

Dr. Pamplona-Roger v této knize čtenáře přehlednou formou seznamuje s léčivými vlastnostmi, které se skrývají v rostlinné říši. Ve dvaceti kapitolách představuje známé i méně známé rostliny a jejich účinné látky, s jejichž pomocí si člověk může upevnit své zdraví a využít je jako doplněk léčby konkrétních onemocnění. Velkým přínosem knihy je to, že se v ní nenacházejí jen teoretické informace, ale také návodná doporučení, díky nimž mohou čtenáři získané vědomosti snadno využít v praktickém životě.

Knihu ocení každý, komu jeho zdraví není lhostejné a kdo touží o ně pečovat šetrným způsobem.



# Encyklopedie léčivých rostlin

 **MEDICINE**  
**ŽIVOT A ZDRAVÍ**

George D.  
Pamplona-Roger



3

ZDRAVÍ PRO  
TŘETÍ TISÍCILETÍ

NEW  
START

George D. Pamplona-Roger

# Encyklopedie léčivých rostlin

George D. Pamplona-Roger

# Encyklopedie léčivých rostlin

Překlad Radek Daniel

V edici ŽIVOT A ZDRAVÍ

Vydání první, Praha 2008

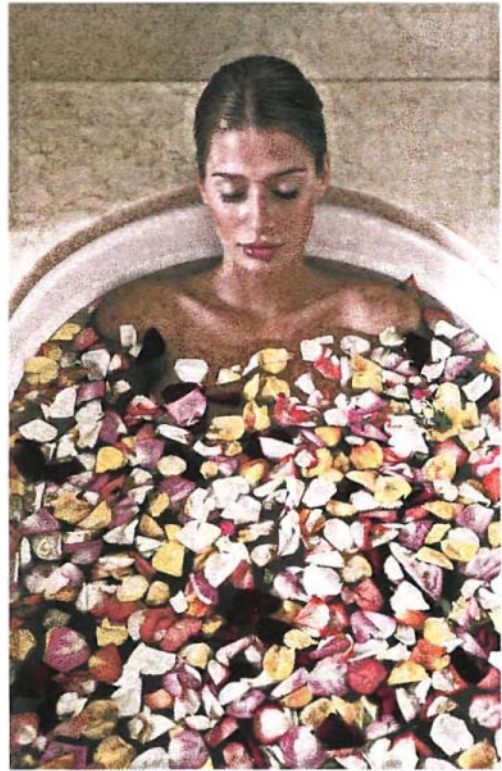
Series: NUEVO ESTILO DE VIDA

© Editorial Safeliz, Madrid, Spain, 2006

Translation ● Radek Daniel, 2008



ZDRAVÍ PRO  
TŘETÍ TISÍCILETÍ



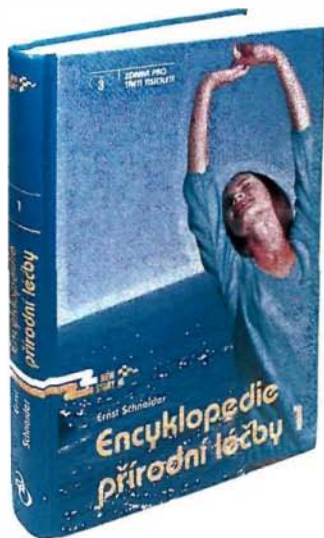
George D. Pamplona-Roger

# Encyklopedie léčivých rostlin



Ernst Schneider

# Encyklopedie přírodní léčby



Kniha pojednává o využití přírodních prostředků k léčbě a prevenci nemocí. Autor, výzkumný pracovník na poli přírodní medicíny, v ní názorným způsobem představuje základní léčebné procedury a jejich praktické využití. Čtenáři se tak nabízí příležitost seznámit se se základy hydroterapie, aeroterapie, helioterapie, klimatoterapie, geoterapie, fyzioterapie, dietoterapie a s prováděním očistných kúr.

*Vázaná, celobarevná, 320 stran*

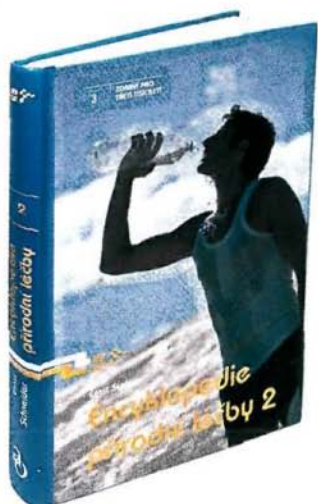


Na stránkách druhého dílu Encyklopedie přírodní léčby se dr. Schneider zaměřuje na praktické využití přírodních léčebných

procedur, které jsou popsány v prvním dílu.

