

Knihy pre zdravie

LIEČIVÉ RASTLINY

Niet zelinky, ktorá by nemala svoje účinky – hovorí staré príslovie – dnes opäť veľmi aktuálne. Prirodzené liečebné metódy, medzi nimi aj terapie liečivými rastlinami, totiž práve prežívajú svoju renesanciu. Táto knižočka poskytne návod na rozlišovanie liečivých rastlín, ich uskladňovanie a správne použitie. Botanická charakteristika rastlín, ilustrovaná farebnými fotografiami informuje čitateľa o ich hlavných poznávacích znakoch a vlastnostiach a navyše podáva aj aplikačný návod na jednotlivé terapeutické postupy. Upriamuje pozornosť čitateľa aj na všetky riziká a nebezpečenstvá, spojené s využitím liečivých rastlín. Knihu uzaviera zberka receptov na liečivé čaje, zápary, odvary a návody na prípravu iných, v domácej lekárni užitočných prostriedkov.

LIEČIVÉ RASTLINY

LIEČIVÉ RASTLINY



2

Pôvodné vydanie:
CURARSI
con le erbe e con le piante

LIEČIVÉ RASTLINY

2003

Translation Žofia Nagyová, 2008

LIEČIVÁ PRÍRODA



Už od počiatku sveta hľadá človek v prírode liečivé metódy na svoje choroby.

Postupom storočí vedecké výskumy potvrdili opodstatnenie domniek mnohých ľudí (ľudových ktoré sa zakladali v prvom rade na pozorovaní.

Rozhodujúca časť moderných liečiv obsahuje – resp. v záujme široko spektrálnej výroby sa zabezpečujú a synteticky vyrábajú – tie aktívne účinné látky liečivých rastlín, ktoré sú zodpovedné za príslušný terapeutický účinok.

V rámci látkovej výmeny rastliny vytvárajú látky, ktorých určitú časť buď uskladňujú (na neskoršie zvláštne situácie), alebo sa ich zbavujú.

Takouto konkrétnou situáciou je napr. moment klíčenia, obrana voči parazitom, alebo jednoducho iba zabránenie tomu, aby sa na tom istom mieste usadla iná rastlina a zaberala miesto a potravu tej prvej.

Prítomnosť a kvantita takto nahromadených (uskladnených) látok závisí od veku rastliny, od jej vegetatívnej (etapy jej života), od podmienok daného prostredia a od meteorologicko-fyzikálnych pomerov.

- **GLYKOZIDY:** Je to skupina zlúčenín, ktorú tvoria monosacharidy, látky podobné cukrom, veľmi často sa vyskytujúce vo svete rastlín.

Majú rozličné vlastnosti, ale v dôsledku ich silného účinku môžu byť pre človeka mimoriadne jedovaté, ak sa prehltnutím dostanú do jeho organizmu.

Využitie glykozidov v liečebnom procese je preto veľmi úsporné. Opatrne sa aplikujú glykozidy posilňujúce činnosť srdca a tiež antrachinon, ktorý lieči niektoré choroby zažívacieho traktu.

Upozorňujeme aj na mimoriadne nebezpečné rastliny, produkujúce kyanid, ktorý ak sa dostane do tela človeka vo väčšom množstve, spôsobuje zástavu dýchania a srdcovej činnosti!

Do skupiny glykozidov patria aj saponiny, ktoré dostali meno na základe ich miernej penivosti. Tieto látky sú tiež veľmi jedovaté,

zapríčiňujú hemolýzu

(keď sa porušením membrány tela

červenej krvinky z nej

vyľúči hemoglobín), čo

spôsobuje rozklad červenej krvinky. Okrem toho vyprovokujú podráždenie sliznice, nehovoriac o tom, že niektoré – napríklad kúkol (Agrostemma ghitago) – spôsobia v tráviacom systéme otravu.

V liečebnom procese sa saponiny aplikujú na stimuláciu oddeľovania

hlienov od sliznice priedušiek, ľudovo povedané ako odplúvadlo. Táto vlastnosť saponínov je užitočná pri prekonávaní infekcie dýchacích ciest.

- **ALKALOIDY:** Sú to látky so zložitou stavbou, na báze lúhovitých (zásaditých), s obsahom nitrogénu. Sú výtazkom z rastlín, obvyčajne s fyziologickým účinkom.

Ich funkcia v rámci vedy o živote rastlín ešte nie je úplne jasná, ale je isté, že majú silný biologický vplyv na ľudí a zvieratá, majú dráždivý stiesňujúci účinok.

AKTÍVNE ÚČINNÉ LÁTKY

Účinok konkrétnej liečivej rastliny závisí od typu a množstva účinnej látky, ktorá sa v nej nachádza.

Je veľmi dôležité mať na zreteli, že kým sú tieto účinné látky vo svojej prirodzenosti v malom množstve liečivé, vo veľkom množstve, nie vhodne aplikovanom, je na ne organizmus alergický a môžu byť mimoriadne nebezpečné.

Preto aplikácia liečivej rastliny môže byť liečebnou metódou iba pri ľahších poruchách zdravia, nie pri vážnych chorobách.

V prípade ťažkých zdravotných porúch a reálnych chorôb sa skôr, než by ste aplikovali akýkoľvek prípravok alebo domácu liečebnú metódu obráťte na lekára. To platí aj na prírodné liečebné postupy.

Na aplikáciu liečivých rastlín, ako na to upozorní aj táto kniha, je mnoho protirečivých názorov, číhajúce nebezpečenstvá pri aplikácii nemožno nechať mimo našej pozornosti!

Do tejto skupiny patria nebezpečné, ale pre liečiteľstvo používané v minimálnych dávkach, ako sú strychnín, efedrín, morfín, skopolamín, hiosciamín a ďalšie.

- **SILICE – PRCHAVÉ (ĚTERICKÉ) OLEJE:** Sú to mastné látky, ktoré sa nerozpúšťajú vo vode, ale o toľajšia v alkohole, v éteri a v organických rozpúšťadlách. Majú prenikavú vôňu a vysoký stupeň prchavosti. Jedným z najpoužívanejších postupov ich získavania je destilácia pod prúdom pary. V prípade niektorých druhov ovocia možno tieto oleje získať jednoduchým lisovaním ich kôry alebo oddeliť za pomoci organických rozpúšťadiel.

Prchavé oleje sa v rastlinách nachádzajú spravidla vo vrchnej časti listov (môžu ich pokrývať chĺpkylebo žľazy), v kvetoch a plodoch. Ich biologická funkcia nie je úplne známa, sú užitočné pravdepodobne pri sebaobrane rastliny voči parazitom, pretože škodcov odpudzujú neprijemným zápachom, kým opelujúci hmyz svojou vôňou priťahujú.

Majú odlišné vlastnosti: niektoré sú antiseptické, iné pôsobia na obehový, dýchací, tráviaci, endokrínologický, odvodňovací alebo nervový systém.

Využíva ich aj kozmetický priemysel, tieto oleje používa na výrobu parfumov a skrášlovacích prípravkov.

- **TANINY:** Sú to vo vode rozpustné komplexné organické zlúčeniny, ktoré sa nachádzajú v rastlinách vo veľkom množstve.



V prvom rade sú účinné pri liečení otvorených rán a sťahujúcimi účinkami podporujú regeneráciu narušených tkanív.

V rastlinách sú na taníny bohaté predovšetkým: kôra (koža, šupka), korene, plody, listy a dubienka.

Vonkajškovo sa tanínmi liečia úrazy, opuchy, zápaly, ošetruje sa nimi „zlatá žila“, kým vnútorne sa aplikujú pri hnačke a zápale čriev (enteritis). Sú ťažko stráviteľné, preto môžu pri aplikácii vo veľkom množstve spôsobiť gastrointestinálne poruchy (žalúdočný alebo črevný katar).

V priemysle sú využívané na morenie koží, pretože dokážu premeniť bielkoviny na látky, ktoré sú vo vode nerozpustné a nerozložiteľné – nepodliehajú skaze.

• HORKÉ (TRPKÉ) LÁTKY:

V prípade určitých rastlinných čeladií je časté, že v dôsledku premenlivosti ich chemického zloženia majú viac-menej horkú (trpkú) príchuť. Horké látky sú schopné podporovať v pečeni tvorbu väčšieho množstva antialergénov a očistu organizmu od jedov a škodlivín (detoxikáciu).

V lekárskej praxi sa tieto rastlinné výťažky aplikujú v alkohole. Jednotlivé druhy sú schopné v primeraných dávkach stimulovať tvorbu žalúdočných štiav a podporovať tak proces trávenia.

Využívajúc tieto vlastnosti horkých rastlinných látok pridávajú ich do liehovín a iných výrobkov, podporujúcich trávenie a chuť do jedla.

• **MIAZGY, ŽIVICE, ŠKROBY:** Rastlinná miazga je výsledok vegetatívneho procesu (produkt rozkladu celulózy a hemicelulózy).

Chemicky sú to heterogénne polysacharidy, ktoré pri styku s vodou vytvoria viskózný koloidný roztok.

V lekárskej praxi preukazujú miazgy určité pôsobenie pri liečbe zápalov dýchacích ciest, resp. aj pri zápaloch tráviacich ústrojov a čriev.

Škroby alebo amidy pochádzajú z procesu premeny cukrov, kedy môžu nadobudnúť rôzne podoby. Keďže sú pre ľudský organizmus ľahko stráviteľné, figurujú medzi komponentmi mnohých diétnych výrobkov.

V zdravotníctve sa škrob používa v podobe amorfného prášku, ktorý sa pridáva do liekov.

Medzi aktívne účinné rastlinné látky je potrebné zaradiť aj minerálne látky a nakoňec, ale nie v poslednom rade aj vitamíny, ktoré sú pre ľudský organizmus nenahraditeľné, lebo si ich sám nedokáže vytvoriť. Sú prítomné predovšetkým v zelenine a ovocí.



ZBER LIEČIVÝCH RASTLÍN

Čo a kedy zbierať, to je výsledok súladu vedomostí s umením.

Najprijemnejšou chvíľou terapeutickú aplikáciu liečivých rastlín je, keď nazbierame „naš liek“ napríklad na prechádzke v lese alebo keď si ho vypestujeme v našej záhradke.

Je veľmi podstatné, aby sme v záujme ochrany vlastného zdravia boli maximálne obozretní a mali na zreteli aj nebezpečenstvá vyplývajúce zo zberu.

Prvou a najdôležitejšou vecou je: s dokonalou istotou musíme rozoznať tú rastlinu, ktorú sa chystáme práve odtrhnúť. Kým niektoré rastliny spoznáme ihneď, ako napr. žihľavu alebo orech, iné, menej známe druhy sa nám správne rozoznať a určiť nemusi podariť. Musíme vedieť, že mnoho jedovatých druhov je navonok veľmi podobných s užitočnými druhmi. Zámena liečivej rastliny s jedovatou môže znamenať veľké nebezpečenstvo pre človeka, niekedy môže spôsobiť dokonca aj smrť!

ZBER V PRÍRODE

Ak nie ste skúsený zberateľ alebo si nie ste istý, nespoliehajte sa iba na atlas rastlín. V každom prípade sa poraďte s odborníkom, ktorý má v rozlišovaní prax.

Odporúčame vám, aby ste si vybrali najistejšiu a najjednoduchšiu cestu – kúpte liečivé bylinky v špecializovanom obchode.

Ak sa niekedy rozhodnete nazbierať liečivé byliny v prírode, odporúčame vám vybrať si také miesto, ktoré leží ďaleko od cesty, obývaných priestorov, od chemicky postrekaných poľnohospodárskych oblastí, teda ďaleko od zdrojov znečistenia. Najvhodnejšie je – ak tú možnosť máme – nájsť si v záhradke alebo na terase vhodný kútik, v ktorom si sami vypestujeme voňavé liečivé bylinky. Už samotná činnosť prináša uspokojenie a zadostučinenie, čo je samo osebe liečivým účinkom na organizmus.

Nie je však rozumné začať s pestovaním mnohých rastlinných druhov. Oveľa výhodnejšie je vybrať si zopár tých, ktoré využijeme na naše často sa opakujúce zdravotné ťažkosti, na pocity nevoľnosti a na drobné poranenia. Môžeme tak vytvoriť jedno solidné „stredisko prvej pomoci“, ktoré obsahuje vhodný počet aromatických liečivých bylín. Tieto byliny sa nám zídu aj do kuchyne, k príprave voňavých korenín do jedál a nápojov.

Kedy treba zbierať liečivé byliny?

Na zber je potrebné zvoliť tú najvhodnejšiu chvíľu, keď už zrelá rastlina obsahuje najväčšie množstvo aktívne účinných látok.

V závislosti od toho, ktorú časť rastliny využívame, je potrebné rozlišovať viaceré etapy zberu.

• **ZBER KVETOV:** Na začiatku kvitnutia, keď ešte nie sú kalichy úplne rozvinuté.

- **ZBER LISTOV:** Obyčajne krátko pred kvitnutím, keď sú už úplne vyvinuté, ale ešte mladé.
- **ZBER STONIEK A NADZEMNÝCH ČASŤÍ:** Krátko pred kvitnutím alebo počas neho sa odporúča zároveň zberom listov.
- **CIBULKY:** Krátko po kvitnutí, keď nadzemné časti začínú klesať k zemi.
- **KORENE A RIZÓMY:** Keď je rastlina vo fáze pokoja, pri trválnosti a dvojročných rastlinách zvyčajne na jeseň, pri vždyzelených rastlinách začiatkom jari.
- **HEUZY:** V čase kvitnutia, keď sú najbohatšie na výživné látky.
- **KÓRA:** Kôru živcových rastlín a tých, čo majú šišky, orezávame na jar, staršie exempláre v zime a mladšie na jeseň.
- **PLODY, OVOCIE:** V čase úplnej zrelosti, keď zmenia farbu.
- **JADRÁ:** Tak ako v prípade plodov a ovocia, keď sú už zrelé a rastlina začína schnúť, ale skôr než vypadnú samy od seba.



Keď hľadáme nejakú konkrétnu bylinu, musíme mať na zreteli, že sa môžu ukázať časové posuny v spomínanej fáze dozrievania a zberu, a to v závislosti od nadmorskej výšky, od podnebného pásma, od stupňa zemepisnej šírky, v ktorej sa rastlina nachádza. V dôsledku toho sa stáva, že rastlina na chránenom teplom mieste kvitne v máji, kým na chladnejšom alebo vetromom o niekoľko týždňov neskôr. Tento posun sa ukáže aj na iných častiach rastliny, takže zber môže pripadnúť na neskorší, prípadne naopak, na skorší dátum.

SKLADOVANIE LIEČIVÝCH RASTLÍN

Aj ten najstarostlivejší zber môžeme zničiť chybným skladovaním.

35 °C a pre korene a rizómy (podzemky) 50 – 60 °C. Ak sušíme v miestnosti, mala by byť suchá, vetraná, tienistá, s udržiavanou teplotou 20 – 30 °C (v zime využívaná teplovzdušným ventilátorom alebo radiátorom).

Ak nazbierame byliny, ktoré chceme uskladniť, musíme si byť načistom s niekoľkými pravidlami:

Časti rastlín nemožno zbierať vlhké (ani zarosené, zmoknuté či poliate), pretože zvýšená vlhkosť vedie neskôr ku kvaseniu, čo spôsobí poškodenie rastliny.

Ideálne je zbierať ich ráno, keď už rosa obschla a slnko ešte nehere tak intenzívne, alebo pri západe slnka.

Ak chceme čo najlepšie uchrániť ušlachtilé vlastnosti rastliny, neumývame ju, nanajvýš jej vlhkosť handrou poutierame listy a stonky.

Čo sa týka uskladnenia byliniek pre kuchyňu, je pohodlnejšie dať ich do mrazničky alebo uložiť do oleja ako sušiť, predovšetkým koreniny.

Proces sušenia si vyžaduje neustálu pozornosť a veľkú trpezlivosť, lebo od toho závisí, či si rastlina zachová všetky liečivé vlastnosti.

Odporúčania na sušenie

Z poškodených častí rastlín starostlivo odstránime parazity. Ak nie je výslovné určené inak, nenechávame rastlinu na slnku, aby sa nezmenili obsiahnuté aktívne účinné látky. Z toho istého dôvodu nesušme rastliny pri vysokej teplote. Ak rastliny sušíme v rúre sporáka, pre nadzemné časti platí teplotná hranica 30 –

35 °C a pre korene a rizómy (podzemky) 50 – 60 °C. Ak sušíme v miestnosti, mala by byť suchá, vetraná, tienistá, s udržiavanou teplotou 20 – 30 °C (v zime využívaná teplovzdušným ventilátorom alebo radiátorom). Doba sušenia sa mení v závislosti od danej rastliny a jej sušených častí. Na korene sa odporúča 15 – 20 dní sušenia, na listy 8 – 10 dní a 3 – 4 dni na kvety. Skôr, než začneme so sušením, hľuzy, korene a rizómy dôkladne očistíme a pokrájajme na 4 – 5 cm dlhé alebo ešte menšie kúsky. Potom ich môžeme sušiť na slnku alebo v rúre. Stonky s listami a kvetmi sušíme opatrne, vo voľných zväzkoch, zavesených zvislo dolu hlavou. V tenkej (3 – 4 cm) vrstve ich môžeme aj rozprestrieť na vopred pripravenú vzdušnú mriežku. Počas sušenia bylinky niekoľkokrát poobrácime, aby schli rovnomerne a nezačali plesnivieť alebo hniť.

Bylinky sú vtedy dokonale suché, keď sa stanú lámavými a pri dotyku praskajú. Od tej chvíle musíme s nimi narábať veľmi opatrne, aby sme ich nerozmrveli.

DROGY A ICH VYUŽITIE

Drogou nazývame tiesušenéčasti rastliny, v ktorých sa nachádzajú rozličné aktívne účinné látky v najväčšej koncentrácii.

Je veľmi dôležité pripomenúť, že zber, uskladňovanie či pestovanie takých bylín, z ktorých je možné vyrobiť prípravky kvalifikované ako účinná droga, podliehajú prísny, zákonom stanoveným pravidlám!

Z tých väčších môžeme listy oddeliť, kým menšie lístočky a stonky ponecháme nedotknuté. Či sú rastlinky nazaj suché, môžeme otestovať nasledujúcim spôsobom: dajme ich do hermeticky uzavretej sklenenej fľaše a všimajme si, či sa o nejaký čas sklo nezarusí. Ak sa tak nestane, môžeme uzavretú fľašu natrvalo odložiť do šera. Semená môžeme veľmi toboliek vymrviť alebo udieraním byliny o podložený papier vytriasť, a tak ich dostať von z klasov alebo iných prirodzených obalov. Potom ich ešte sušíme ďalších 7 dní, ale predtým ich preosejeme, a tak zbavíme prachu a zbytočných drobných úlomkov – pozostatkov rastliny.

Drogy skladujeme v hermeticky uzavretých sklenených alebo hlinených nádobách, prípadne v papierových škatuliach. Tie označíme vizitkami, na ktorých sú mená bylín a čas začiatku skladovania. Potom ich odložíme na miesto, chrá-



nené pred svetlom, vlhkom a prachom. Nikdy sa neodporúča skladovať bylinky vo veľkom množstve, pretože postupom času ich aktívne účinné látky strácajú na sile. Smrť rastlinnej bunky však nastáva náhle, takže určitá biochemická aktivita aj po usušení zostáva. Obyčajne sa odporúča každý rok, či ešte lepšie, každý polrok obsah škatúľ so zelenou „prvou pomocou“ vymeniť za nový.

Do pozornosti zberateľom!

V dôsledku znečistenia prostredia a nezodpovedného zberu dnes už niektoré druhy liečivých bylín úplne vymizli alebo ich nájdeme iba zriedka.

Preto boli také bylinky v niektorých regiónoch vyhlásené za chránené, čiže skôr, než začneme zbierať, mali by sme si to zistiť a dodržiavať pravidlá zberu.

V chránených oblastiach a národných parkoch rastliny nezberame!

SPÔSOBY PRÍPRAVY

V závislosti od oblasti liečebnej aplikácie možno liečivé bylinky pripraviť na užitie rôznymi spôsobmi.

Liečivé rastliny možno pripravovať a užívať na množstvo spôsobov. Tie, ktoré predstavíme v tejto knihe, sú po domácky ľahko použiteľné, riame sa na tie, ktoré sú považované spravidla za „liečebné výrobky“ a predávajú ich v lekárňach, keďže v primeranej miere ich možno užívať jedine s priloženým návodom od lekárniky alebo odborníka na liečivé bylinky.

NA VNÚTORNÉ POUŽITIE

Bylinkový čaj (liečivý čaj)

Reč je o prípravkoch, ktoré sú rozpustné v studenej alebo teplej vode. V podstate liečivé čaje pripravujeme tromi spôsobmi: varením, zaparením a máčaním. Volba niektorého z týchto spôsobov závisí od typu rastliny a jej časti, ktorú pripravujeme. Treba si zapamätať, že aromatické bylinky alebo kvety, okrem niekoľkých výnimiek, netreba prevárať. Vysoká teplota v nich zničí práve tie účinné látky, ktoré sú liečivé.

V týchto prípadoch rastlinu radšej zaparíme alebo namáčame (lúhujeme). Na tvrdšie časti rastliny (semená, korene,

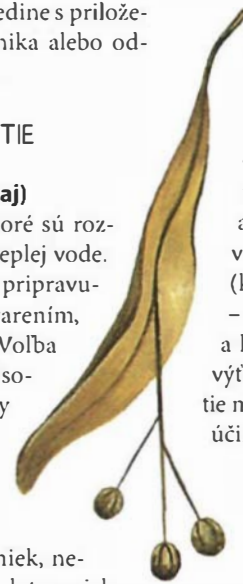
bobule, kôrky) si vyberáme preváranie, ale aj namáčanie.

Lepšiu chuť bude mať čaj, ak ho osladíme čistým medom, lebo je bohatý na prirodzené látky a dobre sa hodí k bylinkám.

- **NAMÁČANIE:** Použijeme ho pri bylinách mimoriadne bohatých na účinné látky, ktoré môžu prilykovať teplotu rýchlo vyprchať. Na bylinky, ktoré sme predtým umiestnili do hlinenej alebo sklenej nádoby, nalejeme teplú, nie horúcu vodu, necháme ich v nej stáť 5 – 10 minút, potom ich zamiešame a scedíme. Získanú tekutinu ihneď spotrebujeme, pretože účinné látky ľahko vyprchajú spolu s parou.

- **VARENIE, PREVÁRANIE:** Bylinky vložíme do nádoby s pokrievkou a studenou vodou. Potom ju privedieme do varu a od 5 minút (kvety, listy, nadzemné časti) do 10 – 20 minút (korene, plody, šupky a kôra) ich necháme vriieť. Aj tieto výťažky užívame ihneď, podobne ako tie máčané, pretože by mohli stratiť na účinnosti a sile.

- **MACERÁCIA:** V studenej vode, tinktúra, olejové tekutiny. Tieto prípravky si vyžadujú dlhšiu prípravu ako predchádzajúce. V tomto prípade bylinky naložíme na rôzne dlhú dobu do studenej vody, studeného oleja alebo alkoholu, či do vína a necháme stáť najmenej jeden deň, ale niekedy aj viac týždňov, v závislosti od typu po-



užitej rastliny a tekutiny. Všetky úkony robíme za studena.

Liečivé druhy vín

Nemôžeme vynechať tieto, v minulosti často užívané prípravky, ktoré sa v súčasnosti spolu so zberateľskou vášňou vracajú naspäť k ľuďom. Na ich výrobu používame silné, ťažké červené, ale i biele vína a postupne pridávame ingrediencie presne podľa receptov. Používame na to vhodnú lyžicu alebo pohárik.

Sirupy

Na výrobu týchto prípravkov sa podujímame predovšetkým vtedy, keď by v inej forme mohol mať prípravok nepríjemnú chuť. Sirup vlastne nie je ničím iným, ako hustou tekutinou na báze medu alebo cukru, v ktorej sme vymáčali určité množstvo liečivých bylín. Sirupy s liečivým účinkom sú zvlášť vhodné pre deti.



NA VONKAJŠIE POUŽITIE

- **PRÁŠOK:** Po vysušení bylín ich na drobno rozdrvíme a preosejeme. Takto získaný prášok je vhodný na ošetrovanie kože proti infekcii pre jeho ochrannú a vsakovaciu vlastnosť.
- **KÚPEĽ:** Rozumieme pod tým namáčanie časti alebo celého tela vo vode

oobohatenej o prevarený a precedený výťažok z liečivých bylín. Aplikujeme ho spravidla na dobu pod 20 minút.

Ozajstný kúpeľ však znamená to, keď sa človek ponorí po hrudník, no vynechá oblasť srdca. Sedací kúpeľ znamená, že človek je ponorený v ňom iba do výšky obličiek. V tomto prípade použijeme polovicu liečivého roztoku v porovnaní s množstvom v celkovom kúpeli. Lokálny kúpeľ sa vzťahuje iba na určitú časť tela (noha, ruka, oči a pod.).

- **KAŠOVITÝ OBKLAD, MASÍ:** Je to prípravok mäkkej konzistencie, ktorý sa mieša z prachu bylín, z rozmliaždenej zeleniny, ovocia, múčky z ľanového semena atď. Varí sa vo vode, v mlieku alebo na pare dovtedy, kým nevznikne kašovitá hmota.

Potom sa za studena alebo vo vlažnom stave natiera na kus gázy alebo ľanového plátna a umiestni sa na bolestivé miesto.

- **ZÁBAL:** Je to kus plátna namočený do bylinného prípravku (scedeného, vareného, lisovaného a pod.), ktorý potom nasiaknutý a položený na bolestivé miesto určitý čas pôsobí. Zábal môže byť studený, vlažný alebo teplý.
- **KLYSTÍR A IRIGÁCIA:** Pomocou tenkej ohybnej rúrky vedieme tekutinu do

konečníka (klystír – klyzma) alebo do maternice (irigácia), prípadne striekačkou do ucha. Liečivý prípravok nesmie byť studený ani horúci. Odporúča sa teplota 30 – 35 °C.

- **KLOKTANIE A VÝPLACH:** Do úst si vezmeme malé množstvo liečivej tekutiny a obraciame ju v ústach a v hrdle tak, aby sme ju neprehltli. Dezinfikujeme tým vlastne choré miesto v ústnej dutine a v hrdle.
- **ČISTIACA TEKUTINA:** Je to liečivý roztok, pripravený obyčajne prevarením či varením, do ktorého namáčame kus vaty a pretierame ním bolestivé alebo poranené miesto. Tieto roztoky sa používajú aj na masáže a spravidla sú to olejové alebo alkoholové prípravky.

- **KAŠA (RASTLINNÁ HMOTA) A ČERSTVÁ ŠŤAVA:** Rastlinnú hmotu vytvoríme pomocou mixéra alebo mažiara. Ak chceme použiť iba šťavu rastliny, musíme roztláčenu hmotu úplne scediť, na čo budeme v istých prípadoch potrebovať odšťavovač. V oboch prípadoch treba získaný výťažok použiť ihneď alebo za krátky čas, lebo veľmi

rýchlo začína podliehať skaze. Na krátko ho možno uskladniť jedine v chladničke.

- **MAZADLO, KRÉM:** Sú to napoly tekuté prípravky, pri výrobe ktorých sa byliny zmiešajú s mastnými látkami (v domácnosti s olejmi či maslom), aby sa potom nimi mohli natierať, prípadne masírovať bolestivé miesta.



- **KADENIE DYMOM, INHALÁCIA:** „Suchým“ nazývame proces, keď zväzok bylín spalujeme nad mriežkou a vdychujeme unikajúci dym. „Vlhkým“ nazývame proces, keď vložíme bylinky do horúcej vody a nad unikajúcimi výparmi inhalujeme.

VŠÍMAJME SI SVOJU KOŽU

Pri každej z uvedených vonkajškovo využitých procedúr je dôležité, aby naša koža bola neporušená. Aplikovať prípravok na otvorenú ranu smieme výlučne so súhlasom lekára a iba v tom prípade, ak je to vyslovene podľa sa totiž pri styku s rastlinou alebo inou látkou môžu ľahko

DÁVKOVANIE A APLIKÁCIA

Vždy iba primeranú dávku, každú liečivú bylinu v správnej fáze dňa.

Dávky, uvedené na receptoch treba považovať za smerodajné! Do úvahy treba brať ďalej aj to, že tieto dávky sa vzťahujú na dospelé a zdravé osoby, takže subjektívne danosti (vek, farchavosť, precitlivenosť, duševný a fyzický stav a pod.) v menšej alebo väčšej miere

U starých ľudí treba v takom prípade znížiť dávky na polovicu a malým deťom postačia veľmi malé dávky (1/8 až 1/10 dávky uvedenej na letáku).

Skôr, než začneme liečivé bylinky používať, poraďme sa s našim domácim lekárom, dbajme na jeho názor a dodržiavajme jeho usmernenia.

Tieto usmernenia treba rešpektovať, lebo ten istý rastlinný prípravok môže byť silnejší aj slabší, v závislosti od časti rastliny, z ktorej bol vyrobený, alebo formy, v akej ho aplikujeme (vodný roztok, olej, liečivé víno alebo alkoholový macerát).

Kedy použiť prípravky

Na to, aby mali rastlinné prípravky správny účinok, musíme pri ich užívaní dodržiavať nasledujúce pravidlá:

- **RÁNO NALAČNO:** Detoxikačné, prehŕňajúce, vypudzujúce parazity, močopudné, ako aj prípravky na liečbu žalúdočných a tráviacich ťažkostí.

- **NIEKOĽKO HODÍN PRED JEDLOM:** Odhlieňovadlá, antireumatiká, anti-septiká, protiplesňové prípravky, posilňovače srdca, emenagog (pri nepravidelnej menštruácii).

- **20 MINÚT PRED JEDLOM:** Obmedzujúce tvorbu žalúdočnej kyseliny, zvyšujúce chuť do jedla, posilňujúce liečenia, výživové doplnky s minerálmi.

- **PO JEDLE:** Potláčajúce tvorbu kyseliny, upokojujúce, podporujúce trávenie, obmedzujúce plynatosť.

- **PRED SPANÍM:** Upokojujúce prípravky, prehŕňadlá, posilňujúce činnosť srdca a upravujúce krvný obeh.

Rastlinné výťažky môžeme používať jednorazovo, ale aj počas dlhšieho obdobia. V podobe kúry môže ísť o časové intervaly párdňové, ale aj niekoľkotýždňové. Pri ich dlhodobom užívaní je účelné robiť 7 – 8-dňové prestávky. Ilen dovtedy užívajme nejaký z prípravkov, kým je to naozaj nutné, v opačnom prípade zbytočne zatažíme náš organizmus, čo môže mať nebezpečné následky.

V prípade, že má niektorý z prípravkov na náš organizmus negatívny vplyv, treba s jeho užívaním ihneď prestať!

A nakoniec, kým väčšinu liečivých čajov treba piť v teplom stave, horké prípravky sa znášajú lepšie studené. Liečivé čaje nikdy nesladíme cukrom!

LIEČIVÉ RASTLINY



môže dávkovanie ovplyvniť.

UPOZORNENIE TÝKAJÚCE SA CHARAKTERISTIKY RASTLÍN

Nasledujúce strany obsahujú podrobné opisy jednotlivých liečivých rastlín, napomáhajúce ich rozoznávanie a využívanie v domácnostiach. Informácie poskytujú často aj návody na kuchynské a kozmetické využitie.

Pri každej rastline je nutné prísne dodržať dané pravidlá a príslušné usmernenia. Ak sa pri rastline nachádza upozornenie v červenom rámečku, dôkladne si ho pred použitím rastliny prečítajte!

Viacere liečivé rastliny môžu byť v určitých situáciách alebo pre určitých ľudí škodlivé, kým iné môžu byť sčasti alebo úplne jedovaté.

Pri výbere rastliny alebo jej časti je potrebné dbať na to, ktoré z nich práve použijeme (stonka, listy, korene, vetvičky, kôra) a v akej forme ich aplikujeme (čerstvú, sušenú atď.).

Predpísané postupy a dávkovanie je nutné v každom prípade presne dodržať. Ak zbadáme negatívny účinok, prípadne si nie sme istí, zakaždým požiadajme o radu odborníka!

MYŠÍ CHVOST OBYČAJNÝ (ÚBOROVITÉ)

Achillea millefolium



VLASTNOSTI

Rastlina je bohatá na eukalyptový olej, achillein a éterické oleje (silice). Lieči rany, posilňuje činnosť žalúdka, pôsobí proti kŕčom a zápalom, znižuje horúčku, má upokojujúci účinok.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Listy a kvety, ktoré sú pozbierané v júni a sušené na tienistom a vetranom mieste.

VONKAJŠIE ZNAKY

Rastlina je vysoká 50 – 60 cm, stonka je veľmi tvrdá a dlhá, patrí medzi trávy. Jej listy sú dlhé a špicaté, po obvode výrazne čipkovito zúbkované, končiace špicatými segmentmi.

Na jar a v lete sa na nej objavia biele alebo ružové súkvetia, ktorých drobné kvietky sú zoskupené do úborov.

VYUŽITIE

Jej odvar je účinný proti menštruačným kŕčom a pri tráviacich ťažkostiach. Ak pripravíme odvar spolu s inými bylinami, hodí sa proti nádche, nachladnutiu a horúčke.

Myšičkvost je vhodný aj na vonkajšie použitie – na rany –, v niektorých regiónoch ha preto nazývajú „ránhojičom“.

Obklady pripravené z čerstvej šťavy tejto rastliny pôsobia dezinfekčne a urýchľujú hojenie rezných rán a adrenín. Obklady pripravené z teplého odvaru pôsobia hojivo na „zlatú žilu“ a lisovaná čerstvá rastlinná hmota sa prikladá na bolestivú oblasť tela.

V kozmetickom priemysle využívajú myšičkvostik na čistenie pokožky. Na upokojenie podráždenej pokožky zasa stačí vsypať do kúpeľa za hrsť čerstvej alebo sušenej byliny, odstráni zároveň aj začervenanie kože. Vino z myšičkvostika sa používa na omrzliny a na popraskanú kožu.

Pokožku natretú šťavou tejto rastliny chráňme pred slnečnými lúčmi!

CESNAK KUCHYNSKÝ (L'ALIOVITÉ)

Allium sativum



VLASTNOSTI

Cesnak kuchynský je bohatý na prchavé oleje, stopové prvky, minerálne soli a vitamíny A, B₁, B₂, PP a C. Je to silný požierač baktérií, bráni infekciám (antiseptikum), odstraňuje hlieny a tiež pomáha pri znižovaní krvného tlaku.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Sú to hlávky strúčikov, ktoré po zbere na tienistom mieste usušíme, stonky zapletieme do vrkoča a zavesené skladujeme.

VONKAJŠIE ZNAKY

Pôvodne ide o trvalku,

Vo svete je veľmi rozšírená ako liečivo, aj ako korenina. Korene má štetkovité, jej cibula je zložená zo strukov, ktoré sú obalené tenkou ochrannou blanitou šupkou. Listy sú úzke a ploché, uprostred vyrastá vysoký (asi 50 cm) stvol a najejho vrcholci sa na jeseň objaví gulovito usporiadaný zhluk drobných bielych kvietkov. Pestované odrody sú napríklad *Allium ascalanicum* (cesnak askalonský – malé cibulky „šalotka“) a *Allium schoenoprasum* (pažitka). Divo rastúci príbuzný cesnaku kuchynského je cesnak medvedí – *Allium ursinum*, ktorý je charakteristickou rastlinou bukových lesov.

VYUŽITIE

Cesnak sa používa ako dojedál, tak aj do odvarov či zálievok. Je účinný proti reumatickým bolestiam, chripke, črevným parazitom, horúčke, nádche a vysokému krvnému tlaku.

Vonkajšie použitie: cesnak rozmlaždíme na úplne mzlavú hmotu a potierame bolestivé miesta pri ischiase, lumbagu, zápale nervu alebo priložíme vlhký zábal na kurie oko či bradavicu. Štavu z cesnaku môžeme použiť aj do kúpeľa alebo ňou potierať pokožku. Odvar je účinný proti črevným parazitom, vypudí ich z tela.

Výťažok z cesnaku tvorí základ pre mnohé farmaceutické výrobky, napr. liekov na vysoký krvný tlak. Ako potravina je hádam najznámejšou zložkou kuchynských surovín v mediteránnej oblasti, je nenahraditeľným prvkom pri príprave veľkého množstva jedál.

Neadporúča sa cesnak užívať pri nízkom tlaku, pri kožných chorobách, v prípadoch dráždivosti žalúdka a čriev, ako aj pri chorobách pečene a v tehotenstve.

MACHOVKA ČEREŠŇOVÁ (ZEMIAKOVITÉ)

Physalis alkekengi



VLASTNOSTI

Obsahuje dvojnásobne viac vitamínu C ako citrón. Má čistiace a odvodňujúce účinky, znižuje telesnú teplotu pri horúčke. Bobule znižujú úroveň kyseliny močovej v krvi a pomáhajú ju odstrániť.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Užitočná je celá rastlina, ale najviac sa zbierajú a sušia bobule, nachádzajúce sa koncom leta v kalichoch podobných lampiónom.

Rastlina je 60 cm vysoká trvalka s tvrdou stonkou. Listy má oválne, na koncoch zašpicatené, okraje sú premenlivé. Kvety bielo-zelenej farby majú tvar hviezdčiek a visia na stonkách spod pazúch listov. Kvitnú od začiatku jari do začiatku leta. Plody okrúhleho, lampiónového tvaru sa objavia v septembri. Mäsité, žiarivo červené bobule sú schované pod blanovitým obalom (odtiaľ je aj prívlastok lampiónový). Bobule sa časom zmenia na oranžové. Hojne sa vyskytuje po celej Európe, vie sa dobre prispôsobiť klíme od nížin až po vysokohorské pásma. Najviac obľubuje kamenisté, lesné, hustými krovinami porastené oblasti. Ľahko sa pestuje aj v domácich záhradkách.

