' zeměžluči - květní pyl

ANTIASTMATIKA - prostředky proti průduškovému astmatu
nat' bazalky - nat' yzopu - kořen omanu - list a květ podbělu

ANTIDEPRESÍVA - prostředky proti duševním depresím
nat' dobromysli - nat' třezalky - nat' brutnáku

ANTÍDIABETIKA - prostředky snižující hladinu krevního cukru

list borůvky - fazolové lusky - šištica chmele - kořen pampelišky s natí

ANTIEMETIKA - prostředky potlačující nutkání na zvracení
nat' dobromysli - nat' meduňky - kořen hořce (v minidávce)

ANTIFLOGISTIKA - prostředky protizánětlivé
květ heřmánku - květ měsíčku - nat' řebříčku - nat' světlíku

ANTIHEMOROIDALIA - prostředky proti hemoroidům
dubová kůra - květ heřmánku - plod a květ jírovce - nat' lnice

ANTIHYDROTIKA - prostředky proti nadměrnému pocení
dubová kůra - list ořešáku královského - list šalvěje - nat' řebříčku

ANTIKOAGULANCIA - prostředky zabraňující srážení krve
nat' svízele vonného - nat' komonice

ANTIPRURIGINOSA - prostředky proti svědění pokožky a sliznic

květ heřmánku - nat' benediktu lékařského - list máty peprné

ANTIPYRETIKA (ANTIFEBRILIA) - prostředky proti horečnaté

lipový květ - květ tužebníku - vrbová kůra - květ černého bezu

ANTIREVMATIKA - prostředky proti revmatismu

březový list - list černého rybízu - plody jalovce - list kopřivy - květ tužebníku - vrbová kůra; zevně hořčičné semínko, mletá paprika - do dráždivých mazání

ANTISKLEROTIKA - prostředky proti kornatění cév

česnek - květ hlohu s listem + hložinky - větvičky jmelí - list kopřivy

DERMATOLOGIKA - kožní léčiva obecně

nat' dvouzubce trojdílného - kořen lopuchu - kořen kostivalu - nat' řepíku

DERIVANTIA - léky, které dráždí kůži a tím snižují vnímání bolesti základní choroby

cibule - česnek - hořčičné semínko - paprika - pepř

DIAFORETIKA - prostředky podporující pocení

květ černého bezu - květ tužebníku - lipový květ

DIURETIKA - prostředky močopudné

kořen jehlice - list kopřivy - semeno petržele - nat' přesličky - kořen libečku

EMETIKA - prostředky pro vyvolání dáivého reflexu

kořen kopytníku - nat' pelyňku pravého ve středních a vyšších dávkách

EMMENAGOGA - prostředky regulující, nepravidelnou menstruaci

květ heřmánku - květ hluchavky bílé - květ měsíčku - nat' řebříčku - nat' kontryhele

EMOLIENCIA - prostředky změkčující

květ heřmánku - kořen proskurníku (ibišku) - nat' a květ všech druhů slézu

EXPEKTORANTIA - prostředky podporující vykašlávání

nat' bazalky - nat' mateřídoušky a tymiánu - nat' yzopu - květ prvosienky jarní

FYTONCIDA - prostředky fytoncidní, působící antibioticky

cibule - česnek - květ heřmánku - nat' řepíku - nat' mateřídoušky nebo tymiánu

GARGARISMA - klóktadla

dubová kůra - květ heřmánku - květ měsíčku - list šalvěje

GASTROSEDATIVA - prostředky uklidňující trávicí trakt

nat' dobromysli - nat' meduňky - nat' řebříčku - květ Scvandulc - šištica chmele

HEMOSTATIKA - prostředky stavící krvácení

nať černohlávku - dubová kůra - nať přesličky - nať kokošky pastuší tobolky-řebříček

HEPATIKA - prostředky užívané v léčbě jaterních chorob

semeno ostropestřece mariánského - nať jablečnicku - kořen a nať pampelišky - čekanka

HYPOTONIKA - prostředky snižující krevní tlak

česnek - květ hlohu s listem + hlozinky - šišťice chmele - lístky jmelí

CHOLAGOGA - prostředky žlučopudné (prolíná se s choleretiky)

nať Černobýlu - list máty - kořen pampelišky s natí

CHOLERETIKA - prostředky podporující tvorbu žluči (prolíná se s cholagogy)

nať jablečnicku - nať řepíku - nať smilu písčného

IMUNOSTIMULANTIA - prostředky podporující vlastní obranné síly organismu

kořen andělky - květ a kořen rudbeckie (Echinacea purpurea) - plod jalovce - nať sadce konopáče

KANCEROSTATIKA - prostředky brzdící rozvoj nádorového bujení (ve stádiu výzkumu)

červená řepa - květ měsíčku - nať a kořen vlašovičnicku - větvičky jmelí

KARDIOSEDATIVA - prostředky proti srdeční neuróze

kořen kozlíku - nať meduňky - nať srdečnicku

KARDIOTONIKA - prostředky povzbuzující srdeční činnost (zásadně neužívat bez příkazu lékaře!)

list rozmarýny - v minidávce list konvalinky nebo kvetoucí nať janovce metlatého - petrželová nať

KARMINATIVA - prostředky proti střevní plynatosti

plod fenyklu - květ heřmánku - plod kmínu - list máty - nať řebříčku

LAKTAGOGA - prostředky podporující sekreci mateřského mléka

plod fenyklu - nať jestřabiny lékařské

LAXANTIA - prostředky projímavé

krušinová kůra - lněná semeno - plod řešetláku - list senný - kořen reveně

METABOLIKA (též HEMOCATHARTICA) - prostředky podporující výměnu látkovou a "čistící krev"

květ černého bezu - nať a kořen čekanky - nať jablečnicku - kořen lopuchu, oddenek pýru, kořen a nať pampelišky

MUCILAGINOSA - prostředky slizové

kořen kostivalu - lněná semínko - květ a list podbělu

OBSTIPANTIA (též ANTIDIARRHOIKA) - prostředky proti průjmové

sušené borůvky - dubová kůra - kořen krvavce totenu

PROSTŘEDKY s přírodními hormony

kořen lékořice - jehnědy - květový pyl - chmel - nať šalvěže - kořen jehlice trnité - nať kontryhele - květ měsíčku

SEDATIVA - prostředky uklidňující centrální nervovou soustavu

kořen kozlíku - šišťice chmele - nať srdečnicku - květ levandule - nať meduňky

SEKRETOLYTIKA - prostředky tlumící vylučování hlenů

používají se také často jako ANTITUSSIKA, prostředky na tlumení kašle, kořen proskurníku - nať konopičky a plicníku - list a květ podbělu

SPASMOLYTIKA - prostředky proti křečovitým stahům a bolestem

nať mochny husí - nať lniče obecné - nať řepíku - květ heřmánku - nať řebříčku

STOMACHIKA - AMARA - hořčiny pro úpravu trávení
kořen anděliky - kořen hořce - oddenek puškvorce * nat' Černobýlu -
nat' zemčžluči atd.

**TUBERKULOSTATIKA - léky potlačující růst tuberkulózních
bacilů**
nat' konopičky - nat' plicníku - nat' přesličky

**URODESINFICIENTIA - prostředky působící antisepticky
v močovém systému**
list medvědice - nat' průtržníku - nat' vřesu - nat' zlatobýlu - semeno
lichoreři Snice větší - list bmsinky

VULNEARIA - prostředky podporující hojení ran
list jitrocele - květ měsíčku - nat' řepíku - květ heřmánku

TABULKA B

ZÁKLADNÍ OBSAHOVÉ LÁTKY VE VEGETABILNÍCH DROGÁCH

ALKALOIDY

Dusíkaté látky zásaditého charakteru, obsahují dusík, kyslík, vodík a uhlík. (Alkaloidní rostliny jsou většinou jedovaté, proto působí na organismus velmi výrazně. Mají rozsáhlé použití v nejrůznějších oblastech. Atropin z rulíku zlomocného se uplatňuje jako parasimpatikolytikum, kolchicin z ocunu jesenního potlačuje bolesti při dnových záchvatech, dále je široce rozšířeno používání kofeinu, nacházejícího se v kávě a čaji, papaverinu, který je v máku atd.

FLAVONOIDY

Fenolické látky s vlastnostmi podobnými vitamínům. Mají příznivý účinek na cévy, normalizují propustnost jejich stěn a zvyšují jejich pevnost. Podporují

účinek vitamínu C, působí též cholereticky a spasmolyticky. Jsou obsaženy např. v routě, hlohu, lipovém květu apod.

FYTONCIDY

Antibioticky působící látky nejednotného charakteru. Uplatňují se v léčbě infekcí, zánětů aj. Typickými fytoncidními rostlinami jsou česnek, cibule, řepík, křen a některé další.

GLUKOKININY

Látky podobné svým účinkem insulinu, snižují mírně hladinu krevního cukru. Jsou obsaženy např. ve fazolovém lusku či v listech borůvky.

GLYKOSIDY

Patří k* rostlinným stavebním látkám a vznikají vazbou cukerné složky se složkou necukernou. Necukerná složka, tzv. aglykon, má různé chemické složení a právě to určuje chemické působení celého komplexu. Proto mají glykosidy velmi rozmanité působení. Některé glykosidy, např. srdeční, jsou jedovaté (náprstník, konvalinka, hlaváček). Antrachinonové glykosidy působí projímavě (řešetlák, krušina, senná). Fenolické glykosidy působí antirevmaticky a jako desinficiens močových cest (medvědice, vrbová kůra). Glykosidních vazeb je dlouhá řada a některé nejsou ještě zcela probádány (hluchavka, hloh).

AMARA - HOŘČINY

Hořké látky, příznivě ovlivňují činnost trávicího systému. Dělí se na AMARA PURA - čisté hořčiny, označované též STOMACHICA, které povzbuzují činnost trávicích orgánů (hořec, zcměžluč, vachta), dále pak na AMARA AROMATICA, obsahující vedle hořčin ještě silice, takže komplex působení je nejen na vlastní trávicí trakt, ale i na činnost jater a žlučníku (pelyněk, puškvorec, řebříček), a konečně na AMARA ACRIA, kde vedle vlastních hořčin je v komplexu přítomna ostře působící látka (pepř, zázvor). Hořčiny obvykle zvyšují činnost celého trávicího traktu a podporují tvorbu žaludečních šťáv. Některé hořčiny působí také mírně uklidňujícím způsobem, takže se uplatňují jako gastroedativa při žaludeční vegetativní dystonii (hořec, puškvorec, zvláště v kombinacích).

KUMARÍNY (laktony kyseliny kumarinové)

Kumarin, lakton kyseliny cis-o-hydroxiskořicové je aromatická látka, působící sedativně, spasmolyticky a protitromboticky, protože snižuje srážlivost krve. Ve vyšších dávkách jsou hepatotoxické (svízel vonný, komonice).

MINERÁLNÍ LÁTKY

Jsou obsaženy zpravidla ve formě organických vazeb, avšak ani vazby anorganické nejsou výjimkou. Představují tak složky značného adjuvantního terapeutického významu. Nejznámější jsou křemičitany (přeslička, plicník, konopička), dále pak soli vápníku, draslíku a mnohé jiné. Některé rostliny jsou na obsah minerálních látek bohatší (kopřiva), ale obsahují je v určité míře prakticky všechny rostliny.

OLEJE-TUKY

Chemicky jsou to sloučeniny glycerolu a mastných kyselin. Léčebně se využívají jako maziva nebo vehikula pro rozpouštění jiných léčiv (semena lnu, slunečnice, olivy, sója, burské oříšky aj.).

ORGANICKÉ KYSELINY

Vyrovňávají vnitřní tlak buněk a tím vlastně usměrňují propustnost vody buněčnými membránami rostlin. Terapeuticky působí dosti různorodě a mají často mírně projímavý účinek. Hojně jsou obsaženy v dužnatých plodech (jablka, hrušky), nacházejí se však i v jiných částech rostlin (šťovík, kopřiva). Patří sem např. kyselina citrónová, vinná, šťavelová a další.