V patnácti obsáhlých kapitolách přehlednou formou zpracovává důležité informace o více jak dvou stech nemocech. Součástí popisu každé z nich je léčebný postup, s jehož pomocí se čtenář naučí nad nemocemi nejen vítězit, ale – což je ještě mnohem důležitější – účinným způsobem předcházet jejich vzniku. Díky této výjimečné knize se široké veřejnosti nabízí příležitost zařadit do své „domácí lékárny“ takové léčebné prostředky, které ve většině případů nemají vedlejší účinky, jsou neustále k dispozici a na rozdíl od farmaceutických přípravků nezatěžují rodinný rozpočet.

*Vázaná, celobarevná, 360 stran*

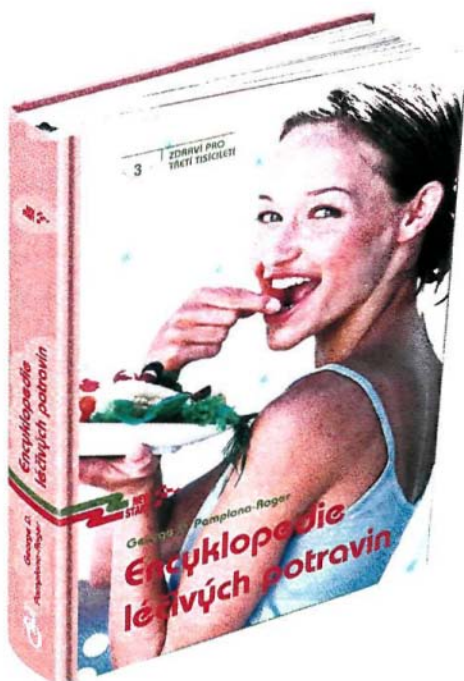


George D. Pamplona-Roger

# Encyklopedie léčivých potravin

Kniha přináší mnoho nových informací o nejrůznějších druzích ovoce, zeleniny, o obilninách, luštěninách a ořeších. Autor se zabývá prospěšnými látkami, které se skrývají v mikroskopické struktuře potravin, a jejich použitím při léčbě nemocí. Nezaměřuje se pouze na onemocnění, která jsou pro moderního člověka čím dál větší hrozbou (na tak zvané civilizační choroby), ale zabývá se i tím, jak zvýšit odolnost imunitního systému, jak se vyhnout infekčním chorobám či jak zlepšit psychickou i fyzickou zdatnost.

Vázaná, celobarevná, 392 stran



ZDRAVÍ PRO  
TŘETÍ TISÍCILETÍ

# Předmluva

My lidé rostliny využíváme odedávna. Slouží nám jako zdroj potravy, připravujeme z nich kosmetické a léčebné prostředky, stavíme z nich obydlí a vyrábíme oblečení. Teprve až nyní však začínáme lépe chápat, jaký význam například mají deštné pralesy pro ekologickou rovnováhu naší planety. Zjišťujeme, že je nutné, abychom rostlinný svět začali využívat co možná nejšetrnějším a nejúčelnějším způsobem.

V minulých staletích rostliny tvořily neodmyslitelnou součást důmyslné tradiční medicíny zemí, jako je Čína nebo Indie. Tyto léčebné systémy, které jsou založeny na využívání přírodních léčebných prostředků, hrají důležitou roli i v dnešní době. Světová zdravotnická organizace (WHO) odhaduje, že okolo 80 % světové populace je závislých výhradně na přírodní medicíně.

Zdravotnictví vyspělých zemí světa, ve kterých žije zbývající 20 % populace, však rostliny využívá také. Analýzou lékařských předpisů se zjistilo, že z celkového množství léků vydaných ve Spojených státech od roku 1959 do roku 1980 tvořily léky s účinnými látkami z rostlin až 25 %. Nejméně 119 chemických látek získaných z 90 rostlinných výtažků tvoří součást některého významného léku, který se v těchto zemích využívá.

V roce 1937 vznikl ve Spojených státech National Cancer Institut, jehož posláním je podporovat a provádět výzkum související s rakovinou a starat se o něj. Od doby svého vzniku tento institut analyzoval přes 100 000 rostlinných výtažků ve snaze objevit látky zabraňující vzniku a rozvoji rakoviny a více než 30 000 rostlinných výtažků ve snaze najít látky působící proti AIDS.