VONKAJŠIE ZNAKY

Vhodné sú odvary, záparsy alebo liečivé víno. Odvar sa aplikuje na irigáciu, teplý obklad alebo natieranie.

Prijemne kyslasté bobule možno konzumovať aj v surovom stave, ale výborný je z nich lekvár, želé alebo ovocná huspenina. V súčasnosti sú bobule využívané skôr ako potravina, než liečivo.

Divo rastúce druhy majú bobule s vyšším liečivým účinkom než pestované v záhradkách.

VYUŽITIE

Pri zbere divo rastúcich bobúľ machovky čerešňovej si ich možno ľahko pomýliť s inými podobnými, ale jedovatými plodmi!

VAVRÍN VOŇAVÝ – BOBKOVÝ LIST

(VAVRÍNOVITÉ) *Laurus nobilis*

VLASTNOSTI

Je bohatý na éterické oleje, odvodňuje, posilňuje činnosť žalúdka, odhlieňuje a pôsobí proti horúčke. Je všeobecne známym korením pod názvom bobkový list.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Sú to listy, ktoré možno zbierať po celý rok. Čím sú však mladšie, tým viac účinných látok obsahujú. Nazbierané v lete sa sušia na slnku, zbierané na jeseň sušime v polotieni.



Hoci sa vavrín často pestuje ako vždyzelený ker, v skutočnosti je to až 10 metrov vysoký strom.

Má tvrdé listy kopijovitého tvaru, bohaté na živcové žľazy. Sú tmavozelené, navrchu lesklé, odspodu majú farbu opálu a sú matné. Na jar sa pri stopkách listov objavujú skupinky žltkastých kvietkov, ktoré sú jednopohlavné. Plody sa podobajú malým zeleným olivovým bobuliám, ktoré počas dozrievania nadobudnú modro-čiernu farbu a silnú arómu.

V oblastiach mediteránu rastú vavríny voľne v prírode, ale vysádzané sú aj v záhradkách ako živé ploty, alebo v parkoch ako okrasné stromy.

VONKAJŠIE ZNAKY

Odvar má liečivý účinok na tráviace ťažkosti, zabraňuje kvaseniu, znižuje bolesti žalúdka a odstraňuje nechutenstvo.

Zápar používali v minulosti pri prechladnutí a reumatických bolestiach (v týchto prípadoch je na natieranie vhodný aj bobkový olej).

Vavrín, resp. bobkový list je obľúbenou koreninou, veľmi často používanou do strukovinových jedál, do kapusty a do jedál zo zemiakov. Okrem využitia v kuchyni si môžeme pripraviť voňavý odvar aj do kúpeľa (dve hrste bobkového listu dáme do vriacej vody a varíme vyše hodiny, scedíme). Bobkový olej natierame na reumou postihnuté miesta, natiahnuté svaly a vyklbeniny.

V dobách starovekého Grécka a Ríma bol vavrín posvätnou rastlinou a symbolom víťazstva, považovali ho za strom boha Apolóna.

VYUŽITIE

VAVRÍN



VLASTNOSTI

Obsahuje aloín, saponín a organické kyseliny. Povzbudzuje činnosť žlčníka, tráviaceho traktu, šťaha je a zaceluje rany a pôsobí aj ako preháňadlo.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Listy možno použiť čerstvé, s cieľom získať z ich slizu liečivé želé, alebo aj usušené, rozdrvené na prach.

Všeobecne sú známe druhy aloe bez stonky s hrubými dužinatými (kožovitými) listami – sú to trvalky. Ich mäsité listy kopijovitého tvaru môžu narásť až do dĺžky 50 cm, pričom celková výška môže dosiahnuť 120 cm. Tieto kožovité listy sú plné šťavy, po okrajoch sú pichľavé, spočiatku majú bledozelenú, neskôr tmavozelenú farbu. Usporiadané sú do ružice a zo stredu vyrastá stĺpovitý stvol so strapcami červeno-žltých kvetov, ktoré sa skláňajú na jednu stranu.

250 druhov tejto pôvodom africkej rastliny tam nájdeme ešte i dnes, no mnoho z nich sa rozšírilo a udomácnilo v celej oblasti Stredomoria. Pestujú ju aj ako okrasnú rastlinu.

VONKAJŠIE ZNAKY

Na liečebné účely sa používajú výhradne listy. Hustá huspeninovitá šťava pochádza z ich vnútorných častí. Žltá sfarbená horká šťava, pochádzajúca z najkrajnejšej časti listovej štruktúry, sa po usušení stáva živicom, resp. aloe latexom. Aloe želé je mimoriadne účinné na poranenia a popáleniny. Užívaná v tabletkách má aloe vysoký účinok na fungovanie pečene a znižuje neprijemné príznaky postmenštruačného syndrómu.

Aloín je často používaný ako jedna z zložiek preháňadiel.

Kozmetický priemysel využíva aloe želé na výrobu prípravkov vhodných na pestovanie pokožky, napr. ako osviežujúci tonizujujúci tekutý prípravok.

VYUŽITIE

V tehotenstve a na zlatú žilu aloe nepoužívať! Aloe si neslobodno pomyliť s agávou, ktorej pozitívny účinok je menej hodnotný!



VLASTNOSTI

Pôsobí proti plynatosti, kŕčom, je močopudný, pomáha vypudiť z tela parazity. Obsahuje prchavý olej a flavonoidy. V semenách možno nájsť aj stopy kumarínu.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Predovšetkým semená pozbierané koncom leta a sušené na tienistom teplom mieste, ďalej koreň a nadzemné časti rastliny. Kôpor je všeobecne obľúbená korenina.

VONKAJŠIE ZNAKY

Je to pestovaná jednorročná rastlina. Hlavný koreň v pôde je vláknitý, nadzemné časti sú vysoké 50 – 100 cm, pozdĺžne jemne brázdnená dutá stonka je sivozelenej farby. Listy rastú nepravidelne po osi, spočiatku vo forme ružice. Spodné sú vztýčené, vrchné posadené, 3 – 4-násobne sa krídlovito rozvetvujú.

Vejarovito usporiadané žlté kvety kvitnú od jari do leta. 4 – 5 mm dlhé semená kôpru majú tmavohnedú farbu, vajcovitý tvar a sú spojené do dvojíc. V čase dozrievania sa vydatne trúšia. Pre jeho aromatické vlastnosti ho pestujú v celej Európe.

VYUŽITIE

Účinné látky kôpru majú v prvom rade koreniacu hodnotu. Okrem toho má kôpor vplyv na chuť do jedla. Tvoriť zložku čajov a tinktúr účinných proti plynatosti, uvoľňuje z tela nadbytočné plyny. Výtazky zo zelených, ale aj suchých výhonkov a zo semien majú upokojujúci účinok. Užívať sa môžu aj v podobe odvaru a prášku z rozdrvených semien, ďalej esencií a liečivého vína. Sú oddávna známe ako domáce liečivá na zmiernenie žalúdočných ťažkostí a proti plynatosti. Na zvýšenie chuti do jedla postačí, ak nasypeme rovno do jedla celé alebo drvené semená. Liečivý čaj zo semien kôpru podporuje tvorbu mlieka v prsných žľazách, ale je účinný aj proti čkaniu a žalúdočnej nevoľnosti. Uvoľňuje aj koliku u malých detí.

Čaj z koreňa kôpru je vhodný pri prechladnutí a proti kašľu. Kôprový odvar je výborný na kloktanie pri zápaloch ústnej dutiny.

Podobnými aromatickými rastlinami s dáždňovitým súkvetím sú kmín (rosca), koriander alebo aníz. Od tých možno kôpor odlišiť podľa vône a odlišnej chuti. V dôsledku podobných vlastností ich v prípade potreby možno zamieňať, jeden druhým nahrádzať.

POMARANČ SLADKÝ A HORKÝ (RUTOVITÉ)

Citrus aurantium var. bigardia et dulcis



VLASTNOSTI

Je bohatý na prchavé oleje a vitamíny (C, A, PP, B), výborný pri zotavovaní a z choroby. Známe sú aj jeho účinky pri znižovaní horúčky a na podporu činnosti potných žliaz.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

V prípade sladkých pomarančov použijeme dozretú dužinu a kôru plodov. Pri horkých sú to listy, kôra plodov a kvety zbierané tesne pred rozkvitnutím.

Pomaranchovník je 5 metrov vysoký, elegantný stromček, niekedy aj v podobe kra. Listy tmavozelenej farby sú vždy zelené, tvrdé a majú oválny, po okrajoch zúbkovaný tvar. Kvety sú biele a príjemne voňajú. Spravidla bývajú veľké a sú hermafroditné (obojpohlavné).

Ovocie má guľovitý alebo oválny tvar. Spočiatku je zelené, no počas dozrievania sa jeho kôra mení na krásne oranžovú.

Pochádza z juhovýchodnej Ázie, ale rozšírila sa v celej mediteránnej oblasti, napr. v južnom Taliansku pestujú sladké pomaranče v mimoriadne veľkých množstvách. Práve túto odrodu pestujú aj pozdĺž pobrežia „Tirrenu“, dokonca aj na niektorých miestach na severe.

Horký pomaranch má podobné vlastnosti – aj keď jeho chuť je oveľa menej obľúbená –, ale ako liečivá rastlina je cennejšia, lebo má silnejšie účinky.

VONKAJŠIE ZNAKY

Odvar z listov a kvetov horkého pomaranča sa odporúča užívať proti nespavosti a vysokému krvnému tlaku. Odvar z kôry zasa pomáha pri trávení. Čerstvé ovocie je vhodné konzumovať pri prechladnutí a účinne pomáha pri liečbe poškodených vlasov.

Prchavý olej z pomarančov sa používa najmä v kozmetike. Pyré z dužiny, aplikované na tvár ako zábal je účinné pri vyhladzovaní vrások. Ak si do kúpeľa dáme odvar z listov horkého pomaranča, naša pokožka bude mäkká a voňavá.

Aj v potravinárskom priemysle sa vo veľkom rozsahu využívajú esencie z dužiny a kôry pomarančov.

VYUŽITIE

ARNIKA HORSKÁ (ASTROVITÉ)

Arnica montana

VLASTNOSTI

Arnika bola obľúbenou rastlinou už v staroveku pre svoje ráho jičské účinky, ale ani jej upokojujúce, močopudné a bolesť potláčajúce účinky nie sú bezvýznamné.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Sú to listy, koreň a kvety v úplnom rozkvetu, ktoré potom treba sušiť. Spravidla sa však všeobecne zbierajú iba kvety.



Arnika je horská liečivá trvalka, ktorej 40 cm vysoká brvitá byl' vyrastajúca z ružice nesie 2 protistojné listy.

V júli a auguste sa na nej objavujú pomarančovožlté súkvetia úborov, ktoré sa podobajú nechtíku.

Jej domovom sú lúky a horské pasienky (od 800 do 2000 m), na ktorých sa často objavuje hromadne, takže tieto horské priestory sú pokryté jednoliatym žltým kvetinovým kobercom.

VYUŽITIE

Odporúča sa používať odvar (v ňom namočené obklady), ako aj olej z arniky na výrony a pomliaždeniny.

Tinktúra je vhodná pri ušti prntiach hmyzom a na zápal. Z listov a kvetov pripravená kataplazma (kašovitý zábal) je účinná na pomliaždeniny. V minulosti sa zo sušených listov arniky vyrábala aj tabak do fajok. Kvôli jej silnej aróme ju hmyz a zvieratá neoblubuju.

Vo veľkých dávkach je vnútorne používaná arnika nebezpečná, môže spôsobiť otravu (v lekárnach sú však prístupné riedené homeopatické prípravky, ktoré možno užívať bez strachu a zábran). Tinktúru možno používať iba riedenú vodou. Na krvácajúce rany, miesta okolo očí, pery a genitálie ju nepoužívame! Ak zbierame iba kvety arniky, neohrozujeme jej zachovanie a – keď aj získame z nej menej silný prípravok – nebude mať taký iritujúci účinok, ako prípravok z koreňa.

PALINA OBYČAJNÁ (ASTROVITÉ)

Artemisia vulgaris



VLASTNOSTI

Je bohatá na prchavé oleje, flavonoidy, horké látky a polyacetylény. Podporuje trávenie, povzbudzuje, spomaľuje krvácanie, vyháňa z tela parazity, má upokojujúce účinky a upravuje menštruačný cyklus.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

V letnom období sa zbierajú listy a kvety a sušia sa na tienistom, vetranom mieste.

Palina je veľká, rozkonárená rastlina so stonkou červenohnedej farby, ktorá je markantne pozdĺžne zbrázdnená. Vrchná časť listov je tmavozelená, kým na rube majú listy striebřisté sfarbenie. Drobné, nevýrazné rúrkovité kvietky žltej a červenkastej farby sú usporiadané do krátko stopkatých úborov na hustých listnatých metlinách rastliny. Kvitnúť začí na jar a trvá to až do skoršej jesene. Vôňa paliny obyčajnej nie je zvlášť príjemná. Jej výskyt je častý na neobrobených častiach zeme, pozdĺž krovínatých výmlov a násypov. Na obrábaných pôdach sa rozbuľníva. Vyskytuje sa na územiach počnúc nížinami až po hornatiny.

VONKAJŠIE ZNAKY

Zápar a alkoholová tinktúra sú účinné v prípade horúčky, prechladnutia, pri ťažkostiach pečene a žalúdka, pri bolestivej menštruácii a proti črevným parazitom.

Odvar je vhodný na čistenie a zacelenie menších kožných vredov, ale ešte účinnejšie je aplikovanie popola z rastliny.

Víno ochutené palinou výborne podporuje chuť do jedla. Vzhľadom na to, že disponuje aromatickými vlastnosťami, je v malom množstve vhodným ochucovacím šalátov, ale skutočne iba v minimálnom množstve, lebo inak bude dominovať horká chuť. Podľa povery, ak si do topánok vložíme niekoľko lístkov paliny, vyprchá z nás každá únava.

VYUŽITIE

Výťažky z paliny nie sú vhodné v období tehotenstva. Prísne treba dodržiavať predpisy, čo sa týka množstva použitého výťažku, pretože každý z nich má silný účinok a mohol by spôsobiť otravu.

BAZALKA PRAVÁ (HLUCHAVKOVITÉ)

Ocimum basilicum

VLASTNOSTI

Má antibakteriálny a protizápalový účinok pri chorobách dýchacích ciest. Pomáha aj pri odstránení nepríjemného zápachu z úst, pri poruchách trávenia a pri migréne.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Sú to listy, ktoré sa zbierajú od jari do konca leta a kvety navyšonkoch, ktoré sa zbierajú v lete. Konzumovaná v čerstvom stave je bazalka najúčinnejšia. Skladujeme ju v mrazničke alebo ju sušíme.



Bazalka je 40 – 50 cm vysoká, rozkonárená bylina. Jej listy oválneho alebo šidlu podobnému tvaru usporiadané krížom oproti sebe sa skláňajú nadol, pričom uprostred vyrastajú zmenšené segmenty a listov.

V závislosti od odrody môžu byť listy malé alebo veľké, zelené alebo fialkavé, hladké alebo pl'uzgierovité.

Biele alebo ružovkavé dvojpyškaté kvietky stoja na krátkych výhonkoch v podobe hlavičiek papraslenov a objavujú sa v júni a júli. Plody sú tvrdky a rastú vo štvoriciach.

Táto aromatická rastlina pochádza pôvodne z Ázie a u nás sa pestuje v záhradách a záhradníctvach práve pre zvláštnu vôňu.

VONKAJŠIE ZNAKY

Konzumovaná v čerstvom stave, napr. v šalátoch podporuje trávenie. V podobe odvaru alebo záparu pôsobí bazalka blahodarne na tráviace ťažkosti, na prechladnutie, účinkuje na potlačenie nádchy, proti bolestiam hlavy, odstraňuje žalúdočnú nevoľnosť, kŕče v podbruší, odstraňuje nepokoj a nervozitu. Kloktaním odvaru bazalky môžeme odstrániť aj nepríjemný zápach z úst. Ak odvar vlejeme do kúpeľa, napína a navonia nám pokožku. Destilovaná voda s prídavným bazalkovým výťažkom sa často používa ako čistiaci prostriedok na tvár. V kuchyni je bazalka jednou z najpoužívanejších aromatických bylín. Používa sa aj pri výrobe alkoholických nápojov, napr. likérov. Zaparením čerstvých bazalkových listov pripravíme vynikajúci osviežujúci nápoj. V minulosti pripisovali bazalke magický, sexuálny túžbu vzbudzujúci účinok. Pôvodný význam jej gréckeho mena, „hodna kráľovho domu“ odzrkadľuje výnimočnosť jej vône.

VYUŽITIE

BAZALKA

HLOH OBYČAJNÝ A HLOH JEDNOSEMENNÝ

(RUŽOVITÉ) *Crataegus oxyacantha* et *Crat. monogyna*



VLASTNOSTI

Obsahuje prchavý olej, je bohatý na vitamíny a taníny. Má uvoľňujúce, krvný tlak a horúčku znižujúce a sťahujúce účinky.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Predovšetkým sú to kvety, ktoré zbierame na jar pred rozkvitnutím, ako aj plody zbierané na konci leta. Tie sušíme v rúre sporáka.

Hloh je 5 metrov vysoký ker s trnitými konármi, ktorého kôra je žltkastej farby a starnutím postupne tmavne. Listy hlohu obyčajného sú menej členité, obrátene vajcovité, tri až päťlaločné na báze klinovitých, na okraji pilkovitých listov.

Drobné päťpočetné kvety, ktoré sa tlačia v hustých chocholikatých vrcholoch sú bielej alebo ružovkastej farby a majú prenikavú vôňu. Kvitnú v máji, keď sa listie začína rozvíjať. Drobné červené, tvrdé plody hlohu sú nepravé malvice, nazývané jabĺčka, ktorých dužina je sypká ako múka. Hloh sa často vyskytuje na okrajoch lesov, na pasienkoch ako na nižšie, tak aj na vysočine, v horách, ale i pozdĺž plotov a ohrád.

VONKAJŠIE ZNAKY

V predajniach liečivých rastlín často ponúkajú hloh ako všeobecný a srdce upokojujúci prípravok. Pre domácu lekárňu sa odporúča odvar a tinktúra z hlohu, pretože účinne znižuje krvný tlak, nervozitu a odstraňuje nespavosť.

Kúpeľ z kvetov má upokojujúci a pre svalstvo uvoľňujúci účinok.

Do kuchyne sa dobre hodí divo rastúci hloh, pretože z neho možno pripraviť lekvár. Keďže kvôli múčnatej dužine nemá príliš dobrú chuť, je účelné zmiešať ho s inými lesnými plodmi.

VYUŽITIE

V prípade nízkeho krvného tlaku sa neodporúča. Na obehový systém vplýva veľmi aktívne, preto ho užívajte iba na lekárske predpis a v presne určených dávkach!

BORÁK LEKÁRSKY (BORÁKOVITÉ)

Borago officinalis



VLASTNOSTI

Nachádza sa v ňom sliz, preto má zmäčkujúce, tonizujúce účinky a ďalej močopudné a upokojujúce.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Listy sa zbierajú počas kvitnutia a sušia sa v tieni. Aj šťavnaté stonky sa zbierajú v lete, v začiatkoch kvitnutia.

Používajú sa čerstvé alebo sušené na tienistom mieste.

Svoj domov má v Prednej Ázii, u nás sa pestuje ako jednoročná rastlina. Má mäsitý hlavný koreň, jeho 50 cm dlhé výhonky pokrývajú belavé štetinovité chlpy. Listy rastú striedavo, v spodnej časti rastliny sú stopkaté, vyššie sediace. Plocha listu je mierne vráskavá.

Rúrkovité kvety tvoria súkvetia, sú pekné modré v tvare hviezdičky a kvitnú v júni a v júli.

Divo rastúci borák žije predovšetkým v oblastiach Stredomoria, najčastejšie pri cestách, násypoch a iných neobrábaných plochách.

VONKAJŠIE ZNAKY

Odvary a zápary pomáhajú pri liečbe chorôb dýchacích ciest, podporujú potenie a znižujú horúčku. Kloktaním odstránime zápal ústnej dutiny.

Borákový zápar je vhodný aj do kúpeľa, pretože čistí a ošetrí pokožku.

Borák je často využívaný aj v kuchyni ako korenie. Z čerstvých listov možno pripraviť šalát, ale správnejšie je uvariť ich, pretože bylinu pokrývajú husté chlpy. Listy možno dokonca upiecť na panvici, alebo ochutiť nimi cestoviny, prípadne použiť ako plnku.

V suchej alebo čerstvej podobe, varený alebo na kúsky pokrýjaný môže slúžiť na ochutenie polievok alebo ako súčasť dusenej zeleninovej prílohy k mäsu.

VYUŽITIE

Lahodným doplnkom jarných šalátov môžu byť aj kvety boráka. Obarenú bylinu alebo jej odvar vždy dôkladne scedíme, aby sme ju zbavili štetinovitých chlpcov. Dlhodobu a pravidelnú nie je vhodné túto bylinu konzumovať!

PASTIERSKA KAPSIČKA OBYČAJNÁ

(KAPUSTOVITÉ) *Capsella bursa pastoris*



VLASTNOSTI

Obsahuje okrem iného tanín, draselnú soľ a flavonoidy. Znižuje krvný tlak, zastavuje krvácanie a uznávané sú aj účinky pôso-
biace na maternicu.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Sú to nadzemné časti rastliny. Po celý rok sa zbierajú približne 30 cm dlhé výhonky s listami a kvetmi. Užívajú sa čerstvé alebo sušené.

Pastierska kapsička je jednoročná bylina (burina), ktorej vretenovitý hlavný koreň je dlhý 10 – 15 cm a výhonky majú 20 – 25 cm. Spodné delené alebo perovito strihané stopkaté listy tvoria prizemnú ružicu a vyššie rastú striedavo objímavé kopijovité stonkové listy.

Drobné biele kvietky sústredené do hustých strapcov kvitnú hromadne v apríli a v máji, ale v menšom množstve ich možno zbierať od jari do neskorého leta.

Plody rastliny sú drobné, srdcu podobné trojuholníkové šesťulky.

Na lúkach je to jedna z najrozšírenejších husto rozkonárených burín – liečivých bylín.

VONKAJŠIE ZNAKY

Zápar a tinktúra sú vhodné na použitie pri silnej menštruácii, na kŕčové žily, pri zápale močového mechúra a v prípade hnačky. Zápar je účinný aj proti bielemu výtoku.

Ako droga účinná na maternicu sa aplikuje pri zdĺhavom krvácaní.

Používa sa však aj proti krvácaniu z tráviacej rúry. Nadrobno posekané listy spodnej ružice v podobe obkladov pomáha pri liečení menších odrenín.

Aj v kuchyni sa využívajú listy ružice, ale musia byť pozbierané ešte pred kvitnutím, lebo v opačnom prípade majú nepríjemnú chuť. Inak sú mierne štipľavé, trochu pri pomí-
najú chren, preto sa používa v spojení s inou zeleninou. Spolu s čakankou výborne chutí k pečenému mäsu.

VYUŽITIE

Neodporúča sa používanie v prípade nízkeho tlaku. Potrebné je dodržať dávkovanie pod dozorom lekára a riadiť sa presne jeho pokynmi.

NECHTÍK LEKÁRSKY (ASTROVITÉ)

Calendula officinalis



VLASTNOSTI

Obsahuje prchavý olej, kyselinu salicylovú, sliz, horké látky, flavonoidy, karotinoidy atď. Jeho účinky sú antiseptické, žlčopudné, hojivé a podporujúce potenie.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Od jari do jesene sa zbierajú kvety, ktoré treba v tieni alebo v sušiarňi rýchlo vysušiť. Mladé listy sú vhodné na konzumáciu.

VONKAJŠIE ZNAKY

Je to zriedkakedy prezimujúca jednoročná rastlina so vzpriameným hlavným koreňom, z ktorej sa v yvinú rozkonárené 50 cm vysoké výhonky. Stonku má hranatú, listy vajcovitého tvaru rastú na nej striedavo, dolné sú lopatkovitého tvaru a vrchné sú sediace. Kvety nechtika sú vrcholové a majú 3 – 5 cm široké oranžovožlté úbory.

Úbor y pozostávajú z jazykovitých samičích a rúrkovitých obojpohlavných kvietkov, ktorých farba je odlišná, od bledožltej až po tmavooranžovú. Kvitnú od jari do jesene. Ich plody sú ohnuté nažky bez chocholca.

Nechtík je aromatická rastlina, ak ju pošuchame, uniká z nej príjemná vôňa.

Šľachtené odrody majú väčšie hlávky a sú ešte farebnejšie.

VYUŽITIE

Odvar z nechtika napomáha liečeniu pri nachladnutí, chrípkových ochoreniach, pri kašli a nádche. Zápar je vhodný pri bolestivej menštruácii, horúčke, vredoch a podráždeniach kože.

Kvety nechtika a vylisovanú šťavu možno použiť ihneď za čerstva alebo v podobe oleja či krému aplikovať na odreniny a poranenia epitelu. Vino z nechtika vynikajúco pôsobí proti bolesti zubov v podobe výplachov. Zápar pôsobí tonizujúco na pokožku, ak si namočeným tampónom pretierame tvár a navyše uvoľňuje upchaté póry. Použitý do kúpeľa pokožku celkovo hydratuje a pridá jej na pružnosti. Nechtík sa taktiež využíva v kuchyni, napr. do šalátov a zeleninových polievok, dodá jedlám horkastú chuť. Púčiky alebo rozvíjajúce sa kvety sú výborným farbivom do polievok, či do rizota namiesto šafranu.

RUMANČEK PRAVÝ – KAMILKA (ASTROVITÉ)

Chamomilla recutita (matricaria)



VLASTNOSTI

Obsahuje prchavé oleje a horké látky. Je dôležitou súčasťou čajov a liečiv, ktoré pôsobia proti zápalom.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

V suchom počasí pri horúcom poľudňajšom slnku sa ručne alebo česodlom zbierajú hlavičky kvetov, ktoré sa potom očistené od stopiek a cudzích elementov sušia na teplom a dobre vetranom mieste.

Je to jednoročná rastlina s mäkkou byľou, niekedy však prezimuje v zemi a na jar vykľičí znovu. Rozmnožuje sa semenami. Vyrastá z hlavného koreňa, jej rozkonárená rebrovitá a holá stonka je vysoká 50 cm. Listy sú bledozelenej farby, sediace, striedavo rozmiestnené, ich plochy sú odspodu dvoj- až trojnásobne a zhora jedenkrát perovito strihané s čiarkovitými a končístými segmentmi. Koncové úbor y kvetov na dlhých stopkách majú kuželovité lôžka. Kvitnú od mája do augusta. Rastie vcelku hojne na celom území od nížin až po podhoriá.

VONKAŠIE ZNAKY

Odvar z kvetov rumančeka má upokojujúci účinok, slúži na dobrý spánok. Potláča menštručné kŕče, bolesti žalúdka a príznaky prechladnutia. Rumanček upokojuje bolesti ami brucha postihnuté bábätká. Odstráni zápchu bez toho, aby zapríčinil hnačku. Pôsobí proti plynatosti. Ak sa v ústnej dutine vytvorí rany či afty, treba v prvom rade siahnuť po odvare z rumančeka a pravi delne si vyplachovať ústa. Na vonkašie použitie je odvar vhodný na umývanie zapálenej pokožky, na kloktanie boľavého hrdla a v prípade žľzných kŕčov na prípravu teplých obkladov. Odvar sa hodí aj do kúpeľa, pretože pokožka po ňom spružnie. Olej z rumančeka sa zasa používa na zmiernenie kožných zápalov a proti kožnej červeni.

VYUŽITIE

Pozor! Rumanček je ľahko zameniteľný s niektorými príbuznými druhmi (napr. ruman – *Anthemis*, králik biely alebo rumanček diskovitý a iné). Niektoré z nich môžu byť zdraviu škodlivé.

SILYBUM MARIÁNSKE (ASTROVITÉ)

Silybum marianum



VLASTNOSTI

Obsahuje tanín, horké látky, amidy a sliz. Podporuje vylučovanie žlče, chráni pečeň a odvodňuje organizmus. Pri otravách ťažkými kovmi a hubami môže zachrániť život.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Na jar sa zbierajú listy, ktoré treba sušiť v tieni. Tiež na jar, ale aj v jeseni sa zbiera a suší koreň rastliny. Semená sa preosejú z lôžok po usušení kvetov.

VONKAŠIE ZNAKY

Vo svojej domovine je jednoročná rastlina. Narastie aj do výšky 1,5 – 2 metre, má rovnú stonku, vláknitý koreň je tiež stĺpovitý. Výhonky majú do polčasu vývoja podobu ružice. Listy sú veľké, delené a bielo mramorované, na koncoch trnité. Dlhé výhonky sa 5 – 10-násobne rozkonárujú, stonku objímajúce listy sú delené iba nepatrne. Rastlina kvitne v júni a v júli, jej fialové rúrkovité kvietky sú usporiadané v 6 – 8 cm širokých úboroch, ktoré sú obopínané odstávajúcimi zúbkato-trnitými listeňmi viacradových zákrovov. Jej plody – olejnaté nažky – tvoria základ pri výrobe liekov. Je to stredne husto rozkonárená rastlina. Keďže je pichlavá, zbiera sa mechanizovane. Relatívne ľahko sa rozmnožuje na neobrábaných plochách, pasienkoch a pozdĺž plotov a násypov.

VYUŽITIE

Z koreňov, listov a semien možno pripraviť zápor y. Najhodnotnejšou časťou rastliny je bodliakovitý kvet s množstvom diobných, hnedo zafarbených semien. Tieto 6 – 7 mm veľké semená obsahujú 70 – 80 % účinnej látky nazývanej silymarín, ktorý je vo veľkej miere zložkou rôznych liekov na choroby pečene. Proti vysokému tlaku sa používa prášok z drvených semien. Ak koreň lúhu jeme v bielom víne, dostaneme výborný prípravok na podporu chuti do jedla. V kuchyni sa do šalátov používajú mladučké jarné výhonky.

Semená bohaté na účinnú látku nie sú sice jedovaté, ale môžu sa užívať len na lekárske predpis.

GAŠŤAN JEDLÝ (BUKOVITÉ)

Castanea sativa



VLASTNOSTI

Plody gaštanu jedlého sú všeobecne obľúbenou pochútkou. Liečivé látky obsahujú listy, napr. tanín, flavonoidy, pektín. Je účinný proti kašľu a pomáha aj pri astme a bronchitíde.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Mladé listy sa zbierajú v apríli a máji. Zbiera sa i kôra vetiev a plody, a to v jeseni.

Je to vznešený, priemerne 30 metrov vysoký jednodomý strom. Kôru má sivastú a hladkú, v staršom veku však popraská. Tmavozelené kožovité listy majú podlhovastý tvar, ich koniec je špicatý, okraje zúbkované. Kvitne v júni a júli, jeho prašnikové jahniady vyrastajú z podpazušia listov a tvoria ich žltozelené kvety (samčie), ktoré majú šesť okvetných listkov s 12 tyčinkami. Samičie kvety bývajú po jednom až po troch na báze samčích jahniad. Plody sú tmavohnedé, hladké a končísté nažky – gaštany vajcovitého tvaru, ktoré sedia v ježatej stonkovej čiaške v štvoritých kôpkach. Na Slovensku má obmedzený výskyt. Vyskytuje sa na približne 200 lokalitách prevažne v malom počte a sú to väčšinou staré, viac ako 100 ročné stromy. Medzi najznámejšie takéto lokality patrí Modrý Kameň.

Pre vysokú výživovú hodnotu gaštanov sa ich konzumácia odporúča v prípade celkovej slabosti a nedostatku vitamínov. Odvar alebo zápar z listov je účinný proti zápalom horných ciest dýchacích a bronchitíde. V prípade zápalu hrdla a ústnej dutiny je zápar vhodný na kloktanie. Odvar aj zápar pomôžu aj proti hnačke, podobne ako plody, a kich žujeme v surovom stave. Ak si po umytí vlasy opláchneme gaštanovým odvarom, získajú krásny lesk – tak hnedé, ako aj blond. Z plodov uvarené pyré v podobe obkladov pomáha na zmäkčovanie a zjasňovanie pokožky. V kuchyni sa gaštan používa na prípravu sladkých pokrmov.

Chorým na pečeň a cukrovku sa konzumácia gaštanov neodporúča. Vzhľadom na veľký obsah tanínu sa nemajú gaštany variť v kovových nádobách.

VONKAJŠIE ZNAKY

VYUŽITIE

TREBUĽKA PRAVÁ (MRKVOVITÉ)

Anthriscus cerefolium

VLASTNOSTI

Je bohatá na vitamíny, prchavé aleje a horké látky. Je doktorom chorôb hrudníka, ale pôsobí aj proti plynatosti, odvodňuje telo a lieči rany.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Zbierame mladé výhonky s listami a kvetmi, samotné listy a plody (čierne semená). Rastlina znovu vyženie mladé výhonky a tie je možné zbierať celé leto.



VONKAJŠIE ZNAKY

Trebulka je jednoročná, 40 – 70 cm vysoká rastlina anizavej vône. V pôde narastie 10 – 20 cm dlhý vretenovitý hlavný koreň. Stonku má okrúhlu, dutú, nad uzlami ju pokrývajú krátke biele chlčky, inak je holá. Jej bledozelené listy sú na dotyk mäkké. Okolíky okolíkov sú bez zákrovov, ale majú 1 – 4 zákrovčeky. Hromadne sa trebulka často vyskytuje v mladých agátových hájoch a burinatých lesoch. V jednom roku môže priniesť aj viac generácií, prvá z nich kvitne v apríli a začiatkom mája. Plody sú predĺžené dvojnažky s čiernymi semenami. U nás je táto rastlina veľmi rozšírená. Je obľúbeným korením Stredomoria, preto sa aj pestuje.

VYUŽITIE

Odvar a zápar z čerstvých listov sa používa proti kašľu, zápalu priedušiek, ako aj pri ťažkostiach so žlčnými kovými a obličkovými kameňmi a poruchách činnosti pečene. Z čerstvo pasekanej rastliny a jej šťavy sa pripravujú obklady na hmyzom poštípané miesta, na zlatú žilu a proti omrzlinám.

Čerstvá šťava trebulky pôsobí ako výborné tonikum proti vráskam.

Je obľúbeným voňavým kuchynským korením, ktoré sa často používa do šalátov, na ochutenie pečienky a iných jedál. Do jedla sa však musí pridať vždy po dovarení, inak sa znehodnotia jej účinné látky. Šťava trebulky riadená vodou býva vynikajúcim osviežuším nápojom. Používa sa aj na ochutenie likérov. Účinne odháňa hmyz.

Pozor, nemiešať ju s inými mrkvovitými rastlinami (s ich ve jarovitými kvetmi)!

TREBUĽKA PRAVÁ

GAŠŤAN JEDLÝ

ČAKANKA OBYČAJNÁ (ASTROVITÉ)

Cichorium intybus



VLASTNOSTI

Obsahuje okrem iného horké látky, draselné soli, C a B vitamíny. Pôsobí proti otravám, podporuje vylučovanie žlče a moču a posilňuje činnosť žalúdka.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Listy treba zbierať ešte pred kvitnutím rastliny. Mäsitý koreň sa zbiera na jeseň a používa sa čerstvý alebo sušený.

Čakanka obyčajná modrokvetá je všeobecne známa burina – trvalka. Často sa vyskytuje pozdĺž ciest, na mezdziach a rumoviskách, na úhorom ležiacich roliach. Má dlhý vretienovitý koreň, ktorý sa mení na rizómu, zvonka je bledo sivohnedý, zvnútra biely, bez vône, mieme nahorklý. Listy rastú striedavo, spodné sú vajcovitého alebo kopijovitého tvaru, gracovito delené alebo zúbkované. Homé sedia, sú podlhovasté, pri stonke srdcovito-šípovité, celookrajové. Rozkonárená stonka čakanky obyčajnej často dosahuje výšku až 1 meter a obsahuje bielu mliečnu šťavu horkej chuti. Úbory kvetov sú vrcholové alebo podpažné, osamotené, ale vyrastajú aj v skupinkách. Skladajú sa z početných kvietkov s jazykovitými lupienkami viacerých odtieňov bledomodrej farby a kvitnú vždy za slnečného svetla. Plody sú nazhýs troj- až päťupinatý chocholčekom. Ako kultúra sa pestuje z divkej rastliny vyšľachtená odroda s rizómovým (zhrubnutým) koreňom.

Čerstvo nazbierané púčiky cigárie sa môžu konzumovať varené alebo dusené, pričom ani ich vývar netreba vylievat', pretože ho možno použiť do polievok alebo ako čaj. Odporúča sa na detoxikáciu, obličkovú a žlčnkovú ťažkosť, na zápchu a iné tráviace ťažkosť. Na liečenie kožných infekcií je vhodný kúpeľ alebo obklady z čakankových výťažkov. Uvarený koreň v podobe pyré a šťava z rastliny sa používajú na tvár, na zábal a obklady do dekoltu, pretože majú osviežujúci, zmäkčujúci a tonizujúci účinok. Čakanka sa s obľubou používa aj v kuchyni, ale je účelne ešte pred kvitnutím pozbierať mladé podzemné púčiky, ak ich je priveľa. Inak zbierame iba vonkajšie listy. Najnovšie výskumy pripisujú suchým stonkám čakanky liečivý účinok proti nádorom (rakvine). Pražený koreň čakanky je jedným z najtradičnejších náhrad za kávu (agorka).