SACHARIDY - CUKRY

Jsou přirozenými produkty fotosyntézy. Jednoduché cukry jsou zdroji energie (glukóza, fruktóza) a další, složitě, tzv. polysacharidy, tvoří stavební a zásobní látky. Polysacharid inulin (oman, čekanka) se např. podílí na příznivém účinku mateřských drog na podporu látkového metabolismu.

SAPONINY

Látky glykosidní povahy, výrazně snižující povrchové napětí vody, ve které jsou rozpuštěny. Proto se využívají jako diuretika a též jako expektorantia,

neboť snižují vazkost hlenů, které se potom lépe vykašlávají. Vpraveny nitro^{ilně} do krve způsobují hemolýzu (divizna, prvosenka, mydlice lékařská).

SILICE-ÉTERICKÉOLEJE

Silně aromatické, vonné kapalné látky, vysoce těkavé. Terapeuticky se využívají jako antiseptika, expektorantia, diuretika, antiflogistika, derrivantia, corrigentia vůně a chuti čajových směsí (yzop, bazalka, mateřídouška, meduňka, saturejka, majoránka a jiné).

SLIZY

Zvláštní druhy polysacharidů, vytvářející s teplou vodou viskózní koloidní systémy. Ve studené vodě bobtnají a tvoří gely. Terapeuticky se využívají jako mechanické protektivní prostředky, zejména na ochranu sliznic (kořen kostivalu, kořen proskurníku, lněné semeno).

TŘÍSLOVÍNY

Chemicky nejednotné látky, mající schopnost srážet bílkoviny. Terapeuticky se využívá jejich svíravého účinku, takže tříslovinné drogy působí adstringentně, hemostaticky, antisepticky, např. při krvácení, spáleninách, zánětech, průjmech apod. (dubová kůra, kořen nátržníku, kořen rdesna hadího, kořen krvavce totenu atd.).

VITAMÍNY

Látky různé chemické struktury, které sice nedodávají organismu energii, ale jsou potřebné pro harmonický chod metabolismu, takže jsou pro život nezbytné. V rostlinné říši je celá řada rostlin a jejich produktů, které jsou bohaté na různé vitamíny, např. šípky obsahují velké množství vitamínu C, z karoténu v mrkvi si náš organismus dovede metabolizovat vitamín A, bohatým zdrojem vitamínů skupiny B jsou pivovarské kvasnice a květní pyl, vitamín P - rutin se nachází v routě, pohance atd. (21)

TABULKA C

DOMÁCÍ KOŘENÍ PRO KAŽDÉ VAŘENÍ

ANÝZ	pečivo, domácí chléb, cukroví
BAZALKA	sekaná, roštěnky, drůbež, ragú
ČERNOBÝL	tučná jídla, zelí, houby, špenát, vaječná jídla
DOBROMYSL	pizza, jehněčí, kečup, rajská omáčka, sýry, saláty, telecí a dušené maso
ESTRAGON	rýže, ryby, majonéza, houby, okurky nakládačky (vhodné kombinovat s citrónem)
FENYKL	pečivo, puding, náplně do cukroví
JALOVEC	divočina, skopové, tmavé omáčky, zelí (rozdrtit!)
KORIANDR	vánoční pečivo, vepřová, paštika, zelí, nádivky, klobásy
UBEČEK	polévky, bílé omáčky (chut' maggi)
MEDUŇKA	zelené saláty, houby, zelenina, omáčky
PUŠKVOREC	těžce stravitelné pokrmy, houby, vejce, vepřová pečené
ROUTA	sýry, skopové, tvarohová pomazánka s cibulí
ROZMARÝNA	kuře, ryby, jehněčí, telecí
ŘECKÉ SENO	mleté semeno na špičku kulatého nože jako stomachikum před těžkými jídly
ŘEŘICHA	zeleninové saláty, ryby, vaječná jídla
SATUREJKA	hrách, čočka, fazole, polévky, s tymiánem do kys. zelí
SVĚTLICE	(Sarothamnus tinctorius - světlíce barvířská). Užívá se květ, který plně nahradí nedostupný ŠAFRÁN do skopového masa, bouillonů, omáček, rybích polévek
ŠALVĚJ	rybí polévka, omelety, roštěnky, králík, vařená šunka
TYMIÁN	světlá masa, sekaná, dušené pokrmy, zeleninová jídla. Speciální koření vegetariánské kuchyně!
YZOP	saláty, polévky, vnitřnosti, vegetariánská kuchyně (55)

POZNÁMKA: Běžné známé druhy koření, jako kmín, kopr, majoránka nebyly do přehledu zařazeny.

Tabulka D

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA SBĚRU A SUŠENÍ LÉČIVÝCH BYLIN

Droga	měsíce sběru	čas náchylnost sběru k zapáření	sušené přirozené (max. tep. oC)	sušené umělé (max. tep. oC)	sesýchací poměr	max. skladovatelčnost (roky)	
Andělíka	III-IV IX-X	6-16	mini	ve stínu	40	1:4	3 (občas přesušit)
Bazalka	VI-IX	přes den	maxi	ve stínu	40	1:4	1
Bedrník	III-IV IX-X	přes den	mini	v průvanu	40	1:3:5	3
Benedikt	VI-VII	přes den	midi	ve stínu	40	1:4	3
Bez černý	V-VI IX	14-17 přes den	maxi midi	ve stínu 0	35 40	1:6 1:7	2 3
Bruinák	VI-VIII	večer	midi	na slunci	40	1:4:5	2
Břiza	IV-VI	8-11	maxi	ve stínu	40	1:4	2
Bulvice	VII-VIII	přes den	midi	v průvanu	40	1:5	2
Čekanka	VIII-IX IX-X	přes den 6-9	midi midi	ve stínu ve stínu	40 45	1:4 1:4	2 3
Černobýl	VIII	přes den	midi	ve stínu	40	1:4	3

Droga		měsíce sběru	čas sběru	náchylnost k zapaření	sušení přirozené	sušení umělé (max. tep. O Q	sesýchací poměr	max. skladovatelnost (roky)
Česnek	cibulky	VII-IX	přes den	mini	0	0	0	1
Divizna	květ	VII-IX	ráno	maxi	na slunci	50	1:8	2
Dobromysl	nať	VII-VIII	9-11	mini	ve stínu	40	1:4	3
Dub	kůra	III-IV	přes den	mini	na slunci	50	1:3	5
Dvřozubec	nať	VI-VIII	přes den	midi	ve stínu	40	1:4	3
Heřmánek	květ	VI-IX	10-15	maxi	ve stínu	35	1:6	2
Hloh	květ s list. plod	V IX-X	přes den přes den	midi mini	ve stínu na slunci	40 40	1:6 1:5	2 8
Hluchavka	květ	V-IX	odpoledne	maxi	na slunci	40	1:8	1
Hořec	kořen	X-XI	přes den	mini	na slunci	60	1:3,5	3
Chmel	čistice	VIII-IX	přes den	midi	ve stínu	35	1:4	1
Jablečník	nať	VIII-IX	přes den	mini	ve stínu	40	1:4	2
Jehlice	kořen	IX-X	16-19	mini	na slunci	50	1:3	3
Jírovec	květ	V	přes den	maxi	ve stínu	35	1:6	1

Droga		měsíce sběru	čas sběru	náchylnost k zapaření	sušení přirozené	sušení umělé (max. tep. O Q	sesýchací poměr	max. skladovatelnost (roky)
Jírovec	plod	IX-X	přes den	mini	0	60	1:2	1
Jitrocel	list	VI-VIII	přes den	maxi	na slunci	50	1:5	2
Jmelí	větvičky	XII-0	přes den	mini	0	40	1:3	2
Kakost	nať	V-VI	odpoledne	midi	ve stínu	40	1:5	2
Karbinec	nať	VII-IX	přes den	midi	ve stínu	40	1:4	2
Kokoška	nať	V-IX	přes den	mini	na slunci	45	1:3	3
Konopička	nať	VII-VIII	přes den	mini	ve stínu	40	1:3,5	3
Kontryhel	nať	V-VIII	přes den	midi	ve stínu	40	1:5	2
Kopr	semeno nať	VIII-IX VI-VIII	večer přes den	mini midi	ve stínu ve stínu	35 35	1:1,5 1:7	1-2 2
Kopřiva	list	IV-V (IX)	večer	midi	ve stínu	50	1:5	2
Kostival	kořen	IX-X	10-14	midi	na slunci	45	1:6	2
Kozlík	kořen	VIII-X	přes den	midi	ve stínu	40	1:4	3
Kručinka	nať	V-VIII	přes den	midi	ve stínu	40	1:3,5	3

Droga		měsíce sběru	čas sběru	náchylnost k zapaření	sušení přirozené	sušení umělé (max. tep. O Q	sesýchací poměr	max. sklado- vatelnost (roky)
Lékořice	kořen	IX-X	přes den	mini	ve stínu	40	1:3,5	10
Len	semeno	VII	přes den	mini	ve stínu	40	1:2	1
Levandule	květ	VII-VIH	přes den	midi	ve tmě	35	1:4	2
Libeček	kořen	XVI	přes den	mini	ve stínu	40	1:3	2
Lichořeřišnice	semeno	VIII-IX	přes den	midi	dosušit	35	1:1,5	1
Lnice	nat'	VII-III	přes den	midi	ve stínu	40	* 1:4,5	2
Lopuch	kořen	IV-V IX-X	přes den	midi	na slunci	50	1:5	5 (občas přesušit)
Maceška	nat'	IV-X	v podvečer	maxi	ve stínu	50	1:5	2
Máta	list	VI-IX	k večeru	midi	ve stínu	35	1:5	1
Meduňka	nat'	VMX	odpoledne	midi	ve stínu	35	1:5	1
Medvědice	list	jaro	přes den	mini	na slunci	40	1:3	5
Měsíček	květ	VI-VIII	dopoledne	midi	ve stínu	40	1:8	2 (chránit před světlom)
Mochna	nat	V-VIII	přes den	midi	ve stínu	40	1:5	2

Droga		měsíce sběru	čas sběru	náchylnost k zapaření	sušení přirozené	sušení umělé (max. tep. O Q	sesýchací poměr	max. sklado- vatelnost (roky)
Oman	kořen	IX-X	10-17	midi	ve stínu	40	1:3	3
Ořešák	list	VI-VIII	přes den	maxi	střídavé	40	1:4	2
Oves	obilky	VII-VIH	přes den	mini	dosušit	50	1:1,5	2
Ožanka	nat'	VII-VIH	přes den	mini	ve stínu	40	1:4	3
Pampeliška	kořen	IX-X	dopoledne	midi	na slunci	50	1:4	5
	kořen s natí	IV-V	dopoledne	midi	na slunci	45	1:5	3
Pískavice	semeno	VIII-IX	přes den	mini	dosušit	50	1:1,5	1
Podběl	květ	III-IV	10-16	midi	ve stínu	40	1:5	2
Popenec	nat'	V-VH	dopoledne	midi	ve stínu	40	1:4,5	3
Prvosenka	květ	IV-V	odpoledne	maxi	na slunci	40	1:6	2
Přeslička	nat'	VI-IX	přes den	mini	ve stínu	40	1:4	4
Puklérka	stélka	IV-X	přes den	mini	střídavé	35	1:1,5	5
Puškovec	kořen	podzim	odpoledne	mini	na slunci	35	1:5	1
Pýr	kořen	IX-X	přes den	mini	na slunci	40	1:2,5	4