Vyvinutí látky, která se ukázala být klinicky účinná proti rakovině, jako je například taxol, a objevení látky, jež vlastnosti se uplatňují v léčbě AIDS, jako například michellamin B, nám jasně ukazuje, že rostliny jsou pro lidské zdraví velmi významné a je třeba se je naučit co nejlépe využívat. K tomu má přispět i tato kniha.



**Dr. Gordon M. Gragg**  
Oddělení přírodních  
produktů,  
U. S. National Cancer  
Institute

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Předmluva .....               | 7  |
| Obsah .....                   | 8  |
| Rejstřík nemocí .....         | 11 |
| Rejstřík rostlin .....        | 14 |
| Jak používat tuto knihu ..... | 18 |



1

Svět rostlin **23**

Způsoby přípravy a použití bylin **37**

2



3

Rostliny pro oči **59**

Rostliny pro nervovou soustavu **67**

4



5

Rostliny pro ústa, nos a krk **89**

Rostliny pro srdce **107**

6



7

Rostliny pro tepny **117**

Rostliny pro žíly **129**

8



9

Rostliny pro krev **137**





10

Rostliny pro dýchací ústrojí **147**

Rostliny pro trávicí soustavu **173**



11



12

Rostliny pro játra **193**

Rostliny pro žaludek **207**



13



14

Rostliny pro střeva **239**

Rostliny pro močové ústrojí **269**



15



16

Rostliny pro reprodukční soustavu **291**

Rostliny pro metabolismus **311**



17



18

Rostliny pro pohybový systém **319**

Rostliny pro kůži **337**



19



20

Rostliny proti infekčním onemocněním **359**

**Upozornění:** Záměrem autora i vydavatele je přinést čtenářům základní informace o zdravotních, preventivních a léčebných vlastnostech přírodních látek. Kniha v žádném případě nenahrazuje lékařskou pomoc.

Doporučení a rady uvedené v této knize jsou všeobecné, a proto nemohou přesně postihnout konkrétní situaci každého člověka. Při vážných zdravotních problémech je nutné poradit se s lékařem, který určí diagnózu a sestaví vhodný léčebný program. Neodborná samoléčba by v takovýchto případech mohla spíše ublížit.

Vydavatel ani distributoři nenesou odpovědnost za žádnou zdravotní komplikaci zaviněnou nesprávným užitím rad uvedených v této knize.

# Rejstřík nemocí

- A**  
Afty 90  
AIDS 363  
Akné 341  
Akutní rýma 94  
Anasarka (vodnatelnost) 271  
Anémie 138  
Angína pectoris 109  
Arterioskleróza a vysoká hladina cholesterolu 119  
Arytmie 109  
Astma 150
- B**  
Bércové vředy 130  
Bolest v kříži (lumbago) 321  
Bolesti hlavy 71  
Bolesti žaludku 210  
Bolesti zubů 91  
Bradavice 338  
Břišní tyfus 361  
Bulimie 312  
Bušení srdce (palpitace) 108
- C**  
Celulitida 341  
Černý kašel (pertusse) 362  
Cholera 360  
Chřipka (influenza) 363  
Chronický zánět žaludku (chronická gastritida) 210  
Cukrovka 313
- D**  
Dna (uratická artritida) 321  
Dna 313
- Dráždivý tračník 241  
Dysfunkce jater 194  
Dyspepsie (porucha trávení) 209
- E**  
Ekzém 340  
Epilepsie 71
- F**  
Faryngitida 343  
Fibrocystická mastopatie 252
- G**  
Gastroenteritida 242
- H**  
Helmintóza 243  
Hnilobné procesy ve střevech 241  
Horečka 361  
Hypermenorea 295
- I**  
Infarkt myokardu 109  
Infekce močového ústrojí 272  
Ischias 322
- J**  
Ječné zrno (hordeolum) 60
- K**  
Kašel 150  
Kožní mykóza 340  
Krása pokožky 342  
Křečové žíly (varixy) 130  
Křivice (rachitida) 320  
Kruhový lišej (tinea capitis) 343