VONKAJŠIE ZNAKY

VYUŽITIE

PRASLIČKA ROLNÁ (PRASLIČKOVITÉ)

Equisetum arvense

VLASTNOSTI

Obsahuje flavonoidy, draselnú soľ a kyselínu kremičitú. Má močopudný účinok, zastavuje krvácanie, sťahuje rany a nahrádza minerálne látky.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Jej sterilné (jalové, neplodné, bez klíčkov) výhonky sa môžu zbierať po celý rok a môžu sa sušiť v rúre sporáka.



VONKAJŠIE ZNAKY

Je to trvalka bez kvetov, ktoré sa darí na vlhkých lúkach a poliach. Na vodorovne rastúcej kmeňovej stonke vyrastú do polovice apríla výhonky, ktoré sú zakončené podlhovastým vajcovitým klasom doštičkovitých šesťbokých sporofylov. Potom sa vytvorí systém neplodných letných výhonkov, ktorý sa zachová. Skoro na jar rastúce, hnedé, 15–20 cm vysoké výhonky, s klasmi ako budzogaň, žijú asi mesiac. Spóry poroznáša vietor, stonky uschnú a nahradia ich zelené, letné, 20–30 cm vysoké, ryhované, do podoby obrúče rastúce výhonky. Práve tieto sa v júni zbierajú. Pôsobením kyseliny kremičitej, ktorú obsahujú, ich povrch zdrsnie a preto má brusiaci účinok.

VYUŽITIE

Zelené, neplodné výhonky prasličky roľnej sa využívajú v lekárstve. Spravidla sa používajú odvary a zápary (ako čaj), ďalej zábal, obklady a kúpele. Praslička roľná pôsobí močopudne, zastavuje krvácanie, pomáha pri tvorbe krvi, posilňuje väzivové tkanivá, urýchľuje látkovú výmenu a zbavuje telo stvrdnutých nánosov (strusky). Tieto jej vlastnosti sú známe už 2000 rokov. Pacienti náchylní na tvorbu ľadvinových kameňov často pijú čaj práve z prasličky, lebo ten skutočne vymyje z tela drobné kamienky. U chorých na srdce s vysokým krvným tlakom od ľahčú je organizmus od zbytočného množstva nahromadenej tekutiny. Pri silnom kašli, ktorý sprevádza pľúcne choroby, znižuje čaj z prasličky tvorbu nadmerného množstva hlienu.

Praslička roľná sa od jedovatej prasličky močiarna odlišuje takto: praslička roľná má dvojité stonky, kým močiarna iba jednu. Praslička roľná má výhonky drsné na dotyk, kým močiarna ich má hodvábné jemné. Ak vlastnosti prasličky roľnej dostatočne nepoznáte, nezberajte ju a nepoužívajte!

PRASLIČKA ROLNÁ



VLASTNOSTI

Obsahuje tanín, fenolglykozidy, flavonoidy. Pôsobí močopudne, sťahujúco a dezinfekčne.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Účinné látky sa nachádzajú predovšetkým v listoch, ktoré zbierame začiatkom leta. Používajú sa však aj chutné plody, ktoré dozrievajú neskoro na jeseň, ako aj koreň.

Je to elegantný, pôvabný vždyzelený strom menšieho vzrastu. Jeho maximálna výška dosahuje 10 m. Má dekoratívne vetvy, pretože kôra je červenkastej farby, oválne listy sú tvrdé a po okrajoch príkrovité. Na líčnej strane majú peknú, lesklú zelenú farbu, na rube majú matnú farbu opálu. Strom zakvitne uprostred jesene, a to bielo–bledomodrými kvetmi, usporiadanými do krátkych strapcov. Gulaté červené plody (kôstkovice) ukryté v pichlavom obale sa udržia až do nasledujúceho kvitnutia stromu. Tento strom je charakteristický pre územia Stredomoria, pokrývané húštinami, tzv. „macchie“, napr. v strednom a južnom Taliansku, v provinciách Veneto a Marche tak v nížinách, ako aj v horských oblastiach. Pretože je veľmi pôsobivý, často ho vysádzajú do záhrad pri domoch ako okrasnú rastlinu.

VONKAJŠIE ZNAKY

Odvar z jeho koreňa sa používa proti arterioskleróze (kôrnatenie tepien), zápar z listov je vynikajúcim antibakteriálnym prostriedkom pri zápale močových ciest. Používa sa aj pri reumatických ťažkostiach, horúčke a pri hnačke. Pozor! Predávkovanie môže spôsobiť poškodenie obličiek a pečene. Med pripravený z tejto rastliny je vhodný na varenie lekvárov a džemov.

VYUŽITIE

Prípravky používané vo veľkom množstve spôsobujú zápchu!



VLASTNOSTI

Je bohatý na vitamín C a prchavé oleje. Pôsobí proti kŕčom, infekciám, plynatosti a tiež ako stimulátor. Obsahuje účinnú látku proti plesniam (fungicid) a proti baktériám (baktericid).

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Listy v čerstvom stave, plody vytraseené zo semenníkov a usušené, prchavé oleje.

VONKAJŠIE ZNAKY

Táto jednoročná rastlina pochádza z oblastí okolo Stredozemného mora a v závislosti od odrody narastie do výšky od 40 do 100 cm. Kvitne vo veľkých okolkatých súkvetiach, listy má jemne delené a výrazne aromatické. Koriander sa pestuje ako korenie. Z hlavného koreňa vyrastá nepríjemne (ako ploštice) zapáchajúci 40 až 80 cm vysoký výhonok. Listy sú na ňom rozložené striedavo, pričom spodné sú jednoduché, srdcovitého alebo obličkového tvaru, ďalšie sú laločnaté s príkrovitým okrajom. Zložené kvetenstvo (ploché okoliky troch až piatich okolikov) pozostáva z jednotlivých 7 – 15 cm širokých lúčovito usporiadaných okolikov s bielymi až bledofialovými drobnými päťpočetnými kvietkami, ktoré kvitnú začiatkom júna. Plody sú visiace okrúhle dvojnažky.

VYUŽITIE

Ako dôležité korenie má najväčšie využitie v kuchyni. Pre svoje antiseptické a antibakteriálne účinky hrá dôležitú úlohu pri konzervovaní mäsa. Vo forme odvaru, tinktúry alebo vína sa používa pri zlom trávení, črevných kŕčoch, žalúdočnej nevoľnosti a nechutenstve. Prchavý olej z koriandra sa vnútorne používa na odhlieňovanie a zvonka na tíšenie reumatických bolestí alebo ťažkostí so zlatou žilou. Pridaný do kúpeľa pôsobí dezodoračne a vzpružujúco. Používa sa na ochucovanie mäsitých jedál, nakladanej zeleniny, zákuskov a nápojov. Čerstvé listy sa pridávajú do šalátov a polievok tak, ako napr. petržlenovú vňat.

Esencia z koriandra konzumovaná vo veľkom množstve spôsobuje poruchy nervovej sústavy a činnosti obličiek. Preto sa pri gastroenteritíde a obličkových ťažkostiach, samozrejme, neodporúča!

POTOČNICA LEKÁRSKA – ŽERUCHA

(KAPUSTOVITÉ) *Nasturtium officinale*



VLASTNOSTI

Výrazne bohatá je na železo, vápnik a vitamíny A, B, C. Má močopudné účinky, podporuje činnosť žlčníka, pečene a obličiek a pomáha tráveniu. Účinná je aj pri liečbe reumy, ekzémov a pakostnice (dna).

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Výhonky ešte pred kvitnutím, ktoré sa zbiera jú na jar a v lete.

Potočnica je 30 – 70 cm vysoká rastlina, ktorej stonka je v spodnej časti holá a rastie v tečúcej vode. Jej mäsité listy sú vždyzelené, okrúhle a tmavozelené.

Od marca do júla kvitne bielymi kvetmi usporiadanými do strapcov.

V čistých vodách sa vyskytuje veľmi často, obľubuje plytký, pomalý tok vody.

VONKAJŠIE
ZNAKY

Štáva z rastliny sa používa pri poruchách činnosti pečene a obličiek, pri pľúcnej infekcii, chudokrvnosti a rekonvalescencii.

Obklady z posekaných listov a vylisovanej šťavy sú účinné pri rýchlom liečení odrenín a podobného poškodenia kože. Ak si oplachu jeme vlasý štávou z potočnice, pôsobí proti vypadávaniu vlasov, ak ju zmiešame s pivnými kvasnicami a masu nanášame na tvár, zbavíme ju akné, odstránime z nej pehy a tmavšie flaky.

Listy, ktoré sú mierne štiplavé, pridávame k jarným šalátom alebo do polievok. Treba ich užívať za čerstva, lebo varením a sušením z nich unikajú aktívne látky.

VYUŽITIE

Pred použitím treba rastlinu dobre umyť pod tečúcou vodou, aby sme ju zbavili parazitov a iných znečisťujúcich látok. V prípade, ak rastlina dráždi močový mechúr, ukončíme jej užívanie. Ak ju zbierame vo voľnej prírode, kde jej výskyt nie je častý, sledujeme, aby sme zbierali iba konce výhonkov a ostatné jej časti neporušili.

RASCA LÚČNA – KMÍN (MRKVOVITÉ)

Carum carvi

VLASTNOSTI

Obsahuje aromatický prchavý olej. Pôsobí na vylučovanie žlče, proti plynatosti, na posilnenie činnosti žalúdka a tvorbu materského mlieka.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Používa sa v júli a v auguste zožatá úroda semien, ktoré sa potom zvlášť sušia.



VONKAJŠIE
ZNAKY

Rasca je dvojročná rastlina, ktorá obľubuje hlinité, alkalické (zásadité) pôdy. Jej mäsitý koreň bledej farby vyrastá v prvom roku do krátkej rozvetvenej stonky, ktorá v druhom roku vyrastie do výšky 1 a ž 1,5 metra. Na jej zložených kvetných okolíkoch chýbajú zákrovky a zákrovčeky a drobné päťpočetné kvietky bielozelenej alebo ružovkastej farby kvitnú od mája do júna. Listy rastú striedavo, dolné majú dvojitú až trojitú perovito strihanú čepeľ, horné sú sediace, perovito až dvojitoperovito strihané.

Plody sú ryhované dvojnazky bleдохnedej farby, ktoré sa pri dozrievaní rozpadávajú.

VYUŽITIE

Mladé listy rasce sa miešajú do šalátov alebo sa podávajú priamo pri stolovaní k polievkam a omáčkam. Rascový olej s arómou karvónu sa dáva na zemiaky a kapustu, pridáva sa do cesta ražného chleba, ako posýпка na pečivo, dokonca sa ním ochucujú likéry. Je rozšírený názor, že tento olej spomaluje klíčenie skladovaných zemiakov. V podobe záparu, odvaru, tinktúry a vína pôsobí rasca proti tráviacim a menštruačným ťažkostiam. Prchavý olej možno používať pri masážach a natieraní pokožky, pretože povzbudzuje krvný obeh. Rasca sa využíva aj farmaceutickým priemyslom na pokrývanie nepríjemnej chuti liekov. Ak odvar použijeme do kúpeľa, tonizuje pokožku a na telo pôsobí osviežujúco.

Nesmieme si ju pomýliť s jedovatými mrkvovitými rastlinami! V podobe esencie môže byť pri nadmernom použití pre človeka jedovatá!

PALINA DRAČIA (ASTROVITÉ)

Artemisia dracunculus



VLASTNOSTI

Ako všetky aromatické byliny, aj palina je predovšetkým korenie. Pôsobí na posilnenie žalúdka, podporuje trávenie a znižuje je krvný tlak.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Ešte pred kvitnutím sa zbierajú výhonky so striebisto zelenými listami a spravidla sa ihneď nakladajú do octu. Listy mladých vetvičiek sa zbierajú od júna do septembra.

Jej pôvod je v Rusku, ale pre jej aromatické vlastnosti ju pestujú v celej Európe. Palina je 50 – 150 cm vysoká trvalka, husto rozvetvená prezimujúca rastlina.

Jej bledozelené listy majú kopijovitý tvar, sú rovné, dlhé a tenké.

Kvitne od júla do októbra, má veľmi drobné, žltozelené kvietky, ktoré sú združené v riedkych metlinách. Plody sú drobné nažky bez chocholca.

Jej varieta, palina francúzska, je menšieho vzrastu, lepšej chuti, ale je citlivá na mraz.

Palina v Európe takmer nikdy nekvitne, preto ju treba v druhom roku pikirovaním obnovovať.

VONKAJŠIE ZNAKY

V prvom rade je to korenie. Čerstvými alebo sušenými listami sa ochucujú omelety, šaláty, polievky, jedlá z údenín, ryby a iné mäsité jedlá. Jej aróma ju predurčuje na použitie do studených omáčok, dresingov a bylinkových masiel.

Na liečebné účely sa používa odvar a tinktúra proti plynatosti, nechutenstvu, pri otravách žalúdka a na vypudenie hlíst z tela.

Žuvanie čerstvých listov môže pomôcť pri potlačení záchvatov čkania (štikútky).

Nemožno zabudnúť ani na ich účinok pri znižovaní krvného tlaku.

Ako základný materiál využívajú palinu dračiu aj v kozmetickom priemysle.

VYUŽITIE

BREČTAN POPÍNAVÝ (ARALKOVITÉ)

Hedera helix

VLASTNOSTI

Brečtan je bohatý na saponíny, živicu a minerály. Má protiedémový účinok, uvoľňuje kŕčovitý kašeľ a usadené hlieny.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Listy brečtanu sa zbierajú pred kvitnutím rastliny a potom sa sušia. Kvety aj plody sú jedovaté. Vo farmaceutickom priemysle sa využívajú protibakteriálne a protiplesňové účinky tejto rastliny.



VONKAJŠIE ZNAKY

Je to vždyzelená popínava rastlina, ktorá sa koreňmi prichytáva do výšky 20 – 30 metrov. Listy jej vegetatívnych výhonkov majú tvar troj- a päťuholníka, sú dlaňovito laločnaté, často spestrené bielou farbou. Výhonky, ktoré prinášajú kvety, sú 10 – 15 cm dlhé, majú iba mierne laločnaté listy vajcovitého tvaru. Drobné zelenožlté päťpočetné kvietky sa združujú do jednoduchých okolíkov. Hnedočierne bobulovité plody prinášajú na jar nasledujúceho roku.

Jeho výskyt je veľmi široký, počnúc prímorskými územiaми až po hornatiny do výšky 1000 – 1500 metrov. Brečtan rôznych odrôd ľudia často pestujú ako okrasnú rastlinu.

VYUŽITIE

Zábal pripravený z listov brečtanu alebo obklad z jeho odvaru je vhodný proti reumatickým a neurologickým bolestiam.

Na kozmetické spracovanie sa používa odvar do kúpeľa, ktorý účinkuje proti pomarančovej koži (celulitíde). Ak si ním opláchneme po umytí vlasy, získajú tmavší odtieň a vysoký lesk. Proti celulitíde a na masáž môžeme použiť aj olejový prípravok z brečtanu. Keďže je každá časť rastliny jedovatá, pre ľudové liečiteľstvo sa neodporúča!

AK SI VYSAĐÍME BREČTAN DO ZÁHRADY, TREBA VEĽMI PRÍSNE DOZERAŤ NA DETI! CELÁ RASTLINA TOTIŽ OBSAHUJE JEDOVATÉ SAPONÍNY A GLUKOZIDY! VO ZVÝŠENEJ MIERE TO PLATÍ PRE PLODY!

SLAMIHA PIESOČNÁ – TALIANSKA

(ASTROVITÉ) *Helichrysum italicum*

VLASTNOSTI

Obsahuje okrem iného prchavé oleje, tanín a polysacharidy. Výťažky z rastliny majú stimulačné účinky na imunitu, na predchádzanie chrípkovým ochoreniam a zápalu pľúc a na potlačanie chorôb dýchacích ciest.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Sú to iba kvety, ktoré zbierame na začiatku kvitnutia. Zviazané do kytičiek ich potom v tienistom a dobre vetranom priestore sušíme.

Slamiha je nízky kríček, ktorý v oblastiach Stredomoria nerastie vyššie ako 50 cm. Je to trvalka, na stonkách nemá bočné výhonky, listy sú rovné a pripomínajú kopije, ktorých okra je sa skláňa ju k zemi.

Celú rastlinu pokrýva biely páper, ktorý šíri prenikavú vôňu.

Kvety sú bledožltej farby, kvitnú v lete, sú rúrkovité a tvoria chocholíkové metliny úborov.

VONKAJŠIE ZNAKY

Odvar a zápar sa používa proti kašľu, bronchitide, pri katarových stavoch, ako aj proti reumatickým bolestiam a krčovým žilám. Na vonkajšie použitie pri pravu jeme obklady, v prípade kúpeľa pridávame odvar do vody a liečime tak zlatú žilu, kožné choroby, omrzliny a studené končatiny ako dôsledok zlého krvného obehu.

Prchavý olej zo slamihy vysoko oceňujú aj výrobcovia parfumov.

Pravidelná konzumácia odvaru pôsobí ako ochrana pokožky pred spálením slnečnými lúčmi, kým pridaný do kúpeľa pokožku tonizuje a robí ju pružnejšou.

Svoje miesto má slamiha aj ako korenie, jej listová stonka dodá jedlám z ryže, mäsa i polievkam chuť kari. Stonky treba dať do jedla počas varenia a pred podávaním ich odstrániť.

Pre vysokú koncentráciu prchavého oleja sa používa ako základ koreninových zmesí a kozmetických výrobkov.

VYUŽITIE

VRES OBYČAJNÝ (VRESOVCOVITÉ)

Calluna vulgaris

VLASTNOSTI

Obsahuje glykozid, tanín, flavonoidy, horké látky, triterpény. Je vynikajúcim dezinfekčným prostriedkom na močové cesty, odvodňuje telo a je účinný aj proti hnačke.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Sú to menej drevnaté výhonky rastliny a zbierajú sa v auguste a septembri.

VONKAJŠIE ZNAKY

Vres obyčajný je husto rozvetvený trpasličí ker, ktorý narastie do výšky 70 cm. Listy sú vždyzelené, drobné a rovné. Kvety sú ružové, v odtieni farby mäsa, kvitnú v strapcoch v lete a na jeseň.

Rastlina obľubuje kyslú pôdu, často sa vyskytuje v Alpách a Apeninách.

U nás sa vyskytuje napr. na kyslých pôdach vresovísk.

VYUŽITIE

V ľudovom liečiteľstve sa odvar a zápar z vresu používa proti kataru močového mechúra, infekciám močových ciest a proti hnačke. Napomáha vylučovanie kyseliny močovej, takže zásluhou čistiacich a detoxikačných účinkov sa používa aj pri liečení pakostnice (dna).

Zápar je vhodný aj na kloktanie v prípade zápalu ústnej dutiny, obklady sa používajú na zápal kože, vrede, furunkuly. Ak pridáme do kúpeľa zápar alebo odvar, zmierňujú reumatické bolesti a tonizujú svalstvo. Z kvetov posekaných nadrobno možno pripraviť osviežujucu masku na tvár proti vráskam.

V potravinárskom priemysle a v kuchyni sa vres v žiadnej forme nepoužíva. Rastlina je mierne ohňovzdorná, preto si horali zhotovujú z drevnatých častí vresu fajky. Vres je prostriedok so silnými účinkami, preto sa na samoliečenie nepoužíva.

Vzhľadom na to, že sa rastlina vyznačuje veľmi charakteristickými vlastnosťami, odporúča sa používať ju výlučne pod lekárskeho dozoru!

VRES OBYČAJNÝ

EUKALYPTUS (MYRTUSOVITÉ)

Eucalyptus globulus



VLASTNOSTI

Je zvlášť bohatý na prchavé oleje (eucalyptoly), má účinky balzamu, je antiseptický, odhlieňujúci, znižuje horúčku, podporuje potenie a má skvapalňujúce účinky.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Sú to vyvinuté listy rastliny, ktoré ihneď po zbere sušíme a skladujeme v dobre uzavretej nádobe.

Na najvyššie stromy sveta možno nájsť práve v rode eukalyptov. Vyskytujú sa aj 100 metrov vysoké jedince. Eucalyptus globulus dosahuje v priemere výšku 30 metrov a má rozložitú korunu. Jeho pôvodným domovom je Austrália, kde sú celé lesy prevoňané eukalyptolom, nachádzajúcim sa v listoch. Kôra eukalyptu je sivobiela a vo vrstvách pokrýva mladé zelenosivé lýko. Vždyzelené voskové, priebežne sa rozvíjajúce a obnovujúce listy majú bledú farbu a oválny tvar. Na mladých výhonkoch rastú sediace listy, na vyvinutých majú kosákovitý tvar, sú lesklé a prevyšujú. Kvety eukalyptu sú ojedinelé, prírodnej bielej farby, umiestnené sú v podpazuší listov a kvitnú od jari do leta.

VONKAJŠIE ZNAKY

Eukalyptový olej sa používa do prípravkov, ktoré pôsobia odparovaním, inhalovaním a natieraním. Užívame ich proti bolestiam hlavy, upchatému nosu, zápalu hlavových dutín, proti kašľu, horúčke a prieduškovým ochoreniam. Na uvoľnenie svalstva sa olej pridáva do kúpeľových prípravkov, do kúpeľových solí a masážnych olejov. Na astmu sa používa zápar aj odvar z listov ako čaj alebo inhalátor. Účinné je aj kloktanie odvarom a inhalácia dymu spaľovaných listov. Odvar je vhodné pridávať aj do kúpeľa nôh, lebo odstraňuje únavu. Vhodný je aj do celkového kúpeľa, ktorý pôsobí blahodarne na celé telo.

VYUŽITIE

Kedže môže spôsobiť otravu, o použití prípravkov je nutné konzultovať s lekárom a užívať dávky v malom množstve.

FENIKEL OBYČAJNÝ (MRKVOVITÉ)

Foeniculum vulgare



VLASTNOSTI

Obsahuje prchavý olej, bielkoviny a mastný olej. Odvar zo semien pôsobí na tvorbu materského mlieka, odhlieňuje, pôsobí proti žalúdočným a črevným kŕčom, zápche a plynatosti.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Mladé listy a hlavne zrelé semená, ktoré vytriasame z okoliikov v septembri.

Koreň rastliny je mäsitý, 20 – 30 cm dlhý s tenšími bočnými korenkami. Valcovitá stonka je pozdĺžne ryhovaná a jej rozvetvený systém výhonkov dosahuje výšku 1 až 2 metrov. Striedavo rozmiestnené listy úplne prevyšujú nadol, sú takmer ako nite. Na hlavnej stonke a na vrcholoch ostatných vetiev sa združujú v okolkoch okoliikov žlté zložené kvety, ktoré začínajú kvitnúť v júli. Plody sú zelenohnedé dvojnáčky, ich semená majú päťbravý podlhovastý tvar. Celá rastlina šíri okolo seba príjemnú vôňu. Pochádza z krajín okolo Stredozemného mora. U nás sa pestuje v záhradách. Jej varietou je fenikel hlúznatý, ako obľúbená zelenina.

V podobe odvaru a záparu sa rastlina používa na podporu tvorby materského mlieka a pomáha aj pri žalúdočnej nevoľnosti a tráviacich ťažkostiach. V prípade zdurených prsníkov môžeme zo záparu pripraviť obklady alebo z listov zábalu. Z rozomletých semien sa pridanimi zeleného ílu pripravuje zubná pasta, ktorá osviežuje dych a posilňuje ďasná. Fenikel obyčajný (niekde ako sladký) je obľúbenou koreninou, v širokej miere sa používa ako ochucavadlo do polievok, likérov a sladkostí. jemné listy a nížovej vône, posekané mladé výhonky sa pridávajú do šalátov. Surové hľuzy sú vhodné do šalátov, dušené ako zeleninová obloha k mäsu a tiež do polievok.

Je veľmi dôležité dodržiavať určené dávkovanie, pretože éterický olej rastliny v veľkom množstve vyvoláva kŕče, ba až kŕčovité mykanie telom.

FENIKEL OBYČAJNÝ

EUKALYPTUS

JASEŇ ŠTÍHLY (OLIVOVITÉ)

Fraxinus excelsior



VLASTNOSTI

Obsahuje tanín, flavonoidy, kumarín a prchavý olej. Používa sa na jmä do čajových zmesí, má mierne prehŕňajúci, močopudný a detoxikačný účinok.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Listy sa zbiera jú po dozretí plodov od mája, sušia sa na tienistom mieste. Zvláštnu kôru jaseňa mannového (*Fraxinus ornus*) využívajú v júli a auguste na získanie jej bunkovej šťavy, ktorá z nej vyteká po narezaní kôry.

V zime ich zdobia čierne púčiky. Kvetenstvo sa objaví na jar skôr, ako sa rozvinú špicaté listy. Kvety nie sú príliš nápadné, majú červenohnedú farbu, kvitnú v skupinkách. Listy sa na vetvách rozmiestňujú – okrem posledného – v protistočných dvojiciach, po piatich alebo po siedmich. Sú tmavozelenej farby, na rube sú bleďšie, mierne kožovité, vajcovitého tvaru so zúbkovaným okrajom. Kvety sa časom menia na krídlaté plody. Tento opadavý strom rastie spočiatku pomaly, neskôr môže dorásť až do 40-metrovej výšky. Kmeň jaseňa je hladký, bledosivý a v staršom veku zdrsnie. Plody sú na vrchole krídlaté nažky s jedným semenom.

Jeho drevo je tvrdé a pružné, bledej farby s perleťovým leskom.

Jaseň štíhly sa v slovenských zmiešaných lesoch vyskytuje veľmi často.

Z listov jaseňa sa pripravuje víno, odvar aj zápar, prípadne v zmesi s inými rastlinami. Čaj z jaseňa zlepšuje činnosť obličiek, detoxikuje organizmus, zmiernuje ťažkosti pri reume a pakostnici (dna). Je mierne prehŕňajúci a močopudný. Zápar sa využíva aj v kozmetike, zvlášť na ošetrovanie mastnej pokožky.

Kôru jaseňa používali voľakedy proti malárii. Jaseň štíhly má mimoriadne hodnotné drevo, vyrábajú sa z neho predovšetkým rúčky do pracovných nástrojov. K tomuto stromu sa viažu viaceré ľudové tradície, napr. ak z jeho dreva vyrobia vychádzkovú palicu, hovorí sa, že na ceste odstrašuje hady.

VONKAJŠIE ZNAKY

VYUŽITIE

HOREC ŽLTÝ (HORCOVITÉ)

Gentiana lutea



VLASTNOSTI

Obsahuje horčiny, trochu tanínu a flavonoidy. Pôsobí ako posilňovač žalúdka, tonizér, vyhŕňač parazitov a obmedzovač kvasenia.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Je to jeho hlavný koreň a vedľajšie korene. Zbierajú sa neskoro na jeseň a sušia sa až dotedy, kým na priečnom zlome nenadobudnú charakteristickú žltú farbu. Korene sa nikdy nepoužívajú surové.

Je to 50 – 140 cm vysoká trvalka s kvitnúcimi výhonkami. Stonka je priama, okrúhla a dutá, nerozvetvená. Široké vajcovité listy majú na povrchu 5 – 7 paralelných žiliek. Na vrchnej časti obopínajú stonku v niekoľkých pazušných zväzoch rozvíjajúce sa 5-, 7-, 9-početné kvietky. Lupienky koruny sú úzke, 2 – 3 cm, kalich je päťpočetný s bieluou blanou, až dospodu je delený. Hrubé korene sa využívali voľakedy na prichutenie horkých likérov. Horec žltý je v každej krajine chránený. Možno ho nájsť na horských zasnežených lúkach a pasienkoch Karpatskej kotliny.

Používať sa smú výhradne prípravky z pestovaných rastlín. Aplikujú sa pri tráviacich ťažkostiach, fyzickej a psychickej vyčerpanosti, pri rekonvalescencii a chudokrvnosti, a to v podobe prášku, tinktúry, odvaru alebo máčané vo víne. Odvar sa zvonka používa hlavne ako klystír (klyzma) s cieľom vypudenia črevných parazitov. Zápar slúži na čistenie mastnej a uhrovitej pokožky a na bielenie pehavyj tváre. Korene sa často využívajú na prípravu horkých likérov, podporujúci trávenie. Hoci posilňujú činnosť žalúdka, nie je vhodný pre toho, kto má zvýšené vylučovanie žalúdočnej kyseliny.

Je nutné veľmi pozorne dodržiavať návod na použitie a predpísané dávky prípravkov, pretože konzumácia väčšieho množstva vyvoláva dávenie. Tehotným ženám sa ich užívanie neodporúča. Veľmi ľahké je pomýliť si koreň horca s koreňom ľuľkovca zlomocného, kýchavice bielej, prípadne ďalších jedovatých rastlín.

HOREC ŽLTÝ

JASEŇ ŠTÍHLY

BORIEVKA OBYČAJNÁ (CYPRUSOVITÉ)

Juniperus communis



VLASTNOSTI

Zrelé bobule borievky obsahujú prchavý olej, cukry, flavonoidy, organické kyseliny, živicu, trieslovinu, gumu, vosk, pektín a horčinu.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Plody sa zbierajú pomocou dvoch palíc. Jednou sa nadvihnú pichľavé vetvy a druhou sa postrážajú do plachiet plody, ktoré sa potom sušia na dobre vetranom mieste.

Borievka obyčajná je vždyzelený 2 – 4 m vysoký dvojdomý ker alebo strom. Jej 1 – 2 cm dlhé ihličie má tvar šidla, je pichľavé a na vetvách usporiadané v trojitých zväzoch. Dvojdomé kvietky sú drobné, pričom samčie majú tvar barky a samičie sú guľaté. Kvitnú v apríli a máji. Plody, čiernomodré a modrosivé galbulusy, sa vyvíjajú dva roky a dozrievajú v auguste – septembri druhého roka. Nezrelé sú zelené a tvrdé, zrelé sú mäkké, dajú sa rozpučiť medzi prstami.

VONKAJŠIE ZNAKY

Vo forme esencie, odvaru, vína alebo macerácie sa používa v prípade plynatosti, pálenia záhy, odvodňovacích problémov, nepravidelnej menštruácie. Má rozpúšťací účinok na močové a žľazové kamene. Dezinfikuje močové cesty, je dôležitou zložkou čajových zmesí, vhodných na potlačanie dýchacích a reumatických ťažkostí. Ako domáci liečivý prostriedok sa dobre uplatňuje borievkový olej, ktorého vtieraním liečime bolestivé miesta na tele. Značný význam má aj pri výrobe voňaviek a v potravinárskom priemysle na výrobu borovičky (ginu) a ochucovanie likérov. Je obľúbeným korením na rybie jedlá a divinu.

VYUŽITIE

Pretože éterický olej z borievky je bohatý na terpén, môže konzumácia väčšieho množstva bobúľ dráždiť ľadvinu a močové cesty. Tehotné ženy a chorí na obličky a tráviaci systém ich nemôžu užívať! Prípravky na báze borievky (víno, likér) neužívajte dlhšie ako 5 – 6 dní!

PÝR PLAZIVÝ (LIPNICOVITÉ)

Agropyron repens



VLASTNOSTI

Obsahuje uhlíhydrát, vanilín, glykozid, saponín, enzým, sliz, prchavý olej, kyselinu kremičitú, mastný olej atď. Je močopudný a detoxikačný.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Podzemok sa zbiera od jari do konca leta a očistený od nadzemných častí, vedľajších koreňov a spodných listov sa suší na slnku.

VONKAJŠIE ZNAKY

Je to škodlivá burina – trvalka, ktorú je ťažké vyhubiť, pretože sa vyskytuje hromadne na mnohých miestach. Jej pakoreň sa naširoko rozvetvuje v pôde, na jeho uzloch vznikajú blanité podzemné listy a vláknité poplazy. Nadzemné stebľá zakončené klasmi sú vysoké 20 až 100 cm. Listy sú vláknité s drsným povrchom, veľké ani nie 5 mm. Kvety sú vrcholové, sploštené v 8 – 12 cm dlhých klasoch a kvitnú v júli a auguste. Pre druh je charakteristické, že po dozretí sa klásky rozpadnú.

VYUŽITIE

Čaj z pýru plazivého sa používa pri liečení zápalu pečene, žlčkových a obličkových ťažkostiach (predchádza tvorbe ľadvinového piesku), pri utlmenej činnosti močového mechúra a čriev, ďalej pri liečení žalúdočného a črevného kataru. V prípade kataru hrtana je vhodný na kloktanie. Odvar sa odporúča aj do kúpeľa na zmiernenie neústupných, záľhavých reumatických ťažkostí.

Kreké mladé listy sú vhodné do zeleninových šalátov. V minulosti sa používali aj na kysnutie chleba, kvasenie piva a pražené korene ako náhrada kávy. Rastlinu obľubujú aj domáce zvieratá, konzumujú ich pri tráviacich ťažkosťach.

Pozor! Pýr plazivý si možno spliesť s mätonom trvácim (Lolium perenne) a s prstnatcom obyčajným (Cynodon dactylon), iným menom červeným pýrom alebo pravým pýrom, pričom ten posledný má rovnaké vlastnosti ako pýr plazivý a je rovnako húževnatý a nezniteľný.

ĽUBOVNÍK BODKOVANÝ – TREZALKA

(ĽUBOVNÍKOVITÉ) *Hypericum perforatum*



VLASTNOSTI

Obsahuje okrem iného trieslovinu glykozid, kolín, pektín, kyselinu nikotínovú a prchavý olej. Lieči rany, bráni zápalom, znižuje krvný tlak, upokojuje.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

V júli a auguste sa zbierajú kvitnúce výhonky s 20 – 40 cm stonkou a sušia sa na dobre vetranom, tienistom mieste.

Je to trvalka, ktorá je rozšírená na trávnatých lúčach, na okrajoch lesov a medzi krikmi. Rovnú stonku, vo vrchnej časti bohato rozkonárenú, má vysokú 50 – 80 cm. Listy sú prične protistočné, dlhé 2 cm, predĺžené ho vajcovitého tvaru, na koncoch tupé s rovným okrajom a priesvitne bodkované (sú to vlastne olejové žliazky, na pohľad ako dierky – odtiaľ je aj názov perforatum). Kvetenstvo je bohaté, päťpočetné zlatožlté koruny vytvárajú vrcholiky vidlic. Lupienky majú kopijovitý tvar. Plody dlhé 6 – 10 cm majú vajcovitý tvar, sú to trojito pozdĺžne ryhované tobolky. Rozdrvené čerstvé kvety vypúšťajú červenohnedú šťavu. Rastlina je príjemne voňavá.

VONKAJŠIE ZNAKY

Voľakedy liečili touto rastlinou „ružu“, ale výborne sa ňou hoja všetky rany, vredy, zápal, preležaniny, pásový opar, dokonca aj bolavé ucho. Zápar z ľubovníka sčasti priamo na pomáha hojeniu rán, sčasti pôsobí cez nervovú sústavu, uvoľňuje napätie a znižuje nadmernú tvorbu kyseliny. Proti zimnej depresii prospieva čaj z ľubovníka, ak sa počas dvoch týždňov pijú 2 – 3 poháre denne. Neprijemné stavy menopauzy, napätia v období adolescencie, detské nočné pomočovanie, nespavosť, nepokojný spánok – na to všetko výborne pôsobí čajová kúra a ľubovníkový kúpeľ. Čajová kúra je dobrá aj v prípadoch zápalu nervov, hlavne trojklaného tvárového nervu alebo ischiásu. Vtedy sa odporúča choré miesta olejom z ľubovníka aj masírovať. Popáleniny sa pomocou tohto oleja liečia bezbolestne a bez jaziev.

VYUŽITIE

PAGAŠŤAN KONSKÝ (PAGAŠŤANOVITÉ)

Aesculus hippocastanum

VLASTNOSTI

Obsahuje trieslovinu, saponín, flavonoid, kumarín. Posilňuje steny žíl, pôsobí proti zápalom.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Sú to semená, listy a kôra. Kôra sa zbiera na jar, listy ku koncu kvitnutia (sušia sa v tieni), semená po otvorení plodov.



VONKAJŠIE ZNAKY

Pôvodný domov má na Balkánskom polostrove, u nás ho vysádzajú ako okrasný strom. Pagaštan má veľmi rozložitú a hustú korunu, jeho priemerná výška je 10 – 15 metrov, ale staršie exempláre môžu dosiahnuť aj 30 m. Kôru má šupinatú, sivočiernu, na oblúkovito ohnutých konároch sa tvoria veľké čiernasté puky. Z nich sa vyvinú krížom protistočné, z 5 – 7 lístočkov pozostáva júce dlaňovito zložené listy na dlhých stopkách. Lístočky majú vajcovitý tvar s pilkovitým okrajom. Kužeľovité metliny kvetov sa rozvíjajú na jar, lupienky majú bielu farbu s červeným žilkovaním. Plody sú ostnaté zelené tobolky, ktoré skrývajú jedno alebo dve gaštanové semená.

VYUŽITIE

Vo farmaceutickom priemysle sa využívajú listy, kôra a semená. Účinné látky pôsobia na posilnenie žilových stien, zmiernujú zápal kŕčových žíl, znižujú zrážanlivosť krvi. Používajú sa na výrobu masť a krémov, ktorými sa ošetrujú zväčšené kŕčové žily, hemoroidy a omrzliny. V ľudovom liečiteľstve ich aplikujú pri kataroch žalúdka a čriev, ako aj na iné zápalové a krvácanie tráviaceho traktu. V prípade obehových ťažkostí sa pridáva do kúpeľa odvar z listov alebo kôry. V kozmetickom priemysle sa výťažky z pagaštanu konského používajú do ochranných opalovacích krémov, opalovacieho mlieka, do šampónov a iných vlasových prípravkov. Podľa ľudovej tradície, ak nosíme vo vrecku pagaštan konský, ochránime sa pred chrípkou a prechladnutím.