Droga		měsíce sběru	čas sběru	náchylnost k zapaření	sušení přirozené	sušení umělé (max. tep. O Q)	sesýchací poměr	max. skladovatelnost (roky)
Rdesno ptačí	nat'	VI-IX	přes den	mini	ve stínu	45	1:5	2*
Routa	nat'	V-VI	ráno	midi	ve stínu	40	1:4	2
Rozmarýna	list	V-VIII	večer	midi	ve stínu	35	1:3,5	2
Rozrazil	nat'	VI-VIII	9-15	mini	střídavé	40	1:4	3
Rudbeckie	květ kořen	VII-VIII IV-X	přes den přes den	maxi mini	ve stihu v průvanu	35 40	1:7 1:4	2+ 3+
Rfíždamašská	květ	VI-VIII	večer	midi	ve stínu	30	1:6,5	2
Růže šípková	plod	IX-X	11-14	mini	0	60	1:2,5	3
Řebříček	nat'	VI-X	11-16	mini	ve stínu	40	1:5	2
Řepík	nat'	VI-VIII	přes den	midi	ve stínu	40	1:4	2
Saturejka	nat'	VII-VIII	přes den	midi	ve stínu	35	1:5	2
Sléz	nat' list květ	V-IX V-IX VI-VIII	přes den přes den ráno	midi midi maxi	ve stínu ve stínu ve stínu	40 40 40	1:6 1:5 1:7	2 2 2
Sporýš	nat'	VI-VIII	přes den	midi	ve stínu	40	1:4,5	3

Droga		měsíce sběru	čas sběru	náchylnost k zapaření	sušení přirozené	sušení umělé (max. tep. O Q)	sesýchací poměr	max. skladovatelnost (roky)
Srdečník	nat'	VI-IX	přes den	midi	střídavé	45	1:4	3
Světlík	nat'	VII-VIII	přes den	mini	ve stínu	40	1:5	2
Svízel syříšťový	nat'	VI-VIII	přes den	midi	na slunci	45	1:5	2
Svízel vonný	nat'	V	odpoledne	maxi	ve stínu	40	1:63	2
Šalvěj	list	V-VI	14-15	mini	ve stínu	35	1:43	2
Třezalka	nat'	VI-VIII	ráno	midi	ve stínu	35	1:4	3
Turanka	nat'	VI-X	přes den	mini	ve stínu	40	1:4	4
Tužebník	květ	VI-VIII	přes den	midi	ve stínu	40	1:6	2
Tymián	nat'	V-VI	v podvečer	mini	ve stínu	35	1:33	3
Úročník	nat'	V-VH	odpoledne	maxi	v průvanu	40	1:5	2
Vlaštovičník	nat'	V-IX	přes den	maxi	na slunci	75	1:5	1
Vrbka	list	VI-IX	přes den	midi	fermentovat!	40	1:4	3
Vrbovka	nat'	VI-VIII	přes den	midi	ve stínu	40	1:43	2

Droga	měsíce sběru	čas náchylnost sběru k zapaření	sušení přirozené	sušení umělé (max. tep. °C)	sesychací poměr	max. skladovatelnost (roky)
Vřes	nař VII-VIII	11 - 13 midi	ve stínu	45	1:4	3
Vředobř	oddenek IX-X	přes den mini	v průvanu	35	1:3,5	3
Yzop	nař VII-VIII	přes den midi	ve stínu	35	1:4	2
Zemčovým	nař V-VII	přes den maxi	ve stínu	45	1:7,5	2
Zemčůžud	nař VII-IX	odpoledne midi	stříkavě	40	1:4,5	2
Zlatobýl	nař VIII-IX	přes den midi	ve stínu	40	1:5	2

+ POZNÁMKA: Terapeuticky nejlepší výsledky poskytuje tinktura připravená z čerstvé suroviny.

*POZNÁMKA: Truslavec platí viz rdešno ptačí.

POZOR:

Tato tabulka D, zpracovaná podle klasických "bylinkářských" pramenů (zejména údaj "čas sběru"), uvádí základní údaje potřebné pro přípravu drogy pro domácí použití! Pro oficiální výkup platí schválené technologie, které se mohou od údajů této tabulky v detailech odlišovat. Potřebné údaje lze získat v příslušných sběrnách.

VYSVĚTLIVKY:

V tabulce je uvedena optimální doba sběru, která se může odlišovat podle klimatu daného místa a počasí toho kterého roku. Údaj "maxi" znamená vysokou náchylnost k zapaření čerstvého vegetabilního materiálu, "midi" prostřední a "mini" značí, že materiál se prakticky nezapařuje. Optimální přirozené sušení je vždy ve stínu a v průvanu, pokud je uvedeno "na slunci", značí to možnost krátkodobého sušení na sluníčku. Uvedené teploty umělého sušení nesmějí být překročeny, u šípku může být dosažená teplota 60 °C jen krátkodobě. Skladovatelnost je uvedena v rocích a značí, do kdy je droga při optimálním uskladnění použitelná, nejlépe je ovšem drogy každoročně obměňovat.

POZNÁMKY:

Někteří autoři doporučují lopuchový kořen před vlastním sušením krátkodobě ponořit do vařící vody! Všechny drogy, zvláště pokud nejsou skladovány v hermeticky uzavřených obalech, je vhodné, především při delším skladování, občas přesušit!!!

TABULKA E

UŽITEČNÉ ADRESY

(PŘEDPOKLÁDANÝ STAV K1.1.1991)

A - Významnější prodejny léčivých bylin se zásilkovou službou

1. LÉKÁRNA - Anglická 24,120 00 Praha-Vinohrady
2. VÝDEJNA LR 03/91 OÚNZ - Moskevská 22,360 00 Karlovy Vary

B - Významnější prodejny léčivých bylin bez zásilkové služby

3. LÉKÁRNA - Palackého 114, 600 00 Brno
4. LÉKÁREN - Trieda Čs. armády 57,800 00 Bratislava
5. Staropražská DROGERIE "U TÝNA" - Dlouhá 6,110 00 Praha-Josefov
6. LÉKÁRNA NA MIKULÁŠSKÉM NÁMĚSTÍ, 30153 Plzeň
7. "HERBA" - Dolní náměstí 10,772 00 Olomouc
8. DROGERIE "U SÝKOROVA MOSTU" 1, 70100 Ostrava
9. POVLTAVSKÉ BYLINKÁŘSTVÍ, dr. Tripes, Francouzská 105,120 00 Praha - Vinohrady

C - Specializovaná prodejna koření (bez zásilkové služby)

10. DROGERIE "U SALVÁTORA" - Mostecká 13,110 00 Praha-Malá Strana (za Karlovým mostem).

D - Specializovaná prodejna ušlechtilých mléčných kultur

11. Prodejna družstva VČELA (dříve MYKROPRODUKTA), Vodičkova 10, 110 00 Praha 1 (v ústí do Karlova náměstí-).
Dodává ušlechtilé kultury, určené pro domácí přípravu kefiru, jogurtu a acidofilního mléka; jen osobní odběr! Prodejna dále - bez zásilkové služby - dodává med, houbové výrobky, klikvový kompot aj. speciality.

E - Specializovaná prodejna družstva MEDOS Galanta

12. JEDNOTA 11 -172,927 00 ŠaTa
Dodává med s pylem, med s mateří kasičkou aj.

F - Specializovaná prodejna semen (bez zásilkové služby)

13. Semenářství s.p. LR Zbraslav - Perlová 1 -110 00 Praha 1 - Staré Město
14. SEMEX - Púchovská cesta 12 - 835 08 Bratislava.
Zásilková služba - semena léčivých a aromatických rostlin.
Běžně se dodávají semena těchto rostlin: andělíka - benedikt - divizna - heřmánek - jablečník - jitrocel - konopička - kozlík - libeček - meduňka - měsíček - náprstník - oman - proskurník - řepík - sléz maurský - srdečník - topolovka - tymián - yzop.
Podle možností lze občas získat též: bazalka - brutnák - levandule - estragon - pískavice, řecké seno - reveň - heřmánek římský - saturejka - šalvěj - a některé další. Nejvhodnější doba objednávky semen je do února!

G - Propagace s.p. Léčivé rostliny a s.p. Slovakofarma

15. Propagace s.p. LR Zbraslav, Perlová 1,110 00 Praha 1 - Staré Město.
Zasílá i na písemnou objednávku propagační materiály, nákupní ceníky, ověřené agrotechnické postupy, barevné plakáty ap. Zde lze každoročně získat platný nákupní ceník, ve kterém jsou uvedeny adresy všech nákupů léčivých rostlin v ČR.
16. Slovakofarma s.p., závod Liečivé rastliny, 901 27 Malacky vydává nákupní ceník s adresářem nákupů, platný pro SR.

H - Specializované prodejny semen (bez zásilkové služby)

17. SEMPRA - Ječná 41,110 00 Praha-Nové Město.
18. SEMPRA - Vinohradská 14,120 00 Praha-Vinohrady.
Dodávají semena těch léčivých rostlin, které se běžně užívají jako koření, zelenina apod. Dále semena majoránky, kmínu, petržele, ale též semena rudbeckie nachové atp.
19. OBCHOD SEMENY A ZAHRÁDKÁŘSKÝMI POTŘEBAMI PRAHA 1
prodejny: Karlovo náměstí 25
Dlážděná 4 (u nádraží Praha-Střed)
Biskupská 3
Vedle běžného semenářského sortimentu dodávají též zahrádkářské potřeby a literaturu.

I - Specializovaná prodejna s. p. FLORIA se zásilkovou službou

20. Reprezentační prodejna FLÓRACENTRUM je umístěna na Tovačovské ulici, pod Domem kultury v Kromčříži.
Adresa na zásilkovou službu:
FLORIA, provoz zásilkové služby, 767 00 Kroměříž, Prusinovského 351.
Sortiment: semena, zahrádkářské potřeby.

J - Zahraniční literatura - jen zásilková služba

21. ZAHRANIČNÍ LITERATURA, Bílkova 4, 110 00 Praha-Staré Město. Velkoobchodní sklad zajišťuje dodávky na písemné objednávky. V případě osobního odběru je třeba se obrátit na běžné prodejny podniku ZL, např. Vodičkova 40, Praha 1, nebo ve většině větších měst. Objednávky podle bulletinu NOVINKY ZAHRANIČNÍ LITERATURY, NOVYJE KNIGI aj.

K - PNS, odd. dovozu tisku

22. PNS, odd. dovozu tisku, Vinohradská 46, 120 00 Praha 2. Zajišťuje dodávku např. polského časopisu WIADOMOSCIZIELARSKIE.

L - Časopis ZAHRÁDKÁŘ

23. Redakce časopisu ZAHRÁDKÁŘ, Čkalova 22, 160 00 Praha-Dejvice. Časopis věnovaný zahrádkářům často informuje o léčivkách a jejich pěstování. Rozšiřuje PNS v místě bydliště.
ZÁHRÁDKÁŘ, Křižíkova 15, 800 00 Bratislava

M- Časopis ZDRAVÍ

24. Redakce časopisu ZDRAVÍ, Thunovského 18, 110 00 Praha, Malá Strana.
Časopis Čs. ČK často informuje o léčivých rostlinách. Rozšiřuje PNS v místě bydliště.

N - Časopis NAŠE LIEČIVÉ RASTLINY

25. Redakce časopisu NAŠE LIEČIVÉ RASTLINY, tr. Čs. armády 35, 815 85 Bratislava.
Odborný časopis vynikající úrovně, orgán Ústřední komise pro sběr a pěstování LR při ministerstvu zdravotnictví. Přináší odborné populárně vědecké články o sběru, pěstování a využití léčivých bylin. Je rozšiřován centrálně, prostřednictvím PNS Bratislava.

O - Prodejna zdravotnické literatury (se zásilkovou službou)

26. Středisko zdravotnické literatury, Lípová 6, 120 32 Praha 2

P - Prodejna zemědělské literatury (se zásilkovou službou)

27. Středisko zemědělské literatury, Václavské nám. 47, 110 00 Praha 1

Q - Odborné knihovny

28. Státní knihovna ČSFR, Klementinum 190, 110 00 Praha 1 (Na stejné adrese je Univerzitní knihovna).
29. Státní lékařská knihovna, Vítězného února 31, 120 00 Praha 2. Knihy je možno vypůjčovat formou meziknihovní vypůjční služby, prostřednictvím knihovny v místě bydliště.

R - Zahrada léčivých rostlin

30. Středisko pro pěstování léčivých rostlin při LF Masarykovy univerzity, tř. Obránců míru 88 (Kráví Hora), Brno, tel. 33 13 56. Pěstuje léčivé a kořeninové rostliny domácí i cizokrajné. Pro veřejnost přístupná ve druhé polovině června.