# Rejstřík nemocí

Krvácení 138

Krvácení z nosu 94

## L

Lámavost nehtů 343

Ledvinová kolika 271

Lupénka (psoriáza) 342

## M

Malárie 362

Mdloba 119

Menopauza 294

Migréna 70

Močová inkontinence 273

Mozoly 338

Mužská neplodnost 293

Mužská pohlavní impotence 292

## N

Nadměrné pocení 339

Nadměrné pohlavní vzrušení 292

Nadmutý žaludek 209

Nedostatek žaludečních šťáv 208

Nefritida a nefróza 272

Nemoci prostaty 292

Nepravidelná menstruace 295

Nespavost 70

Nežity a abscesy 342

Nízká hmotnost 312

Nízký krevní tlak (hypotenze) 118

Noční pomočování 272

## O

Oběhová nedostatečnost 118

Obezita 312

Omrzliny 119

Opar (herpes) 343

Organická onemocnění nervového systému 71

Oslabený imunitní systém 360

Osteoporóza 320

Otok 271

## P

Pachuť v ústech 91

Pálení žáhy 208

Plynatost 240

Podráždění hltanu 92

Podráždění kůže 341

Podvýživa (malnutrice) 313

Pohmoždění (kontuze) 320

Popraskaná kůže 338

Poranění dolních končetin 322

Porucha funkce vaječníků 293

Poševní výtok (leukorea) 295

Předčasná ejakulace 294

Prořezávání prvních zubů 91

Psychosomatická onemocnění 70

Pyelonefritida 272

Pyorrhea, gingivitida a paradentóza 91

## R

Rány a vředy 339

Rekonvalescence 361

Revmatické bolesti 321

Rozedma plic 151

Různé druhy bolestí a neuralgie 71

## S

Salmonelóza 360

Snížená chuť k jídlu 174

Snížené intelektuální schopnosti 68

Stres 70

Střevní atonie 242  
Střevní dysmikrobie 241  
Střevní kolika 242  
Strie 340  
Suchá kůže 341  
Svrab (skabies) 343

## T

Těhotenství 293  
Trombóza 138  
Tuberkulóza (TBC) 362

## U

Uretritida 273  
Urolitiáza 270

## V

Vřídky na bradavce 293  
Vyčerpání a tělesná slabost (astenie) 69  
Vymknutí kloubu (luxace) 320  
Vypadávání vlasů (alopecie) 342  
Výpadky paměti 69  
Vysoký krevní tlak (hypertenze) 118

## Z

Zácpa 243

Zadržování tekutiny v tkáních při menstruaci 294  
Zánět děložního hrdla (cervicitida) 295  
Zánět dutin 93  
Zánět hrtanu (laryngitida) 93  
Zánět mandlí a hltanu 92  
Zánět močového měchýře (cystitida) 273  
Zánět očního víčka (blefaritida) 61  
Zánět průdušek (bronchitida) 149  
Zánět rohovky (keratitida) 60  
Zánět spojivek (konjunktivitida) 61  
Zánět tlustého střeva (kolitida) 242  
Zánět žaludku (akutní gastritida) 211  
Zánět žil (flebitida) 130  
Zápach z úst 174  
Zápal plic 149  
Zrychlení srdeční činnosti (tachykardie) 108  
Zvracení 210

## Ž

Žaludeční neuróza 210  
Žaludeční plynatost 209  
Žaludeční vřed 211  
Ženská neplodnost 293  
Žloutenka (hepatitida) 194  
Žlučnicková kolika 195  
Žlučnickové problémy 195

# Rejstřík rostlin

## A

- Agáve americká (*Agave americana* L.) 274  
Aloe vera (*Aloe vera* (L.) Webb.) 346  
Aloisie trojlístá (*Lippia triphylla* Kuntze) 227  
Artyčok zeleninový (*Cynara scolymus* L.) 199

## B

- Badyáník pravý (*Illicium verum* Hook.) 224  
Bazalka pravá (*Ocimum basilicum* L.) 184  
Bedrník anýz (*Pimpinella anisum* L.) 232  
Bez černý (*Sambucus nigra* L.) 376  
Blahovičník kulatoplodý (*Eucalyptus globulus* Labill.) 158  
Boldovník vonný (*Peumus boldus* Molina) 200  
Borovice přímořská (*Pinus pinaster* Soland) 162  
Bříza bělokorá (*Betula alba* L.) 280  
Brukev černá (*Brassica nigra* (L.) Koch) 324  
Buk lesní (*Fagus silvatica* L.) 249

## C

- Cukrová třtina (*Saccharum officinarum* L.) 167  
Cypřiš velkoplodý (*Cupressus sempervirens* L.) 134