Používať výlučne pod lekárskej dozom! Žiadna časť pagaštanu konského sa nesmie konzumovať, lebo je jedovatý!

YZOP LEKÁRSKY (HLUCHAVKOVITÉ)

Hyssopus officinalis



VLASTNOSTI

Obsahuje prchavé oleje, flavonoidy, trieslovinu. Utišuje kašeľ, zabraňuje poteniu, uvoľňuje plyny, zlepšuje chuť do jedla, znižuje krvný tlak, dezinfikuje črevá.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Na začiatku kvitnutia sa zbierajú 40 cm dlhé výhonky a sušia sa na vetranom mieste. Na prípravu oleja sa zbierajú čerstvé výhonky počas plného kvetu.

VONKAJŠIE ZNAKY

Pochádza z oblasti Stredozemného mora – u nás sa pestuje ako voňavý poloker. Má drevnaté korene, výhonky sú vysoké 50 – 70 cm. Jeho úzke kopijovité listy rastú krížom protistojne. V ich pazuchách sa vyvinú riedke paprasky stopkatých kvetov so šidlovitými listencami. Majú ružovú alebo slonovinovo bielu korunu. Kvitnú v júni až auguste. Vajcovité plody sú tvrdky. Na pôdny druh rastlino nie je náročná, ale na vápnik áno. Na pestovanie vyhovuje aj kamenitá pôda, ale v teplej polohe. Rozmnožuje sa semenom alebo delením koreňov.

VYUŽITIE

Prípravu je sa z neho výtlačok, ktorý na najlepší utišuje kašeľ; uvoľňuje aj krčovitý kašeľ. Ľuďom chorým na astmu by v zásobe čajov nikdy nemal chýbať. Odstraňuje nočné potenie a potenie, ktoré sprevádza liečenie chrípky a zápalu pľúc. Má silný dezinfekčný účinok na črevá, dokonca je vhodný na vypudenie črevných parazitov. Podporuje trávenie, upravuje chuť do jedla, čistí krv. Účinný je aj pri potláčaní problémov spojených s menopauzou – návalov tepla a potu. Vhodný je aj do jedál ako korenie, zvlášť pri zoslabnutí a chorobách sprevádzaných horúčkou. Rastlina sa používa v čerstvom aj sušenom stave. Dodáva veľmi príjemnú chuť šalátom, omáčkam, mäsovým jedlám. Čerstvá voňa yzopu je obľúbená aj v parfumoch, v potpourri (zmes sušených kvetov a častí rastlín) a v minulosti sa dokonca yzopovými vetvičkami pokrývali podlahy v príbytkoch.

Pri nadmernom použití môže u postihnutých ľudí vyvolať epileptický záchvat! V prípade neurologických chorôb sa neodporúča. Skôr, než niekto začne s užívaním yzopu lekárskeho, nezaškráť, ak sa poradí so svojím lekárom.

OSTRUŽINA MALINOVÁ – MALINA

(RUŽOVITÉ) Rubus ideaus



VLASTNOSTI

Obsahuje vitamín C, cukor, organické kyseliny, aromatické látky, trieslovinu, minerálne soli a pektín. Osviežuje, vyprázdňuje črevá, bráni vzniku zápalov.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

V lete zbierame zrelé ovocie na konzumáciu. Účinné látky sa nachádzajú v listoch, ktoré zbierame počas kvitnutia a sušíme na tienistom mieste.

VONKAJŠIE ZNAKY

Je to poloker s chutnými plodmi, pestovanie ktorého je všeobecne veľmi rozšírené. Divo rastie v horských oblastiach na tienistých čistinkách. Rastlina je vysoká 1 – 2 metre, má popínavé vetvy ohnuté nadol. Spôčiatku rastú vzpriamene, až v druhom roku sa rozvetvujú a oblúkovo skláňajú k zemi. Listy sú zložené a usporiadané nepárne, na plodných výhonkoch ich tvoria tri lístky, na neplodných sedem. Sú zelenej farby, na rube pokryté belavými chlpkami, okraje majú čipkované. V pazuchách listov dvojčinných výhonkov sa v riedkych metlinách rozvíjajú biele kvety. Tie sa premenia na plody – maliny červenej farby a sú to zložené plody, lebo okrem dužiny pozostávajú z drobných kôstok rozmiestnených okolo predĺžených kvetných lôžok. Pre mimoriadne chutné ovocie sa pestujú viaceré šľachtené odrody malín.

VYUŽITIE

Zápar z listov (čaj) sa odporúča diabetikom a ako močopudný prostriedok pri ťažkostiach s močovými cestami. Má aj detoxikačné účinky, pomôže aj pri silnej menštruácii. Je dôležitou zložkou čajových zmesí na podporu potenia.

Na vonkajšie použitie sa odporúča na popraskanú kožu alebo zlatú žilu používať obklady z odvaru z listov. V prípade zápalu hrdla je účinnou pomocou kloktanie odvaru alebo vylisovanú čerstvú šťavu plodov. Z odvaru z listov sa robia obklady na zmiernenie zápalov kože a na upokojenie citlivej kože.

Chutné plody maliny sa od dávna používajú na prípravu kompátov, dezertov, aromatického ovocného octu a na výrobu likérov.

Napriek tomu, že aj koreň rastliny obsahuje účinné liečivé látky, nie je jeho využitie rozšírené.

ŠALÁT ZÁHRADNÝ (ASTROVITÉ)

Lactuca sativa



VLASTNOSTI

Je bohatý na železo, kálium, kalcium a magnézium. Upokojuje, zmäkčuje pokožku, mierne zvyšuje potenciu.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Najúčinnejšiu látku – mliečnu šťavu – obsahujú listy šalátu; väčšinou sa užívajú listy a prášok z rozdrvených semien.

Je to jednoročná záhradná rastlina, ktorá má mierne rozkonárený hlavný koreň husto pokrytý tenkými vláknitými koreňmi. Z koreňa sa vyvinie široká, holá rozeta, ktorú tvorí viacero vzájomne sa prekrývajúcich listov. Ich tvar závisí aj od odrody šalátu. Kvetná stonka vyrastá z rozety, na vrchole ktorej sa rozvinie súkvetie, zložené zo žltých astrovitých úborov. Názov šalát (*lactuca*) označuje mnohé pestované jedno- alebo dvojročné šalátové odrody, ktoré sú určené predovšetkým na konzumáciu. Listy je potrebné zbierať ešte pred rastom kvetnej stonky a vylučovaním horkej mliečnej šťavy.

VONKAJŠIE ZNAKY

Konzumovanie čerstvého šalátu je účinné v prípade chudokrvnosti, pri neuróze a zápche. Známy je aj účinok znižovania krvného tlaku. Čerstvá šťava, zápar aj odvar z listov, prášok z rozdrvených semien sa rovná účinku z čerstvého šalátu, ale je vhodný aj na zmiernenie kašľa, astmatických a reumatických ťažkostí. Obklad z listov na hrudníku zmierňujú kašeľ. Šalát zmäkčuje veľké furunkuly. Pri sčervenaní pokožky sa odporúča umývať tvár odvarom z listov. Na tento účel je pri popáleninách vhodné aplikovať šalátové pyré.

Šalát sa v kuchyni používa ako surový i aj varený.

Mliečna šťava z listov a stoniek usušená na slnku sa zmení na živicu, ktorá je účinná proti kŕčom a na upokojenie. Ak šalátový vývar dáme vypiť dieťaťu, ktoré má nádchu, v noci sa mu zlepši dýchanie a bude mať pokojnejší spánok.

VYUŽITIE

LEVANDUĽA LEKÁRSKA, L. ÚZKOLISTÁ

(HLUCHAVKOVITÉ) *Lavandula officinalis*, *L. angustifolia*

VLASTNOSTI

Obsahuje okrem iného prchavý olej, trieslovinu a kumarín. Má upokojujúci účinok, pôsobí proti kŕčom, zlepšuje trávenie. Používa sa hlavne v kozmetickom priemysle.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Zbierajú sa kvety spolu s párom najbližších listov, ktoré sa sušia v tienistom a vetranom priestore.



VONKAJŠIE ZNAKY

Je to poloker – trvalka, pestuje sa aj u nás. Má bohato rozvetvenú 40 – 60 cm vysokú stonku. Listy sú vláknové alebo kopijovité, celistvo okrajové, široké max. 7 mm. Spodné listy majú sivastú, vrchné žiarivo zelenú farbu.

Obojpohlavné fialkovo-modré korunky kvetov sa rozvinú z rúrkovito-zvonkovitých sivomodrých kalichov s krátkymi zubkami v pazušných papraslenoch, ktoré tvoria dlhý, hustý koncový klas. Rozkvitajú od polovice júna. Plody sú hnedasto čierne štvorité tvrdky, ktorých vajcovité semená sú veľmi drobné. Pre vysoký obsah oleja sa pestuje priemyselne, ale často sa s levanduľou stretáme aj v okrasných záhradkách.

LEVANDUĽA LEKÁRSKA

VYUŽITIE

V podobe čaju sa aplikuje zápar alebo odvar levandule v prípade infekcie dýchacích ciest, kataru močového mechúra, nadmernej nervozity a migrény. Pri bielom výtoku sa odporúča použiť odvar na výplach maternice. Zápar pridaný do kúpeľa pôsobí upokojujúco, v prípade mastnej pokožky a lupín vo vlasoch (seborrhea) je vhodné hlavu po umytí vlasov opláchnuť neriedeným záparom. V kozmetickom priemysle levandula tvorí jednu zo základných látok pri výrobe mydla, voňaviek, masážnych olejov, kúpeľových solí a pod. Sušené kvety si dlho udržia prenikavú vôňu, preto sa používajú ako prostriedok proti molom a roztočom. V malých plátenných vreckách sa vkladajú medzi bielizeň a iné oblečenie do skrín. V malom množstve slúži ako zvláštne korenie do jedál.

Je veľmi dôležité presne dodržiavať predpísané množstvo prípravkov. Nežlúčiteľná je levandula s jódami a železami!

CITRÓN (RUTOVITÉ)

Citrus limonum



VLASTNOSTI

Je bohatý na prchavý olej, kyselinu citrónovú, vitamín A, B a C, minerálne soli a stopové prvky. Je to subtropický plod, ktorý občerstvuje, tonizuje, odvodňuje, podporuje trávenie, pôsobí anti-septicky a sťahu júco.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Všetky časti citróna sa môžu používať, najviac je však obľúbená čerstvá šťava z dužiny a kôra, hlavne pre olej, čo obsahuje.

Pestu je sa v južnej časti Európy a v ďalších oblastiach teplého podnebného pásma. Je to vždyzelený 3 – 6 metrov vysoký strom s hladkou kôrou a ostnatými vetvami. Listy majú špicatý, široko elipsovité tvar s pilkovitým okrajom. Biele kvety s sladkej vône kvitnú v závislosti od zemepisného miesta výskytu od jari do leta. Plody stromu – citróny – majú oválny tvar, kožu viac-menej hrubú a hrčovitú, za mlada zelenú, v zrelom štádiu útrónovo žltú. Citrón pochádza z Ázie, rozšírený je v celom mediteráne. V chladnejšom podnebí sa citrónovník pestuje na chránenom mieste v nádobách ako okrasná rastlina.

VONKAJŠIE ZNAKY

Citrónová šťava má pri pravidelnom užívaní nalačno čistiaci účinok na celý organizmus. Odporúča sa v prípade žalúdočne j nevolnosti, reumatizmu, nechutenstva, bronchitíde, tráviacich ťažkostiach, pri hnačke a zápale čriev. Z času načas absolvované týždňové citrónové kúry sú výborné na detoxikáciu tela a prečistenie krvi. V rámci odtučňovacej kúry aplikovaná citrónová šťava podporuje odbúravanie tukov z tela. Citrónová šťava je výborné tonikum na pokožku tváre, zvyšuje jej pružnosť a vyhladzuje ju. Ak čerstvo umyté vlasy opláchneme citrónovou šťavou, nadobudnú jemnosť a vysoký lesk. Na konzumáciu je v širokom meradle vhodná dužina, kôra aj šťava. Je dôležitou zložkou základného materiálu pri výrobe likérov a sladkostí.

VYUŽITIE

Vyhýbajte sa konzumácii kôry v prípade, že plody pochádzajú z miesta, kde ich pestujú s použitím chemických postrekov proti škodcom.

ĽAN SIATY – ÚŽITKOVÝ (ĽANOVITÉ)

Linum usitatissimum

VLASTNOSTI

Obsahuje sliz, masťný olej, bielkoviny, lecitín, horčinu, glykozid skalice modrej. Stupňuje črevnú peristaltiku, preháňa, zrýchľuje „zrenie“ vredov a vyrážok.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Dozreté klasy so semenami ľanu sa zožnú, vymlátia a preosejú. Skladujú sa v dobre vetraných priestoroch. Vyrába sa z nich aj olej.



VONKAJŠIE ZNAKY

Táto jednoročná rastlina sa pestuje v dvoch variantoch – na vlákno a na olej. Hlavný koreň má tvar vretena, vláknitý ľan je vysoký okolo 1 metra a nerozvetvený, olejnatý ľan je, naopak, bohato rozvetvený. Listy ľanu majú striedavé usporiadanie, sú úzke, kopijovitého tvaru s rovným okrajom. Belasé kvety, stojace osamotene alebo vo voľných úboroch na vrcholoch stoniek, kvitnú v júni. Plody sú tenkostenné, ligotavo hnedé päťpuzdrové tobolky s 10 plochými, 4-milimetrovými semenami. Vlákňitý ľan má veľmi drobné semená. Vlákna ľanu olejnatého sú zdrevnatené, nevhodné pre textilný priemysel.

VYUŽITIE

Účinné liečivé látky sú obsiahnuté v semenách: vysychavý masťný olej (obsahuje kyselinu linolénovú a linolovú, linamarozid), rastlinná bielkovina a farmaceuticky vysokohodnotný sliz. Oddávna sú známe protizápalové účinky ľanu. Zmierňujú zápaly sliznice dýchacích ciest, črevného systému a močových ciest. Výborným vypudzovačom sú 1 – 3 lyžičky namočených ľanových semien. Odvar z ľanových semien sa v ľudovom liečiteľstve používa na ošetrovanie zlatej žily. Diabetici môžu užívať ľan v podobe čaju, ktorý sa pripravuje z 1 lyžice semien na liter vody, uvarených dopoly a scedených. Odvar treba vypíť na trikrát. Prášok z rozdrvených semien, namočený v teplej vode, sa používa na zmäkčenie zrohovatenej kože a pomocou obkladov sa ošetrujú vredy a zrýchľuje sa zrenie furunkulov.

Semená aj ich prášok treba používať čerstvé, pretože veľmi ľahko stuchne.

SLADOVKA HLADKOPLODÁ – SLADKÉ DRIEVKO

(VIKOVITÉ) *Glycyrrhiza glabra*

VLASTNOSTI

Odhlieňuje, znižuje krvný tlak, zabraňuje zápalom, detoxikuje, upravuje trávenie.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Účinné látky sa nachádzajú v koreňoch a pakoreňoch rastliny. Zbierajú sa na jar alebo na jeseň a sušia sa osúpané, posekané na kúsky.

VONKAJŠIE
ZNAKY

Je to trvácva bylina veľkých rozmerov, z jej hlavného koreňa vyrastajú 1 – 2 m dlhé, vo vnútri žlté odnože apakorene. Listy sú usporiadané striedavo, sú nepáre perovitozložené, pozostávajú z 5 – 8 párov celistvookrajných, oválnych lístočkov. Modrofiialové motýľovité kvety sú združené do strapcov a kvitnú v júni a júli. Plody sú 15 – 25 mm dlhé, ploché, nerozpadavé struky tmavohnedej farby, v ktorých sa nachádza 3 – 5 lesklých hnedých semien.

VYUŽITIE

Odvar sa používa pri prechladnutí a zápale priedušiek. Zápar a tinktúra sa odporúča proti kašľu, zápche, zlému odvodňovaniu, tráviacim ťažkostiam a v prípade žalúdočného a konečníkového vredu. Šťava z namočenej rastliny je mimoriadne účinná pri žalúdočnom vrede a často ju odporúčajú piť aj po stresových situáciách na upokojenie. Na vonkajšie použitie sa pri poranení očnej rohovky odporúča prikladať na oko obklady z odvaru a v podobe kloktadla ho použiť pri infekciách ústnej dutiny. Sladké drievko sa používa pri výrobe cukrovín, ale väčší význam má ako základný materiál na výrobu liekov. V čínskom liečiteľstve je sladké drievko jedno z najčastejšie využívaných rastlín. V minulosti bolo veľmi rozšírené žuvanie kúskov tejto rastliny na čistenie zubov, ale aj na potlačenie fajčenia.

*Dávkovanie sa musí dodržiavať presne. Glycyrrhizin dvíha krvný tlak, u fajčiarov a alkoholikov môže vyvolať neurotické alebo psychické poruchy. Pozor! Veľmi ľahko si ho možno pomýliť s *Glycyrrhiza echinata* (horké drievko), čo nie je liečivá rastlina.*

CHMEĽ OBYČAJNÝ (KONOPOVITÉ)

Humulus lupulus

VLASTNOSTI

Obsahuje prchavý olej, horčinu, asparagin, flavonoidy, trieslovinu. Má močopudný a upokojujúci účinok, upravuje krvný tlak a znižuje sexuálnu potenciu.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Účinné látky sa nachádzajú v plodoch, ktoré sa nazývajú šišťice. Zbierajú sa strapce zelených šišťíc, a to skôr, než sa pod šupinami vytvoria semená. Sušia sa pri izbovej teplote.

VONKAJŠIE
ZNAKY

Je to dvojdómá, trvácva prašniková rastlina. Pestujú sa iba šľachtené odrody. Vyrastá z hlavného koreňa, ktorý má v zemi koreňové odnože aj pakorene. Rozvetvené, popínave, špirálovité výhonky sú dlhé 10 – 40 metrov. Listy, pripomínajúce vinič, sú priečne protistočné, čepele majú vajcovitý, dľaňovito 3 – 5-dielny tvar s pilkavým okrajom. Prašnikové kvety sa vyvíjajú vo voľných strapcoch, piestkové kvety majú tvar klasu a z nich sa neskôr vyvinú šišťice. Chmeľ kvitne v júli. V pazuchách ochranných lístieňov sa nachádzajú drobné chmeľové žliazky. Práve tie obsahujú samotné účinné látky. Medzi jednotlivými šupinovými lístičkami šišťice dozrievajú drobné nažky so semenami.

VYUŽITIE

V liečiteľstve sa chmeľ používa ako sedatívum s mierne uspávacím účinkom. Je však silno močopudný, upravuje srdcový rytmus a znižuje sexuálnu potenciu (anafrodisiakum). Známe sú aj jeho protikrčové a antiseptické účinky. Odporúča sa – najčastejšie v spojitosti s kocúrnikom obyčajným – pri neurotickej nespavosti, žalúdočnej a pohlavnej neuróze. Éterický olej dáva rastline príjemnú horkastú chuť. Na konzumáciu sú vhodné iba dusené mladé výhonky, ktoré pripomínajú špargľu, a to v podobe rizota, polievok a omáčok. Vo veľkej miere sa chmeľ používa pri výrobe piva na tvorbu jeho charakteristickej chuti a na konzerváciu. Pre svoju arómu sa chmeľ používa aj v pekárňach do chleba a rôznych druhov pečiva.

Nezrelá, čerstvá chmeľová šišťica môže pri priamom styku dráždiť pokožku.

MAJORÁN ZIMNÝ (HLUCHAVKOVITÉ)

Origanum majorana



VLASTNOSTI

Obsahuje prchavý dej, kyselinu rozmarinovú, horčinu, živicu, kyselinu trieslovú. Tvorí zložku čajových zmesí, ktoré odhlieňujú, upokojujú, pôsobia proti kŕčom a plynatosti. Majorán je všeobecne obľúbená korenina.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Zbierajú sa nadzemné časti rastliny, 4 – 6 cm nad úrovňou pôdy, v období začiatku jej rozkvetu. Po usušení ju treba rozmrviť.

Vyrastá z hlavného koreňa, jeho stonka je sivo machnatá, 30 – 40 cm vysoká, hranatá, tuhá a rozkonárená. Vajcovito okrúhle, celistvo okrajové, stopkaté listy rastú protistojne. Husté stopkaté paprasky kvetov vyrastajú z pazúch listeňovitých listov a sedia na vrcholoch vetvičiek. Zaokrúhlené listence sa ako škridle v štyroch radoch prekrývajú. Spomedzi nich iba nepatrne vyčnievajú drobné belavé alebo fialkaste koruny kvietkov. Kvitnú v júli a auguste. Z celej rastliny sa šíri prenikavá vôňa.

VONKAJŠIE ZNAKY

Čaj z majoránu uvoľňuje plyny, podporuje chuť do jedla, tŕiši kašeľ, upokojuje. Vdychovaním jeho výparov sa čistia dýchacie cesty. Alkoholový výťažok z majoránu sa v podobe kvapiek aplikuje pri neurotickom napätí, migréne, nespavosti, bolesti zubov, pri menštručných kŕčoch a tráviacich ťažkostiach. Vonkajšie použitie je vhodné pri nádche, kašli a chrípke, keď si olej z majoránu natierame hrudník, chrbát a ostatné časti tela.

VYUŽITIE

Odvarom z majoránu v podobe obkladov liečime reumatické bolesti.

Majorán je všeobecne známe korenie, jeho prchavý dej využíva potravinársky, konzervársky aj kozmetický priemysel.

Esencia z majoránu (alkoholový výťažok, prchavý olej) má silný dezinfekčný účinok, ďalej účinne uvoľňuje svalstvo – predovšetkým pôsobí na svalstvo tráviaceho traktu a dýchacích ciest, a preto ho treba aplikovať iba v nepatrnom množstve.

SLEZ LESNÝ (SLEZOVITÉ)

Malva silvestris



VLASTNOSTI

Obsahuje slizové látky, trieslovinu, antokyaniíny. Je výborný pri dýchacích ťažkostiach, ale môžu sa ním liečiť aj tráviace ťažkosti alebo hnačka.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Listy sa zbierajú od začiatku rozkvetu rastliny, jej kvety sa zbierajú spolu s kalichom a rýchlo sa sušia v tieni. Ak ich napadne hrdzavá pleseň, sú už nepoužiteľné.

VONKAJŠIE ZNAKY

Hlavný výhonok tejto trvácej rastliny narastie do dĺžky 50 – 100 cm a je poliehavý. Striedavé listy v tvare obličky na dlhých stopkách sú dlaňovito delené. Ružovo-fialové alebo fialovočervené kvety vyrastajú z pazúch listov a kvitnú v júni až septembri. Lupienky kvetov sú zakončené oblým výrezom. Z desaťpočetného semenníka sa vyvinie rozpadavý diskovitý plod. Oblubuje úrodné, kyprené pôdy a celyny, ale vyrostie aj na smetisku či zbúranisku. Pribuznou rastlinou je slez nebadaný, slez lesný maurský, slez nizučky. Šľachtené odrody slezu sú záhradné okrasné rastliny.

VYUŽITIE

Vzhľadom na to, že obsahuje slizové látky, ktoré majú sedatívny účinok a podráždené tkanivá, sa sušené kvety slezu často pridávajú do čajových zmesí na liečenie dýchacích ťažkostí, napr. bronchitidy, emfyzému (rozduťie pľúc) a pod. Odvarom možno klokať v prípade infekcie hrdla, ale účinný je aj proti hnačke a žalúdočným ťažkostiam. Používa sa aj pri zápche, chorobách zažívacieho traktu a citlivosti obličiek. Zo záparu môžeme robiť obklady na zapálené oči, alebo si ich ním pretierať, zmierňujú totiž príznaky zápalu očných spojiviek. Kúpeľ s pridaným odvarom má zmäčňujúci a hydratačný účinok na pokožku. Huspeninovitá šťava, ktorá vznikne maceráciou pomliaždených listov, stoniek a nezrelých plodov v studenej vode, pomôže ľuďom trpiacim pollenalergiou – alergiou na peľ, ak si ju nakvapkajú do nosa a zároveň si ňou natrú oči aj uši. Mladé výhonky, listy a svieže kvety pri miešavame do šalátov. Slez lesný je sám osebe jedlý aj v surovom stave alebo sa konzumuje spolu s inou zeleninou.

MEDOVKA LEKÁRSKA (HLUCHAVKOVITÉ)

Melissa officinalis



VLASTNOSTI

Obsahuje prchavý olej, trieslovínu, horčinu, flavanoidy, kyselinu rozmarínovú a sliz. Upokojuje nervy a srdce, utlmuje kríže, posilňuje žalúdok, zabíja vírusy.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Zbierajú sa listy a výhonky v rozpuku. Potrebne je rýchle sušenie.

Táto trváca rastlina má svoj pôvod v mediteránnej oblasti, pestuje sa, ale môže rásť aj na divoko. Z jej hlavného koreňa sa rozbiehajú žltohnedé koreňové odnože a vodorovne rastúce pakorene, na koncoch ktorých sa rozvíjajú nadzemné výhonky. Rozvetvené rovné stonky, 60 – 100 cm vysoké, sú štvorhranné. Listy sú krížmo protistojné, mierne oválne, vajcovité s pilkovitým okrajom. Drobné kvietky s krátkymi stopkami vyrastajú po desať a ž dvadsať v papraslenoch. Ich kalichy sú krátke, 8 – 9-milimetrové korunné lístky sú biele, dvojpyškate, mierne ohnuté nahor. Plody sú trojzubé tvrdky oválneho tvaru.

VONKAJŠIE ZNAKY

Medovka patrí do čeľade hluchavkovitých, takže aj na ňu sa vzťahuje to, čo píše Ján Zelenýak vo svojej knihe o liečivých rastlinách, vydanéj v roku 1908: „Všeobecne môžeme tvrdiť, že všetky byliny čeľade hluchavkovitých sú vhodné na liečenie chorôb ženských pohlavných orgánov.“ Ako zložka rôznych čajových zmesí môže medovka prinášať dobré výsledky pri nasledujúcich chorobách: citlivosť na zmeny v počasí, bolesti hlavy, zápal trojklaného tvárového nervu a iných nervov, hučanie v ušiach, prechladnutie, vysoký tlak, búšenie srdca, pálenie záhy, podráždený žľezník, žalúdočná nevoľnosť, závraty, črevné kríže, ťažkosti s močením, reumatické bolesti. Popritom je medovka všeobecné antispasmodikum a mierne anti pyretikum (tíši bolesť a podporuje potenie pri horúčke).

VYUŽITIE

Čistá esencia medovky sa považuje za drogu. Aj v malom množstve môže spôsobiť trpnutie tela a spomaliť tlkot srdca.

MÄTA PIEPORNÁ (HLUCHAVKOVITÉ)

Mentha piperita



VLASTNOSTI

Obsahuje prchavý olej (mentol), flavanoidy, kyselinu nikotinovú a kávoú, trieslovínu, kyselinu rozmarínovú atď. Pôsobí proti krížom, proti plynatosti, podporuje vylučovanie žlče, dezinfikuje.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Zbierajú sa listy zo stoniek a sušia sa na tienistom vetranom mieste.

VONKAJŠIE ZNAKY

Mäta je pestovaná trváca bylina, ktorej sa z koreňa na všetky strany širia podzemné pakorene. Z nich vyrastajú približne 100 cm vysoké, riedko rozkonárené, štvorhranné stonky. Listy sú vajcovitého tvaru, dlhé 3 – 7 cm, široké 1,5 – 2,5 cm, s pilkovitým okrajom a ostrým hrotom. Sú tmavozelenej farby, na rube chlpaté. Kvety usporiadané v papraslenoch utvárajú koncové hrubé klasy. Modrofialové drobné kvety kvitnú v júli. Nemajú klíčivé plody, rozmnožujú ich vegetatívnym spôsobom. Pribuzné druhy sú: *M. spicata* (klasnatá), *M. viridis* (zelená), *M. longifolia* (dlholistá), *M. arvensis* (raľná) a ďalšie. Obsah účinných látok v týchto odrodách, čo do množstva i kvality, nespĺňa požadované kritériá liečivej rastliny.

VYUŽITIE

Odvar a tinktúra z mäty piepornej sa môže aplikovať v prípade neurózy, bolesti brucha, hnačky a nepravidelnej menštruácie. Mätový čaj výborne pôsobí na žľezník, podporuje vylučovanie žlče, dokonca vypudí aj žľezový piesok. Zápar je vhodný na výplachy ústnej dutiny a kloktanie. K tonizácii a osvieženiu masťnej pokožky pomôže umývanie alebo utieranie tváre mäťovým záparom. Treba dať pozor, aby sa pri inhalácii nedostala para do očí, pretože im škodí. Mäta pieporná je základnou látkou pre farmaceutický, kozmetický, cukrárenský a liehovarnícky priemysel. Na ochucovanie jedál je vhodnejšia a chutnejšia mäta kučeravá. Napríklad mäťou posypané varené nové zemiaky súperia s petržlenovými.

Malým deťom sa mäta nepodáva! Prchavý olej z nej neaplikujeme vo veľkých dávkach!

MÄTA PIEPORNÁ

ČUČORIEDKA OBYČAJNÁ – BRUSNICA

(BRUSNICOVITÉ) *Vaccinium myrtillus*



VLASTNOSTI

Listy a plody obsahujú vitamín A, Ba C, organické kyseliny, trieslovinu, kyselinu triterpénovú, jeden glykozid, cukry, pektín, antokyány. Pôsobia dezinfekčne, protizápalovo, s'ahujúco.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Čerstvé alebo sušené listy, čerstvé alebo sušené zrelé plody.

Táto trváca rastlina je drobný ker s 20 – 40 cm dlhou, rozvetvenou stonkou. Jej drobné, krátkostopkaté, lesklozelené listy vajcovitého tvaru s jemne pilkovitým okrajom vyrastajú na stonke striedavo a husto. Drobné, fialovočervené, guľaté štvor- alebo päťpočetné kvety vyrastajú z pazúch listov. Plody sú čierne, modroposrienené, šťavnaté bobule. Rastlina kvitne v máji a júni, plody dozrievajú v auguste až septembri (v závislosti od nadmorskej výšky ich výskytu). Často sa vyskytuje ako súčasť prízemného, kroví natého porostu horských ihličnanov. Čučoriedka sa udrži až do nadmorskej výšky 2000 metrov.

VONKAJŠIE ZNAKY

Antokyány, nachádza júce sa v plodoch, chránia pružnosť a celistvosť žilových stien. Dezinfikujú črevá, konzumácia veľkého množstva však môže spôsobiť zápchu. Čerstvé plody a výťažky z nich, ako aj odvar zo sušených plodov sa využívajú v prípade vápenatenia žíl, poškodenia mozgových artérií, pri vysokom tlaku, postinfarktovej arytmii srdca a pri žilových problémoch diabetikov. Konzumácia bobúľ zvyšuje schopnosť prispôbiť sa silnému zákalu oka. Čučoriedkové víno je všeobecný posilňovač organizmu. Z listového odvaru pripravený kúpeľ a sedací kúpeľ pomáhajú pri ťažkostiach so zlatou žilou. Takýto odvar je účinný aj na pokožku, proti vyrážkam, uhirom a rozšíreným pórom na tvári. Kloktaním listovým odvarom alebo šťavou z bobúľ sa zmierňujú zápal y hrdla a ústnej dutiny.

VYUŽITIE

*Dlhodobé užívanie listov môže byť aj nebezpečné. Pozor! Nesmú sa medzi ne zamiešať listy buxusu vždyzeleného (*Buxus sempervirens*), pretože je jedovatý.*

MARULKA LEKÁRSKA (HLUCHAVKOVITÉ)

Calamintha officinalis

VLASTNOSTI

Obsahuje prchavé deje, tanín, sliz, horčinu. Pôsobí proti plynatosti a kŕčom, má tonizujúci charakter.



ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Sú to listy a kvety, ktoré sa zbierajú v lete začiatkom kvitnutia. Sušia sa vo zväzokoch v tienistom, vetranom priestore.

VONKAJŠIE ZNAKY

Je to tenká, približne 30 cm vysoká, rovno rastúca bylina. Na jej drobných vetvičkách rastú protistoľné listy, vrchné majú zúbkovaný okraj, spodné sú okrúhle. Kvitne od júna do augusta, kvietky intenzívne j ružovej farby sú združené v malých skupinkách (papráslenoch).

Rastlina má veľmi podobnú vôňu ako mäta a materina dúška.

Vyskytuje sa v nížinách aj v horách, obľubuje tienisté miesta. Dobré sa cíti na úhoroch, kde zaberá veľké priestranstvá.

VYUŽITIE

Rovnaké ako pri mäty piepornej. Zápar sa hodí pri akýchkoľvek tráviacich ťažkostiach, bolestiach brucha, závratoch a pri bronchitíde. Pridaný do kúpeľa výrazne pôsobí svojimi tonizujúcimi a občerstvujúcimi účinkami. Spevní a vyhladí pokožku tváre, ak sa ním opláchneme alebo pretierame namočeným tampónom.

Ako kuchynská korenina sa marulka uplatní pri príprave mäsa a zeleniny. Pripisuje sa jej aj schopnosť vzbudzovania sexuálnej túžby. Preto ju spolu so škoricou, klinčekom a vanilkou macerujú vo víne.





VLASTNOSTI

Obsahuje vitamín C, prchavý olej, tanín, flavonoidy. Je účinný proti zápalom, žalúdočným a črevným katarom, znižuje krvný tlak a lieči rany.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Sú to listy, zelené oplodie orechov azbiera sa aj tenká vnútorná škrupina, ktorá rozdeľuje semeno na časti. Listy zbierame vtedy, keď sú plody ešte drobné a zelené. Suší me ich v tieni.

VONKAJŠIE ZNAKY

Orech je všeobecne známy, obľúbený, 10 – 30 metrov vysoký strom s rozložitou korunou. Má silné, rozvetvené korene, ktoré v pôde zaberú veľa miesta. Striebrová kôra orecha je spočiatku hladká, postupom rokov však popraská. Riedko rozvetvené konáre sú hrubé, pevné hnedozelené mladé vetvy sú holé. Stopkaté listy sú krížmo prstítočné, nepárne perovito zložené z 5 – 9 lístkov. Krátkostopkaté celistvé lístočky sú vajcovitého tvaru a majú príjemnú arómu. Prašníkové – samčie kvety tvoria dlhé, skláňa júce sa jahňady a piestikové – samičie kvety sedia v súkvetiach po 2 – 5 na koncoch mladých výhonkov. Plod je vlastne kôstkovica, spočiatku je schovaný v zelenom, mäsitom oplodí, ktoré postupne černie a po dozretí praskne. Plod obsahuje vnútri tvrdého obalu jediné semeno – jadro orecha.

VYUŽITIE

Z orecha možno pripraviť zápar, sirup alebo víno a výťažky pôsobia proti chudokrvnosti, arterioskleróze, tráviacim ťažkostiam, ale sú aj vynikajúcimi detoxikačnými prostriedkami. Na vonkajšie použitie sa hodí na jviacš'ava z mäsitého oplodia, napr. na odstránenie bradavic, obklady pripravené z listov sú vhodné na liečenie kožných vredov. Odvarom sa robia výplachy maternice pri bielom výtoky a zápaloch. Zápar z listov orecha ako kloktadlo lieči zápal ústnej dutiny a hrdla. Vhodný je aj na masírovanie hlavovej pokožky, čo priaznivo pôsobí proti vypadávaniu vlasov. Jadro orecha obsahuje 3-omega masťné kyseliny, popritom je hodnotným základným materiálom pre cukrárenský priemysel a pečivárne.

Nemožno ho miešať s inými liečivými rastlinami, iba v tom prípade, ak to predpíše lekár. Ak jadrá a orechový olej dlho skladu jeme, môžu stuhnúť.



VLASTNOSTI

Znižuje krvný tlak, zmäkčuje, pôsobí ako preháňadlo a posilňuje činnosť pečene.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Listy sa zbierajú počas celého roka, kôru zbierame vo februári – marci alebo v októbri – novembri. Zber plodov treba urobiť od novembra do januára.

VONKAJŠIE ZNAKY

Olivovník je charakteristický pre mediteránnu oblasť a chránené časti celého mierneho pásma. Jeho vek môže za istých okolností presiahnuť aj 600 rokov. Je to vždyzelený, 10 m vysoký zvláštny strom, ktorého kmeň rastie do špirály. Kožovité tmavozelené listy kopijovitého tvaru sú na rube striebřité. Kvety sú belavej farby bez väčšieho významu. Plody sú kôstkovice oválneho tvaru s mäsitou dužinou (olivy), z ktorých sa lisuje veľmi kvalitný olej. Olivová vetvička sa oddávna považuje za symbol mieru, múdrosti a bohatstva. Vôbec to nie je náhoda, pretože olivovník rastie mimoriadne pomaly, takže musí uplynúť veľa času, kým prinesie bohatú úrodu.

VYUŽITIE

Olivový olej sa v širokom meradle používa na varenie, pretože je jemný a zdravý. Znižuje hladinu cholesterolu v krvi, vďaka čomu klesá riziko srdcových a obehových ochorení, medzi nimi aj riziko trombózy. Extra panenský olivový olej má liečivé účinky na žalúdočné vredy a zápchu, ale aj v prípade žľčových a obličkových kameňov. Odvar z olivových listov je účinný proti reumatickým bolestiam, pakostnici (dna) a proti vysokému krvnému tlaku. Zvonka sa odvar z listov používa na umývanie odrenín a rezných rán. V podobe obkladu je odvar vhodný aj na zlatú žihľ. Olej sa používa aj na masírovanie boľavých dásien. V kozmetickom priemysle sa z oleja vyrábajú výživné krémy a telové mlieka na pokožku.

Je veľmi dôležité, aby sme k diéte alebo na liečenie používali extra panenský olivový olej, ktorého vlastnosti sa procesom výroby nezmenili.