S - Specializovaná prodejna ovoce, zeleniny, zemědělských přebytků

31. DŮM ZELENINY DAK SLUŠOVICE, Murzinova tř., 760 01 Zlín (pod budovou Komerční banky).
Sortiment: Vedle bohaté nabídky běžného ovoce a zeleniny lze tu podle okolností koupit také mák, slunečnicové semeno, Inčné semeno,

med, sušenou zeleninu (kterou možno léčebně využít, např. celer, petržel, atd.), pšenici, pšeničný šrot, kukuřici, kukuřičný šrot, ječný šrot, proso, tzv. ovesnou rýži, ovesné vločky, boby, semena, zahrádkářské potřeby a literaturu apod.

32. Prodejna MOSYV (moderní systém výživy), OD KVATRO, 763 15 SLUŠOVICE, obchodní centrum.

T - Specializované zahradnictví se zásilkovou službou

33. ZÁSILKOVÁ SLUŽBA ZAHRADNICTVÍ - ZD Roztoky - Kruh 512 31 Roztoky u Jilemnice, tel. Jilemnice 87 165.

Nabízí a dodává sazenice exotických dřevin, bylin, koření, zeleniny apod.

Např.: cayenský pepř (chilli), bataty, jalovec, mučenku, fikovník, citronovník, pomerančovník, olivu, zerev thuji, dobromysl, estragon, šalvěj, saturejku, yzop, libeček, levanduli, rozmarýnu a mnohé jiné.

Objednávky se vyřizují do vyčerpání zásob, od 25,- Kčs. Prodejní doba pro eventuální osobní odběr v pondělí až pátek 7-16 hodin, v dubnu a květnu též v sobotu 8-12 hodin.

Nejvhodnější nákupní doba je na jaře. Nabídkové listy a ceníky na vyžádání. Návody k pěstování jako příloha zdarma ke každé zásilce.

34. ZAHRADNICTVÍ ZD Velké Opatovice, 679 37 Borotín u Boskovic. Dodává sazenice LR i poštou. Katalog, výstavy.

35. Botanické zahradnictví, Českobrodská 32, 191 00 Praha - Hrdlořezy. Dodává sazenice okrasných léčivek. Osobní odběr.

36. Zahradnictví JZD Ovčáry, 281 51 Velký Osek. Dodává keříky rakytníku, sazenice leuzei, rhodioly a dalších bylin. Osobní odběr. Poštou objednávky vyřizuje JEDNOTA, SD, 286 11 Čáslav.

37. ŠKOLKA, 570 01 Litomyšl.

Nabízí aronii černoplodou, rakytník, schizandru, rhodiolu a další.

U - Zájmové sdružení Českého zahrádkářského svazu - přírodní výživa

38. PŘÁTELE PŘÍRODNÍ VÝŽIVY
pošt. příhrádka 648
11121 Praha 1

Sdružuje zájemce o netradiční způsoby výživy jako makrobiotika, syrová strava, vegetariánství apod. Pro své členy pořádá přednášky, instruktáže, vydává literární informace aj.

39. Specializovaná organizace ČZS "LEUZEJA", prozatímní adresa: Šámalova 5, 615 00 Brno.

Sdružuje pěstitele, sběrače a uživatele léčivých rostlin. Vydává časopis "BYLINÁŘ".

40. Časopis GARDENIA, časopis pro harmonii člověka s přírodou, Buďonného 48, 85106 Bratislava.

41. Časopis REGENA, časopis pro přírodní metody léčení a upevňování zdraví-Janáčkovo nábřeží 11, 150 00 Praha-Smíchov.

42. Časopis SIRIUS, časopis pro aktivní život ve zralém věku, PP 233, 814 99 Bratislava 1.

43. Časopis SURYA, časopis o józe, vegetariánství, astrologii, psychotronice a bioterapii, PP 1,036 08 Martin 1.

POZNÁMKA: Tento katalog byl sestavován k 1. 1. 1991. S ohledem na očekávanou invazi změn názvů organizací i jejich adres prosíme laskavého čtenáře, aby si eventuální aktualizaci provedl sám.

BIBLIOGRAFIE A POZNÁMKY

1. PAIOR, Wiktor
Problémy synergyzma naturalnych i syntetických leków, čas. WIADOMOSCIZIELARSKIE, č. 3-4/1981, Warszawa.
2. KAISER, Joseph, (KNEIPP, Sebastian)
Novi veliki Kneippov priročnik, ZTT, Terst, 1980, (moderní přetlumočení známé Kneippovy veleknihy, překlad z německého originálu).
3. TUROVA, A. D.
Lekarstvennyje rastěnija SSSR i ich primenčnije, Medicína, Moskva, 1974.
4. PAMUKOV, Dimitar, akol.
Prirodna apteka, Zemizdat, Sofia, 1982.
5. WBLLFORTH, Richard
Zdravilne rastljne in njih uporaba, Obzor, Maribor, 1978, překlad z rakouského originálu.
6. KOVALEVA, N. G.
Lečenijs rastčnijami, Medicína, Moskva, 1971
7. OZAROWSKI, Alexander, a kol.
Ziololecznictwo - poradnik dla lekarzy, PZWL, Warszawa, 1980.
8. MESSÉGUÉ, Maurice
Mon herbiér de santé, Opera Mundi, Paris, 1975.
9. FRANÉC, Rudolf
Narozen 1910 v Sarajevé, zemřel 1981 v Holešove. Praktický bylinář, irisdiagnostik, badatel v oblasti přírodního a lidového léčitelství. Spolupracoval v této oblasti mj. s Univerzitou národů Patrice Lumumby v Moskvé, s prof. Romašovem a prof. Velchoverem. V závěru života obdržel za dlouholeté úspěšné výzkumy v oblasti iridotroniky čestné uznání Mezinárodní společnosti pro psychotronický výzkum se sídlem v Lucemburku. Osobní sdělení.
10. PESTROVÁ, Marie
(1885-1981) praktická bylinářka ze Starého mlýna ve Žďárce u Tišnova na Českomoravské vysočině. Osobní sdělení.
11. GOSTUŠKI, Risto
Lečenijs lekovitim blijem, Nauka, Beograd, 1977.
12. WEISS, Rudolph Fritz
Lehrbuch der Phytotherapie, Hippokrates, Stuttgart, 1980.

13. **TREBEN, Maria**
Gesundheit aus der Apotheke Gottes, Verlag Wilhelm Ernstthaller, Steyr, 1981.
14. **MUATOVIČ, Jove**
Travé i melemi, Eccom, Beograd, 1974.
15. **POEONCOVÁ, Mária**
(1900-1989) praktická bylinářka z Košť'an nad Turcom, okr. Martin. Osobní sdělení.
16. **NĚMCOVÁ, Tatiana**
Pracuje na PF v Banské Bystrici. Zabývá se mikrobiologií fytoncidů. Osobní sdělení.
17. **MOŽERENKOVÁ, V.P.**
Izpolzovanije nogotkov v oftalmologii, čas. MEDICINSKAJA SES-TRA, Moskva, č. 4/76.
18. **HENSELOVÁ, Charlotta**
Zesnulá bylinářka z Chcebuži, okr. Litoměřice. Osobní sdělení.
19. **AKOPOV, I.E.**
Krovoostranovlivajuščije rastěnija, Medicína UzSSR, Taškent, 1977.
20. **KREJČÍK, Václav**
Zesnulý znalec léčivých bylin, bývalý pracovník s. p. Léčivé rostliny Zbraslav, známý odborný publicista; článek "Zázračná lnice" v časopise NAŠE LIEČIVÉ RASTLINY, Bratislava, č. 5/1974 a další.
21. **KOHLMÚNZER, Stanislaw**
Farmakognozija, Warszawa, 1977.
22. **SURYA, Gustav**
Die verbogene Heilkrafte der Pflanzen, Bauer Verlag, Freiburg im Breisgau, 1960.
23. **ČASTOVÁ, Josefa**
Praktická léčitelka, masérka a bylinářka v Tečovicích na Zlínsku. Osobní sdělení. Zemřela 1990.
24. **BLAŽEK, Zdenek, a kol.**
Domácí léčivé rostliny - náhrada cizozemských drog, SZN, Praha, 1953.
25. **WOLFF, Swietomir**
Aesculus hippocastanum wie Phytotherapeuticum, český překlad v časopise "PRAKTICKÝ LÉKAŘ" č. 18, 1965.
26. **FLACH, Grete**
Aus meinem Rezeptschatzkästlein, Bauer Verlag, Freiburg im Breisgau, 1977.
27. **DIMKOV, Petar**
Bulgarska narodna medicína I-III, Nauka, Sofia, 1979-1981.
28. **POPOV, A.P.**
Lesnyje celebnyje rastěnija, Lesnaja promyšlennost', Moskva, 1973.
29. **KROEBER, Ludwig**
Das neuzeitliche Kräuterbuch, Hippokrates, Stuttgart, 1934.
30. **USAČEVA, L.I., a kol.**
Lekarstvennyje rastčijnija i ich primeněnije, Nauka i tehnika, Minsk, 1974.
31. **MIKEŠ, Petr**
Zesnulý farář v Češtících na Šumavě, praktický bylinář. Osobní sdělení.
32. **TOMAŽINIČ, Jože**
Předseda Družstva bylinářů Slovinska, majitel prosperujícího závodu, zaměřeného na sběr, pěstování, zpracování a prodej léčivých bylin se sídlem v Izole, Dobrava 24b, na Istrijském poloostrově a s filiálkou v Zagrebu, autor publikace "100 čajev Jožeta Tomažiniča", která vyšla jako zvláštní vydání revue ZDRAVJE, Ljubljana, 1982. Osobní sdělení.
33. **ŽIVOTIČ, Dragoslav a Dragana**
Lekovito bilje u narodnoj medicini, Otokar Keršovani, Rijeka, 1977.
34. **OPÍCHAL, František**
Bez černý - výborná potravina a ještě lepší lék, účelový náklad ONV Olomouc, 1971.
35. **KARAIVANOV, Dimitar**
Přední bulharský lidový léčitel, působící v Sofii. Osobní sdělení.
36. **KROMAR, Janez, a kol.**
Zdravilne rastline II, Založba Borec, Ljubljana, 1974.
37. **TUČAKOV, Jovann**
Liječenje čajevima ljekovitog bilja, August Cesarec, Zagreb, 1978.
38. **MELICHAR, Vladimír**
Zesnulý praktický léčitel v Otrokovicích u Zlína. Osobní sdělení.
39. **IOIRIŠ, N.P.**
Pčely i medicína, Medicína UzSSR, Taškent, 1974.
40. **ALEXANDROWICZ, Julian, a kol.**
Kuchynia i medycyna, Watra, Warszawa, 1979.