## Č

- Čekanka obecná (*Cichorium intybus* L.) 214  
Čepelatka (*Laminaria saccharina* Lam.) 316  
Česnek kuchyňský (*Allium sativum* L.) 120

## D

- Damiána (*Turnera diffusa*)  
Dobromysl obecná (*Origanum vulgare* L.) 230  
Dřišťál obecný (*Berberis vulgaris* L.) 196  
Drnavec lékařský (*Parietaria officinalis* L.) 285  
Dub zimní (*Quercus robur* L.) 104

## F

- Fenykl obecný (*Foeniculum vulgare* Mill.) 177

## H

- Harpagofyt ležatý (*Harpagophytum procumbens* Dec.) 330  
Heřmáněk pravý (*Matricaria chamomilla* L.) 180  
Hlavěnka dávivá (*Cephaelis ipecacuanha* A. Rich.) 212  
Hloh jednosemenný (*Crataegus monogyna* Jacq.) 112  
Hořec žlutý (*Gentiana lutea* L.) 222  
Hřebíčkovec vonný (*Eugenia caryophyllata* Thumb) 98  
Hulevník lékařský (*Sisymbrium officinale* Scopoli.) 103

## Ch

- Chaluha bublinatá (*Fucus vesiculosus* L.) 314  
Chinovník lékařský (*Cinchona officinalis* L.) 366  
Chmel otáčivý (*Humulus lupulus* L.) 74  
Chřpa modrá (*Centaurea cyanus* L.) 62  
Chvojník čínský (*Ephedra dystachya* L.) 157

## I

- Ibišek čínský (*Hibiscus abelmoschus* L.) 178  
Ibišek súdánský (*Hibiscus sabdariffa* L.) 179

## J

- Jalovec obecný (*Juniperus communis* L.) 284  
Jasan ztepilý (*Fraxinus excelsior* L.) 328  
Jasonia glutinosa (*Jasonia glutinosa* [L.] D. C.) 225  
Javanský čaj (*Orthosiphon stamineus* Benth.) 317

Jedle bělokora (*Abies alba* Miller) 152  
Jinan dvoulaločný (*Ginkgo biloba* L.) 124  
Jirovec maďal (*Aesculus hippocastanum* L.) 131  
Jitrocel blešník (*Plantago psyllium* L.) 256  
Jitrocel větší (*Plantago major* L.) 164

## K

Kafrovník lékařský (*Cinnamomum camphora* (L.) Steb.) 111  
Kakost smrdutý (*Geranium robertianum* L.) 65  
Kaktus (*Cereus grandiflorus* Miller) 110  
Kassie fistula (*Cassia fistula* L.) 246  
Kassie sennová (*Cassia angustifolia* Vahl.) 244  
Kmín kořený (*Carum carvi* L.) 176  
Kmín římský (*Cuminum cyminum* L.) 220  
Kokoška pastuši tobolka (*Capsella bursa-pastoris* L.) 300  
Kopr vonný (*Anethum graveolens* L.) 175  
Kopřiva dvoudomá (*Urtica dioica* L.) 144  
Korajník lékařský (*Copaifera officinalis* L.) 282  
Koriandr setý (*Coriandrum sativum* L.) 218  
Kostival lékařský (*Symphytum officinalis* L.) 356  
Kozlík lékařský (*Valeriana officinalis* L.) 84  
Krušina olšová (*Rhamnus frangula* L.) 260  
Kurkuma dlouhá (*Curcuma longa* L.) 221  
Kvassie hořká (*Quassia amara* L.) 231

## L

Lékořice lysá (*Glycyrrhiza glabra* L.) 160  
Len setý (*Linum usitatissimum* L.) 252  
Levandule lékařská (*Lavandula angustifolia* Miller) 76  
Lichořeřišnice větší (*Tropaeolum majus* L.) 380  
Lipa malolistá (*Tilia europaea* L.) 82

Locika kompasová (*Lactuca virosa* L.) 75  
Lomikámen zrnatý (*Saxifraga granulata* L.) 287  
Lopuch větší (*Arctium lappa* L.) 348