PAMAJORÁN OBYČAJNÝ – OREGÁNO

(HLUCHAVKOVITÉ) *Origanum vulgare*

VLASTNOSTI

Obsahuje tanín a horčiny. Vlastnosti prchavého oleja z pamajoránu sú takmer totožné s olejom z materinej dúšky. Rastlina pôsobí tonizujúco, posilňuje činnosť žalúdka je antiseptická a uvoľňuje hlien.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Sú to výhonky s kvetmi, najviac do výšky 40 cm, ktoré sa zbierajú v lete za plného kvetu. Sušia sa na tienistom, dobre vetranom mieste.

Je to voňavá trváca rastlina. Hlavný koreň má krátky, drevnatý. Je jrovná, vzpriamená stonka je vysoká 40 – 50 cm, v hornej časti sa rozvetvuje. Krátkostopkaté listy majú vajcovitý alebo kopijovitý tvar s celistvým alebo tupozúbkovaným okrajom, na povrchu žľaznato bodkované. Listene sú zvyčajne zašpicatené, 4 – 5 mm dlhé.

Sediace kališné lístky so žltými žliazkami majú 2 – 4 mm, sú chlpaté alebo holé. Korunky kvetov sú dlhé 4 – 7 mm, majú ružovú, červenastú alebo zriedka aj bielu farbu.

VONKAJŠIE ZNAKY

Má oživujúce, posilňujúce a dezinfekčné účinky. Odvar sa využíva na podporu trávenia a činnosti žľazníka, na zdoľovanie vnútorných infekcií. Silnejší odvar pôsobí proti kašľu a bolestiám hrdla. Zápar (liečivý čaj) uvoľňuje kŕče a odporúča sa aj proti hnačke, menštruačným bolestiám a neurotickým bolestiám hlavy. Masť z pamajoránu, aplikovaná zvonka, zmierni je brušné kŕče batolaťa, u dospelých znižuje reumatické bolesti. Tehotné ženy nemôžu prípravky používať vnútorne.

VYUŽITIE

Pamajorán je jedným z najdôležitejších korení, používaných v južnej Európe. Zvlášť sa hodi do paradajkových šalátov, na pizzu a do omáčok na cestoviny. Ďalej sa používa na ochucovanie mäsa, húb, koreninového octu, piva a do iných nápojov.

Prchavý olej sa z rastliny rýchlo vytratí, preto časť zberu určenú na skladovanie je nutné veľmi rýchlo vysušiť, aby nestratila užitočné vlastnosti.

ŽIHĽAVA DVOJDOMÁ – PRHĽAVA

(ŽIHĽAVOVITÉ) *Urtica dioica*

VLASTNOSTI

Obsahuje chlorofyl, vitamíny, trieslovinu, kyseliny, soli atď. Odvodňuje, odstraňuje zápal, zmierni je reumatické bolesti.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Mladé rastliny na jar, v lete iba listy. Rizómy a korene sa zbierajú na jeseň a sušia sa v tieni. Keď stonka zdrevnatie, rastlina už nie je vhodná na konzumáciu.

VONKAJŠIE ZNAKY

Rastlina je dvojdómá a trváca. Každá jej časť je pokrytá príhľivými štetinami, preto pri dotyku páli kožu a spôsobuje svrbivé bolesti. Z dlhej, na korene bohatej rizómy, vyrastá 20 – 150 cm vysoká, rovná, štvorhranná stonka. Listy sú krížmo protistočné, ich čepele majú srdcovito-vajcovitý alebo kopijovitý, predĺžene končistý tvar, na okrajoch hrubo pilkovitý. V lete kvitnú jej bezvýznamné, drobné, zelenkavo sfarbené kvietky, usporiadané do voľných metlinovitých súkvetí.

U nás žihľavu nájdeme na celom území ako súčasť krovinatých, prízemných húštin v lesoch, popri cestách, zmiešané s inými burinami na brehoch vodných plôch a pod.

VYUŽITIE

Z jemných jarných výhonkov žihľavy sa pripravujú polievky a prívarky, ktoré nielenže sú chutné, ale sú pre telo aj výbornou detoxikačnou kúrou, ak sú aspoň počas jedného týždňa súčasťou nášho jedálneho lístka. Odvar zo žihľavy, vylisovaná šťava, zápar aj sirup pomáhajú stupňovať obrannú silu organizmu aj v prípadoch infekcie čriev, chudokrvnosti a reumatickej artritídy. Obličkám pomáha filtrovať a z organizmu vylúčiť škodlivú kyselinu močovú. Do kúpeľa nôh sa odporúča pridať odvar z koreňov žihľavy. Aj pri vypadávaní vlasov a nežiaducej tvorbe lupín skúsme použiť na jskôr žihľavový odvar. Jeho vtieranie do vlasov posilňuje pokožku hlavy, znižuje vypadávanie vlasov a odstraňuje z nich lupiny.

Nekonzumu jme semená! Žihľavu zbierajme vždy v rukaviaciach. Dráždivé látky príhľivých chlpkov sa počas varenia stanú neškodnými.

JAČMEŇ OBYČAJNÝ (LIPNICOVITÉ)

Hordeum vulgare



VLASTNOSTI

Je mimoriadne výživný, bohatý na škrob a fosfor, zmiernuje zápal, osviežuje, zmäkčuje, zvyšuje tvorbu materského mlieka.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Zbierame suché jačmenné zrnká, ktoré sa vysypú pri dozrievaní klasov spomedzi šupín.

Jačmeň je jednoročná obilnina, ktorá má huňatý koreňový systém, dlhú, valcovitú, členitú, dutú stonku (steblo), narastie až do výšky 1 metra. Na stonke sa nachádzajú uzly („kolenné“ kľby), striedavo rozložené listy zelenej farby majú kopijovitý tvar. V čase zrenia postupne ožltnú, podobne ako klasy zložených kvetov, ktoré kvitnú na jar. V klase vznikajú z kvetov zrnká jačmeňa (semená) obalené plevičami.

Pochádza z Ázie, je jednou z najstarších obilnín, pravdepodobne je ešte starší ako pšenica. Dnes sa jačmeň pestuje po celej Európe, predovšetkým ako krmovina.

VONKAJŠIE ZNAKY

Jačmeň získava čoraz väčšiu úlohu v reformovanom stravovaní ako liečivá potrava. Upravu je tráviace poruchy detí aj dospelých, podporuje trávenie. Odvar z jačmeňa alebo zo semien pripravený slad sa odporúča užívať v stavoch rekonvalescencie a celkovej únavy tela. Má dobrý vplyv aj pri liečení zápalov tráviaceho a odvodňovacieho systému, ako aj v prípade neuróz. Sladový odvar pomáha pri tvorbe materského mlieka. V mlynch sa z jačmeňa pripravujú viaceré druhy múky a krupice. V praženom a zomletom stave sa jačmeň stáva výbornou náhradou kávy. Našťastie, svoju renesanciu prežíva aj sladová káva, pretože jej energetická hodnota je vysoká, ale – taktiež našťastie – neobsahuje dráždivý účinok kofeínu. Okrem toho, že jačmeň je liečivý domáci prostriedok, je aj základom zdravej kuchyne a navyše aj výbornou krmovinou pre zvieratá. V širokom meradle sa jačmeň prednostne nepoužíva v pivovarníctve a dokonca pri výrobe sladu do whisky.

VYUŽITIE

MAK VLČÍ (MAKOVITÉ)

Papaver rhoeas

VLASTNOSTI

Obsahuje sliz, glykozidy, farbivá. Čaj z vlčieho maku zmiernuje kašeľ a mierne upokojuje, zvonka je vhodný ako kloktadlo na hrdlo a obklad na oči.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Zbierajú sa predovšetkým lupienky rozkvitnutých kvetov, ktoré treba opatrne, aby sa nezlepili, sušiť na vetranom mieste.



Vlčí mak je najznámejšou burinou našich poľí. Na úhoroch a oráčinách po celej krajine ho možno vidieť v jeho obrovských množstvách. Je to 25 – 90 cm vysoký, rozkonárený druh jednoročnej buriny, ktorá je celá srstnatá. Listy vlčieho maku sú perovito 1- až 2-dielne, po okrajoch hrubo pilkovité. Stopka je vzpriamená, jednoduchá alebo rozvetvená, pokrytá listami. Rozvité kvety majú 5 – 8 cm, pri koreni lupienkov sú čierne flaky. Púčiky sa spočiatku skláňajú, počas kvitnutia sa však ich stopky vystrú, o vtedy obyčajne kališné listy opadnú. Tobolky plodov sú holé, základ majú zaokrúhlený ako obrátené vajce, dlhý 10 – 22 mm, otvárajú sa tesne pod bliznou (makovica). Kvety sa oplodňujú iba cudzím opelením.

VONKAJŠIE ZNAKY

VYUŽITIE

Z sušených kvetných lupienkov pripravený odvar je účinný proti bolesti a podporuje dobrý spánok. Sirup je zasa účinnou zložkou liečiv – zvlášť pre deti a starých ľudí – na odhliňovanie dýchacích ciest a proti kašľu. Proti nespavosti, nervozite, kašľu a bronchitide sa okrem sirupu používa aj zápar (čaj). Vlčí mak zohráva úlohu aj v starostlivosti o krásu: červenú tvár je napr. vhodné masírovať jeho odvarom. Ak pokožka tváre aspoň pol hodiny odpočíva pod obkladmi z vlčieho maku, viditeľne sa na nej vyhladia vrásky. Mladé výhonky vlčieho maku sú chutné, preto sa spravidla pridávajú do šalátov alebo polievok. Nikdy sa však nepoužívajú vajcovité tobolky.

Vlčí mak nemá nič spoločné so záhradným makom obsahujúcim opium. Napriek tomu ho používame opatrne, pretože vo väčšom množstve vyvoláva u citlivejších ľudí nepríjemné stavy, ktoré pripomínajú príznaky otravy.

MAK VLČÍ



VLASTNOSTI

Obsahuje trieslovinu, horčinu, živicu, glykozid, ďalej kyselinu draselnú, síru atď.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Sú to nadzemné časti rastliny, listové a kvetové výhonky. Zbierame ju v lete a sušíme vo vetranom, suchom priestore. Pred kvitnutím je celá rastlina konzumovateľná, neskôr sú to iba jej mladé koncové výhonky.

Táto trvácia rastlina sa vyskytuje na rumoviskách, kamenistých a skalnatých miestach. Jej rizóma je dlhá 30 až 100 cm. Stonka je vzpriamená, 40 – 60 niekedy až 100 cm vysoká, nerozvetvená. Listy majú tvar kopije, sú predĺžene špicaté s rovným okrajom, mäkké, asi 10 cm dlhé, machnaté, s priesvitným bodkovaním. Jednodomé kvety rastliny sú drobné, združené do hrčiek okoličiek, kvitnú od júna do jesene. Ak sa dotkneme listov, prichytia sa o šaty. Plody rastliny sú lesklé, čierne, oválne nažky, ktoré sú spočiatku zavreté medzi lupienkami kvetu. Rastlinu možno vidieť rásť na starých, tienistých múroch a pozdĺž plotov.

VONKAJŠIE ZNAKY

Jej konzumácia je ideálna pri očistných a osviežujúcich kúrach. Šťavu, odvar a zápar používame pri ťažkostiach s činnosťou obličiek a močového mechúra. Obklady z odvaru alebo kataplazmu (zábal) z nasekaných kúskov rastliny aplikujeme na popraskaný konečník. Vo farmaceutickom priemysle sa aktívne látky z rastliny vyťažia a pridávajú sa k iným látkam na výrobu rôznych močopudných liekov. V kuchyni sa využíva celá rastlina, zbieraná pred kvitnutím, neskôr iba jej mladé koncové výhonky. Pri varení sfarbuje napr. polievku pekne dozelená. Často sija ľudia mýlia so žihľavou. Jej ľudové pomenovanie „čistič skla“ súvisí s poznáním, že sa ňou dajú dokonale vyčistiť sklenené fľaše, poháre a iné predmety, a to aj ich dna. Rastlinu nazývajú aj drvičom múrov, pretože svojim dlhým koreňovým systémom je schopná porušiť a rozmrviť ich ometku.

VYUŽITIE



VLASTNOSTI

Paprika je veľmi zdravá zelenina, bohatá na vitamíny, zvlášť na vitamín C. Tvorí základ na výrobu prípravkov, posilňujúcich organizmus a ochraňujúcich jeho imunitu.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Sladká paprika sa používa do šalátov a varených jedál, štiplavá slúži v sušenej a mletej podobe na ochucovanie.

VONKAJŠIE ZNAKY

Stonka papriky má 20 – 50 cm, je rozkonárená, stopkaté listy rastú striedavo, ich čepele sú vajcovitého až trojuholníkového tvaru s celistvým okrajom. V pazuchách vrchných listov vidno biele, kloniace sa kvietky, ktoré kvitnú a prinášajú plody od júna do októbra. Plody sú rôzneho tvaru (špicaté, okrúhle, kuželovité) a farby (zelenej, červenej, žltej, bielej) a sú to nafúknuté bobule (papriky). Semená sú žltobiele.

Paprika pochádza zo Strednej Ameriky, do Európy ju v 16. storočí priviezli Španieli a odvtedy sa rozšírilo množstvo jej odrôd.

VYUŽITIE

Liečivé účinky papriky sa prejavujú viacerými spôsobmi: zvyšujú chuť do jedla, povzbudzujú trávenie a dezinfikujú (zvlášť v prípade zápalu stredného ucha). Štiplavá paprika sa v domácom liečiteľstve používa v podobe obkladov pri ošetrovaní reumy a pakostnice (dna). Účinná látka kapsaicín sa používa na výrobu liečivých masťí, v prvom rade na ošetrovanie reumy a natiahnutých svalov.

Štiplavá paprika v podobe prášku sa v malom množstve používa ako korenina. Mäsité, sladké variety papriky sa používajú v surovom i varenom stave a zmiešané s inými druhmi zeleniny (napr. lečo) sa dajú v kuchyni mnohostranne využiť.

Konzumáciu štiplavej papriky nesmieme preháňať, pretože môže spôsobiť zápal žalúdka a čriev, ako aj obličiek. V prípade vredovej choroby žalúdka a dvanástnika alebo zvýšeneho vylučovania žalúdočnej kyseliny sú štiplavé koreniny zakázané!

SKOROCEL VEĽKÝ A S. KOPIJOVITÝ

(SKOROCELOVITÉ) *Plantago major, P. lanceolata*



VLASTNOSTI

Skorocel kopijovitý obsahuje v porovnaní s ostatnými príbuznými druhmi vyššiu koncentráciu účinných látok, ako sú tanín, flavonoid, saponín, kyselina kremičitá, sliz atď.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

V čase kvitnutia sa zbiera jú listy prízemnej ružice – bez stvolov – a sušia sa v tieni. Zriedkavejšie je využitie zrelých semien a prudko sušeného koreňa.

Je to trvácna ružicová rastlina, ktorej výskyt je rozšírený na lúkach, pasienkoch, medziach a pozdĺž ciest. Listy kopijovitého tvaru sú spravidla stojace, 3 až 5 žilové a dosahujú až 30 cm výšku. Stvol rastliny je pozdĺžne päťnásobne ryhovaný a spravidla 15 – 30 cm vysoký, na vrcholci s okrúhlym až vajcovitým 1 – 2,5 cm dlhým klasom kvetov v pazuchách holých šupinkovitých listenôv. Je hnedastej farby, listene sú holé. Kalich s korunkou má 2 – 3 mm, je holý a z neho vysoko vyčnievajú tyčinky. Plody – viečkaté toboľky vajcovitého tvaru sú 3 – 4 mm dlhé. Vyskytuje sa pozdĺž plotov, na vlhkých horských pasienkoch, no najčastejšie na neobrábaných pôdnych priestoroch. Je to veľmi odolná rastlina, dobre znáša júca sucho.

VONKAJŠIE ZNAKY

Všetky prípravky zo skorocelu sú v domácej lekárni na jlepších miránhojičmi. Používajú sa na liečenie furunkulov, abscesov a rôznych iných hnisavých vyrážok a kožných chorôb. Pomáhajú aj v prípade vredov predkolenia, preležanín a zlatej žily. V prípade pomliaždenia a adrenin, pošti pnutia hmyzom alebo uhrýznutia zvieratôm ako prvú pomoc treba ihneď použiť obklad zo skorocelu. Jeho antibakteriálny účinok zabráni infekcii rán. Okrem toho je výborný aj proti kašľu, možno ho podávať aj deťom. S úspechom bol aplikovaný nielen pri bronchitíde, ale aj žalúdočnom a črevnom katare, pri ťažkostiach s činnosťou pečene, žlčníka a močovej mechúra alebo pri bielom výtoku z maternice. Skorocel sa špeciálne využíva pri liečbe inkontinencie (slabý močový mechúr). Rodičkám, ktoré po pôrode nedokážu udržať moč, sa odporúča pitie skorocelového čaju. Čerstvo lisovaná šťava zo skorocelu v podobe obkladu je vynikajúcim prostriedkom na choré oči. Semená sa používajú ako prehánadlo a čaj sa môže podávať aj deťom.

VYUŽITIE

BOROVICA SOSNA (BOROVICOVITÉ)

Pinus silvestris

VLASTNOSTI

Obsahuje prchavý olej a živicu. Má anti-septický účinok, inhalačne je dobrým odhlieňovačom a používa sa v kožnej medicíne.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Sú to mladé výhonky, konččky vetiev a ihličie. Z nich sa získava olej. Zo živice kmeňa borovice sosny sa tvorí terpentín, používaný ako riedidlo do farieb.



Je to elegantný, rýchlo rastúci ihličnatý strom, približne 35 – 40 m vysoký, s riedkou, ale pravidelnou korunou. Patri medzi nahosemenné rastliny. Kôru má sivú, popraskanú, na starších stromoch zošupanú, vo vyššej časti koruny je červenej farby. Mladé výhonky sú zelené, ihličie na nich je párovité. Na koncoch vetvičiek sa vyvinú 3 – 7 cm dlhé šišticky vajcovitého tvaru. Ich šupiny sú oválne, na koncoch zhrbnuté do tvaru kosoštvorca. Na koncoch mladých vetiev sa na jar vytvoria podlhovasté 6 – 12 cm dlhé púčky. Tie nepokrýva živcová vrstva. Kvitnúť začínú v máji a júni, ale dozrievanie a otváranie šišíek nastáva až na jar tretieho roku po oplodnení.

VONKAJŠIE ZNAKY

V podobe odvaru, záparu a sirupu sa borovica sosna používa pri ťažkostiach dýchacích ciest, infekciách ľadvín a močových ciest, pri pakostnici (dna) a reume. Zásadný odhlieňujúci účinok má v prvom rade živica, preto je veľmi užitočná pri kašli a všeobecne pri chorobách priedušiek. Kúpeľ a umývanie prípravkami z borovice sa odporúčajú na reumatické bolesti a dezinfekciu kože. Nadmernému poteniu účinne zabránime kúpeľom nôh v zápare z kvetových púčkov borovice alebo z pripravenej esencie. Takýto zápar alebo esenciu môžeme pridať aj do celkového kúpeľa na tonizáciu a navoňanie pokožky. Veľkej úcte sa teší „borovicová voda“, t. j. borovička ako pálenka alebo likér. Pripisuje sa jej liečivý účinok, ktorý napomáha trávenie. Vzduch v miestnostiach, v ktorých sa zdržujú chorí ľudia, je potrebné prečistiť, na čo sa odporúča suchý dym z tlejúcej živice alebo jej vlhké vyparovanie.

VYUŽITIE

PLŮCNIK LEKÁRSKY (BORÁKOVITÉ)

Pulmonaria officinalis



VLASTNOSTI

Obsahuje sliz, saponín, trieslovinu, flavanoidy, alantoin, minerálne soli. Pôsobí proti poteniu a zahlietovaniu tela.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Po odkvitnutí sa zbierajú čerstvé listy rastliny a sušia sa vo vetranom priestore. Výhonky s kvetmi sa zbierajú počas kvitnutia. Čerstvo rozvité listy sa môžu priamo konzumovať.

Rastlina je vysoká asi 30 cm, stonka je chlpatá byľ, na ktorej sedia striedavé, drobné, oválne, celistvookrajové lístky, pokryté chlpkami. Spodné listy koreňovej ružice majú dlhé stopky, oválnu čepeľ a bývajú niekedy pokryté bledými flakmi. Na vrchole stonky sa valne kosákovitá skláňajú súkvetia 3 – 5 kvietkov. Jednotlivé kvietky sú stopkaté a ich lupienky zrastené do korunky sú dlhé 1 – 1,5 cm. Počas kvitnutia sú červené, neskôr zmodrejú. Kvitnú od marca do mája.

VONKAJŠIE ZNAKY

Zápar a šťava z rastliny sa používajú na zvýšenie potivosti, proti kašľu a chrípke. Pri zápaloch ústnej dutiny a hrdla možno na výplachy a kloktanie použiť odvar.

Rastlina má príjemnú chuť vermutu, preto jej listy sa pri miešavajú do šalátov, prípadne varené alebo dusené sa používajú s rôznym korením ako príloha k mäsu. Pridáva sa aj do polievok a posypaná strúhaným syrom môže poslúžiť ako predjedlo.

Konzumovať možno aj kvety pripravené na spôsob špargle. Meno rastliny je dané jej listami, ktoré svojimi bledými fliačkami pri pomí najú pľúcne mechúriky, preto sa v minulosti považovali za liečivé.

Novšie výskumy však popierajú túto poveru, pľúcnik totiž obsahuje saponíny a trieslovinu, ktoré iba odstraňujú hlieny a upokojujú sliznicu. Na liečenie pľúcnych chorôb existujú oveľa účinnejšie liečivé rastliny.

VYUŽITIE

PORTULAKA ZELENINOVÁ (PORTULAKOVITÉ)

Portulaca oleracea

VLASTNOSTI

Rastlina je bohatá na sliz, saponín, organické soli a vitamín C. Osviežu je, odvodňuje, zmäkčuje pokožku. Je chutná aj ako šalát.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Zbierajú sa iba mladé výhonky a ihneď sa v čerstvom stave používajú.



VONKAJŠIE ZNAKY

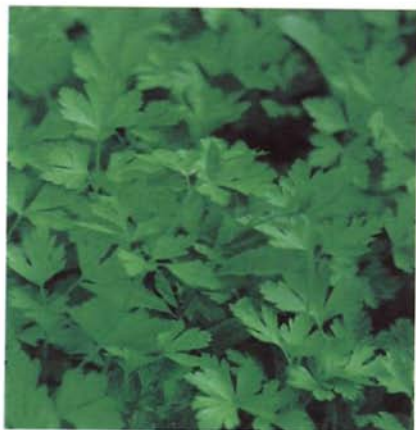
Je to jednoročná kožovitá rastlina, vysoká 10 – 30 cm, husto rozvetvená, väčšinou s poliehovými výhonkami. Stonku má zväčša červenkastú, jej mäsité listy sú 10 – 30 mm dlhé, 6 – 10 mm široké, vpredu sa rozširujú a zakrúhľujú. Žlté, 8 – 12 mm široké kvietky kvitnú krátko v poludňajšom čase. Žltých kvetných lupienkov, kratších ako kalich, je spravidla 5, zriedkavejšie sú 4 alebo 6. Tyčinek je 6 – 15, piestik má 3 – 6 častí. Kvety sú väčšinou samoopelivé. Plody – 3 – 9 mm toboľky – obsahujú drobné (0,5 – 0,75 mm) čierne semená. Jedna rastlina ich môže mať až dvestotisíc. Je rozšírená na všetkých územiach s teplým podnebiem a patrí medzi najvýznamnejšie liečivé rastliny.

VYUŽITIE

Na liečebné účely sa používajú zápar, odvar a vylisovaná šťava, lebo majú dezinfekčný, odvodňujúci a mierne preháňajúci účinok. Pri zápale ďasien je vhodné vyplachovať ústa záparom alebo žuť čerstvé lističky rastliny. V prípade kožnej zihľavky alebo červene sa odporúča umývať pokožku odvarom alebo dávať na ňu obklady. V minulosti túto rastlinu vďaka vysokému obsahu vitamínu C používali aj na liečenie skorbutu. Ako rastlina s veľkým obsahom slizu sa považuje za účinného ochrancu všetkých slizníc v ľudskom organizme. Na konzumáciu sa najviac hodí v čerstvej podobe do šalátov, ale aj do polievky, prívarkov a príloh k mäsu alebo sa mieša s inou zeleninou. Mäsitšie, mladé výhonky v pasekanom stave možno odložiť v náleve ako zaváraninu, ktorá nahradí kapri bobule. Čerstvé listy sú výborné na hasenie smädu.

PETRŽLEN ZÁHRADNÝ (MRKVOVITÉ)

Petroselinum crispum



VLASTNOSTI

Obsahuje prchavý olej, sliz, vitamíny A a C, flavonoidy. Má močopudné účinky, koreň pod poru je potenie, semená stimulujú sťahovanie svalov maternice.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

V prvom roku: listy bez stopiek a koncom roka očistený koreň, pokrývaný na kocky a rýchlo usušený.

Je to dvojnásobná záhradná rastlina. V prvom roku má žltobielu kužeľovitú koreň. Listy rastúce v prízemnej ružici majú dlhé stonky, sú nepárne perovito delené a tmavozelené lístočky majú mierne zvlnený okraj. V druhom roku vyrastie v strede rastliny 70 – 80 cm vysoký rozvetvený výhonok s vrcholovými okolikmi okolikov, zloženými z drobných žltobielych alebo zelenobielych kvietkov. Plody sú vajcovité dvojnásobky.

Petržlen má množstvo odrôd. Hladké lístky majú na jv výraznejšiu chuť, kučeravé sa používajú hlavne na zdobenie jedál.

Listy, koreň a semená petržľenu sú vhodné na liečenie. Odvar z listov, vylisovaná šťava a zápar majú čistiace a močopudné účinky, zmiernujú bolesti brucha a upravujú menštruáciu. Z listov pripravený zábal na prsník obnoví dojčiacim matkám tvorbu mlieka, navyše je účinný aj na odreniny a uštipnutia hmyzom. Šťava z listov petržľenu vybieli pehy na pokožke. Keďže petržlen má aj prehrievajúci účinok a pôsobí proti plynatosti, stačí pred jedlom prehltnúť 0,5 – 1 gram semien. Ak si pokožku natrieme čerstvými listami petržľenu, ochránime ju pred komármi. V kuchyni je petržľenová vňať jednou z najpoužívanejších korenín, ktorú vkladáme do jedál na konci varenia, aby nestratila arómu.

Dávkovanie petržľenu treba presne dodržiavať. Pre svoje uvoľňujúce účinky na hladké svalstvo sa chorým na obličky, tehotným a dojčiacim matkám, a tiež deťom jeho užívanie neodporúča. Prchavý olej vnútorne používa jme iba s odporúčaním lekára.

VONKAJŠIE ZNAKY

VYUŽITIE

PRVOSIENKA LEKÁRSKA, P. JARNÁ

(PRVOSIENKOVITÉ) Primula officinalis alebo P. veris

VLASTNOSTI

Obsahuje prchavý olej, stopové prvky, saponín, veľa vitamínu C. Má upokojujúci účinok, lieči rany a koreň je výborný na odhlieňovanie.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Listy sa zbierajú po celý rok, kvety bez kalichov počas kvitnutia a rýchlo ich treba sušiť. Podzemok (rizóma) sa zbiera v jeseni alebo na jar a očistený sa suší na slnku alebo v sušiarňi.



VONKAJŠIE ZNAKY

VYUŽITIE

Prvosienku lekársku alebo jarnú nájdeme v lese medzi krovami – na slnečných čistinkách. Je to trvácna rastlina nízkeho vzrastu s mäkkou byľou. Jej podzemok je hrubý ako malíček, krátky, tmavohnedý, so žltobielymi doplnňujúcimi koreňmi. Listy rastliny sú 5 – 20 cm dlhé, 2 – 6 cm široké, vajcovitého tvaru s čipkovaným okrajom, na povrchu sú holé s výrazným žilkovaním. Kvety rastú v okolikoch na vrcholoch vysokých stvolov, skláňajú sa, kalichy majú žltozelené, korunky zrastené, rúrkovité, žltkovožlté, v hrdle oranžové, so zvonkovito rozloženými lupeňmi. Kvitnú v marci a apríli. Plody sú tobolky, v ktorých sa nachádzajú drobné hnedasté semená.

Účinné liečivé látky obsahuje rizóma (podzemok), kvety aj listy rastliny. Odvar z rizómy rozpúšťa hlien, pomáha ich vykašľávať, je účinný v prípade bronchitídy, kŕčovitého kašľa a astmy. Zápar z kvetov a listov pôsobí močopudne a tísni bolesti hlavy. Z odvaru pripravené obklady a vonkajšie natieranie olejom sa odporúča na bolestivé svaly a pomliaždeniny. Na poranenia a rezné rany sa používajú zábal pripravené z nadrobno posekaných listov a ich šťavy.

Mladé lístočky prvosienky sú vhodné do šalátu spolu s hlávkovým šalátom (konzumovaný pred spaním pôsobí ako mierne sedatívum) alebo sú vhodné do polievok.

Zbierať sa má iba talko čerstvej rastliny, koľko jej potrebuje. Pre nezodpovedný zber sa prirodzené stanovišťa. Kto je alergický na prchavý olej, nesmie sa rastliny dotýkať.

TRNKA OBYČAJNÁ (RUŽOVITÉ)

Prunus spinosa



VLASTNOSTI

Obsahuje glykozidy trieslovinu, cukry, farbivá a vitamín C. Odvodňuje organizmus, prehádza, znižuje krvný tlak.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Zrelé ovocie sa zbiera neskoro na jeseň, kvety bez stvolov v období plného kvetu a listy na jar. Sušia sa a mierne popražia.

Trnka je veľmi rozšírený ker, ktorý má svoje stanovišťa v skupinkách na okrajoch lesov, na pasienkoch a pozdĺž ciest. Má široko rozvetvený koreňový systém, ktorý často vyháňa aj vzdialenejšie mládniky. Stonka dosahuje výšku 1 až 2 metrov, je červenohnedá a ostnatá. Ostro zúbkované listy elipsovitého tvaru sú dlhé 2 – 3 cm. Kvet na krátkych 1 cm stvoloch kvitnú pred rozpukom listov a ich lupienky bielej farby môžu pokrývať ružové bodky. Kvitnú v marci a apríli. Plody modročiernej farby sú mäsité bobule s kôstkami, s inovatou no povrchu a trpkou príchuťou. Jesť sa môžu potom, keď ich ošľahne mráz.

VONKAJŠIE ZNAKY

Odvar z plodov sa používa v prípade nadmerného potenia a hnačkového ochorenia, kým zápar z kvetov je naopak používaný ako účinné preháňadlo.

Zvonka sa používa zápar z plodov na výplachy a kloktanie, a to v prípade zápalov hrdla a ústnej dutiny. V prípade bieleho výtoku sa odporúča výplach maternice záparom z listov. Z dužiny bobúľ možno pripraviť výbornú masku na tvár s regeneračným účinkom. Zo zrelých plodov trnky sa môže variť lekvár, pripravovať ovocná šťava, sirup aj víno.

VYUŽITIE

Nezrelé ovocie obsahuje veľké množstvo kyseliny trieslovej, ktorá je pre človeka jedovatá, preto sa jeho konzumácia neodporúča.

LISTNATEC TRNITÝ (ĽALIOVITÉ)

Ruscus aculeatus



VLASTNOSTI

Obsahuje draselné soli, vápnik, živicu, vitamíny. Má močopudný a sťahujúci účinok, podporuje chuť do jedla.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Rizómy rastliny sa zbierajú začiatkom jesene, potom sa očistené a posekané sušia na slnku alebo v mierne vykúrenej peci (rúre). Na konzumáciu sa používajú mladé výhonky ešte pred ich drevnatení m.

VONKAJŠIE ZNAKY

Je to vždyzelená, vzpriamená a rozvetvená rastlina, ktorá narastie do výšky 30 – 80 cm. Vetvičky v tvare listu sú dlhé 12 – 30 mm, majú vajcovitý alebo kopijovitý tvar s ostrým hrotom. Drobné 5 mm kvietky na 1 – 1,5 mm stopke sa osamelo vyvíjajú uprostred malého, blonitého listeňa. Okrúhle bobulovité plody sú v zrelom stave výraznej červenej farby. Rastlinu nazývajú aj myši pichliac.

Na Slovensku sa vyskytuje vo väčšine listnatých lesov, najmä v Podunajskej nížine a na Záhorí. Na liečivé účely sa najčastejšie (na jar a na jeseň) zbierajú korene, ktoré sú vrostené hlboko do zeme.

VYUŽITIE

Odvar z osušených kúskov rizóm alebo macerát vo víne sa hodí na ošetrovanie ťažkostí s močovými kameňmi, pri zápale obličiek a močových ciest. Vypudí z tela nahromadenú kyselinu močovú, čím pôsobí proti pakostnici (dne). Posilňuje aj nervovú sústavu.

V minulosti sa namiesto špagle varili a konzumovali mladé výhonky tejto rastliny. Zbierali sa aj semená a v praženom stave ich používali ako náhradu za kávu. (Keďže rastlina je teraz chránená, vynechajme ju z nášho jedálneho lístka.)

Podľa tradície je táto rastlina počas Vianoc symbolom dobrých prianí. Práve pre prehnaný zber sa stala chránenou.

**VLASTNOSTI**

Obsahuje antraglykozidy, trieslovinu, prchavý olej, flavonoidy. Droga je v menšej dávke vhodná proti hnačke, resp. zlepšuje chuť do jedla, ale väčšia dávka spôsobuje hnačku.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Zbiera ju sa rizómy 3 – 4 roky starých rastlín, a to na jeseň, potom sa osušené sušia.

Je to trváca rastlina s mäkkou byľou. Jej koreň má podobu repy a je zložený z viacerých kužeľovitých hláv. Rastlina si v prvom a druhom roku vytvára iba ružicové listy, až v treťom roku sa vyvíja stonka s kvetmi. Je valcovitého tvaru, narastie trebárs aj do výšky 2 metrov. Má striedavé vajcovité listy s delenou aj nedelenou čepeľou. Ružicové listy sú dlaňovito laločnaté, hrubé, na hotoch špicaté a po okrajoch zúbkované. Stopky listov sú pologulaté. Drobné, bieloružové kvietky sa tlačia na vrcholoch stoniek, vytvárajú účtyhodné kvetenstvo. Kvitnú v máji až júli. Plody sú trojkrídlové a trojhranné nažky. Rebarbora pochádza z Ázie (Čína, Tibet), je odolná voči zime, náročná na vodu a u nás sa pestuje iba v záhrade.

VONKAJŠIE ZNAKY

Využíva sa v podobe odvaru, záparu, macerátu vo víne, ako tinktúra, prášok aj extrakt. Tieto prípravky sú vhodné v prípade zápchy, pri poruchách menštruačného cyklu, na zvýšenie chuti do jedla a zlepšenie činnosti pečene. Extrakty sa používajú aj ako prostriedok na výteřy. Ľudia trpiaci obličkovými ťažkosťami musia túto drogu užívať opatrne, pretože obsah oxalátu v nej môže prispieť k tvorbe obličkových kameňov. Z príbuzných druhov je v kuchyni obľúbená rebarbora pontická (*R. rhaponticum*), pretože z jej listových stoniek, ktoré majú príjemnú kyslastú chuť, sa pripravujú rozmanité jedlá (polievky, kompóty, omáčky, zákusky atď.). Pre kuchyňu pestované druhy rebarbory obsahujú menej účinných, liečivých látok.

VYUŽITIE

Pre vysoký obsah oxalátu sa rebarbora neodporúča tehotným a dojčiacim mamičkám, ľuďom náchylným na tvorbu kameňov, chorým na dnu.

**VLASTNOSTI**

Obsahuje glykozid horčičného oleja, pôsobí detoxikačne, močopudne, posilňuje činnosť žalúdka. Tvori zložku regeneračných prípravkov na vlasy.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Na jeseň sa vykopáva veľký vretenovitý koreň rastliny. Skladuje sa vo vrstvách pod pieskovou prikrývkou, aby zostal čerstvý, alebo ho očistený pokrájajú na kúsky a sušia.

VONKAJŠIE ZNAKY

Je to trváca rastlina, ktorej koreňový systém tvorí pevný hlavný koreň vretenovitého tvaru. V prvom roku sa vytvára koreňová ružica listov, ktoré sú dlhé, stopkaté a ich čepele sú buď celistvé, alebo delené, na okrajoch zúbkované. V druhom roku vyrastú stonkové listy s krátkymi stopkami alebo sediace na stonke. Množstvo drobných štvorpočetných bielych kvetov tvorí dáždnikovitú stojatú strapce. Kvitnú v máji a júni. Plody sú šesťuľky, hoci u nás málokedy prinášajú semená. Chren sa pestuje ako zelenina pre kuchyňu a rastie aj divo.

VYUŽITIE

Popri kuchynskom využití je chren obľúbenou rastlinou ľudového liečiteľstva, o čom sa prvá zmienka objavila v 16. storočí. So strúhaným koreňom sa liečia žalúdočné, žľazníkové a pečeneňové choroby. Používa sa však aj na vypudenie črevných parazitov. Pretože zvonka spôsobuje lokálne prekrvenie, používajú ho aj proti reume a svalovým bolestiam. Zápar (ale aj vývar z koreňa chrenu) sa používa proti bronchitíde a ako močopudný prostriedok v prípade dny a reumy. Ak sa chren máča v alkohole, možno ho využiť na uvoľnenie svalových kŕčov vtieraním do pokožky. Pasta z čerstvo nastrúhaného chrenu je účinná proti nachladnutiu a bronchitíde.