41. GELENČIR, Nikola
Prirodno lečenje biljem, Znanje, Zagreb, 1977.
42. NOSAE, MA.
Lekarstvennyje rastčnija i ich polzovanije v narodnoj mediciné, Zdoroyja, Kiev, 1959.
43. SCHWEITZER, Albert
Nauka úcty k životu, vyd. Lyra Pragensis, Praha, 1974.
44. GEISLER, Hans
Das hat mích geheilt, das hat mir geholfen, Bauer Verlag, Freiburg im Breisgau, 1974.
45. THURZOVÁ, Ludmila
1882-1972, neznámější slovenská bylinářka poslední doby, autorka Malého atlasu léčivých rostlin, který vyšel již v deseti vydáních a dále v NSR, Francii, Norsku, Dánsku, Švédsku a Holandsku. Působila v Martině. Osobní sdělení pokračovatele tradice, zesnulého dr. Fedora Thurzy.
46. ROMAŠOV, F.N.
Vedoucí katedry klinické chirurgie lékařské fakulty Univerzity Družby národů Patrice Lumumby v Moskvě. Spolu s prof. E.S. Velchoverem a dalšími se zabývá studiem inisdiagnostiky a výzkumem výsledků lidového a přírodního léčitelství. Osobní sdělení.
47. BERECHMANN, LI.
Čelovek i biologičeski aktivnyje věščestva, Nauka, Moskva, 1980.
48. LYSEBETH, André, Van
JÓGA, Olympia, Praha, 1968, překlad z francouzského originálu.
49. POCHLEBKIN, V.V.
ČAJ - jeho típy, svojstva, upotrebljenije, Legkaja i piščevaja promyšlenost', Moskva, 1981.
50. BORISOV, M.I.
Lekarstvennyje svojstva sel'skochozjajstvennych rastěnij, Uradžaj, Minsk, 1974.
51. LUVSAN, Gavaa
Očerki metodov vostočnoj reflexoterapii, Nauka, Novosibirsk, 1980.
52. BOLESLAV, František
Autor čs. patentu na lehké elektrické odstínění. Osobní sdělení.
53. LUCAS, Richard
The Magie of Herbs in Daily Living, Parker's Publishing, West Nyack, N.Y. 1972.
54. MINAŘÍČKOVÁ, Františka
Tetka kořenářka" z Ratiškovice u Hodonína, osobní sdělení.
55. GÓOCK, Roland
V světu začimb in dišav, Mladinska knjiga, Ljubljana, 1979, překlad německého originálu Gewiirze und Kráuter von A-Z, Mosaik Verlag GmbH, München, 1977.
56. BANKOWSKI, C.
Ziololecznictwo lúdowe, PWN, Wrocław, 1976.
57. TISSERAND, R.B.
Aromatherapie, Herrman Bauer Verlag, Freiburg im Breisgau, 1983.
58. BAUCKIJ, K.P.
Lekarstvennyje rastčnija i rak. Nauková dumka, Kiev, 1982.
59. NEUTHALLER, H.
das Kráuterbuch, Andreas & Andreas, Salzburg, 1962.
60. PELAGIC, V.
Narodnji učitelj. Beograd, 1970 (faksimile původního vydání).
61. FLORIDUS, M. (Otto z Mendonu)
De Herbárium virtutibus (XI. stol.), cit. z ruského překladu F. Šulce, Medicína, Moskva, 1976.
62. FUTÁK, J.
Slovenský herbář, Spolok sv. Vojtěcha, Trnava, 1946.
63. SITARSKA, E.
Wlasciowosci leeznieze przymiotna kanadyjskiego. WIADOMOSCI ZIELARSKIE, č. 5-6/1982.
64. RÉVA, M. L.
Rastěnjia v bytu DONBAS, Doněck, 1981.
65. DERLOON, P.
Die Geheime Heilkunst der Zigeuner, Sphinx Verlag, Basel, 1981.
66. ČEKMAN, Z. S.
Lekarstvennyje rastěnjia v stomatologii, Štiinca, Kišiněv, 1981.
67. MARŠIČ, I.
Pot v Ravne, 612 91 Škofljica při Ljubljane, Slovenija, Jugoslavija. Praktický bylinář, osobní sdělení.
68. ČIŽMÁŘ, J.
Lidové lékařství v Československu I - II, B. Komůrka, Brno, 1947 a osobní sdělení syna ing. PhMr. J Čižmáře.
69. KUSHI, M.
Introduction to Oriental Diagnosis, Sunwell, London, 1978.

70. THÁKUR, H.J.
Introduction to Ayurveda. ASI Publisher Inc., New York, 1974.
71. REILLY, H.J.
Das grosse Edgar Cayce Gesundheitsbuch. Herrman Bauer Verlag, Freiburg im Breisgau, 1982.
72. MING-WONG
La médecine chinoise par les plantes. Tchou édition, Paris, 1976.
73. HRABČÁK, A.
086 06 Lenartov č. 128, okr. Bardejov, praktický bylinář, t. č. na odpočinku - osobní informace T. Braji, agronoma z Mestiska.
74. Extrakt aloe - firemní bulletin exportní organizace Medexport, Moskva, 1980.
75. ŠVAGR, V.
Včelí produkty v lékařství. Sborník Jednota včelařů, Praha, 1957.
76. ŠMÍD, J.
Včelí produkty ve výživě a lékařství. Liberec, 1968.
77. STOKLASA, J.
Včelí produkty ve výživě, lékařství, farmacii a kosmetice. SZN, Praha, 1975.
78. KRAVČUK, P.A.
Propolis. Zdorovja, Kiev, 1982.
79. TICHONOV, A.I.
Lečebnyje svojstva propolisa. Zdorovja, Kiev, 1977.
80. CHARAS, V.
Propolis. Sborník (ruská verze), APIMONDIN, Bucuresti, 1981.
81. GUMOWSKA, I.
Badz zdrow! Smacznego! Watra, Warszawa, 1981.
82. KRETOVIČ, V. L.
Biochemia žerna. Nauka, Moskva 1981.
83. PETKOV, V.
Sovremenna fitoterapija, Medicina i fiskultura, Sofia, 1982.
84. HERTZKA, Gottfried
So heilt Gott (Die Medizin der heilige Hildegarden) Christiana Verlag, CH 8260 Stein am Rhein, 1983.
85. HOLZNER, Wolfgang
Das kritische Heilpflanzen Heilbuch, Orac Verlag, Wien, 1985.
86. WEIDINGER, Hermann Josef
Sprich mid deiner Haut, Freunde der Heilkräuter, A 3822

- Karlstein an der Thaya, 1986.
87. WEIDINGER, Hermann Josef
Heilkräuter - anbauen, sammeln, nützen, schützen I-II, Verlag Carl Ueberreuter, Wien - Heidelberg, 1983-84.
88. ČERMÁK, Václav Štefan
Český lékař. Narodil se r. 1900 v ukrajinském městě Smčlá, zemřel r. 1987. Absolvoval střední zdravotnické učiliště, později lékařskou fakultu Kyjevské státní univerzity a ještě později LF Univerzity Karlovy. Ve své lékařské praxi, provozoval reflexoterapii, léčení bylinami a baňkami a řadu jiných přírodoléčebných metod, odpozorovaných od ukrajinských léčitelů - znacharjů. Byl obviněn ze šarlatánství a několik let pracoval jako cestář. Je autorem několika knih o přírodním léčení a souboru povídek "Dobrodružství kolem medicíny", jejichž vydání se připravuje. (Osobní sdělení.)
89. ZADOROŽNYJ, A.M.
Spravočnik po lekarstvennym rastenijam, Lesnaja promyšlennost', 1988.
90. MIKA, Karol
Fytoterapia, vyd. Osvěta, Martin, 1988
91. BLAŽEK, Zdeněk
Málo známé léčivé rostliny, časopis NAŠE LÉČIVÉ ROSTLINY, č. 3/1969.
92. AKOPOV, Ivan Emanuilovič
Važnčjšije otččestvennyje lekarstvennyje rastenija i ich primenenie, Medicina UzSSR, Taškent, 1986.
93. AŠIČ, Simon P.
Pomoč iz domače lekarne I-III, Mohorjeva družba, Celje, 1984-1989.
94. ŠÍCHA, Jan a kol.
Obsahové látky rodu Echinacea - potenciální antivirotika a imunostimulantia, čas. ČS. FARMACIE, Avicenum, Praha, č. 9/1989.
95. STANEVA, Duška a kol.
Bilkite vev vseki dom, Medicina i fizkultura, Sofia, 1982.
96. MIKULKOVÁ, Damiana
Řádová sestra, žije a pracuje na Velehradě - osobní sdělení.
97. JANČA, Jiří, přední čs. znalec problematiky alternativní medicíny, Ostrava. Osobní sdělení.
98. VÁŇA, Pavel-praktický bylinář a pěstitel z Nového Bydžova. Osobní sdělení.

99. JONÁŠ, Josef- autor známé práce "KŘÍŽOVKA ŽIVOTA" a "MAKR9BIOLOGICKÁ KUCHARKA", spoluautor "VĚČNĚ ZELENÝCH NADĚJÍ"- vše Dialog, Litvínov, 1990-1991. Osobní sdělení.
100. MĀSIAR, Pavel, sdělení na I. symposiu alternativní medicíny, Senec u Bratislavy, 29.11.-1.12.1990.

SLOVNÍČEK ODBORNÝCH NÁZVŮ

Anestézie	z necitlivění
Artritida	zánětlivé kloubní onemocnění
Artróza	nezánětlivé degenerativní onemocnění kloubů
Ateroskleróza	forma kornatění cév, charakterizovaná tvořením tukových usazenin v cévách
Bronchitida	zánět průdušek
Bronchiektazie	chorobné rozšíření průdušek
Colon irritabile	dráždivý tráčník, nervově podmíněné střevní onemocnění, charakterizované zvláštním typem hlenovité stolice, střídáním průjmů a zácpy a občasnými kolikovitými bolestmi
Dermatóza	kožní onemocnění všeobecně
Edém	otok
Fistule	pištěl, abnormální kanálek, kterým je hluboko uložený chorobný proces spojen s povrchem
Furunkulóza	výskyt více furunklů (hnisavých nežitů)
Gastritida	zánět žaludku
Hemolýza	rozpad červených krvinek a uvolnění hemoglobinu (krevního barviva) do okolního prostoru
Hypertenze	vysoký krevní tlak
Cholelitiáza	tvorba žlučových kaménků
Iatrogenní poškození	poškození zdraví toxickým účinkem léků
Indikace	soubor okolností vedoucích k určitému typu léčby
Lege ar-tis	dle pravidel (soudobého lékařského) umění
Klyzma	střevní nálev, klystýr
Konkremem	kamének
Kontraindikace	zákaz určité léčby, která může stav nemoci zhoršit

Kortikoidy	hormony kůry nadledvinek; souborný název pro léčiva z těchto hormonů připravená
Kyfóza	prohnutí páteře dozadu
Lordóza	prohnutí páteře dopředu
Lupus (vulgaris)	vředová forma TBC kůže
Lytika	látky tlumící určitou funkci; např. parasympatikolytika tlumí činnost vagu
Mariánská lázeň (in balneo Mariae)	vodní lázeň (na vodní lázni) - Šetrná forma vaření při přípravě léčiv, kdy ohřevovým médiem není přímý plamen, ale vařící voda.
Metabolismus	látková výměna
Migréna	obvykle jednostranná bolest hlavy na nervově cévním podkladě
Neurasténie	nervově podmíněná slabost a snadná vyčerpatelnost
Oftalmologie	nauka o oku, oční lékařství
Peptický vřed	název pro vředovou chorobu žaludku a dvanácterníku
Polypragmatická medikace	nadměrné, neúčelné předepisování mnoha léčiv najednou
Respirační choroby	souborný název pro nemoci dýchacích orgánů
Skolióza	boční prohnutí páteře
Symptomatická léčba	léčení podle příznaků, bez znalosti příčiny onemocnění - opak kauzální, tj. příčinné léčby
Synergie léčiv	součinnost, spolupůsobnost, vzájemné napomáhání léčiv - opak antagonismu, nesnášenlivosti
Trankvilizéry	léčiva tlumící pocit úzkosti a snižující psychickou tenzi, patří mezi psychofarmaka mající tlumivý účinek na CNS
Tromboflebitida	zánět žil provázený tvorbou krevních sraženin
Trombóza	sražení krve v cévách za živa,

Ulcerózní kolitída
Urolitiáza

Varixy
Vegetativní dystonie

Vertebrogenní syndrom

krevní sraženina
vředový zánět tlustého střeva
souborný název pro tvorbu kaménků v ledvinách a močových cestách
křečové žíly
psychogenně podmíněné obtíže, zpravidla funkční, připomínající vážnější orgánové poruchy, např. "žaludeční neuróza", "srdeční neuróza", různé dyspeptické obtíže, charakterizované pocitem tlaku, nadýmání, občasných bolestí apod.
souborný název pro blíže neurčené bolesti páteře

REJSTŘÍK

Text Bylin v prevenci byl rozdělen do 337 logických celků, jejichž počátky jsou označeny čísly na okraji stránek. Číslo v rejstříku neoznačuje tedy stránku, ale číslo logického celku. Údaje z tabulkové části nejsou do rejstříku zařazeny.

SEZNAM PEROKRESEB

1. ANDĚLÍKA LÉKAŘSKÁ
3. BEDRNÍKOBEČNÝ
5. BEZ ČERNÝ
6. BRUTNÁK LÉKAŘSKÝ
7. BŘÍZA BÍLÁ
8. BUKVICE LÉKAŘSKÁ
9. ČEKANKA OBEČNÁ
10. ČESNEK SETÝ
11. DOBROMYSL OBEČNÁ
13. DUB LETNÍ
15. HEŘMÁNEK PRAVÝ
16. HLOH OBEČNÝ
20. JABLEČNÍK OBEČNÝ
21. JEHLICETR NITÁ
22. JÍROVEC MAĎAL
23. JITROCEL KOPINATÝ
24. JMELÍ BÍLÉ
26. KARBINEC EVROPSKÝ
27. KOKOŠKA PASTUŠÍ TOBOLKA
29. KONTRYHEL ŽLUTOZELENÝ
30. KOPR VONNÝ
31. KOPŘIVA DVOUDOMÁ
32. KOSTIVAL LÉKAŘSKÝ
33. KOZLÍK LÉKAŘSKÝ
34. KRUČINKA NĚMEČKÁ
35. LEN SETÝ
41. LOPUCH VĚTŠÍ
43. MÁTA PEPRNÁ
44. MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ
46. MĚSÍČEK LÉKAŘSKÝ
52. PAMPELIŠKA LÉKAŘSKÁ
53. PELYNĚK ČERNOBÝL
55. PO DBĚL LÉKAŘSKÝ
56. POPENEC BŘEČTANOVITÝ
57. PRVOSENKA JARNÍ
58. PŘESLIČKA ROLNÍ

62. RDESNO PTAČÍ
65. ROZRAZIL LÉKAŘSKÝ
68. RŮŽE ŠÍPKOVÁ
69. ŘEBŘÍČEK OBECNÝ
70. ŘEPÍK LÉKAŘSKÝ
72. SLÉZ PŘEHLÍŽENÝ
73. SPORÝŠ LÉKAŘSKÝ
75. SVĚTLÍK LÉKAŘSKÝ
76. SVÍZEL SYŘIŠTOVÝ
78. ŠALVĚJ LÉKAŘSKÁ
79. TŘEZALKA TEČKOVANÁ
81. TUŽEBNÍK JILMOVÝ
83. ÚROČNÍK BOLHOJ
85. VRBKA ÚZKOLISTÁ
86. VRBOVKA MALOKVĚTÁ
87. VŘES OBECNÝ
88. VŠEDOBR HORNÍ
92. ZLATOBÝL OBECNÝ

REJSTRÍK BYLIN A JINÝCH LÉČIVÝCH PRODUKTŮ

Aloe 265,266,267,268,269,270,271,272,273,274,275,
276,306,322
Andělíka 8,19,50,51,54,130,135,185,210,215,243,252
Anýz 8,37,44,63,220
Bazalka 9,18,58,62,64,111,124,134,178,220,335
Bedrník 10,81
Benedikt 9,11,135,137,337
Bez černý 12,49,64,68,72,74,78,105,127,161,194,199,
207,209,225,234,250,281,337
Borůvka 133,137,159,168,183
Brutnák 13,74,101
Bříza 14,52,78,90,99,123,160,178,187,219
Bukvice 13,15,134,285
Buřina viz Srdečník
Celer 159,183,198
Celík viz Zlatobýl
Cibule 70,159,183,192,210,215,219
Citron 17,51,169,194,254
Čajovník 139,252,256
Čekanka 16,59,72,92,142,157,159,164,183,199,208
Černobýl 60,107,122,131,135,153,179,239
Černohlávek 133,203
Česnek 17,31,128,145,150,151,159,220
Čistec 101
Čubet viz Benedikt
Devčtsil 208
Divizna 10,18,62,72,114,124
Dobromysl 9,13,19,45,47,58,59,63,77,101,124,187,252
Dub 20,36,56,201,203,210,213
Dvouzubec 192,21,199
Echinacea viz Rudbeckie
Eleuterokok 251,256
Fazole 159
Fenykl 19,43,49,54,81,140,152,166,189,191,239
Heřmánek 9,16,20,22,26,34,37,43,47,50,54,59,60,63,76,
82,85,96,98,102,103,107,111,135,141,153,155,

Heřmánek římský 185,189, 217, 222, 252
Hloh 111,135
Hluchavka 4,13, 23, 26,78, 81,145,150, 220, 252, 256
Hořčice 20, **24**,26,40, 76, 83,169,184,186, 217
Hořec 217
Hořec 8,19, 25,54,58,84,117,135,151,156,210,337
Hořký jetel viz Vachta
Hrozinky 204,335
Hrušeň 168
Hřebíček 51,70,193,243
Hvozdík viz karafiát
Chmel 23, 26,33, 36,40, 51,64,81,101,102,108,181,191, 217

Chrpa 82,111
Ibišek viz Proskurník
Jablečné produkty 324-329,140,252, 280, 283,284
Jablečník 16, 27,54, 59, 81,124,142,157,185,199, 208, 239, 285

Jahodník 63
Jalovec 56,84,117,123,143,158,179, 225, 234
Jasan 158,161
Jehlice 28, 52,99,169,192, 254
Jeřáb 215
Jestřábina 159
Jetel 291
Jíl 155
Jilm 139
Jírovec viz Kaštan
Jitrocel 18, 26,**30**,44, 47,62, 72,103,116,124, 126, 132, 153,162,181,208, 216, 249, 252, 337

Jmelí 23, **31**, 78, 81,107,145,150,151,159
Kakost 32,169
Kapusta 158,226, 246
Karafiát 212
Karbínek **33**
Kaštan **29**,56,111,114,145,153, 223, 228, 336
Kcfr **331**,143,167
Kcrlík 194

Klanopraška viz Magnolka
Klinopád 148
Kmín 81,103,151,212
Kokoška 15,34,38,111,133,186,229
Komonice 47,56,84,206,217
Konopice viz Konopička
Konopička 26,35,69,124,131,202,204
Kontryhel 24, 26, 34,36,40,64,76,87,101,185,186,189
Kopr 37,54,129,140,176,256
Kopřiva 14,16, 21, 24,36,38,45,46,48,49,64,67, 68, 91, 99,108,111,120,123,132,133,159,160,162,165, 182,184,192,199,205,207

Koriandr 45,51,54
Kostival 15, 22,26,27,35,39,47,61,90,133,135,141,155, 160,183,216, 218, 226

Kozlík 26, 23, 33, 36,40,43, 50, 51, 54,64, 78,81,101,102, 103,107,108,109,145,147,151,152,163,165,180, 181,217,252

Kručinka 41,135, 149,164,176
Krušina 153,157,239
Krvavec viz Toten
Kukuřice 99,149,182
Kvasnice 157,192,199,231,256
Lčkořice 10,26,28,44, 47,49,126,140,165,192,251
Len 27, 42,135,140,196,238
Levandule 24,40,43, 51,64, 81,101,103,108,109,117,214, 243

Libeček 28,45,106
Lichořeřišnice **46, 168**
Lilek potměchuť viz Potměchuť
Lípa 74, 94,109,127,177,220, 326
Líska 99,155
Lišejník (islandský) 10,66,130,135
Lnice 47,77,82,135,153,180
Lomikámen 169
Lopuch 9,48,49,67,91,157,165,199,208, 217,254
Maceška (trojbarevná) 13, 21,49,72,199
Máčka 169

Magnolka 256
 Majoránka 54,103
 Maliník 144,166, 329
 Marulka viz Klinopád
 Mařinka viz Svízel vonný
 Mateřídouška 4, 9,49,55,65,62,63,64,89,103,105,111,124,
 129,160,197,252
 Máta 7,25,26,40, 45,50, 54, 80,95,103,122,129,152,
 163,189,239
 Mateří kasička 303
 Med 54,55,57,62,37,39,103,126,128,277,278,282,
 283,284,286, 287, 289,890,291, 292, 293, 294, 295,
 296,297, 298,303, 325
 Meduňka 13,19,20,23,24,25,26,36,40,50, 51, 54, 58, 63,
 78,81,101,102,108,145,147,150,151,163,189;
 191,252
 Medvědice 14,28, 52, 55,99,168, 337
 Měsíček 15, 46, 76, 82,91,95, 99,111,112,116,120,124,
 142,153,155,184,185,186,192, 207, 336, 337, 52
 17,54,81,98,135,147,180,186, 226
 Mochna 138
 Mochyně 138
 Muškát 51,80,110
 Mydlice 161
 Nátržník 56,87,137,164,203,218
 Ocet 70,155,195,235
 Okřchek 111
 Okurka 14,194
 Oman 45, 55,124,125,157,159, 289, 337
 Ořešák 26, 56, 72,87,133, 219
 Oškruš 138
 Oslopecstřec 157
 Ostružiník 143
 Otruby 140, 232, 333
 Oves 36,57,63,103,188
 Ožanka 10,58
 Pampeliška 16, 50,54, 59,64, 72, 95,123,142,144,157,159,
 183,189,194,207, 208,209
 Pclargonic 254

Pelyněk (pravý) 20,135,144,159,192,217,239,337
 Pelyněk Černobýl viz Černobýl
 Petrklíč 10,36,40, 43,62,64,101,124,183,337
 Petržel 16,28,154,169,193,194,210,254
 Pčťour 192
 Pískávice 187
 Plicník 19,26,35,62,69,72,124,132,134,202
 Podběl 10,18,19,22,44,62,63,64,124,126,129,130,252,
 289
 Pohanka 336
 Popenec 63,84,142,172
 Potmčhut' 21
 Propolis 308-323,116
 Proskurník 18,44,124,126,216
 Průtržník 55
 Prvosenka viz Petrklíč
 Přeslička 20,26,35,36,65,69,90,105,111,120,132,153,
 160,169,171,179,180,181,183,185,202,211,213,
 216,219
 Pšenice 143,188,221,260,332
 Puklčřka viz Lišejník
 Pupalka^ 18,223
 Pupava 212
 Puškvorec 9,19,45,54,67,96,111,119,142,159,189,210,
 218,243
 Pyl 187,205,256, 270,299,300,304,308,319
 Pýr 28,68,123,143,152
 Rakytiník 215
 Rdesno hadí kořen 56,133,186
 Rdesno ptačí viz truskavec
 Revefi 135,140
 Ruta 29,70,81,107,145,151,243
 Rozmarýna 16,50, 54,71,145,149,220,243
 Rozrazil 50,63,72,120,142,180,192
 Rudbeckie 73,215
 Rulík 191
 Růže 74,96,114,163, 214,280
 Rybíz 84,158,45,183,209,225

Řebříček	9, 15, 16, 24, 26, 36, 45, 54, 63, 76, 86, 110, 123, 135, 142, 143, 153, 171, 181, 185, 186, 189, 203, 207, 217
Ředkev	157
Řepa	207, 209, 254
Řepík	47, 54, 77, 114, 155, 157, 181, 199
Sadec konopáč	155, 208, 215
Saturejka	50, 78
Sedmikráska	133, 194, 223
Senná	135, 140, 239
Skořice	43, 51, 107, 110, 139, 214, 243, 281
Sladké dřevo	viz lékořice
Sléz	10, 18, 26, 79, 124, 223
Slunečnice	121
Smetánka	viz Pampeliška
Síra	140, 195, 225, 282
Smil	239
Sporýš	13, 80, 114, 130, 220
Srdečník	13, 33, 78, 81, 101, 108, 145, 147, 152, 252
Suchopýr	175
Světlík	47, 82, 111, 192
Svízel syřišťový	24, 30, 83, 99, 119, 166, 168, 207
Svízel vonný	13, 72, 84, 101, 152, 191
Šalvěj	16, 20, 26, 63, 85, 87, 96, 103, 109, 114, 116, 117, 134, 143, 145, 153, 162, 184, 195, 219, 220, 243
Šípky	64, 75, 204, 256, 292
Toten	56, 133, 186, 203
Topol	175, 201
Truskavce	26, 35, 45, 64, 69, 90, 141, 153, 178, 183, 187, 202, 216, 251
Třapatka viz Rudbeckie	
Třezalka	16, 19, 26, 43, 45, 51, 56, 63, 64, 86, 98, 101, 106, 108, 142, 143, 181, 184, 189, 191, 205, 218, 252, 321, 337
Turanka (též Turan)	87, 169
Tužebník	45, 88, 91, 105, 158, 207
Tvaroh	160