Neodporúča sa pri ťažkostiach s obličkami, v prípade citlivosti žalúdka alebo pre nervózných ľudí a tehotné ženy. Prchavý olej z chrenu má silný účinok, preto môže dráždiť na kašeľ, vyvolať tupú bolesť hlavy a podráždiť oči.

RÍBEZĽA ČERVENÁ (LOMIKAMEŇOVITÉ)

Ribes rubrum



VLASTNOSTI

Obsahuje kyselinu citrónovú, sliz, vitamín C, pektín. Podporuje trávenie, je močopudná a mierne znižuje krvný tlak.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Sú to zrelé plody, ktoré sa v celých strapcoch oberajú v júli a auguste. Ani hlboko zmrazené nestrácajú svoje účinné látky.

Ríbezľa červená má silný krovitý kmeň, z ktorého každý rok vyrastá mnoho nových výhonkov. Systém vetiev sa spravidla prediera smerom nahor a 3 – 5-laločné striedavé listy na nich sú vajcovitého tvaru. Kvety rastú v pazušných ovisnutých strapcoch a majú žltozelenú korunu. Sú obojpohlavné, pravidelné, so zrasteným listkovým kalichom, voľnými tyčinkami a spodným semennikom. Kališné listky sú zelenkavé alebo červenkasté. Plody sú lesklé červené bobule a na jvaci sa ich urodí v 3 – 4 roku vývoja rastliny.

VONKAJŠIE ZNAKY

Zrelé bobule a ríbezľová šťava sa využívajú ako močopudný prostriedok aj na úpravu činnosti žalúdka a čriev. Z dužiny bobúľ sa dá pripraviť hmota, ktorá je vhodná do obkladov na popáleniny.

V kozmetike sa ríbezľová dužina používa ako hydratačná a výživná maska na tvár.

V kuchyni sa z ríbezlí pripravuje chutný lekvár, kompót, sirup či želé.

Príbuznou rastlinou je Ribes nigrum (ríbezľa čierna), ktorá je z hľadiska liečiv ešte hodnotnejšia, pretože obsahuje veľa železa a účinku je proti chudokrvnosti. Lekvár alebo sirup z čiernych ríbezlí je liečivý potravinový ochranný produkt proti ožiareniu.

Čerstvé ovocie, jeho dužina a šťava sa odporúčajú na zlepšenie zraku, úpravu porúch v trávení a na podporu vylučovania moču.

Zápar z listov ríbezlí má močopudné a detoxikačné účinky.

VYUŽITIE

RUŽA ŠÍPOVÁ – RUŽA DIVÁ (RUŽOVITÉ)

Rosa canina

VLASTNOSTI

Obsahuje vitamín C a iné vitamíny, karotínoidy, pektín, organické kyseliny. Často sa používa pri zápale očí.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Najhodnotnejšie sú plody – šípky, ktoré sa zbierajú, až keď ich osláhne mráz. Listy, kvetné pučky a lupienky sa sušia v tieni.



VONKAJŠIE ZNAKY

Je to mohutný, 1 – 3 metre vysoký ker. Výhonky má vzpriamené, sčasti rozkonárené. Sú husto posiate pichľiacimi rovnakého tvaru. Listy na nich sú striedavé, nepárne perovito zložené, jednotlivé lističky majú vajcovitý alebo elipsovitý tvar, sú dlhé 2 – 4 cm a široké 1 – 3 cm. Na okrajoch sú pilkavité. Stopky listov sa pri vetvách rozširujú, ich prílistky sú tenké, stužkovité. Bledo- až tmavoružové kvietky rastú po jednom alebo v trojitých vrcholikových súkvetiach na 2 cm dlhých stopkách. Kvitnú v júni až júli. Plody šípovej ruže sú šípky, čo sú vlastne dužinaté nažky oranžovej, neskôr žiarivo červenej farby. Kriky rastú na okrajoch lesov, pozdĺž ciest, na pasienkoch. V horách sa vyskytuje až do nadmorskej výšky 1200 metrov.

VYUŽITIE

Šípky (*Cynosbati pseudofructus*) obsahujú veľmi veľa vitamínu C, B₁, B₂ a vitamínu P. Ďalej obsahujú karotínoidy, pektín, organické kyseliny, uhľohydráty. Sušené plody (existujú aj bez semien v úplne rovnakej podobe nažky) sú základom liečivých čajov, ale dôležité sú aj iné, z nich pripravované výrobky (sirupy, lekváre, vína). Konzumácia šípkového čaju je veľmi významnou možnosťou prevencie pred chorobami, pretože zvyšuje imunitu a prirodzenú odolnosť organizmu, urýchľuje enzymatické procesy, podporuje tvorbu krviniek a má aj mierny močopudný a laxatívny účinok. Šípkový čaj je mimoriadne vhodný na predchádzanie chrípkových ochorení a prechladnutia, resp. aj na ich liečenie.

Semená šípok sú chlpaté. Pred použitím šípok je potrebné tieto semená odstrániť a po umytí a spracovaní ich treba precediť alebo prepasírovať.

ROZMARÍN LEKÁRSKY (HLUCHAVKOVITÉ)

Rosmarinus officinalis



VLASTNOSTI

Obsahuje prchavý olej, horčiny, flavonoidy, kyselinu trieslovú. Upravuje trávenie, vylučovanie žlče, upokojuje nervy a mierne rozšahuje koronárne cievy.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Po celý rok sa zbierajú listy a výhonky a používajú sa vždy za čerstva. Sušením sa veľká časť aktívnych liečivých látok znehodnotí.

Je to vždyzelený trváci poloker. Jeho korene sú mohutne rozvetvené, mladé stonky majú popolavú farbu, v staršom veku je ich kôra šupinatá. Výhonky vyrastú do výšky 1,5 – 3 metre, spočiatku sú poliehavé, neskôr sa vzpriamia a rozvetvia. Listy rozmarínu sú kožovité, s tupým hrotom a celistvým okrajom, bez stopiek. Na lícnej strane sú holé, na rube machnaté. Kvety sú dvojpyskaté, pričom prostredný lúpeň spodného pysku prevyšuje. Korunné lístky sú bledomodrej, fialkastej alebo bielej farby. Rozmarín kvitne v apríli až júni. Plody sú 1,5 – 2,6 mm veľké, hnedasté, matné tvrdky (drobné žalude). Svoj pôvodný domov má v oblastiach okolo Stredozemného mora, má rôznorodé podoby, ktoré sa pestujú v mnohých krajinách. U nás ho možno pestovať na chránených stanovištiach.

VONKAJŠIE ZNAKY

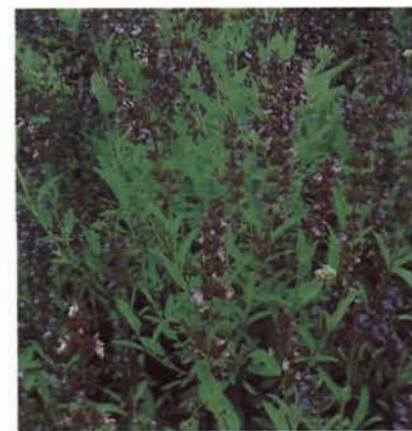
Zaujímavý je účinok listov a prchavého oleja z rozmarínu, ktorým sa stupňu je intenzita prietoku krvi v jednotlivých častiach tela, preto tvoria zložku mnohých prípravkov proti reume. Zápar z listov dobre pôsobí na klimakteriu ako upokojujúci prostriedok proti nervozite a v prípade vyčerpanosti. Má tiež močopudné účinky a podporuje činnosť žlčníka. Znižuje krvný tlak a zlepšuje trávenie. V podobe korenia, záparu a vína podporuje trávenie, odstraňuje kŕče brušnej dutiny a je vhodný aj v prípadoch nevoľnosti, nechutenstva, celkového fyzického a duševného vyčerpania organizmu. Vo väčších dávkach môže byť rozmarín aj jedovatý. Z jeho listov sa vyrábajú parfumsy a vlasová kozmetika. Bol obľúbeným korením už v staroveku.

VYUŽITIE

Neodporúča sa tehotným ženám. Dávky a dobu užívania je nutné presne dodržiavať.

ŠALVIA LEKÁRSKA (HLUCHAVKOVITÉ)

Salvia officinalis



VLASTNOSTI

Obsahuje prchavý olej, horčiny, flavonoidy, saponíny, kyselinu rozmarínovú. Zabíja baktérie a plesne, obmedzuje potenie a pôsobí aj proti črevnému kataru.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Listy sa zbierajú pred kvitnutím a používajú sa čerstvé aj sušené. Kvety sú tiež použiteľné.

VONKAJŠIE ZNAKY

Je to trváci poloker s vyvinutým koreňovým systémom. Mladé, chlpkami pokryté stonky sú sfarbené do fialkova a na priereze sú štvorhranné. Listy majú predĺžený vajcovitý tvar, spodné sú stopkaté, vrchné sediace, na lici aj rube machnaté. Koruna kvetov je dvojpyskovitá, fialkovomodrá, ružová alebo biela, v hrdle s venčekom chlpcov. Koncové súkvetie sa skladá z riedkych papraslenov obojpohlavných stopkatých kvetov s rúrkovitými zvončekovitými kalichmi. Šalvia kvitne v júni a júli. Plody sú 2,6 – 3 milimetrové, okrúhle, tmavohnedé tvrdky. Pochádza z okolia Stredozemného mora, je náročná na teplo, dobre znáša sucho a je veľmi rozšírená. Pri dotyku sa z celej rastliny šíri dookola príjemná vôňa.

VYUŽITIE

Rastlina obsahuje 1 – 2,5% prchavého oleja, ďalej niekoľko percent triesloviny, horčiny, glykozidy a tiež flavonoidy. V prípade črevných a žalúdočných chorôb sa aplikuje proti plynosti a hnačke. Je tiež výborným prostriedkom proti nadmernému poteniu, ale môže sa používať aj pri poruchách činnosti štítnej žľazy, resp. u žien aj v období klimakteria. Olej účinkuje aj proti kŕčom. Pri zápaloch ústnej dutiny sa využíva na výplachy. Pridaný do kúpeľa výborne dezinfikuje vodu a pôsobí proti plesňovým ochoreniam kože. Olej je využívaný tiež v kozmetickom priemysle. Šalvia je obľúbená aj ako korenie, pretože napomáha pri trávení mastných jedál.

Určené dávky sa musia dodržiavať! Neodporúča sa nervóznym ľuďom ani dojčiacim matkám. Šalviový čaj sa tiež nesmie užívať dlhú dobu a vo veľkých dávkach.

BAZA ČIERNÁ (ZEMOLEZOVITÉ)

Sambucus nigra



VLASTNOSTI

Podporuje potenie, utlmuje kašeľ, pôsobí ako preháňadlo, upokojuje, má močopudné účinky.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Sú to kvety, listy, ktoré sa zbierajú počas kvitnutia a zrelé plody.

Na konzumáciu sú vhodné vrcholové výhonky, resp. dopoly rozvité okoliky kvetov.

Baza čierna je 3 – 6 metrov vysoký ker alebo strom. Výhonky sú v prvom roku zelené, v neskorších rokoch získa ich kôra hnedosivú farbu a pokryje sa prieduchmi, ktoré vyzerajú ako bradavice a vo vnútri sú mäkké. Veľké, zložené listy sú protistojne nepárno perovité, menšie lističky majú vajcovitý alebo elipsovité, na okrajoch pilkovitý tvar. Drobné, päťpočetné, biele alebo žltkasté kvietky prenikavo voňajú a sú združené v bohatých chocholíkových, mnohoramenných vrcholíkoch. Kvitnú v máji a júni. Plody sú drobné, lesklé, čierne, guľaté kôstkovice, ktoré obsahujú po 2 – 3 semená.

V Európe sa tento ker vyskytuje vo veľkých množstvách takmer všade.

VONKAJŠIE ZNAKY

Drogou tejto rastliny sú kvety, ktoré obsahujú flavonoidy, kyanglykozid, saponiny, v malom množstve silice a sliz. Čerstvé plody obsahujú okrem organických kyselín aj vitamín C a cukry. Všestranné využitie tejto drogy je známe. Baza tvorí základ pre čajové zmesi, ktoré majú upokojujúci, močopudný a potopudný účinok. Z bobúľ možno pripraviť lekvár, sirup, víno, z kvetov zasa osviežujuce nápoje. Bobule sa používajú pri nespavosti, migrénach a bolestivých zápaloch nervov. Čerstvé plody bazy čiernej môžu pri konzumácii väčšieho množstva spôsobiť otravu, prejavujúcu sa žalúdočnými a črevnými ťažkosťami.

VYUŽITIE

Celá rastlina (najmä plody) môže pri konzumácii veľkého množstva spôsobiť žalúdočnú nevoľnosť, dávanie a bolesti brucha. Ľudia so slabým žalúdkom by ju nemali konzumovať.

SATUREJKA ZÁHRADNÁ (HLUCHAVKOVITÉ)

Satureja hortensis

VLASTNOSTI

Obsahuje silice, významné množstvo železitej zlúčeniny, trieslovinu a cukor. Tonizuje, dezinfikuje, odplyňuje, mierne vzrušuje.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Listy sa zbierajú tesne pred kvitnutím a kvety počas kvitnutia. Sušia sa v tieni, zavesené vo zväzoch dolu hlavou.



VONKAJŠIE ZNAKY

Je to jednoročná koreňová bylina s bohato rozvetveným koreňom. Štvorhrannú stonku má 40 – 60 cm vysokú, vo vnútri dutú. Pre jej výhonky je charakteristické, že počas kvitnutia sú fialkastej farby, odspodu začínajú intenzívne drevnatieť a pokrývať sa chlpmi a žľaznatými výrastkami. Krátkostopkaté, protistojné listy majú zúžený kopijovitý tvar s celistvým okrajom. Zo zvonkovitého kalicha vyrastá ružová, fialová alebo biela páperistá koruna kvetov. Tie sa združujú v riedkych pazušných papraslenoch. Kvitnú v júni až septembri. Plody pozostávajú zo štyroch podlhovastých, 1 – 1,5 mm vajcovitých tvrdiek tmavohnedej farby. Často sa pestuje ako koreňová rastlina.

VYUŽITIE

Vyzdvihnúť možno jej dezinfekčné a sťahujúce účinky. V prípade žalúdočných a črevných ťažkostí sa využíva proti plynatosti, hnačke, prípadne proti črevným parazitom. Práve overené účinky na trávenie je vyhľadávanou koreňinou v kuchyni. Používa sa aj na morenie a ochucovanie mäsa, ďalej prívarkov a kapustovo-mäsových jedál a má dôležitú funkciu pri zavarovaní zeleniny. Obklady pripravené zo záparu zmesi saturejky a šalvie sú vhodné na vyrovnávanie vrások na tvári. Zmes saturejky so šalviou, verbenou a rozmarínom zvyšuje sexuálnu túžbu. Silica (éterický olej) zo saturejky sa využíva v kozmetickom a liehovarníckom priemysle.

Podobne ako veľká časť aromatických korenín, aj táto obsahuje veľmi aktívne silice. Farmaceutické využitie sa doporučuje výhradne na lekárskej predpis!

**VLASTNOSTI**

Najdôležitejšie účinné látky mydlice lekárskej sú saponíny. Rozpúšťajú hlieny, podporujú potenie, odvodňujú a posilňujú organizmus.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Sú to nadzemné časti rastliny, ktoré sa zbierajú v lete pred kvitnutím. Korene sa vykopávajú na jeseň a očistené a posekané na kúsky sa sušia v rúre.

Je to trváci druh rastliny, so silným, žltkastým podzemkom a vzpriamenou stonkou, dlhou 30 – 60 cm. Je iba málo rozvetvená, listy má striedavé, pri stonke mierne zraštené, elipsoidného až pozdĺžne kopijovitého tvaru. Stopkaté kvety v pazušných a koncových vidliciach sú bielej alebo ružovej farby. Majú po dva listene, ich päť kališných lístkov sa zrastá do dlhej vajcovitej rúrky, korunné lístky sú 20 – 30 mm dlhé, kvitnú v júli až septembri. Plody sú podlhovasto vajcovité, netradične sa otvárajúce tobolky s množstvom drobných (2 mm) semiačok hnedej farby v tvare ľadviniek. U nás sa vyskytuje na lužných a lúčnych vlhkých pôdach, v spoločenstvách burín pozdĺž ciest a v pobrežných húštinách.

VONKAJŠIE ZNAKY

Meno rodu tejto rastliny – sapa (sapún, mydlo) – poukazuje na silno penivý účinok saponínov. Koreň sa využíva v priemysle na výrobu rôznych prípravkov, ktoré rozpúšťajú sliz alebo hlieny. Vo väčších dávkach počas dlhšej doby sa môže stať aj nebezpečným, ak saponíny začnú vyvíjať hemolyzačný účinok na červené krvinky (spôsobia ich rozpad). V prípadoch zápalov kože sú účinné zábalý alebo umývanie odvarom z posekaných listov mydlice. Umývanie záporom z listov regeneruje suché a lámavé vlasy.

VYUŽITIE

Užívanie prípravkov sa odporúča iba pod dozorom lekára pri veľmi dôslednom dodržiavaní jednotlivých dávok. Zápar a odvar so musí zužitkovať ihneď, bez zbytočného státi.

**VLASTNOSTI**

Obsahuje vitamíny, bielkoviny, draslík, horčicu a iné. Má odvodňujúce, čistiace, preháňacie účinky a podporuje vylučovanie žlče.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Sú to listy a koreň rastliny. Koreň sa zbiera skoro na jar a pokrývaný pozdĺžne sa nechá usušiť. Kvetý sa zbierajú a sušia počas kvitnutia.

VONKAJŠIE ZNAKY

Je to trváca bylina s listovou ružicou. Podzemok má valcovitý, cca 20 cm dlhý, smerom nadol so zužuje. Podlhovasté listy rastú od koreňa v podobe ružice, sú dlhé 10 – 20 cm. Stopky nemajú, čepele sú veľmi hlboko a nepravidelne delené, na čo sa v odbornom botanickom jazyku používa výraz gracovité. Rastlina obsahuje mliečnu šťavu. Stvolý nesú úbory s dvojradovým odstávajúcim zákrovom a pologuľovitými kvetnými lôžkami. Na nich sedia žlté jazykovité päťpočetné kvety. Kvitnú v časovom rozpätí marec – november. Plody sú nažky s chocholcom, ktorý podporuje ich rozširovanie do okolia.

VYUŽITIE

Táto rastlina lieči zápal očí (toraxis – zápal oko). No liečenie sa využívajú listy rastliny o jej koreň. Látkové zloženie listov je prekvapivo hodnotné, nachádzajú sa v nich vitamíny, významné množstvo bielkovín a prvky minerálnych látok (kálium). Zápar z listov alebo koreňa zlepšuje činnosť žalúdka, podporuje tvorbu žlče, odbúrava škodliviny z tela, znižuje hladinu cholesterolu. Čerstvé, mladé, z čistej vody pochádzajúce listy sa používajú aj na varenie prípravkov alebo ako šalát. Zo žltých hlavičiek kvetov sa varením v cukrovom sirupe získava látka podobná medu.

Nachádzajú sa v nej všetky účinné látky tejto liečivej rastliny.

Pre deti sa odporúča iba pletenie venčekov z púpavy, nesmú rastlinu ochutnávať, lebo biela, mlieku podobná šťava, ktorá vyteká zo stonky, je jedovatá!

LIPA MALOLISTÁ (LIPOVITÉ)

Tilia cordata



VLASTNOSTI

Obsahuje silice, sliz, tanín, flavonoidy, cukry. Pôsobí upokojujúco, protireumaticky, uvoľňuje kŕče, podporuje potenie, odhlieňuje, odvodňuje organizmus.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Zbierajú sa mladé kvety a kalichy v čase, keď sa prvé kvetné púčiky uprostred vidlicovitého súkvetia rozvíjajú. Potom sa očistia od stonkových častí a sušia sa na tienistom, vetranom mieste.

Tento listnatý strom má veľkú pravidelnú korunu. Kôra je na mladých stromoch hladká, sivej farby, na starších je popraskaná, hnedosivej farby. Stopkaté listy okrúhleho tvaru s jemne pilkavým okrajom sú striedavé. Čepele sú na lícnej strane tmavozelené, na rube modrozelené, v žilových priehlbinkách vidno jemné chlčky. Kvety v dvoj- až päťkvetej vidlici s kožovitým listeňom na stopke sú pravidelné, obojpohlavné a päťpočetné. Kvitnú v júni a júli a majú veľa peľu. Plody sú 4,5 až 6-milimetrové, okrúhle, hrdzavohnedé, hrubostenné karcerulusy, podobné nažke.

Lipa malolistá sa častejšie vyskytuje v stredne vysokých pohoríach a za Dunajom, menej v nížinách. Môžeme sa s ňou stretnúť aj v alejach alebo jednotlivo vysadenou na okrasu.

VONKAJŠIE ZNAKY

Usušené kvety obsahujú flavonoidy, silice, sliz, trieslovinu. Lipový kvet je bezpochyby najpoužívanejším liečivom proti chrípke a prechladnutiu (podporuje potenie, rozpúšťa hlien), ale upravený aj chuť do jedla, upokojuje a má aj mierne močopudný účinok. Z drevnatej hmoty lipy sa dá získať farmaceutické uhlie (Carbo tiliae) výbornej kvality, pomocou ktorého sa viažu mnohé škodlivé látky v tele.

Odvar pridaný do kúpeľa pôsobí proti nespavosti a neuróze a znižuje krvný tlak. Výnimočná je schopnosť lipy vytvárať peľ a nektár. Zo stromu priemerných rozmerov zhromaždia včely približne 10 kg medu.

VYUŽITIE

ŽELEZNÍK LEKÁRSKY – VERBENA LEKÁRSKA

(ŽELEZNÍKOVITÉ) Verbena officinalis

VLASTNOSTI

Obsahuje glykozidy, tanín, sliz, saponín, horčičinu, silice. Zlepšuje chuť do jedla, podporuje trávenie, tíši bolesť.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Zbierajú sa 40 cm dlhé, čerstvé výhonky s kvetmi a sušia sa na tienistom, dobre vetranom mieste.



VONKAJŠIE ZNAKY

Je to dvoj- alebo viacročná bylina, ktorá odspodu mierne drevnatie. Jej vzpriamená stonka je štvorhranná, na hranách jemne chlpatá, z väčšej časti bez listov. Listy sú proti stojné, perovite delené, alebo trojitó zárezové. Konce listov sú delené, na okrajoch vrúbkované. Dvojpoškáté kvety sú malé, bledofialové, so 4 – 5 cm širokou korunou. Kvety sa sústreďujú v pazušných riedkych 10 – 25 cm dlhých strapcoch a kvitnú v máji až októbri. Plody sú tvrdky, ktoré praskajú na štyri časti. Každá štvrtka má 1,5 – 2 mm a tvar paličky. Železník je burina so všestrannou schopnosťou prispôbiť sa, preto sa môže hojne vyskytnúť na úhoroch, okrajoch ciest, pozdĺž brehov vodných tokov, na pasienkoch či rumoviskách.

VYUŽITIE

Odvar sa odporúča proti nechutenstvu, na povzbudenie tvorby žalúdočnej kyseliny, na reguláciu procesu látkovej výmeny v tele, na všeobecné neurotické ťažkosti, proti nespavosti a migréne, ďalej na výplachy unavených očí. Môže pomôcť aj v prípade chorôb pečene a obličiek, pretože má mierny močopudný účinok a rozpúšťa hlien. Je účinný pri chudokrvnosti, edéme, reume a pri všetkých chorobách, ktoré sú vyvolané nahromadenou kyselinou močovou v tele. Podľa starej povery platilo, že rastlina môže ochrániť bojovníka pred ranami, spôsobenými železnými zbraňami, preto mnohí mali v boji pod pancierom schovanú vetvičku železníka.

IMELO BIELE (IMELOVCOVITÉ)

Viscum album



VLASTNOSTI

Obsahuje toxické polypeptidy, lektíny, flavonoidy, biogénne aminy. Posilňuje srdce, znižuje a upravuje krvný tlak, má cytostatický účinok. Je výlučne na lekárske predpis.

ČASTI, KTORÉ POUŽÍVAME

Zbierajú sa tenšie výhonky (hrúbka ceruzky) od jesene do jari. Potom sa sušia v tieni.

Táto dvojdomá rastlina žije na listnatých aj ihličnatých stromoch ako poloparazit. V priemere má 50 – 90 cm, tvorí okrúhly, krovitý, konárový systém vidlicovitého (dichotomického) charakteru. Jednotlivé vetvičky sú zelené, na uzloch článkov ľahko lámavé, listy sú protistočné, hrubé, vŕdzelené, kožovité s celistvým okrajom. Kvety žltozelenej farby sú drobné a sediace v rázsochách alebo na vrcholoch vetvičiek a kvitnú v marci a apríli. Plody sú biele, slizovito lepkavé, jednosemenné nepravé bobule. Dozrievajú neskoro na jeseň a na ich rozmnožovanie majú veľkú zásluhu vtáky, pretože lepkavé semená doslova „prilepia“ na vetvy stromov, kde sa zakorenia a začnú klíčiť. U nás sa imelo biele vyskytuje v hornatinách, na prechode do nížin je jeho výskyt zriedkavejší.

VONKAJŠIE ZNAKY

Droga sa získava z listov a vetvičiek. Obsahuje zmes polypeptidov, ktoré majú silný biologický účinok. Obsahuje aj fenypropánové a lignánové deriváty, flavonoidy a aminy. Vodný macerát drogy znižuje a upravuje krvný tlak, ale iba vtedy, ak sa podáva perorálne (cez ústa). Takto sa jedovaté zlúčeniny trávením rozložia. Z rastliny sa vyrábajú aj rôzne priemyselné farmaceutické výrobky, hlavne proti nádorovým ochoreniam, na zamedzenie ich transmisie.

VYUŽITIE

Lepkavé bobule imela sú jedovaté. Iba scedená šťava z vlažného vodného macerátu vetvičiek sa môže užívať proti vysokému krvnému tlaku, neuróze, skleróze a v prípade ťažkosti súvisiacich s menopauzou.

ODVARY, ZÁPARY, LIEČIVÉ ČAJE, VÍNA...



SRDCE A KRVNÝ OBEH

CHRENOVÁ OMÁČKA

Očistíme niekoľko koreňov chrenu (na jeseň čerstvo vykopaného), postrúhame ho a premiešame s mierne octovou a olejovou šťavou tak, aby mal konzistenciu podobnú omáčke. Potom ju vlejme do menšieho zaváraninového pohára. Pri chudokrvnosti konzumujeme z prípravku 1 lyžicu denne, a to nepretržite po dobu 20 dní.

Chrenová omáčka je chutná príloha k dusenému mäsu, ale neodporúča sa pri zápaloch črieva tráviacej sústavy, vredoch, pri nadmernej tvorbe žalúdočnej kyseliny a pri chorobách obličiek.

ZÁPAR Z ORECHOVÝCH LISTOV

Nasypme 5 g sušených orechových listov do 2,5 dl horúcej vody a odstavme na 15 minút. Potom zápar scedíme. V prípade chudokrvnosti vypíme toto množstvo v dvoch dávkach – ½ šálky ráno a ½ šálky večer. Prípravok je účinný aj proti únave a vyčerpanosti, cukrovke a rachitisu, ale v týchto prípadoch sa odporúčajú denne 2 šálky a vždy v rovnakých časových intervaloch medzi konzumáciou jedál.

ZÁPAR Z HLOHU OBYČAJNÉHO

Dôkladne premiešame jednu lyžicu sušených kvetov hlohu s 1 lyžicou sušených šalviových, 1 lyžicou mäťových a 1 lyžicou medovkových listov. Vezmime 1 lyžicu tejto zmesi a zalejme ju šálkou vriacej

vody, nechajme postáť 10 minút a potom zápar scedíme. Užívajme z neho 2 šálky denne vždy po jedle, a to v prípade príznakov angíny pectoris (zvierajúce bolesti v hrudnej časti).

ODVAR Z CESNAKU

Očistíme a rozpučme 5 strukov cesnaku, povaríme ich 5 minút v šálke mlieka. Konzumujeme denne ako prevenciu proti arterioskleróze (vápnenatiu ciev).

ODVAR Z ČAKANKY OBYČAJNEJ

Zmiešajme 200 g čakanky (listy a koreň), 30 g artičokových listov a 10 g pýru plazivého. Potom túto zmes prevaríme 7 – 8 minút v 1 litri vody a scedíme. Konzumujeme 15 – 20 dní vždy ráno 1 pohár na lačný žalúdok. Tento odvar je vhodný aj na prečistenie pečene, ľadvín a bolestivých kĺbov.

ČUČORIEDKOVÝ ZÁPAR

Zaparme 20 g čučoriedkových listov jedným litrom vriacej vody, zápar nechajme stáť 15 minút, potom ho scedíme. Konzumujeme ho po dvoch šálkach denne počas 15 dní, pomáha pri arterioskleróze a ťažkostiach s krvným obehom.

ROZMARÍNOVÝ KÚPEĽ

Dajme zovrieť v 1 litri vody 25 g rozmarínových listov a 25 g šalviových listov. Po 5 minútach varenia nechajme odvar stáť približne 20 minút, až potom ho scedíme. Tento odvar pridajme do kúpeľa a na 20 minút sa doňho ponorme. Je účinný pri slabosti (asténii).



ZÁPAR Z KORIANDRA

Odvážme 10 g koriandrového semena a prevaríme ho v 2,5 dl vody 10 minút. Potom zápar scedíme. Užívajme pri slabosti vždy ½ šálky po jedle.

ODVAR Z ČAKANKY

Posekajme nadrobno 150 g koreňa a listov čakanky, 30 g artičokových listov a 15 g koreňa pýru plazivého. Túto zmes vložme na 20 minút do vriacej vody a potom odvar scedíme. Užívajme z neho 1 šálku denne na lačný žalúdok, upravuje hladinu cholesterolu v krvi.

CITRÓNOVÁ ŠŤAVA

V prvý deň kúry vytlačme šťavu z pol citróna do pohára vody a vypíme. Dva týždne zvyšujeme dávky každý deň o 1 šálku. Potom postupujeme opačne, uberať z množstva vždy jednu šálku šťavy z pol citróna po dobu ďalších dvoch týždňov. Kúra slúži na udržanie hladiny cholesterolu v krvi.

ODVAR ZO ŽIHLAVY

Prevarme za lyžicu sušenej žihľavy v 2,5 dl vody 2 – 3 minuty. Potom odvar nechajme stáť 5 minút a scedíme ho. Aby sme dosiahli prečistenie krvi, musíme z neho vypíť 2 šálky denne.

PRÁŠOK Z PRASLIČKY

Z 1 lyžice na prach rozdrvenej prasličky pripravíme pridaním medu alebo lekváru masu, ktorú použijeme 3-krát denne na zlatú žilu ako mazadlo.



ODVAR Z PASTIERSKEJ KAPSIČKY

Do 2,5 dl vriacej vody pridajme 5 g pastierskej kapsičky a varme 15 minút. Potom odvar scedíme. Je vhodný pri zlatej žile – podľa potreby – denne treba z neho vypíť 1 – 2 šálky.

ODVAR Z MALINOVÝCH LISTOV

V 2,5 dl vody varme 10 g sušených malinových listov 10 minút. Po scedení je odvar vhodný ako obklad na zlatú žilu alebo na popraskanú kožu.

ODVAR Z LISTNATCA TRNITÉHO

Na opuchnuté nohy a zlatú žilu je vhodný odvar, pripravený päťminútovým varením piatich gramov rizómy tejto rastliny v 1 dl vody. Odvar pridávame do kúpeľa, umývame ním a obkladáme postihnuté miesta.

ODVAR ZO SLEZU

50 g listov a kvetov slezu lesného varme 1 minútu v litri vody. Nechajme odvar stáť 15 minút, potom ho scedíme. Pitie denne po 3 šálky nalačno je dobrou prevenciou proti vzniku zlatej žily.

ODVAR Z ORECHOVÝCH LISTOV

50 g sušených a pomrvených listov z orecha varíme 10 minút v 1 litri vody. Scedený a vlažný ho použijeme na obklady a umývanie zlatej žily.

OBKLAD ZO SLAMIHY PIESOČNEJ

Do 1 litra vriacej vody nasypme 15 g kvetov slamihy, nechajme stáť 10 minút, potom zápar scedíme. Použijeme v podobe obkladov

na zlatú žilu, kožné choroby, menšie rany, omrzliny, studené nohy (v dôsledku zlého krvného obehu).

ZÁPAR Z PRASLIČKY

5 g prasličky roľnej zalejme 1 dl vriacej vody. Scedený použijeme ako obklad na zlatú žilu.

ZÁPAR ZO SKOROCELU

Zalejme 5 lyžíc širokolistého alebo kopijovitolistého skorocelu a 1 lyžicu anízových semien jedným dl vriacej vody a odstavme na 10 minút. Po scedení vypíme 4 šálky denne, pôsobí proti zápalu krčkových žíl.



ODVAR Z BORÁKU

Opuchnuté členky a ťažké nohy sú príznak nedostatočného krvného obehu, proti čomu výborne pôsobí borák lekársky. Za lyžicu boráku varíme v 1 litri vody asi 5 minút, potom ho scedíme. Pred spaním vypíme vždy jednu šálku.



ZÁPAR Z PAGAŠTANU KONSKÉHO

Na 80 g pagaštanu (listy, drvené plody alebo sušenú kôru, prípadne ich zmes) nalejme 1 liter vriacej vody. Po 20 minútach zápar scedíme a použijeme na obklady, občerstvujúci kúpeľ alebo umývanie v prípade obehových ťažkostí, opuchov či ťažkých nôh.

ODVAR Z OLÍV

20 g olivových listov v 1 litri vody necháme zovrieť a potom stať asi 15 minút. Odvar scedíme a denne z neho vypijeme 1 šálku rozdelenú nadvakrát vždy nalačno. Účinkuje pri vysokom tlaku.

ZÁPAR Z IMELA BIELEHO

Rozmrvieme 30 g listov imela, macerujeme ich 7 – 8 hodín v 7,5 dl studenej vody, potom macerát mierne zohrejme a scedíme. Na zníženie vysokého tlaku pôsobí pitie 3 šálok denne vždy medzi dvoma jedlami.

VÍNO Z IMELA

Do sklenej fľaše s patentovým uzáverom nasypme 30 g listov imela a nalejme na ne 1 liter suchého bieleho vína, uzavrieme a z času na čas fľašu potrasme. O týždeň víno scedíme a nalejme do fľaše. Denne z neho vypíme 2 malé poháre, pravidelne medzi jedlami. Je močopudné, účinkuje proti kôrnateniu ciev, vysokému tlaku a upravuje aj obehové ťažkosti.

ZÁPAR ZO ŠALVIE

V rovnakom pomere zmiešajme 10 g šalvie, 10 g mäty a 5 g sladkého drievka. Zo zmesi dajme za lyžicu do 2,5 dl vriacej vody a po 10 minútach zápar scedíme. Pri vysokom tlaku vypíme denne dve šálky počas celého týždňa, potom si urobme mesiac prestávku.

CESNAKOVÉ VÍNO

Vložme 10 očistených a rozpučených strukov cesnaku do 1 litra suchého bieleho vína a dobre fľašu uzavrieme. O 10 dní víno scedíme a skladujeme vo fľaši.

Denne vypíme dva malé poháre tohto vína, ktoré znižuje krvný tlak, dezinfikuje a vyháňa z tela parazity, ale vhodné je aj pri arterioskleróze a niektorých chorobách dýchacích ciest. Neodporúča sa pre ľudí s citlivým žalúdkom a tráviacim traktom, pri nízkom tlaku a pre dojčiacu matku.

ZÁPAR Z POMARANČA

Na zmes 1 lyžice pomarančových listov, 1 lyžice kvetov hlohu a 1 lyžice valerjánu lekárskej nalejme 1 liter vlažnej vody, nechajme stať 10 minút a potom zápar scedíme.

Za deň vypíme 3 malé poháriky, pôsobí pri srdcovej arytmií.

ODVAR Z LISTNATCA TRNITÉHO

40g koreňa rastliny nechajme 4 – 5 minút vriieť v 1 litri vody a po vychladnutí odvar scedíme.

Denne vypíme 1 – 2 šálky počas 6 – 7 dní účinné pri krčkových žilách.

LIEČIVÝ ČAJ Z MALÍN

Zmiešajme 3,5 lyžice myšieho chvostíka, 3,5 lyžice malinových listov, 2 lyžice kvetov fialky a 1 lyžicu listov slezu. 1 lyžicu tejto zmesi nasypme do 3,5 dl vriacej vody a o 20 minút ju scedíme. Pri krčkových žilách vypíme 3 malé poháriky čaju denne.



ZÁPAR

Z PASTIERSKEJ KAPSIČKY

Položme do 1 litra vriacej vody 10 g kvetových výhonkov pastierskej kapsičky, o 10 minút zápar scedíme a denne z neho vypíme za 2 malé šálky. Odporúča sa pri krčkových žilách a silnom menštruačnom krvácaní.

ZÁPAR ZO SLAMIHY PIESOČNEJ

Za lyžičku kvetov slamihy dáme do 2,5 dl horúcej vody a o 10 minút zápar scedíme. Denne z neho vypíme za dva malé poháriky pred hlavným jedlom a po ňom, a to proti krčovým žilám a nedostatočnému krvnému obehu. Zápar je účinný aj proti bronchitíde, astme, dne, proti kašľu a reumatickým problémom.

ŽALÚDOK A ČREVNÝ SYSTÉM

ZÁPAR Z KOCÚRNIKA

Nasypme lyžicu sušeného kocúrniku obyčajného do 2,5 dl horúcej vody a po 5 minútach zápar scedíme. Účinný je pri tráviacich ťažkostiach a plynatosti, ak z neho vypijeme pol hodiny po hlavnom jedle dva poháre.