Tykev	187
Tymián	8, 10, 18, 49, 62, 80, 89, 94, 113, 132, 193, 195, 252, 335, 337
Úročník	90
VachU	54, 204, 337
Včelí vosk	307
Violka trojbarevná	viz Maceška
Vlaštovičník	34, 91, 157, 192, 195, 207, 220
Vrba	161, 175, 211
Vrbka	92, 101
Vrbovka	61, 90, 93, 187
Vřes	36, 52, 55, 94, 168, 183
VSedobr	10, 95
Yzop	18, 45, 62, 64, 96, 124
Zázvor	144
Zemčdým	26, 54, 97, 192, 199
Zelí	126
Zemčžluč	8, 54, 98, 143, 144, 204, 205, 332
Zimostráz	46
Zlatobýl	14, 24, 28, 52, 55, 61, 64, 83, 90, 94, 99, 120, 168, 178, 180, 182, 187
Žen-žen	256

REJSTŘÍK NEMOCÍ A LÉČIVÝCH PROSTŘEDKŮ

Adaptogeny 5, 256

Addisonova choroba viz Nadledvinky

Afrodisiaka 26, 50, 58

Anémie viz Krevní choroby

Angína viz dýchací cesty

Angina pectoris viz srdeční choroby

Arterioskleróza 17, 23, 31, 62, 70,72, 75, 252, 306,331

Basedowova choroba viz Štítná žláza

Biogenní stimulátory 275

Bradavice 91

Bronchitis viz dýchací cesty

Cévy 10,17, 23, 28, 38,49,54, 62,70, 71,75,76, 84,145,151, 272, 336

Cukrovka 14, 36, 48, 56, 59,66, 75,98,159, 333

Čaje viz prostředky

Dekubity viz Kožní choroby - proleženiny

Duševní deprese 9, 13, 43, 51, 74

Dýchací cesty 12, 21, 42, 60, 62,63, 74, 81,252, 320

- angína 13, 29,65,74,85, 318

- kašel 27, 39, 50,50,53, 54, 58,62,79, 89, 91,125, 329

- katary horních cest dýchacích 44, 45,64,127,134,221, 291, 307, 329

- namožené hlasivky 77

- průduškové astma 9,10,15,18, 43,51,53,58,62, 66,85,91, 96, 128,130, 252,312,331

- rýma (alergická) 26, 31, 83,218, 220

- zánět pohrudnice 306, 330

- zánět průdušek (bronchitis) 9,17,18,19, 27, 30, 43, 48, 49, 50, 55, 62, 64, 66,69,72,82,129,134, 251, 291, 331

Epilepsie viz Nervové choroby

Fistule (pištěl) 42,61

Furunkl38,42,304,330

Gynekologické poruchy viz Ženské choroby

Hemoroidy viz Konečník

Hlava

- bolesti 8,15,19,31,37,38,40,43,55,60,104,259
- hučení v hlavě 40,272
- návaly krve do hlavy 31

Cholesterol

- vysoká hladina 7\ 74,333

Imunostimulantia 73,303,308,312,317

Infekční choroby

- všeobecně 12,17,46,53,56,71,252,304,320,324
- Bangova choroba 11
- chřipka 11,17,73,74,85,89,96
- paratyfus 272
- tuberkulóza 65,66,72,131,272,289,329
- tyf břišní 272
- úplavice 216, 272

Jaterní choroby

- všeobecně 9,16,25,43,47,57,59,63,66,69,72,74,77,80,83,86,91,95,97,283,285,304,330,331
- obtíže 157,163
- žloutenka 16,47,72,330
- žloutenka infekční 283

Jazyk viz ústní dutina

Klok Udla 43,53,55,56,320

Konečník 34

- hemoroidy 18,28,29,36,37,47,56,58,65,68,76,86,97,99,153,333
- hemoroidální krvácení 11,20,32,34,87

Kosmetika

- vrásky, únava pleti 194

Koupele 19

- posilující 9

Kožní choroby - dermatologie

- všeobecné 13,15,21,27,38,41,83,88,306,308
- akné (trudovitá kůže) 48,68,73,304
- alergická onemocnění kůže 21~
- bércové vředy 13,15,18,28,30,31,39,47,53,62,65,72,76,79,90,99,155,304,317,330
- dermatózy z předráždění 16,317
- ekzémy 12,14,32,44,48,49,68,72,79,80,96,159,269,317,324
- erythema nodosum 56
- flegmony 61
- kožní tuberkulóza (lupus vulgaris) 91,99
- lámavost nehtů 193,304
- lupénka (psoriáza) 21,61,91,192,269,317
- lupus erythematodes 11,56,307,317
- ^ - mazotok vlasaté části hlavy 21
- nehty zarůstající a zánětlivé 274
- omrzliny 11,39,56,73,90
- otevřené defekty kůže 13
- pásový opar 11
- plísňové onemocnění kůže 63,195,317, 324
- popáleniny, též sluneční 13, 30,39,62,66, 86,89, 90,196,268, 269,297,304,317
- popáleniny po rentgenovém ozáření 13, 269, 317
- proleženiny 73, 79,90,201, 317
- strupovitost pokožky 21
- svědění (pruritus) 63, 72,217,317, 324
- zánětlivé kožní onemocnění 26,44,48, 61, 63, 65,73, 79, 90,198
- zavšivení 56

Krevní choroby

- všeobecně 31, 65, 71,84, 209, 252,324, 329, 331
- bělokrevnost (leukémie) 11, 35, 98,207
- chudokrevnost (anémie) 21, 35, 37, 58,98, 205,210, 270,300, 304, 331

Krk

- bolesti v krku 29,43,55

- hlasivky 114
Krvácení 20, 28, 31, 39, 58, 65, 70, 75, 77, 87
-cévní 49
-vnitřní 32, 34, 76
-zevní 32, 34, 296
- poruchy srážlivosti krve 76
Krevní tlak
- nízký (hypotonie) 17, 28, 41, 53, 69, 71, 149
- vysoký (hypertonie) 15, 17, 23, 25, 31, 34, 37, 43, 61, 62, 67, 76, 78, 81, 91, 150, 313, 331
Křečové žíly 24, 29, 31, 53, 65, 76, 99, 156, 330, 331, 336
Kúry
- jarní očištné 21, 24, 25, 35, 38

Ledvinové choroby
- všeobecné 13, 27, 32, 38, 44, 45, 65, 68; 72, 80, 93, 95, 99, 171, 172, 182, 331
- kaménky 14, 41, 169, 179, 333
- koliky 54
- selhání činnosti ledvin 41, 175, 178
- srašťování ledvin 24, 41, 173, 176
- toxické poškození ledvin léky 49
- zánět ledvin (Brightova choroba) 8, 14, 28, 52, 83, 93, 94, 168, 292
Leukémie viz **Krevní choroby**

Métabolické poruchy (nedostatek minerálních látek) 10, 11, 16, 90
Meteorismus viz Trávicí ústrojí
Migréna viz **Nervové choroby**
Močové ústrojí a pohlavní orgány
- choroby močového měchýře 24, 57, 63, 93, 94, 180, 292
- kaménky cest močových (urolitiáza) 10, 34, 35, 44, 45, 48, 49, 52, 55, 57, 59, 331, 63, 64, 65, 68, 69, 72, 75, 83, 84, 95, 169, 183
- krvácení z močového traktu 32, 39, 87
- nemoci prostaty 26, 29, 38, 42, 93, 94, 99, 187, 190, 300, 316
- pomočování noční 76, 86, 181
- zánětlivé choroby urogenitálního systému 9, 28, 47, 49, 52,

55, 65, 66, 80, 94, 99
Nadledvinky 9, 21, 71, 304
- nedostatečná činnost nadledvinek (Addisonova choroba) 44
Nachlazení 12, 13, 18, 34, 44, 55, 74, 96, 221
Nechutenství 82, 268, 303
Nervové choroby 43, 331
- ischias 32, 55, 70, 228, 234
- křečové nervové záchvaty (epilepsie) 15, 19, 40, 54, 60, 83, 95, 107
- migréna 8, 9, 19, 29, 43, 51, 64, 70, 77, 80, 89
- nervová vyčerpanost 26, 40, 43, 63, 74
- nervově podmíněná závrať 9, 15, 43, 51, 110
- neuralgie 12, 70, 80, 105
- neurasthenie 9, 15, 57, 61, 89, 96, 225
- neuróza 8, 15, 40, 81, 103
- obrna (ochrnutí) 106, 304
- Parkinsonova choroba 108, 304
- podrážděnost 15, 70, 72, 92, 103
- psychická tenze 92
- vegetativní labilita 109
- vegetativní neuróza (dystonie) 8, 51, 91, 304
- zánět míšního kořene (radiculitis) 89
- zánět nervů 26, 37, 49, 89
Nespavost 8, 9, 26, 36, 37, 40, 43, 64, 80, 81, 84, 92, 102, 324
Nos
- červeň nosu 194
- krvácení 15, 36, 39
- rýma 89, 317
- zápach z nosu (ozaena) 122

Obezita 36, 83, 166, 167, 330, 333
Oběhové ústrojí, poruchy 12, 14, 24, 37, 41, 65, 330, 331
Obrna viz **Nervové choroby**
Oči 29, 111, 303
- únava 67, 70, 121
- zánět oční rohovky 47
- záněty 16, 30, 46, 53, 58, 74, 79, 82, 96, 112
- zelený zákal (glaukom) 82, 120

Omrzliny viz Kožní choroby

Otravy alimentární (z potravy) 68

Plicní choroby včetně zápalu plic 39,66, 67,68, 69, 72, 331

Pocení nadměrné (hyperhydrosis) 85, 96, 213, 219

Podvýživa 268

Pohlavní choroby

- choroby pohlavního ústrojí 74
- pohlavní slabost mužů (impotence) 78, 95

Pohybové ústrojí

- bolesti kloubů 16,38,41,61,227,263
- křečovitě bolesti ve svalech 36,43,54
- obtíže při dlouhém stání nebo chůzi 57
- ochrnuté končetiny 96
- oteklé údy 20,32,45,330
- pohmožděniny 34, 39, 48, 51, 56, 226
- svalová únava 57
- špatně prokrvené končetiny (těž studené nohy) 51, 57, 326
- voda v kolene 222
- výrony 39,56,330,232

Prostata viz Močové ústrojí

Prostředky

- adstringentia, prostředky svíravé 15, 20, 23, 29, 32, 36, 52, 56, 58, 252
- antibiotika 8, 9, 11, 25, 26, 37, 53, 56, 268, 308
- anitseptika 15,16,17,19, 37, 43, 71, 74, 96, 240
- antitoxické 308
- baktericidní 17, 252,308
- biostimulátory 212, 300
- geriatrikum 17, 95, 329
- "krev čistícího" 16, 20, 21, 24, 30, 35, 38, 49, 64, 68, 72, 75, 87, 88, 94,190
- mírná projímadla 12, 79,90,135, 266
- močopudné 10, 11,14,16,19, 21, 23, 26, 28, 31, 32, 35, 36, 37, 38, 41,43,44, 45, 47, 48, 49, 52, 58,63, 64, 65, 68, 70, 71, 72, 75, 83, 87, 88
- na ochranu sliznice trávicího traktu 39, 42,54, 55
- na podporu krevního oběhu 13, 59, 71, 252, 324, 329

- na podporu růstu vlasů 16, 38, 46, 48, 56, 67, 202, 272
- na podporu srdeční činnosti 13, 16,17, 25, 27, 28, 46, 53, 67, 74, 325
- na podporu tvorby krvinek 67,2%
- na podporu žaludečních šťáv 10,11,15,16,17,63, 58
- na podporu tvorby žluči 11,15, 27, 31, 38,45, 50, 54, 75
- na podporu vylučování mateřského mléka 8, 9
- na úpravu stolice 22, 27, 46,47, 51, 52, 54, 70, 329, 333, 334
- podporující trávení 10,11,19, 21, 25, 26, 37, 59, 60, 63, 68, 70, 98, 144, 329
- posilující 8,13,27,35,50,56,57,59,61,71,304
- potopudné 12,13,19, 21,49, 252
- povzbuzující chuť k jídlu 16,37, 54,55, 58,61, 66, 67, 78, 95, 303, 329
- prevence jaterních chorob 9,16,19,21,27,34,38,48,50, 53, 54, 58, 60, 72
- prevence slezinových obtíží 27, 34
- pro diabetiky (snižující krevní cukr) 38, 48, 56,67, 61, 68
- pro oživení látkové výměny 8,16, 20, 28, 33, 35, 38, 40, 45, 48, 59, 60, 61, 65,66, 69, 75, 88, 304,319, 324
- pro podporu činnosti žlučníku 16, 25,38,48, 50, 53, 58, 59, 70
- pro posílení při těžkých chorobách 35
- pro růst kostí 56
- pro zlepšení paměti 71, 72
- profylaxe srdeční slabosti 75
- protialkoholické 57
- protiastrmatické (bronchospasmolytika) 9, 23, 38, 68
- protikřečové (spasmolytika) 8,10,18,19, 22, 27, 37, 43, 44, 45, 47, 50, 53, 54, 55, 78,135
- protikuřácké 67
- protirakovinně 12, 67
- protircvmatické 8, 13, 15, 38, 60, 64, 65, 68, 69, 72, 73, 74, 80, 88, 94, 99, 230, 233, 324
- protistresové 31, 51, 95, 304
- protituberkulózní 35, 65,66, 329
- protivirové 11, 308
- protizánčlivé 9,12,13, 20,22, 29, 35, 39, 44, 47, 53, 54, 55, 56, (>2, 69,73, 76,77,85,87

- proti plísním a kvasinkám (anitmykózní) 67, 73, 308
- prsní 44, 62
- s anestetickými účinky (zncitlivění) 12, 50, 308
- stavící krvácení 20,28,31,38,39,52,54, 56,58, 203
- uklidňující (sedativa) 8,13,15,16,19,20,23,26,27,36,40,43, 50, 53, 64,101
- usnadňující odkašlávání 12,19,61,62,64,126
- žlučopudné 13,19,43,48,60,70,71,77

Rakovina

- všeobecné 17, 26, 53,91,92,95,272,304, 329, 330
- vředy 87

Rekonvalescence 11

- po chirurgických výkonech 39,98
- po infekčních chorobách 71
- po léčbě antibiotiky, chemoterapeutiky 78
- po těžších chorobách 35, 39,90,98

Revmatické choroby 10,12,19,28,45

- dna 13,18, 28,41,44,45,48,49, 57, 58,89,161
- progresivní polyartritida 41
- revmatické bolesti páteře 31,223
- revmatické zánětlivé kloubů 21,160,223
- revmatismus 10,12,13,21,23,26,41,43, 44, 48, 49, 55, 57, 58, 62, 63,65,72,94,99,158,161, 282,304

Roztroušená skleróza (sklerosis multiplex)304

Slabost všeobecná, vyčerpání 43, 96,329

Slezinových choroby 16,18,24,35,43,58,59,72,83,94,95,97,162,331

Srdeční choroby

- všeobecně 9,11,23,27,53,75,252,278
- angina pectoris 23,37,57, 70,81,91,148, 252, 278, 304, 306
- basedowské srdce 33,278
- poškození srdečního svalu 278
- srdeční arytmie 23,40,81,147,278
- srdeční neuróza 81,152

- syndrom "starého srdce" 23,71,278
- zpomalená činnost srdeční (bradykardie) 71
- zrychlená činnost srdeční (tachykardie) 23,40,42,70,78,91

Střeva viz Trávicí ústrojí

Štítná žláza

- všeobecné 303,318
- snížená činnost štítné žlázy (struma) 318
- zvýšená činnost štítné žlázy (Basedowova choroba) 31,33,81,165

Tonika 8,63,66, 67,68,74,80,91,98,256,272

Trávicí ústrojí 8,9,15, 20, 22,25,61,72,329

- dráždivý tračník (colon irritabile) 10,22
- katar sliznic trávicího traktu 11,13,33
- krvácení ze zažívacího traktu 15,32,56,87
- kvasná dispepsie 10,15,40,50,323
- poleptání trávicího traktu 330
- poruchy slinivky břišní 31,50,58,61,83,318
- zánětlivé choroby trávicího traktu 13,16,21,25,48,53,56,86
- střeva 17, 47
- divertikulární choroba tlustého střeva 333,334
- kolikovitě bolesti 25, 54, 55, 57,60, 89, 91
- onemocnění katarální 39,95, 330
- oslabení střevní činnosti 24, 47
- plynatost (meteorismus) 9,11, 22, 37,47, 50,55, 58,67, 284, 334
- průjemy 15,16,20, 22, 23, 27, 32, 56,58,67,74, 77,87,137, 252, 300
- střevní ochablost (atonie) 19,47
- střevní paraziti 17,25, 37, 60, 78, 84
- vředová choroba tlustého střeva (colitis ulcerosa) 8, 30,79,143, 304,314
- zácpa 16,19, 22, 25,27, 31, 39, 41, 42,47,66,98,140, 268, 287, 333
- záněť tenkého střeva (enteritis) 17,18, 27, 30,66, 74
- záněť tlustého střeva (kolitida chronická) 22,27,30, 32, 53, 66, 74, 268,314
- žaludek 42, 48,65,66,74,90,92,136,252
- bolesti kolikovitě 32,36,37, 70
- katar žaludku (gastritida) 58, 82, 268, 313,330
- nedostatek žaludečních šťáv 66,67,98

- vředová choroba žaludku a dvanáctníku (peptický vřed) 8,17, 22, 25,27,30,39,42,44,47,48, 52, 53, 54,62,66,69, 77, 79, 91, 92, 97, 141,272,286,320,330,331,333
- žaludeční neuróza 19,26,40,51

Ústní dutina 13

- jazyk 13,43,83,95,119,329
- opar (herpes simplex) 197
- záněty sliznice (afy) 9,48,56,318
- zápach z úst 85,117

- zuby 85
- bolesti 32,70,310
- paradentóza 116,19,310

Uši

- slábnutí sluchu 67,70,304
- šumění23,70,89,96
- záněty 9, 32,53,63,65,76,113

Vykašlávání krve 65,32,39,133

Záněty žil (tromboflebitida) 260

Zpomalený vývoj u dětí 304

Zuby viz Ústní dutina

Žaludek viz Trávicí ústrojí

Ženské choroby 47,65

- bílý výtok 9,24,30,31,34,35,36, 43,56, 58, 71, 74,185,189
- děložní krvácení 32,33,45,65,87,95
- klimakterické obtíže 23,26,31,36,40,44,51, 53,64,65, 76,80, 81, 85,191,272,303
- křečovitě bolesti dělohy 24,76,95
- menstruační potíže 8, 11,15,18,19,24, 26,27, 29, 30, 31, 34, 36, 43,45,46,51,53, 54,58,59,60,63,69,70,75,87,91, 98,186, 272
- neplodnost 32,71,184
- poševní zánět 43,315
- potíže v oblasti malé pánve 45,51,57

- zánět ženských rodidel 36,56,269

Žlázy 8,28,30, 39,59,61,83,208,304

Žloutenka viz Jaterní choroby

Žlučnickově choroby

- všeobecně 25, 27,47,58,60,61,70,77,86,97,157,330,331
- kolika 54,91
- nedostatečná činnost žlučníku 50
- nedostatečná tvorba žluči 91,97
- pooperační stav 63
- žlučové kaménky 41,59,63,91, 164,333

Poznámka: Několik poznámek k použití léčivých rostlin v urologii. Protizánětlivě působící drogy obsahují celou řadu látek, které jsou špatně vyluhovatelné do vody a dobře do etanolu. Použití samostatných etanolových výtažků (lihových tinktur) však není dost dobře vhodné pro jejich vysokou účinnost a malý objem. Proto sovětští autoři v podobných indikacích (tedy nejen v urologii) navrhuji podávání tzv. lihovodných roztoků, což jsou v podstatě vodné -vyluky (čaje, maceráty), obohacené přísávkem malého množství tinktury, připravené obyčejně z týchž drog, ze kterých je připraven čaj. Tím výrazně zvýšíme účinnost takového přípravku, protože obsahuje látky jak rozpustné ve vodě, tak i ty, jež jsou rozpustné pouze v lihu. Není-li předepsáno jinak, na 250-500 ml čaje přidáváme 1 čajovou lžičku příslušné tinktury - pokud jde o přípravek pro vnitřní použití, případně 2-3 čajové lžičky tinktury, jde-li o čaj, určený pro zevní použití, např. pro kloktání!

VÁŇA (98) modifikoval již citovanou radu WEISSOVU (12) a dosáhl výrazného zvýšení účinnosti v prevenci a léčbě urolitiózy:

V době mezi 17.-19. hodinou vaříme 1/4 hodiny 1 litr destilované vody, abychom vyvařili veškerý vzduch. Potom vhodíme 1 vrchovatou polévkovou lžičku mletého kořene pampelišky nebo 2-3 vrchovité lžičce jemně sekaného kořene pampelišky s natí a vaříme ještě 4 minuty. Ihned poté scedíme, rychle ochladíme předem připravenými kostkami ledu a thé co nejrychleji vypijeme, neslazené a na lačno. Jíst můžeme až za hodinu. Takto provedená procedura je mimořádně účinná a v léčebné profylaxi jí postačí provádět jednou týdně. Ve vlastní léčbě se osvědčilo a zpravidla postačí schéma 6 - 1 - 6 , tedy 6 dnů pít, 1 den pauza a opět 6 dnů pít. Potom se může přejít na jiný způsob bylinné léčby (též log. celek 240).

Slovo úplně na závěr...

Přečetli nebo prostudovali jste **BYLINY V PREVENCI**. Teprve toto vydání je vlastně veřejné, protože první vydání z r. 1983 a dotisk z r. 1989 sloužily jako neveřejný tisk zájmům tělovýchovy.

Touto prací vyvrcholilo několikaleté úsilí mnoha - často bezejmenných - spolupracovníků předložit veřejnosti ucelený přehled o možnostech prevence, rehabilitace a konečně i léčby pomocí jednoduchých a mírně působících přírodních prostředků.

Mnohé z uvedeného mohlo jistě být napsáno jinak a především lépe. Těžko lze vyvracet připomínky, proč nemají vlastní odstavec tak uznávané byliny, jakými jsou třeba nátržník, pilát nebo proskurník. Oprávněná je i kritika, že bylo jen málo prostoru věnováno využití potravních rostlin a produktů, jakými jsou třeba artyčok, cibule, kukuřice, zelí - a že se na zásady zdravé, harmonické výživy, která je nedílnou součástí přirozené prevence, místa nedostalo vůbec. A kus pravdy budou mít zřejmě i ti, kteří vidí možnosti zneužití této publikace k samoléčení.

Dovolte proto, na vysvětlení nedostatků, které spisek má, jakož i na obranu před oprávněnou i neoprávněnou kritikou, použít moudrosti uložené ve staré čínské Knize proměn, ve známém I Tingu: "Ve vesmíru i v životě není nic definitivní a absolutně dokonalé, vše se vyvíjí a je podrobena zákonům proměny..."

A tak autor i vydavatelé této publikace věří, že správné a účelné využívání uvedených informací bude čtenáři ku prospěchu a nedokonalost této práce nepovede k odmítnutí přírodních preventivních a léčebných metod, ale povede naopak k vážnému a hlubokému studiu tohoto krásného, ale opomíjeného oboru.

Úplně na závěr bych chtěl poděkovat ing. Vladimíru Zemanovi a RNDr. Františku Vácovi z Moravského sdružení pro ekologii člověka (dříve TJ GEOFYZIKA BRNO), za nevšední péči a obětavost, se kterou v dobách temna s nemalou dávkou odvahy prosadili první vydání této práce.

Autor