Pomôcť môže aj pri prieduškových zápaloch a problémoch s astmou, v tomto prípade treba vypiť dva poháre, ale s odstupom času po hlavnom jedle.

VÍNO Z KORIANDRA

Vložme 20 g drvených plodov koriandra do sklenej nádoby s dobrým uzáverom a nalejme na ne 1 liter suchého bieleho vína. O týždeň víno scedíme a skladujeme vo fľaši.

Pri plynatosti vypíme po jedle 1 malý pohár.

ODVAR Z BORÁKU

20 g čerstvého boráku varíme 3 – 4 minúty v 1 litri vody a po 15 minútach odvar scedíme. Denne z neho vypíme dve šálky proti žlčovým kameňom.

ODVAR Z PÚPAVY

Zmiešajme 30 g listov púpavy s 30 g rizómy, pýru. Zo zmesi vyberme 1 lyžicu a varme v 2,5 dl vody 7 – 8 minút. Potom odvar nechajme stať 10 minút, scedíme ho a zo zmesi dobre vytlačme šťavu.

Proti žlčovým kameňom pijeme po dobu 15 dní dve šálky tohto odvaru denne – ráno a večer – medzi hlavnými jedlami. Potom urobme 10-dňovú prestávku a začneme s kúrou odznova.

ODVAR Z LIPOVÝCH KVETOV

Do 2 litrov vody dáme dve veľké hrste lipových kvetov a varíme ich 20 minút. Potom odvar scedíme. Pri žlčových kameňoch ho vypíme celý počas dňa.

Keď bolesti začnú ustupovať, treba piť odvar ešte ďalších 15 dní.

ŠŤAVA ZO ŽERUCHY SIATEJ

Pod tečúcou vodou dôkladne umyeme čerstvo nazbieranú žeruchu záhradnú a vylisujeme z nej šťavu. Proti žlčovým kameňom z nej vždy pred hlavným jedlom užijeme 1 lyžicu. Ak by sme pocítili dráždenie močového mechúra, ihneď s užívaním žeruchy prestaťme.

**ČUČORIEDKOVÁ ŠŤAVA**

V jednom litri vody varíme tri lyžice čučoriedok asi 5 minút. Potom odvar necháme stáť 10 minút a scedíme ho. Pri kolikových ťažkostiach (zápal hrubého čreva) užívame 3 – 4 šálky denne.

ZÁPAR Z RUMANČEKA PRAVÉHO – KLYSTÍR

Do ½ litra horúcej vody nasypte 20 g rumančeka na 6 – 7 minút, potom ho scedíme a nechajme vychladnúť. Pri kolike vypíme za 1 šálku vlažného záparu a zvyšok použijeme ako vlažný klystír.

BAZALKOVÝ ZÁPAR

Do jedného litra horúcej vody vsypme 2 lyžice kvetov rumančeka, 2 lyžice šalviových listov, 2 lyžice pomarančových listov a 2 lyžice bazalky a o pár minút zápar scedíme.

Výborne účinkuje proti tráviacim ťažkostiam, ak vždy po jedle z neho vypijeme 1 malý pohár.

REBARBOROVÝ ZÁPAR

Zmiešajme 5 g sušeného, posekaného podzemku rebarbory, 2 g sušeného, rozmrveného koreňa horca žltého, 10 g mäťových listov a 10 g semena kmínu. Zo zmesi dajme čajovú lyžičku do 2,5 dl horúcej vody na 10 – 12 minút. Potom zápar scedíme a zo zmesi dôkladne vytlačíme šťavu. Pri tráviacim ťažkostiam užijeme z neho vždy pol hodiny pred hlavným jedlom za ½ šálky.

ZÁPAR Z OREGÁNA

Jednu čajovú lyžičku oregána – majoránu záhradného (výhonok s kvetmi) varme asi 2 minúty v 2,5 dl vody a potom zápar scedíme. Píme ho pri tráviacim ťažkostiach pol hodiny po jedle, zmierňuje bolesť žalúdka a aerofágiu (návykové prehltnutie vzduchu).

VÍNO Z HORCA ŽLTÉHO

10 g horca vložíme do ½ pohára studenej vody na 12 hodín. Potom macerát preložíme do sklenej nádoby a zalejme ho 1 litrom suchého bieleho vína. Po týždni státia ho scedíme. Vypíme z neho pol pohára vždy pred hlavným jedlom ako aperitív. Užívaním po jedle pôsobí horcové víno mierne digestívne, čiže podporuje trávenie.

ODVAR Z GAŠTANOV

Odlomíme a pomelieme 150 g svätajánskeho chleba a 50 g kóry gašтана jedlého a zmes varíme 5 minút vo 2 dl vody. Po 10 minútach státia odvar scedíme cez gázu a podávame malým deťom proti hnačke denne za 7 – 8 lyžičiek.

ODVAR Z MARULKY – ALEBO SATUREJKY

Zmiešajme rovnomerne 20 g kvetu marulky lekárskej, 15 g semena feniklu, 15 g eriky (čerstvé listy a kvety vresu obyčajného) a 10 g listov skorocelu. Lyžicu tejto zmesi dajme do 2,5 dl vriacej vody a varíme 2 – 3 minúty. Po 10 minútach státia odvar scedíme a v prípade červienky (úplavice, dyzentérie) z neho užívajme denne 2 šálky.

ZÁPAR Z PASTIERSKEJ KAPSIČKY

10 g pastierskej kapsičky dajme do litra horúcej vody a nechajme postáť 5 minút. Po scedení môžeme v prípade červienky (úplavice) vypiť denne za 2 – 3 malé šálky.

ČUČORIEDKOVÝ ODVAR

20 g sušených čučoriedok varíme 5 minút v ½ litri vody a odvar necháme stáť ďalších 5 minút. Potom ho scedíme a v prípade červienky pijeme denne 2 šálky medzi dvoma jedlami.

ODVAR ZO SILYBU MARIÁNSKEHO (BODLIAK)

Dajme do 2,5 dl vriacej vody lyžicu silybu mariánskeho (sušené listy a koreň), nechajme vriieť 2 – 3 minúty a potom odvar scedíme. Vypíme denne pred jedlom 2 šálky, uvoľňuje kŕče a má posilňujúci a močopudný účinok.

ODVAR Z ROZMARÍNU

Nechajme variť 4 lyžice rozmarínu v 1 litri vody asi 5 minút, potom odvar scedíme.

V prípade ťažkosti s pečeňou vypime 1 šálku vždy ráno na lačný žalúdok.

ZÁPAR Z BAZALKY

Na 2 lyžice bazalky nalejme 1 liter horúcej vody a nechajme stáť 15 minút. Po scedení môžeme v prípade gastritídy vypiť denne 1 šálku po hociktorom jedle.

ZÁPAR Z RUMANČEKA

V hrncu horúcej vody nechajme spariť 1 lyžicu rumančeka 15 minút, potom vytlačíme do záparu šťavu z pol citróna a scedíme ho. Vypíme z neho v prípade gastritídy 1 – 2 šálky denne.

ODVAR Z ČAKANKY

Hrst sušeného posekaného koreňa čakanky necháme zovrieť v 1 litri vody, potom ho scedíme.

Pri nechutenstve vypíme z odvaru malú šálku pred každým jedlom.

**VÍNO ZO SILYBU MARIÁNSKEHO**

20 g posekaného koreňa silybu macerujeme 2 dni v 1 litri suchého bieleho vína. Denne z neho v prípade nechutenstva vypíme dva malé poháre pred hlavnými jedlami.

VAVRÍNOVÝ ZÁPAR

Do 2,5 dl horúcej vody dajme 2 – 3 listy vavrínu (bobkového listu) a po 10 minútach zápar scedíme. Vypíme z neho v prípade nechutenstva za 2 – 3 šálky denne.

RASCOVÝ ZÁPAR

Do 2,5 dl horúcej vody dajme za malú lyžičku kmínu a o 10 minút ho scedíme. Proti

nechutenstvu vypime pol šálky denne, v prípade tráviacich ťažkostí vypime pol šálky vždy po jedle.

VÍNO Z PALINY PRAVEJ

Macerujeme 5 kvetov paliny pravej v 1 litri silného, suchého bieleho vína počas 1 týždňa, potom ho starostlivo sceďme. V prípade nechutenstva vypime vždy pred hlavným jedlom 1 malý pohárik.

ŽIHLAVOVÝ ODVAR

Varme 3,5 lyžice žihľavy v 1 litri vody 2 minúty. Po scedení vypime z odvaru v prípade tráviacich ťažkostí počas dňa 3 šálky.

ZÁPAR Z MEDOVKY LEKÁRSKEJ

Do 2,5 dl horúcej vody dajme lyžicu medovky, o 5 minút zápar sceďme a ešte vlažný ho pomaly, po dúškoch vypime. Užívanie záparu po jedle pomáha zmierniť pálenie záhy.

ZÁPAR Z MATERINEJ DÚŠKY

Dajme 5 g listov materinej dúšky do 2,5 dl horúcej vody a o 15 minút zápar sceďme. Proti plynatosti vypime denne dve šálky.

ZÁPAR Z MARULKY LEKÁRSKEJ

15 g marulky dajme do 1 litra horúcej vody a o 10 minút zápar sceďme. Vypime z neho za šálku pred jedlom a šálku pol hodiny po jedle. Pomáha proti plynatosti a črevným zápalom, proti tráviacim ťažkostiam, únave a črevným parazitom.

MACERÁT Z BORIEVKY

Rozpučíme 10 g čerstvých bobúľ borievky a vložíme hmotu spolu s kôrou jedného citróna (iba jej žltú časť) do 1 litra suchého bieleho vína s vysokým obsahom alkoholu. Prípravok necháme vo fľaši stáť dva týždne.

V prípade pálenia záhy a plynatosti vypime vždy po hlavnom jedle 1 malý pohárik.

ODVAR Z MYDLICE LEKÁRSKEJ

V 1 litri vody povarme asi 20 minút 6 lyžíc listov a stoniek mydlice. Po scedení môžeme v prípade zápchy vypiť počas dňa 3 lyžice tohto odvaru. Dôležité je neprekročiť toto množstvo.

ZÁPAR Z ČAKANKY

Nasypme do litra horúcej vody 20 g čakanky, nechajme postáť 10 minút a potom zápar sceďme. Pri zápche vypime denne ráno nalačno 1 – 3 šálky.

ODVAR ZO SLADKÉHO DRIEVKKA

V ½ litri vody povarme 15 g sušeného sladkého drievka asi 5 minút a potom odvar sceďme. Pri zápche vypime ráno nalačno 1 šálku. Tento odvar je vhodný na prekonávanie ťažkostí, spojených s nadmerným množstvom prehltnutého vzduchu, ale v tomto prípade treba vypiť iba ½ šálky ešte vlažného odvaru, a to vždy po jedle.

ZÁPAR Z MALÍN

Vložíme do 2,5 dl vriacej vody 1 lyžicu sušených malinových listov a nechajme zápar 10 minút postáť. Po scedení je vhodný na užitie proti zápche, a to 2 šálky denne. Tento zápar môže pomôcť aj v prípade menštruálnych

bolestí, ak ho začneme užívať 5 – 6 dní pred začiatkom krvácania.

ZÁPAR Z JASEŇA

Do 1 litra horúcej vody dajme 15 g jaseňových listov a po 10 minútach zápar sceďme. Denne vypime 2 šálky, s odstupom času po hlavných jedlách. Tento prípravok je dobrý aj pri reumatických bolestiach, a to 2 – 4 šálky denne.

ZÁPAR PRIPRAVENÝ ZO SLEZU A ČAKANKY

Rozdrvme a dôkladne zmiešajme 1 lyžicu kvetov slezu, 1 lyžicu listov čakanky, 1 lyžicu listov senny, 1 lyžicu koreňa rebarbory a 2 lyžice lipových kvetov.

Malú lyžičku tejto zmesi dajme na 10 minút do šálky s horúcou vodou a potom zápar sceďme. Vypime z neho skoro ráno 1 šálku a večer – aspoň hodinu po jedle – vypime proti zápche ďalšiu šálku.

ELIXÍR PRE ŽALÚDOK

Vložíme do sklenej nádoby 4 lyžice posekaného čerstvého zeleného orechového oplodia, najlepšie liter grepovej šťavy a nasypme 200 g cukru. Nádobu uzavrieme a na 6 týždňov ju vystavíme slnečnému svetlu, napr. v okne.

Po uplynutí tejto doby prípravok sceďme a skladujeme vo fľaši.

Takto získaný likér má osviežujúci účinok, výborne tiší bolesti žalúdka a tráviaceho traktu.

ZÁPAR Z BAZALKY

Urobme zmes z 25 g bazalky, 25 g materinej dúšky a 25 g medovky. Lyžicu tejto zmesi nechajme v horúcej vode 10 minút

postáť a potom zápar sceďme. Tento mimoriadne chutný nápoj môže nahradiť kávu po dobrom jedle aj 2 – 3-krát denne, navyše podporuje trávenie a zamedzí bolestiam hlavy, ktoré sú spôsobené poruchami trávenia.

ZÁPAR ZO ŽELEZNÍKA (VERBENY)

Zmiešajme 40 g majoránu, 40 g lipového kvetu, 40 g žihľavy a 40 g železnika (verbena). Na lyžicu tejto zmesi nalejme hrnček horúcej vody a nechajme postáť 10 minút, potom zápar sceďme. Prípravok sa užíva aj pravidelne, lebo 3 šálky denne zlepšujú nedostatočné trávenie a zmiernujú sprievodné bolesti hlavy.

ZÁPAR ZO ŠTYROCH BYLÍN

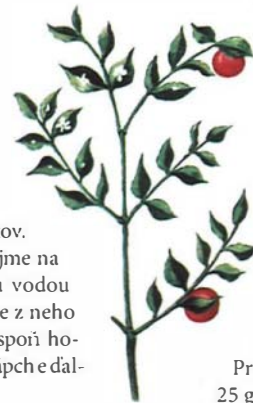
Prípravme si zmes z 25 g levandule, 25 g medovky, 25 g máty a 25 g materinej dúšky. Do šálky s horúcou vodou dajme 1 lyžicu a o 10 minút zápar sceďme. Účinný je pri tráviacich ťažkostiach, ak sa pije po jedle.

LIKÉR Z BAZALKY

Dajme do ½ dl alkoholu (95°) 40 g čerstvých bazalkových listov, 20 g citrónovej kôry (iba jej žltú časť) a v dobre uzavretej nádobe zmes niekoľkokrát denne dobre potrasme.

Po 6 dňoch prípravok sceďme a pridajme k nemu 1 liter kvalitného suchého bieleho vína. Potom ho znova sceďme a v čerstvom stave užívajme.

Je veľmi príjemným zážitkom uzavrieť stolovanie jedným pohárom voňavého bazalkového likéru, ktorý je navyše výborným prostriedkom na poruchy trávenia.



ČÍNSKA REBARBORA

Tento recept nám umožní pripraviť veľmi príjemný aperitív, ktorý si okrem svojej lahodnosti zaslúži pozornosť aj pre posilňujúci vplyv na žalúdok.

Rozdrvme 20 g rebarbory (ošúpaného, posekaného, sušeného podzemku), dajme ju do sklenej nádoby, nalejme na ňu 2 dl alkoholu a 0,2 dl vody a dobre ňou potrasme, aby sa ingrediencie zmiešali. Potom zmes nechajme stáť 10 dní a nakoniec pridajme 550 g cukru rozpusteného v 2,5 dl vody. Opäť nechajme zmes pol dňa postáť a potom aperitív scedíme a skladujeme v uzavretej fľaši.

MEDOVKOVÉ VÍNO

Do sklenej nádoby s uzáverom vložme 50 g medovkových listov, nalejme na ne 1 liter bieleho vína, nechajme stáť 7 dní a po scedení prelejme do fliaš na skladovanie.

Po hlavných jedlách vypime za malý pohárik, pretože je účinný proti žalúdočným kŕčom. Okrem toho žalúdok aj posilňuje a upokojuje.

MÄTOVÉ VÍNO

Do 1 litra silného bieleho vína dajme 20 g mätovej listov a kôru z jedného citróna (iba jej žltú časť). Po niekoľkých dňoch víno scedíme a nalejme do fliaš. Užívajme 1 pohár po hlavných jedlách. Mätové víno je osviežujúcim, upokojujúcim a trávenie podporujúcim prostriedkom.

ROZMARÍNOVÉ VÍNO

Namočme 30 g rozmarínových listov a kôru z 1 citróna (iba jej žltú časť) do litra červeného vína. Nechajme ho týždeň stáť, potom

ho cez gázu scedíme a skladujeme vo fľašiach. Pre jeho podporné účinky pri trávení užívajme denne 1 malý pohárik.

POHLAVNÉ ORGÁNY A MOČOVÝ SYSTÉM

ODVAR Z PETRŽLENU

V pol litri horúcej vody nechajme zovrieť 1,5 lyžice petržlenového koreňa a po 15 minútach stáť ho scedíme. Odvar rozdelíme na 4 časti a počas dňa ho vypime v prípade vynechávania menštruácie.

ODVAR Z MACHOVKY ČEREŠŇOVEJ

Povarme 40 g machovky čerešňovej (kôstky plodov treba odstrániť) v 1 litri vody po dobu 10 minút. Potom odvar nechajme postáť ešte 15 minút a cez plátno ho scedíme a dôkladne vytlačme šťavu. Odporúčanou dávkou v prípade obličkových kameňov a ťažkosti s močovým mechúrom sú 2 malé poháre denne – ráno a večer – vždy hodinu pred jedlom.

ODVAR Z PÝRU PLAZIVÉHO

Dôkladne zmiešajme 20 g nadrobno posekaného koreňa pýru, 20 g listov a kvetov slezu a 20 g múrovníka lekárskeho. Lyžicu tejto zmesi dajme do 2,5 dl vriacej vody na 5 minút, nechajme odvar postáť ešte ďalších 10 minút a potom ho dôkladne scedíme a povytlačíme šťavu rastlín. Počas 20 dní vypime z neho denne 3 šálky – ráno popoludní a večer – v čase medzi jedlami.

Odvar je účinný pri ťažkostiach s močovým mechúrom a obličkovými kameňmi.



Po kúre nasleduje desaťdňová prestávka. Ak sa ťažkosti objavia znova, kúru treba zopakovať.

ODVAR Z VRESU OBYČAJNÉHO

20 g vresu (nadzemné, menej drevnaté výhonky rozdrvené na prach a preosiate) varíme 10 minút v 1 litri vody na miernom ohni. Niekoľko minút odvar necháme postáť, potom ho scedíme. Ochutený medom ho pijeme denne 3 šálky v prípade kataru močového mechúra.

ODVAR ZO SLEZU LESNÉHO

10 minút varíme 40 g listov a kvetov slezu a 20 g kvetov vresu v 1 litri vody. Po scedení pijeme odvar 3-krát denne (ráno, na poľudnie a večer) vždy v polčase medzi jedlami. Pôsobí proti kataru močového mechúra.

ZÁPAR Z BRUSNICE

Povarme 10 g brusnicových listov v 2,5 dl vody asi 2 – 3 minúty a nechajme odvar stáť ešte 15 minút. Scedíme ho a užívajme 1 šálku vždy ráno na lačný žalúdok. Zmierňuje zápalové ťažkosti močového mechúra a účinný je aj v prípade zápalu močových ciest a prostaty.

ODVAR Z LISTNATCA TRNITÉHO

V 1 litri vody povarme 2 – 3 minúty 30 g sušenej rizómy listnatca. Nechajme odvar postáť 15 minút a scedíme ho. Denne vypime 2 šálky, vždy v polčase medzi jedlami. Má močopudný účinok a pôsobí proti tvorbe obličkových kameňov. Odvar môžeme užívať aj s cieľom odbúravania kyseliny močovej

z tela, čo prináša úľavu najmä chorým na dnu (pakostnicu).

ZÁPAR Z VRESU OBYČAJNÉHO

Na niekoľko minút vložme 2 – 3 g vresu (kvety) do 2,5 dl horúcej vody. Potom zápar scedíme. Denne z neho vypime 2 šálky, vždy v polčase medzi jedlami. Má močopudný a odhlieňujúci účinok. V takomto istom množstve ho môžeme užívať aj ako antiseptikum a prostriedok zabraňujúci kvaseniu.



MACERÁT Z MÚROVNÍKA LEKÁRSKEHO

Rozrežeme a posekajme nadrobno dve cibule, 10 g nadzemných častí múrovníka lekárskeho, 30 g rizómy pýru plazivého a 30 g artičokových listov.

Spolu so žltou časťou kôry z 1 citróna vložme rastliny do 1 litra silného bieleho vína na 10 – 12 dní. Potom pripravok scedíme a uskladnime v dobre uzavretej fľaši. Denne užime 3 malé poháriky v polčase medzi jedlami. Účinkuje proti edému.

ZÁPAR Z TRNKY

Dajme do 1 litra vriacej vody 10 g sušených trnkových listov na 15 minút a potom zápar scedíme. Používajme na umývanie v prípade bieleho výtoky z rodidiel.

ZÁPAR Z PALINY OBYČAJNEJ

Nechajme zovrieť 2,5 litra vody, dajme do nej 2 g paliny (z vrchných častí stonky) a o 7 – 8 minút zápar scedíme. Denne užime 1 šálku, rozdelenú na dvakrát v polčase medzi jedlami. Kúru treba začať 4 – 5 dní pred menštruáciou. Zápar je vhodný aj pre tie ženy, ktoré majú slabú menštruáciu.

ZÁPAR Z MAJORÁNU

Do 1 litra vriacej vody vložme 20 g majoránky a o 5 minút zápar scedme. Denne vypime v prípade bolestivej menštruácie alebo neurózy 2 šálky.

ZÁPAR Z PETRŽLENU

Do 2,5 dl vrelej vody dajme za malú lyžičku nadrobno posekanej petržlenovej vňate a o 5 minút zápar scedme. Proti bolesti brucha vypime ihneď a užívajme ho aj na úpravu menštruačného cyklu. Petržlenový zápar pôsobí aj na zníženie horúčky.

**ZÁPAR Z KAMILKY
(RUMANČEKA PRAVÉHO)**

Do 2,5 dl vrelej vody dajme 10 g kamilkových kvetov, nechajme ich postáť 10 minút, potom zápar scedme. Pime 1 šálku podľa potreby ešte vo vlažnom stave. Odporúča sa na zmiernenie bolestivej menštruácie.

ZÁPAR Z BORIEVKY

Do 1 litra vrelej vody vložme 15 g rozpučených borievkových bobúľ a o 4 – 5 minút zápar scedme. Denne vypime 2 šálky na reguláciu menštruácie.

VÍNO Z MYŠIEHO CHVOSTÍKA

Namočme 50 g kvetov myšieho chvostíka do 1 litra suchého bieleho vína, po 10 dňoch macerát scedme a uskladníme vo fľaši. Vypime denne 1 malý pohárik, rozdelený na dávky pred hlavným jedlom a po jedle. Dva malé poháriky (v polčase medzi jedlami) sa odporúča užívať v prípade bolestivej a slabej menštruácie, ale aj na zlatú žilu a kŕčové žily.

VÍNO Z PASTIERSKEJ KAPSIČKY

Do 1 litra kvalitného bieleho vína dajme 100 – 150 g čerstvo nasekanej pastierskej kapsičky, počas 8 – 10 dní stáť ju často dobre pretrasmie a nakoniec scedme. Ak máme ľadvinové ťažkosti, vypime z tohto vína denne 2 – 3 malé poháriky.

PRASLIČKOVÝ KÚPEĽ

Dajme 100 g prasličky (iba sterilnú stonku) na jednu noc do 1 litra studenej vody. Potom macerát varíme na miernom ohni 3 – 4 minúty, necháme postáť 15 minút a scedíme ho.

Prípravok pridajme do teplého kúpeľa a 20 minút si v ňom poležme. Účinkuje v prípade ťažkostí s močovými cestami a mechúrom.

SVALY A KOSTI**VRESOVÝ KÚPEĽ**

Vložme 200 g vresového kvetu do 3 litrov studenej vody na niekoľko hodín, potom macerát uveďme do varu a na miernom ohni povaríme 15 minút. Po scedení ho pridajme do kúpeľa.

Na zmiernenie reumy nám pomôže poľudnúť v ňom dvadsať minút.

ZÁBAL Z ĽANOVEJ MÚKY

V 4 dl vody rozmiešajme na pomalom ohni 200 g čerstvej múky z ľanových semien a miešajme ju dovtedy, kým sa nevytvorí hustá masa. S ešte teplou si natrimie reumou postihnuté miesta a zakryme gázou. Aby sme sa vyhli popáleninám, vložme medzi mazadlo a pokožku kus plátna: Zábal je vhodný aj v prípade dny (pakostnice).

**ODVAR Z CESNAKU**

Roztlačme 30 g cesnakových strúčikov, zmiešajme hmotu z 50 g teplého olivového oleja a so šťavou ½ citróna.

Masírujme odvarom bolestivé miesta asi 5 minút, potom ich prikryme vlnenou prikrývkou alebo držme v teple elektrickým ohrievačom.

BORIEVKOVÉ MAZADLO

Do pohára s denaturovaným liehom vložme 50 g rozpučených plodov borievky a 10 g rozmarínových listov. Nechajme zmes postáť 15 minút, potom ju cez plätennú látku scedme. K výťažku pridajme 25 g ricínového oleja a vtierajme mazadlo do pokožky na bolestivé reumatické miesta. Potom ich prikryme vlnenou prikrývkou.

ZÁPAR Z VRESU

V 1 litri vody povaríme asi 7 – 8 minút 15 g vresu, potom zápar scedme a denne pime 2 – 3 šálky.

Prípravok pomáha vylúčiť kyseliny močové z tela a zmierňuje reumatické bolesti.

ZÁPAR Z PRVOSIENKY

Dajme do litra horúcej vody 30 g prvosianky (sušenú, na prach rozdrvenú rizómu) a nechajme pol hodiny stáť. Denne vypime z tohto záparu 2 – 3 šálky, pôsobí proti reume.

TINKTÚRA Z LEVANDULE

Do 100 ml 30 percentného alkoholu namočíme 20 g levandulových kvetov a po 8 dňoch ho scedme. Vatou, namočenou v tejto tinktúre si natierajme reumou postihnuté miesta na tele. Reumatické bolesti ustúpia.

VÍNO Z JASEŇA

Do 1 litra suchého bieleho vína vložme 50 g jaseňových listov a v dobre uzavretej sklenej nádobe ho nechajme postáť 10 dní. Potom víno scedme do fliaš. Denne vypime 2 malé poháriky v polčase medzi dvoma jedlami.

Má močopudný účinok a pôsobí aj proti reume a tvorbe ľadvinových kameňov.

BORIEVKOVÉ VÍNO

Do 1 litra silného, suchého bieleho vína vložme 15 g rozpučených bobúľ borievky a žltú časť kôry z 1 citróna. O 15 dní víno scedme a skladujme vo fľaši.

Denne vypime 2 malé poháriky. Výborne posilňuje organizmus, povzbudzuje trávenie a vylučovanie moču. Odporúča sa chorým na dnu, reumu a nechutenstvo.

**OLEJOVÁ TINKTÚRA
Z VAVRÍNU**

Do 1 dl olivového alebo slnečnicového oleja dajme na 5 dní 20 g vavrínových kvetov. Účinkuje na reumou postihnuté miesta alebo natiahnuté svaly. Potierajme ich vatovým tampónom, namočeným v tejto tinktúre.

ŽIHĽAVOVÉ VÍNO

30 g žihľavových listov vložme do 1 litra červeného vína, po 7 dňoch ho scedme a odložme do fliaš. Žihľavové víno má osviežujúci, protireumatický a na trávenie stimulujúci účinok, ak denne vypijeme 2 malé poháriky.

NERVOVÁ SÚSTAVA A DUŠEVNÁ ČINNOSŤ

ZÁPAR Z MAJORÁNU

Nalejme liter vrelej vody na 5 g majoránky (listy a kvety), nechajme stáť 10 minút a potom zápar scedme. Denne vypíme 3 šálky. Tú poslednú je vhodné vypíť tesne pred spaním, lebo pôsobí upokojujúco.

BAZALKOVÝ ZÁPAR

Vložíme malú lyžičku bazalkových listov na 10 minút do 2,5 litra horúcej vody, potom zápar scedme a vzápätí po hlavnom jedle vypíme 1 šálku.

Má upokojujúci účinok, znižuje duševnou prácou vyvolaný stres a všeobecnú únavu. V prípade neprijemného pachu z úst môžeme tento zápar aj klokať.

ZÁPAR Z MEDOVKY

Nalejme šálku horúcej vody na pol lyžice medovkových listov a o 10 minút zápar scedme. Počas dňa vypíme 1 – 2 šálky. Pôsobí proti nespokojnosti a vnútornému napätiu.

ZÁPAR Z HLOHU OBYČAJNÉHO

Zmiešajme 20 g hlohového kvetu a 20 g majoránového kvetu. Zo zmesi dajme lyžicu do 2,5 dl horúcej vody a o 15 minút zápar scedme. Denne vypíme 2 takéto šálky s časovým odstupom od jedál. Prvú šálku vypíme ráno, hneď ako vstaneme, druhú večer, pol hodiny pred spaním. Aj tento prípravok upokojuje a uvoľňuje napätie.



VÍNO ZO ZMESI HLOHU, RUMANČEKA A MEDOVKY

Dajme do litra sladkého, silného bieleho vína 20 g kvetov hlohu, 10 g kvetov rumančeka a 5 g medovky. Po uplynutí 1 týždňa víno starostlivo scedme a odložme do fľaš.

Denne vypíme 2 poháre, ten druhý pol hodiny pred spaním. Odporúča sa proti nespokojnosti a vnútornému nepokoju.

ZÁPAR PROTI MIGRÉNE

10 g rozmarínu (kvety v kalichoch) alebo 10 g rumančeka (kamilky) dajme do 2,5 dl horúcej vody. Po 10 minútach zápar scedme a rastliny dôkladne vyžmýkajme. Môžeme užiť denne 2 šálky ochutené cukrom a citrónovou šťavou. Tento liečivý čaj sa odporúča proti migréne, ktorej pôvodcom je nervozita a nepokoj.

ZÁPAR Z LIPOVÝCH KVETOV

Dajme 10 g lipového kvetu do 2,5 dl horúcej vody. O 10 minút zápar scedme a šťavu z rastliny dobre povytlačajme. Denne vypíme 2 – 3 šálky z tohto čaju, a to pri migréne, resp. na potlačenie nervozity.

ZÁPAR Z HORKÉHO POMARANČA

Vložíme 5 g kvetov horkého pomaranča do 2,5 dl horúcej vody a o 10 minút zápar scedme. Ochutený medom ho vypíme pol šálky vždy večer, pol hodiny pred spaním. Pomáha pri nespokojnosti a nervozite.

ZÁPAR Z CHMEĽU

Nechajme 5 g chmeľových šišíek 10 minút stáť v 2,5 dl teplej vody. Potom zápar scedme

a denne – s časovým odstupom od stolovania – vypíme z neho 2 šálky. Je účinný proti nespokojnosti a neurózam.

MAKOVÝ ZÁPAR

Vložíme 2 g sušených lupienkov z makových kvetov do 2,5 dl vrelej vody. O 10 minút zápar scedme a osladíme medom. Pol hodiny pred spaním vypíme 1 šálku na dobrý spánok.

KAMILKOVÉ VÍNO

Do 1 litra bieleho vína dajme 50 g rumančekových kvetov. Po 10 dňoch víno scedme, z kvetov dobre povytlačajme šťavu a víno vlejme do fľaš. Vhodné je proti nespokojnosti vypíť za malý pohárik pol hodiny pred spaním.

ZÁPAR Z MAJORÁNKY

Zmiešajme 4 lyžice majoránu, 4 lyžice lipy, 4 lyžice žihľavy a 4 lyžice železnika. Na 1 lyžicu tejto zmesi nalejme šálku horúcej vody a nechajme ju postáť 10 minút. Potom zápar scedme. Pri bolestiach hlavy denne vypíme 3 šálky.

ZÁPAR Z PRVOSIENKY

Vložíme do 2,5 dl horúcej vody 5 g sušených listov a kvetov prvosiienky a o 15 minút zápar scedme. Pôsobí proti bolestiam hlavy. Pijeme 1 šálku vždy večer pred spaním.

ZÁPAR Z REBARBORY

Zmiešajme 20 g ošúpanej, usušenej a posekanej rebarborovej rizómy, 2 g listov máty piepornej a 5 g šupky z horkého pomaranča. Zo zmesi vezmeme za jednu čajovú lyžičku a zalejme ju 2,5 dl horúcej vody. Po

10 minútach stáť zápar scedme a šťavu z rastlín poriadne vytlačíme. Užívajme pol šálky vždy po jedle. Pomôže nám predísť bolestiam hlavy, ktoré bývajú vyvolané zlým trávením.

TINKTÚRA Z MÁTY PIEPORNEJ

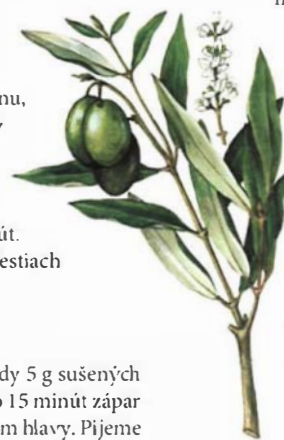
Vložíme 20 g mäťových listov a kvetov do 1 dl 70° alkoholu.

Po 8 dňoch stáť tinktúru scedme a užívajme ju na vtieranie do pokožky neuralgických postihnutých častí tela. Dajme pozor, aby sa prípravok nedostal do styku s očami a sliznicou!

VÍNO ZO ŽELEZNÍKA (VERBENY)

Zalejme 50 g železnika (úplne vysušenú a rozmrvanú nadzemnú časť rastliny) 1 litrom silného bieleho vína a po 10 dňoch ho scedme a nalejme do fľaš.

Je to účinné v prípade neuralgických, horúčkovitých stavov a reumatických bolestí. Denne z neho užijeme 1 malý pohárik.



ZÁPAR Z POMARANČA

Do 1 litra horúcej vody dajme za lyžicu pomarančových listov a nechajme postáť 10 minút. Potom zápar scedme. V prípade zápalu tvárového nervu užívajme z neho denne 3 šálky.

MEDOVKOVÝ KÚPEĽ

Vložíme 100 g medovky na ½ hodiny do 3 litrov horúcej vody, potom zápar scedme a pridajme ho do kúpeľa, ktorý má trvať asi 20 minút. Pôsobí upokojujúco na nervovú sústavu.

MÄTOVÝ ZÁPAR

Do 2,5 dl horúcej vody dajme na 5 minút lyžicu máty a potom zápar scedíme. Denne sa pijú 2 šálky, ráno a večer. Výborne pôsobí na nervózných ľudí.

VÍNO Z HLOHU OBYČAJNÉHO

Dajme 20 g hlohu do 1 litra bieleho vína. Po týždni ho scedíme a šťavu z rastliny dôkladne povytlačáme. Víno skladujeme v uzavretej fľaši. Na upokojenie vypime 2 malé poháre. Pomáha aj proti kórnateniu cieľ.

VÍNO Z MAJORÁNU

Dajme 30 g kvetov majoránky do 1 litra bieleho vína a nádobu dobre uzavrieme. Po 10 dňoch víno scedíme a skladujeme vo fľaši. Denne vypime 2 malé poháriky. Pôsobí proti krčom, zlepšuje trávenie a upokojuje nervy. Má antiseptické účinky, pôsobí proti kvasným baktériám a neprijemnému pachu z úst.

ODVAR Z PÝRU PLAZIVÉHO

Zmiešajme 2,5 lyžice posekanej rizómy pýru, 1,5 lyžice koreňa z čakanky a 1 lyžicu sladkého drievka. Z tejto zmesi dajme 1 lyžicu do litra horúcej vody. Po 2 minútach ju scedíme a v prípade chorobnej ospalivosti vypime cez deň za 2 – 3 malé poháriky.

ODVAR ZO ŽLTÉHO HORCA

Iba 1 minútu varíme 2 g rozdrveného koreňa horca žltého v 2,5 dl vody. Proti psychickej vyčerpanosti pomôžu 2 malé poháriky tohto odvaru denne.



ZÁPAR Z VAVRÍNU, KTORÝ POMÔŽE AJ TRÁVENIU

Do šálky horúcej vody dajme z a lyžicu sušeného a rozdrobeného bobkového listu. Po 10 minútach zápar scedíme a pime ho po dúškoch po celý deň. Zlepšuje trávenie, uvoľňuje plyny, prenáša únavu, nespavosť, nádchu a prechladnutie.

PRIEDUŠKY A PLŮCA

VÍNO Z YZOPU LEKÁRSKEHO

Dajme 30 g kvetov yzopu do 1 litra silného bieleho vína a po 7 dňoch víno scedíme do fľaš. Cez deň vypime 2 poháriky.

Odporúča sa proti nachladnutiu, nádche, kašľu a zápalu priedušnice. Víno z yzopu podporuje trávenie a obmedzuje zápal tráviacej sústavy.

ODVAR Z PRVOSIENKY

V 2,5 dl vody 5 minút varme 1 lyžicu posekanej rizómy z prvosenky. Po 10-minútovom státi odvar scedíme. Užime z neho v polčase medzi hlavnými jedlami denne 2 šálky. Pôsobí pri liečení chorôb dýchacích ciest, zvlášť je jeho užívanie odôvodnené v prípade zápalu priedušnice a astmy.

ZÁPAR Z LEVANDULE A YZOPU

Zmes 15 g levanduľových kvetov a 10 g kvetov yzopu lekárskeho dajme do 1 litra horúcej vody. Po 10 minútach státi zápar scedíme. Užívajme proti astme 2 šálky denne.

ZÁPAR Z PAMAJORÁNU OBYČAJNÉHO (OREGÁNO)

Dajme do litra vrelej vody 15 g kvetov oregána a po 10 minútach zápar scedíme. Je účinný na kašeľ, astmu a reumu. Užívajme denne 2 šálky.

LEVANDUĽOVÁ INHALÁCIA

Rozmrvme 2 g levanduľových kvetov, alebo 20 g eukalyptových listov, alebo 20 g sušených žihľavových listov. Pálime ich v miestnosti na to určenej a vdychujeme unikajúci dym. Žihľava a eukalyptus sa dajú vdychovať aj fajčením fajky alebo cigarety. Pôsobí proti astme.

VÍNO Z ĽUBOVNÍKA BODKOVANÉHO

Máčajme 1 týždeň 20 g kvetov ľubovníka v 1 litri silného bieleho vína. Potom ho scedíme. Proti astme vypime po 2 malé poháriky denne.

EUKALYPTOVÁ INHALÁCIA

Dajme 30 g eukalyptových listov do ½ litra horúcej vody. Inhalujeme unikajúcu paru tak, že si hlavu prikryjeme uterákom. Účinná je proti zápalu čelových dutín.

KOŽA, VLASY, NECHTY

SKOROCELOVÝ KÚPEĽ

Do 1 litra vody dajme variť 50 g listov skorocelu veľkého alebo kopijovitého. O 10 minút ho scedíme a šťavu z rastliny dobre povytlačíme. Odvar môžeme použiť do kúpeľa, na

umývanie, alebo v podobe obkladov na uhrovitú pokožku.

ZÁPAR Z LEVANDULE

Dajme do 1 litra vrelej vody 60 g levanduľových kvetov a nechajme zápar stáť, až kým nevychladne. Použijme ho na umývanie postihnutých častí pokožky proti akné.



ODVAR Z MACHOVKY ČEREŠNOVEJ

V 1 litri vody povaríme 10 g plodov machovky čerešňovej. Odvar použijeme pri červienke v podobe obkladov, ktoré majú na postihnutých miestach pôsobiť aspoň 15 minút.

ODVAR Z GAŠTANU JEDLÉHO

Máčajme 6 g gaštanovej kôry v 1 litri vriacej vody. Použijme ho na umývanie alebo obklady, ktoré ukladáme na sčervenané časti pokožky.

ODVAR Z ĽANOVÝCH SEMIEN

V 1 litri vriacej vody máčajme 2 g ľanových semien. Odvar použijeme na upokojenie svrbivej pokožky.

ZÁPAR Z CHMEĽU

Do 1 litra horúcej vody dajme 60 g chmeľu a nechajme zápar stáť, pokým nevychladne. Používa sa na umývanie a obklady, vhodný je na upokojenie svrbivej pokožky.

ĽUBOVNÍKOVÝ OLEJ

Do sklenej nádoby dajme 50 g kvetov ľubovníka bodkovaného a nalejme na ne olivový

olej. Nádobu vyložme na slnko a po uplynutí 15 dní môžeme ľubovníkový olej začať používať.

Je vhodný sa na kurie oká, ktoré treba každý deň natrieť tak, aby boli olejom úplne zakryté. Treba to robiť dovtedy, kým celkom nezmiznú.

ODVAR Z MYDLICE LEKÁRSKEJ

Proti zápalom kože dajme 60 g polámaného koreňa mydlíce na 6 – 7 minút do 1 litra vrelej vody. Potom odvar scedíme a teplý použijeme na postihnuté miesto. Účinný je aj na akné.

ČAKANKOVÝ ZÁBAL

Pyré z vareného koreňa čakanky sa používa ako maska na tvár. Natrieme ju na pokožku a prikryjeme tenkou bavlnenou tkaninou.

ODVAR Z NECHTÍKA LEKÁRSKEHO

Zmiešajme 30 g lupienkov z nechtíka, 30 g plodov trnky a 20 g žihľavových listov. Zo zmesi oddeľme asi 40 g a varme ju v litri vody 7 – 8 minút. Odvar nechajme postáť ešte 15 minút a potom ho scedíme. Účinný je proti furunkulu, ak z neho vypijeme denne 1 – 2 šálky v rozpätí pätnástich dní, a to vždy v polčase medzi jedlami.

GAŠTANOVÝ OLEJ

Dajme 2 lyžice sušených gaštanových listov do 2,5 dl olivového oleja a pomaly ich varme asi 1 hodinu. Potom nechajme olej 4 – 5 dní stáť a starostlivo ho scedíme. Použijeme ho na zlatú žilu alebo omrzliny.



KRÉM Z ČERSTVÉHO SLEZU

Posekajme 120 g čerstvých nadzemných častí slezu lesného, pridajme 150 g masla a 80 g vody a varme zmes na miernom ohni dovtedy, kým sa voda celkom neodparí. Potom ju cez tenkú tkaninu scedíme. Dôkladne očistíme povrch pokožky, ktorú chceme ošetriť a starostlivo rozotrieme a vmasirujeme do nej slezový krém. Pôsobí proti vráskam a vyhladzuje pokožku tváre.

CITRÓNOVÁ ŠŤAVA

Z 3 citrónov vytlačme šťavu a denne ňou 2-krát pretríme pomocou vatového tampónu tmavé škvrny (mitessery) na pokožke.

POMARANČOVÁ MASKA

Na očistenú pokožku tváre nanese dužinu a šťavu z pomaranča, nechajme pôsobiť 15 – 20 minút. Potom masku umyeme a pokožku usušíme.

ŠŤAVA Z NECHTÍKA

Použijeme čerstvé listy, umyeme ich a rozmixujeme v mixéri. Potom z nich vylisujeme šťavu a využijeme ju na odstránenie bradavíc.

CESNAKOVÝ KRÉM

10 strukov cesnaku roztláčime na kašu, pridáme do nej pohár olivového oleja a dôkladne ju premiešame. Krém je vhodný na masáže tela, ale aj proti bolestiam kostí. Na bradavice a kurie oká postačí, ak ich prikryjeme jedným roztláčeným cesnakom a necháme istý čas pôsobiť.

OČI

KAMILKOVÝ OBKLAD

Do ½ litra destilovanej vody dajme na 15 minút 30 g rumančeka. Dôkladne ho scedíme cez tenkú tkaninu a prikladajme obklad na postihnuté oko 10 minút.

FENIKLOVÝ OBKLAD

Do ½ litra horúcej vody dajme 15 g feniklu a po 15 minútach zápar scedíme. Potom ním pretierajme oči 10 minút, alebo prikladajme na ne obklady. Pôsobí proti únave očí a posilňuje ich.

SLEZOVÝ OBKLAD

Do 2,5 dl horúcej vody vložme 10 g nadzemných častí slezu lesného, zápar nechajme postáť a keď je už vlažný, starostlivo ho scedíme. Obklad aplikovaný na viečka ráno a večer pôsobí blahodarne na unavené oči.

ÚSTA A UŠI

RASCOVÝ ODVAR

Vložme 5 g semien do 1 dl horúcej vody a po scedení vlažný odvar použijeme na výplach a kloktanie. Pôsobí proti zápachu z úst.

ZÁPAR Z MÁTY A ŽIHĽAVY

Zmiešajme dokopy 10 g feniklu, 5 g levanduľových kvetov, 10 g žihľavových listov a 10

g mäťových listov. Do 2,5 dl horúcej vody dajme čajovú lyžičku tejto zmesi a nechajme stáť 15 minút. Potom zápar scedíme a použijeme na výplach proti zápachu z úst alebo ako kloktadlo viackrát denne.

ZÁPAR ZO SATUREJKY ZÁHRADNEJ

Do 1 litra horúcej vody dajme na 5 minút 30 g kvetov saturejky a potom zápar scedíme. Účinný je na tlmenie hučania v ušiach, denne vypime 2 šálky.



PRVÁ POMOC

KÚPEĽ Z IMELA BIELEHO

Zmiešajme dokopy 4 lyžice materinej dúšky a 6 lyžíc imela bieleho (vetvičky). Na 2 lyžice tejto zmesi nalejme ½ litra horúcej vody a po 30 minútach státia zápar scedíme. Pri ťažkostiach s pokožkou ním pravidelne umývajte postihnuté miesta.

ODVAR Z PÝRU PLAZIVÉHO

Vložme na 10 minút do 1 litra vrelej vody 2 lyžice pýru a po 15 minútach státia odvar scedíme. Denne z neho užijeme na lačný žalúdok 1 – 2 šálky počas dvoch týždňov. Na všetko – so zápalom pečene súvisiace infekčné ochorenia, na zväčšenú slezinu, na podobné choroby močových ciest, na dnu, ekzém a artritídu – je tento odvar účinný.

ZÁPAR Z ĽANOVÝCH SEMIEN

Dajme 20 g ľanového semena na 5 minút do 1 litra vrelej vody. Po scedení užívajme zo záparu denne 2 – 3 šálky v prípade zápalov tráviacich a močových ústrojov, ako aj dýchacích ciest.

KATAPLAZMA (TEPLÝ OBKLAD) Z ĽANOVEJ MÚČKY

Pri bronchitíde dajme do 2,5 dl vody variť 60 g ľanovej múčky (z čerstvých semien). Varíme ju dotedy, kým nezhustne na kašu. Čo možno najteplejší obklad potom opakovane aplikujeme na hrudník. Použijeme kus plátna, ktoré zabezpečí udržanie teploty.

ODVAR Z BORÁKU

Do 1 litra vrelej vody dajme na dobu 20 minút 15 g čerstvého boráku lekárskeho, potom ho sceďme a očistíme od chĺpkov. Užívajme pri prechladnutí, zápale priedušnice alebo zápalu pohrudnice, vždy 2 – 3 šálky denne.

ZÁPAR Z POMARANČA

Na zmes z 1 lyžice kamilky, 2 lyžíc eukalyptových listov, 1 lyžice pomarančových listov a 1 lyžice listov medovky nalejme 1 liter horúcej vody. Po 10 minútach zápar sceďme a pri bronchitíde užívajme 3 šálky denne.

ZÁPAR Z TREBUĽKY

Pôsobí pri bronchitíde, zápale hrtana a reume. 20 g čerstvej trebuľky dajme na 15 minút do 1 litra horúcej vody. Po scedení užijme zo záparu 2 šálky denne v polčase medzi jedlami.

Tento zápar sa môže užívať aj v prípade ľadvinových kameňov a porúch činnosti pečene.

ODVAR Z PRVOSIENKY

Dajme zovrieť v 1 litri vody 50 g zomletej rízomy prvosiienky lekárskej a varme ju do-

tedy, kým z vody ostane iba 1/3. Odvar je vhodný ako obklad na bolestivé natiahnuté svaly.

VAVRÍNOVÝ OLEJ

Na natiahnuté svaly je účinný aj vavrínový olej. Do jedného pohára olivového oleja vložme hrst rozdrvených bobúľ vavrínu praveého. Nechajme ich v ňom postáť 10 dní, potom povytlačajme obsah bobúľ a olej sceďme.

Odporúča sa natierať ním reumou postihnuté miesta a tiež zlatú žilu.

OBKLADY Z VERBENY (ŽELEZNÍKA)

Na zmiernenie bolesti pri výronoch zmiešajme 6 lyžíc železníka lekárskeho a 3 lyžice listu yzopu. Zo zmesi vložme 1,5 lyžice na 5 minút do 1/3 litra vriacej vody. Odvar použijme na obklady postihnutých svalov.

ZÁPAR ZO SILYBU MARIÁNSKEHO

Pomáha znižovať horúčku. Do 1 litra horúcej vody dajme 10 g listov a kvetov silybu mariánskeho a 10 g železníka (verbena). Zápar nechajme stáť 10 minút a potom ho sceďme.

Pri horúčke vypijme denne 2 šálky.

BRUSNICOVÝ ZÁPAR

Dajme vrchovatú lyžicu brusnicových kvetov do 2,5 dl horúcej vody a po 15 minútach



zápar sceďme. Užívajme ho podľa potreby denne 1 – 2 šálky, je to výborné antipyretikum (proti horúčke).

OBKLAD Z MYŠIEHO CHVOSTÍKA

Do 1/3 litra vody dajme variť 2 lyžice myšieho chvostíka. Odvar použijme na vyklbeniny ako obklad.

ODVAR Z JAČMEŇA

V 1 litri vody varme 5 minút 30 g jačmeňa. Odvar odstavme na 15 minút, potom ho sceďme. Používajme ho na kloktanie. Blahodarne pôsobí na zápaly ústnej dutiny.

KLOKTADLO Z RUŽE

Pripravme si 30 g sušených ružových lupienkov a zaparime 1 litrom horúcej vody. Nechajme 20 minút stáť, potom sceďme. Použijme ako kloktadlo pri bolesti hrdla.

ZÁPAR Z GAŠTANU

Do litra horúcej vody dajme na 20 minút hrst gaštanových listov. Po scedení kloktajme denne niekoľkokrát. Pri kašli vypijme denne 2 šálky záparu.

ZÁPAR Z TRNKY

Do litra horúcej vody vložme 20 g plodov trnky a nechajme zápar 15 minút odstáť. Po scedení ho použijme pri bolestiach hrdla na kloktanie.

ZÁPAR Z YZOPU

Do litra horúcej vody dajme 5 g kvetov yzopu lekárskeho. Zápar použijme ako obklad.

ĽUBOVNÍKOVÝ OLEJ

Používame ho, okrem iného, na ošetrovanie rezných rán, porušenej kože a na vredy.

Nad parou ľuhujeme 50 g kvetov ľubovníka bodkovaného v 250 g slnečnicového oleja približne hodinu, kým nezískame olej oranžovej farby.

Potom kvet sceďme a dôkladne povytlačajme. Skladujme vo fľaši. Ľubovníkový olej – všeobecne známy ako červený olej – je mimoriadne vhodný na zmiernenie bolesti vyvolaných ischiasom, artritídou a reumou.

Masirujeme postihnuté časti tela. Účinný je aj na popáleniny.



ZÁPAR Z MARULKY

(SATUREJE) LEKÁRSKEJ

Zaparme 4 g marulky v 1 dl vody. Použijme na výplachy a kloktanie. Zápar je výborný aj na vred sliznice ústnej dutiny a pri bolesti hrdla.

KATAPLAZMA Z TREBUĽKY

Pri uštipnutí hmyzom použijme ako obklad nadrobno posekanú trebuľku aj s čerstvou šťavou. Prikladáme na postihnuté miesto.

KATAPLAZMA Z PETRŽLENU

V prípade uštipnutia hmyzom čo možno najrýchlejšie priložíme na postihnuté miesto obklad z posekaných listov petržlenu.

ODVAR ZO SLADKÉHO DRIEVKA

Pri nachladnutí, bronchitíde a kašli použijme odvar z 20 g sušeného sladkého drievka. Varíme v 1/2 litri vody, po 6 – 7 minútach sceďme. Ráno a večer vypijme pol šálky. Pri zápale priedušiek výborne odhlieňuje dýchacie cesty.

ZÁPĀR Z PRVOSIENKY

Zaparme 20 g listov a kvetov prvosiienky v 1 litri horúcej vody. Paríme 10 minút. Po scedení užíme denne 2 šálky v polčase medzi hlavnými jedlami.

PREVARENÉ VÍNO

Do pol litra červeného vína dajme 5 g škoric, 2 klinčeky, 2 – 3 bobule borievky a žltú časť kôry z 1 citróna. Nechajme zovrieť. Len čo víno začne vriieť, zapálime nad ním zápalku, aby zhorel unikajúci alkohol. Potom pridajme cukor a med, víno scedme a kým je teplé vypime 1 pohár. Výborne pomáha pri prechladnutí a nádche.

POMARANČOVÝ ZÁPĀR

Zmiešajme po lyžici bazových kvetov, a pomarančových kvetov, listov a kvetov slezu, pridajme po pol lyžici lipových listov a kamilkových kvetov.

Túto zmes dajme na 20 minút do 1 litra horúcej vody, potom ju scedme a ochutíme 3 lyžičkami medu a šťavou z 1 citróna.

Za deň vypime 1 – 2 šálky. Môžeme použiť aj na kloktanie, čo zmiernuje ťažkosti so záchrípnutím.

ZÁPĀR Z BAZY

Do 1 dl horúcej vody dajme 5 g kvetov z bazy čiernej. Záparom potierame popáleniny alebo použijeme ako obklad. Na furunkuly a zlatú žilu pôsobí liečivo a upokojujúco.

NECHTÍKOVÝ OLEJ

Do 50 ml olivového oleja pridajme 10 g nechtíka lekárskeho, v uzavretej sklenej nádobe nechajme 5 dní stáť, vložme nádobu na slnko a z času na čas jej obsah pomiešajme.

Olej použijeme na popáleniny a červienku.

SLEZOVÝ ZÁPĀR

Proti kašľu zaparme v 1 litri mlieka za hrst čerstvých listov slezu, scedme a dochutíme medom.

Denne vypime 4 – 5 malých pohárov.

EUKALYPTOVÉ VÍNO

Dajme na 10 dní do sklenej nádoby s uzáverom 50 g pomletých listov eukalyptu a zalejme ich 1 litrom silného sladkého bieleho vína. Potom scedme a skladujme vo fľaši. Užíme denne 2 malé poháriky, druhý vždy večer, pol hodiny pred spaním. Víno má antiseptické, sedatívne, protikatarové účinky a zmiernuje kašeľ.

ZÁPĀR Z KORIANDRA

Trocha koriandrových semien vložme do 2,5 dl horúcej vody a po 10 minútach zápar scedme. Denne vypime podľa potreby 1 – 2 šálky. Účinný je aj proti žalúdočnej nevoľnosti a závratu.

ODVAR Z CHMEĽU

Zmiešajme rovnomerne 10 g chmeľových šišť, 10 g rumančekových kvetov, 10 g kvetov hlohu, 10 g kvetov horkého pomaranča. Jednu lyžicu tejto zmesi dajme na 2 – 3 minúty do 2,5 dl vriacej vody. Odvar nechajme 10 minút odstáť a potom ho scedme. Denne pijeme 1 šálku rozdelenú na dvakrát – ½ ráno a ½ popoludní po jedle. Odvar zmiernuje závraty.

ODVAR Z MÚROVNÍKA LEKÁRSKEHO

Do 1 dl vody dáme variť 5 g múrovníka lekárskeho (nadzemné časti). Odvarom na-

pustené obklady prikladáme na miernejšie popáleniny.

ZÁPĀR Z BOROVICE SOSNY

20 g púčikov z borovice sosny dajme do 1 litra horúcej vody, zakryme nádobu a zápar odstavíme na 15 minút. Zoscedeného a ochuteného lyžicou medu denne vypime 1 – 2 šálky medzi obedom a večerou. Je účinný pri bronchitíde a kašľu, pôsobí aj pri poruchách vylučovania moču.

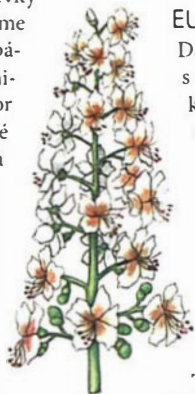
MÄTOVÝ ZÁPĀR

Pri žalúdočnej nevoľnosti a dávení zmiešajme 3 lyžice mäty piepornej, 2 lyžice majo-

ránky, 2 lyžice archangeliky lekárskej a 2 lyžice medovky lekárskej. Do pohára horúcej vody dajme lyžicu tejto zmesi, odstavme na 5 minút a potom scedme. Vypime za deň niekoľko dúškov.

KÔPROVÝ ZÁPĀR

20 g kôprového semena dajme do 1 litra horúcej vody na 15 minút. Scedme a denne vypime 1 – 2 šálky. Zmierňuje nevoľnosť a potláča pocit dávenia.



ÚČINKY LIEČIVÝCH RASTLÍN

Afrodiziakum: rastlina so všeobecne dráždivým alebo stimulujúcim účinkom, predovšetkým vplývajúca na pohlavné orgány.

Anafrodiziakum: znižuje pohlavnú túžbu, má upokojujúci účinok.

Analgetikum: zmiernuje, potláča a odstraňuje bolesť, rastliny s týmito vlastnosťami nazývame často drogami.

Antibiotikum: zabraňuje rozmnožovaniu baktérií a mikróbov.

Antidiaretikum: reguluje vylučovanie potu a znižuje nepríjemné dôsledky nadmerného potenia.

Antiflogistikum: potláča zápal, odstraňuje alebo zmiernuje zápalové stavy.

Antihelminthikum: stimuluje vypudenie črevných parazitov.

Antineuralgikum: prípravok proti neurózam, zmiernuje bolesti neuralgického pôvodu, spôsobené zápalmi nervov.

Antipyretikum: znižuje horúčku, doslova ju vyháňa z tela.

Antireumatikum: pôsobí proti reume, zmiernuje reumatické bolesti a ťažkosti spôsobené zápalom kĺbov.

Anafrobutikum: pôsobí proti skorbutu, obsahuje veľké množstvo vitamínu C.

Antispasmodikum: uvoľňuje kŕče, ale zároveň upokojuje nervovú sústavu, zabraňuje mimovoľnému stiahnutiu svalov alebo svalových skupín.

Antiseptikum: má dezinfekčný účinok.

Antitussivum: utišuje kašeľ, zmiernuje ho alebo úplne odstraňuje.

Aperitívum: zlepšuje chuť do jedla, pôsobením na tráviace ústroje a žlazy stupňuje chuť do jedla. Často máva horkú chuť.

Aromatikum: silne vonia a má charakteristickú chuť, zvlášť listy a sterilné kvety obsahujú veľké množstvo silice, okrem medicínskeho využitia je vhodné aj do jedál, líkerov a parfumov.

Astringentum: sťahuje, zužuje, znižuje zápalový stav kože (na miestach, kde sa aplikuje zvonka). V prípade tráviacej sústavy označuje

taký prípravok, ktorý pôsobí proti hnačke.

Balsamum: prípravok zložený zo silíc kôry stromov a zo živice, pôsobí upokojujúco na dýchacie cesty a zároveň ich odhlieňuje.

Cicatrificium: napomáha zaceliť a vyliečiť rezné rany a iné poranenia.

Decongestium: odstraňuje hromadenie krvi, v danej časti tela spomaľuje prietok krvi.

Depurantium: prečisťuje organizmus, podporuje vylučovanie jedovatých látok z tela, má močopudný a laxatívny (preháňací) účinok.

Diaforetikum: stupňuje potenie

Digestivum: podporuje trávenie, stimuluje činnosť žalúdka.

Drastikum: veľmi silné prehľadadlo.

Emetikum: dávidlo, spôsobuje dávenie v prípadoch otráv alebo ťažkých tráviacich porúch.

Emmenium, emmenagogikum: pôsobí na menštruáciu, napomáha a reguluje jej mesačnú pravidelnosť.

Eupepsia: bezproblémovo dobré trávenie.

Galaktogógum: urýchljuje odstavenie dieťaťa, zastavuje tvorbu materského mlieka.

Hemostatikum: v prípade zvýšenej krvácanosti zastavuje krvácanie.

Hepatoterapia: lieči pečer, vracia jej funkčnosť.

Hypertenzia: vysoký krvný tlak.

Hypotenzia: nízky krvný tlak.

Kardiotonikum: posilňuje srdce, srdcový rytmus – pulzáciu, reguluje zmršťovanie srdcového svalu.

Karminatívum: uvoľňuje črevné plyny, napomáha vypudíť ich z tela.

Horčina: podporuje chuť do jedla, čím stimuluje činnosť tráviaceho systému.

Kolagógum: vypudí z tela žlč, napomáha jej vylučovanie.

Koleretikum: taktiež napomáha vylučovanie žlče.

Laxatívum: je to preháňadlo s mierne čistiacim účinkom.

Narkotikum: omamuje, utlmuje zmysly, upokojuje a uspáva.

Pyretolýza: zmiernovanie a znižovanie telesnej teploty – horúčky.

Purgácia: preháňanie, napomáha vypudenie obsahu čriev, obnovuje peristaltiku, pôsobí ako klystír, ale oveľa intenzívnejšie.

Refrigerancia: osvieženie, ochladenie, zaháňanie smädu a znižovanie telesnej teploty, napr. pri zápalových ochoreniach.

Revulziva: odvedenie, odlúčenie, odstavenie, môže spôsobiť sčervnenie a pocit horúčavy, môže sa prejaviť aj lokálna dráždivosť.

Stimulácia: oživenie, vzrušenie, podnecovanie, podpora.

Sudoriparus: podporuje vylučovanie potu.

Sedatívum: upokojuje, utišuje, pôsobí na nervovú sústavu, znižuje hyperaktivitu, napomáha spánku a znižuje dráždivosť.

Stomachikum: podporuje trávenie, naštartuje ho.

Tonikum: osviežuje a regeneruje.

Trankvillánium: ak tíš kašeľ, je to antitussivum, ak potláča bolesť, je analgetikum, ak zastaví kŕče, je antispasmodikum, ak odstráni bolesť hlavy spôsobenú nervozitou a uľahčuje zaspávanie, je to sedatívum.

Vasoconstrictor: zužuje cievy.

Vasodilatatórikum: rozširuje cievy.

Vermifugalís: vypudí parazity z tela.

REGISTER RASTLÍN

- Achillea millefolium* 18
→ Myši chvostik obyčajný
- Aesculus hippocastanum* 53
→ Pagaštan kónský
- Agropyron repens* 51
→ Pýr plazivý
- Allium sativum* 19
→ Cesnak kuchynský
- Aloe → *Aloe vera* 22
- Aloe vera* → Aloe 22
- Anethum graveolens* 23
→ Kôpor voňavý
- Anthriscus cerefolium* 35
→ Trebulka pravá
- Arbutus unedo* 38
→ Jahodovec obyčajný
- Armoracia lapathifolia Usteri* 85
→ Chren dedinský
- Arnica montana* 25
→ Arnika horská
- Arnika horská 25
→ *Arnica montana*
- Artemisia dracunculul* 42
→ Palina dračia
- Artemisia vulgaris* 26
→ Palina obyčajná
- Baza čierna 90
→ *Sambucus nigra*
- Bazalka pravá 27
→ *Ocimum basilicum*
- Borago officinalis* 29
→ Borák lekársky
- Borák lekársky 29
→ *Borago officinalis*
- Borievka obyčajná 50
→ *Juniperus communis*
- Borovica sosna 77
→ *Pinus silvestris*
- Brečtan popínavý 43
→ *Hedera helix*
- Calamintha officinalis* 67
→ Marulka lekárska
- Calendula officinalis* 31
→ Nechtík lekársky
- Calluna vulgaris* 45
→ Vres obyčajný
- Capsella bursa pastoris* 30
→ Pastierska kapsička obyčajná
- Capsicum annuum* 75
→ Paprika ročná
- Carum carvi* 41
→ Rasca lúčna – kmin
- Castanea sativa* 34
→ Gaštan jedlý
- Cesnak kuchynský 19
→ *Allium sativum*
- Cichorium intybus* 36
→ Čakanka obyčajná
- Citrón 58
→ *Citrus limonum*
- Citrus aurantium var. bigardia et dulcis* 24
→ Pomaranč sladký a horký
- Citrus limonum* 58
→ Citrón
- Coriandrum sativum* 39
→ Koriander siaty
- Crataegus monogyna, C. oxyacantha* 28
→ Hloh jednosemenný, H. obyčajný
- Čakanka obyčajná 36
→ *Cichorium intybus*
- Čučoriedka obyčajná – brusnica 66
→ *Vaccinium myrtillus*
- Equisetum arvense* 37
→ Praslička roľná
- Eucalyptus globulus* 46
→ Eukalyptus
- Eukalyptus 46
→ *Eucalyptus globulus*
- Fenikel obyčajný 47
→ *Foeniculum vulgare*
- Foeniculum vulgare* 47
→ Fenikel obyčajný
- Fraxinus excelsior* 48
→ Jaseň štiħly
- Gaštan jedlý 34
→ *Castanea sativa*
- Gentiana lutea* 49
→ Horec žltý
- Glycyrrhiza glabra* 60
→ Sladovka hladkoplodá – sladké drievko
- Hedera helix* 43
→ Brečtan popínavý
- Helichrysum italicum* 44
→ Slamihá piesočná – talianska
- Hloh jednosemenný, H. obyčajný 28
→ *Crataegus monogyna, C. oxyacantha*
- Hordeum vulgare* 72
→ Jačmeň obyčajný
- Horec žltý 49
→ *Gentiana lutea*
- Humulus lupulus* 61
→ Chmeľ obyčajný
- Hypericum perforatum* 52
→ Lubovník bodkovaný – trezalka
- Hyssopus officinalis* 54
→ Yzop lekársky
- Chamomilla recutita* 32
→ Rumanček pravý – kamilka
- Chmeľ obyčajný 61
→ *Humulus lupulus*
- Chren dedinský 85
→ *Armoracia lapathifolia Usteri*
- Imelo biele 96
→ *Viscum album*
- Jačmeň obyčajný 72
→ *Hordeum vulgare*
- Jahodovec obyčajný 38
→ *Arbutus unedo*
- Jaseň štiħly 48
→ *Fraxinus excelsior*
- Juglans regia* 68
→ Orech vlašský – kráľovský
- Juniperus communis* 50
→ Borievka obyčajná
- Kôpor voňavý 23
→ *Anethum graveolens*
- Koriander siaty 39
→ *Coriandrum sativum*
- Lactuca sativa* 56
→ Šalát záhradný
- Laurus nobilis* 21
→ Vavrín voňavý – bobkový list
- Lavandula officinalis, L. angustifolia* 57
→ Levandula lekárska, L. úzkolistá
- Levandula lekárska, L. úzkolistá 57
→ *Lavandula officinalis, L. angustifolia*
- Linum usitatissimum* 59
→ Ľan siaty – úžitkový
- Lipa malolistá 94
→ *Tilia cordata*
- Listnatec trnitý 83
→ *Ruscus aculeatus*
- Ľan siaty – úžitkový 59
→ *Linum usitatissimum*
- Lubovník bodkovaný – trezalka 52
→ *Hypericum perforatum*
- Machovka čerešňová 20
→ *Physalis alkekengi*
- Majorán zimný 62
→ *Origanum majorana*
- Mak vlči 73
→ *Papaver rhoeas*
- Malina – ostružina malinová 55
→ *Rubus idaeus*
- Malva silvestris* 63
→ Slez lesný
- Marulka lekárska 67
→ *Calamintha officinalis*
- Mäta pieporná 65
→ *Mentha piperita*
- Medovka lekárska 64
→ *Melissa officinalis*
- Melissa officinalis* 64
→ Medovka lekárska
- Mentha piperita* 65
→ Mäta pieporná
- Múrovník lekársky 74
→ *Parietaria officinalis*
- Mydlica lekárska 92
→ *Saponaria officinalis*
- Myši chvostik obyčajný 18
→ *Achillea millefolium*
- Nasturtium officinale* 40
→ Potočnica lekárska – žerucha

- Nechtik lekársky 31
→ *Calendula officinalis*
- Ocimum basilicum* 27
→ Bazalka pravá
- Olea europaea* 69
→ Oliva európska
- Oliva európska 69
→ *Olea europaea*
- Orech vlašský – kráľovský 68
→ *Juglans regia*
- Oregáno – pamajorán obyčajný 70
→ *Origanum vulgare*
- Origanum majorana* 62
→ Majorán zimný
- Origanum vulgare* 70
→ Oregáno – pamajorán obyčajný
- Ostružina malinová – malina 55
→ *Rubus idaeus*
- Pagaštan kónský 53
→ *Aesculus hippocastanum*
- Palina dračia 42
→ *Artemisia dracunculoides*
- Palina obyčajná 26
→ *Artemisia vulgaris*
- Pamajorán obyčajný – oregáno 70
→ *Origanum vulgare*
- Papaver rhoeas* 73
→ Mak vlčí
- Paprika ročná 75
→ *Capsicum annuum*
- Parietaria officinalis* 74
→ Múrovník lekársky
- Pastierska kapsička obyčajná 30
→ *Capsella bursa pastoris*
- Petroselinum crispum* 80
→ Petržlen záhradný
- Petržlen záhradný 80
→ *Petroselinum crispum*
- Physalis alkekengi* 20
→ Machovka čerešňová
- Pinus silvestris* 77
→ Borovica sosna
- Plantago lanceolata*, *Plantago major* 76
→ Skorocel kopijovitý, S. veľký
- Plúcnik lekársky 78
→ *Pulmonaria officinalis*
- Pomaranč sladký a horký 24
→ *Citrus aurantium* var. *bigaradia* et *dulcis*
- Portulaca oleracea* 79
→ Portulaka zeleninová
- Portulaka zeleninová 79
→ *Portulaca oleracea*
- Potočnica lekárska – žerucha 40
→ *Nasturtium officinale*
- Praslička roľná 37
→ *Equistum arvense*

- Primula officinalis*, *P. veris* 81
→ Prvosienka lekárska, P. jarná
- Prunus spinosa* 82
→ Trnka obyčajná
- Prvosienka lekárska, P. jarná 81
→ *Primula officinalis*, *P. veris*
- Pŕhlava dvojdomá – žihlava 71
→ *Urtica dioica*
- Pulmonaria officinalis* 78
→ Plúcnik lekársky
- Púpava lekárska 93
→ *Taraxacum officinale*
- Pýr plazivý 51
→ *Agropyron repens*
- Rasca lúčna – kmin 41
→ *Carum carvi*
- Rebarbora dlanitá 84
→ *Rheum palmatum*
- Rheum palmatum* 84
→ Rebarbora dlanitá
- Ribes rubrum* 86
→ Ríbezľa červená
- Ríbezľa červená 86
→ *Ribes rubrum*
- Rosa canina* 87
→ Ruža šípová
- Rosmarinus officinalis* 88
→ Rozmarín lekársky

- Rozmarín lekársky 88
→ *Rosmarinus officinalis*
- Rubus idaeus* 55
→ Malina – ostružina malinová
- Rumančekpravý – kamilka 32
→ *Chamomilla recutita*
- Ruscus aculeatus* 83
→ Listnatec trnitý
- Ruža šípová 87
→ *Rosa canina*
- Salvia officinalis* 89
→ Šalvia lekárska
- Sambucus nigra* 90
→ Baza čierna
- Saponaria officinalis* 92
→ Mydlica lekárska
- Satureja hortensis* 91
→ Saturejka záhradná
- Saturejka záhradná 91
→ *Satureja hortensis*
- Silybum mariánske 33
→ *Silybum marianum*
- Silybum marianum* 33
→ Silybum mariánske
- Skorocel kopijovitý, S. veľký 76
→ *Plantago lanceolata*, *Plantago major*
- Sladovka hladkoplodá – sladké drevko 60
→ *Glycyrrhiza glabra*

- Slamiha piesočná – taliarska 44
→ *Helichrysum italicum*
- Slez lesný 63
→ *Malva silvestris*
- Šalát záhradný 56
→ *Lactuca sativa*
- Šalvia lekárska 89
→ *Salvia officinalis*
- Taraxacum officinale* 93
→ Púpava lekárska
- Tilia cordata* 94
→ Lipa malolistá
- Trebuľka pravá 35
→ *Anthriscus cerefolium*
- Trezalka bodkovaná 52
→ *Hypericum perforatum*



- Trnka obyčajná 82
→ *Prunus spinosa*
- Urtica dioica* 71
→ Pŕhlava dvojdomá – žihlava
- Vaccinium myrtillus* 66
→ Čučoriedka obyčajná – brusnica
- Vavrín voňavý – bobkový list 21
→ *Laurus nobilis*
- Verbena lekárska 95
→ *Verbena officinalis*
- Verbena officinalis* 95
→ Verbena lekárska
- Viscum album* 96
→ Imelo biele
- Vlčí mak 73
→ *Papaver rhoeas*
- Vres obyčajný 45
→ *Calluna vulgaris*
- Yzop lekársky 54
→ *Hyssopus officinalis*
- Železník lekársky 95
→ *Verbena officinalis*
- Žerucha lekárska – potočnica 40
→ *Nasturtium officinale*
- Žihlava dvojdomá – pŕhlava 71
→ *Urtica dioica*

POUŽITÁ LITERATÚRA K SLOVENSKÉMU PREKLADU

J. Kresánek – J. Krejča: ATLAS LIEČIVÝCH RASTLÍN A LESNÝCH PLODOV. Vydavateľstvo Osveta, Martin, 1982

L. Turzová a kol.: MALÝ ATLAS LIEČIVÝCH RASTLÍN. Vydavateľstvo Osveta, Martin, 1984

M. Velgošová – Š. Velgoš: NAŠE LIEČIVÉ RASTLINY. Slov. pedagog. nakladateľstvo, Bratislava, 1988

V. Jedlička – O. Zejbrlík: LÉČIVÉ ROSTLINY. Příruční atlas a kalendář sběru. Kropáč a Kucharský, Praha, 1944

Učebnice PRÍRODOPISU pre 5., 6., 7. ročník ZŠ

Adolf Peter Zátarecký: SLOVENSKÉ PRÍSLOVIA, POREKADLÁ A ÚSLOVIA. Tatran, 1975

OBSAH



Liečivá príroda 5

Spoznávanie aktívnych účinných látok 6

Zber liečivých rastlín 9

Skladovanie liečivých rastlín 11

Spôsoby prípravy 13

Dávkovanie a aplikácia 16

Liečivé rastliny 17

Odvary, zápary, liečivé čaje, vína... 97

Srdce a krvný obeh 98

Žalúdok a črevný systém 101

Pohlavné orgány a močový systém 106

Svaly a kosti 108

Nervová sústava a psychické funkcie 110

Priedušky a pľúca 112

Koža, vlasy, nechty 113

Oči 115

Ústa a uši 115

Prvá pomoc 115

Glosárium: Účinky liečivých rastlín 120

Register rastlín 122

Použitá literatúra k slovenskému prekladu 126