## M

Máčka ladní (*Eryngium campestre* L.) 283  
Majoránka zahravní (*Origanum majorana* L.) 184  
Máta peprná (*Mentha piperita* L.) 182  
Meduňka lékařská (*Melissa officinalis* L.) 78  
Medvědice lékařská (*Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Spreng.) 276  
Merlík vonný (*Chenopodium ambrosioides* L.) 213  
Měsíček lékařský (*Calendula officinalis* L.) 298  
Mochna nátržník (*Potentilla erecta* L.)  
Räuschel) 259  
Mochyně (*Physalis viscosa* L.) 355  
Mořena barvířská (*Rubia tinctorum* L.) 286  
Mučenka pletní (*Passiflora incarnata* L.) 80

## N

Náprstník červený (*Digitalis purpurea* L.) 114  
Noni (*Morinda citrifolia* L.) 370  
Nopál obecný (*Opuntia ficus-indica* (L.) Miller.) 354

## O

Oreláník barvířský (*Bixa orellana* L.) 349  
Ořešák královský (*Juglans regia* L.) 250  
Ostropestřec mariánský (*Silybum marianum* (L.) Gaertn.) 202  
Ostružiník křovitý (*Rubus fruticosus* L.) 266

# Rejstřík rostlin

## P

- Pamětník rolní (*Thymus serpyllum* L.) 168  
Pelyněk černobýl (*Artemisia vulgaris* L.) 296  
Pískavice řecké seno (*Trigonella foenum-graecum* L.) 236  
Plicník lékařský (*Pulmonaria officinalis* L.) 166  
Polej obecný (*Mentha pulegium* L.) 228  
Pomerančovník (*Citrus aurantium* L.) 72  
Potočnice lékařská (*Nasturtium officinalis* R. Br.) 140  
Přeslička rolní (*Equisetum arvense* L.) 350  
Prha chlumní (*Arnica montana* L.) 323  
Proskurník lékařský (*Althaea officinalis* L.) 96  
Puklérka islandská (*Cetraria islandica* L.) 154  
Pupalka dvouletá (*Oenothera biennis* L.) 126  
Pýr plazivý (*Agropyrum repens* (L.) Beauv.) 275

## R

- Ratanha (*Krameria triandra* Ruiz-Pav.) 99  
Rdesno hadí kořen (*Polygonum bistorta* L.) 95  
Reveň lékařská (*Rheum officinale* Baillon) 263  
Rohovník obecný (*Ceratonia siliqua* L.) 247  
Routa vonná (*Ruta graveolens* L.) 305  
Rozmarýn lékařský (*Rosmarinus officinalis* L.) 332  
Rozrazil lékařský (*Veronica officinalis* L.) 237  
Růže galská (*Rosa gallica* L.) 304  
Růže šípková (*Rosa canina* L.) 374

## Ř

- Řebříček obecný (*Achillea millefolium* L.) 344  
Řečík lentišek (*Pistacia lentiscus* L.) 100  
Řepík lékařský (*Agrimonia eupatoria* L.) 101  
Řešetlák Purshův (*Rhamnus purshiana* D. C.) 262

## S

- Saturejka horská (*Satureja montana* L.) 188  
Sedmkráska chudobka (*Bellis perennis* L.) 364  
Serenoa plazivá (*Serenoa repens* Bartram.) 308  
Skočec obecný (*Ricinus communis* L.) 264  
Skořicovník cejlonský (*Cinnamomum zeylanicum* Blume) 216  
Sléz lesní (*Malva silvestris* L.) 254  
Slivoň trnitá (*Prunus spinosa* L.) 185  
Smetanka lékařská (*Taraxacum officinale* Web.) 204  
Spirulina (*Spirulina maxima* (set.-Gard.) Geitler) 142  
Sporýš lékařský (*Verbena officinalis* L.) 86  
Svatolína cypřiškovitá (*Santolina chamaecyparissus* L.) 235  
Světlík lékařský (*Euphrasia officinalis* L.) 64

## Š

- Šafrán setý (*Crocus sativus* L.) 219  
Šalvěj lékařská (*Salvia officinalis* L.) 306  
Šanta kočičí (*Nepeta cataria* L.) 183  
Šrucha zelná (*Portulaca oleracea* L.) 258

## T

- Tamaryšek indický (*Tamarindus indica* L.) 265  
Tolice setá (*Medicago sativa* L.) 139  
Třapatka nachová (*Echinacea angustifolia* D. C.) 368  
Třezalka tečkovaná (*Hypericum perforatum* L.) 352  
Trnovník akát (*Robinia pseudoacacia* L.) 234  
Třtina obecná (*Arundo donax* L.) 278  
Tužebník jilmový (*Filipendula ulmaria* (L.) Maxim.) 326



Tymián obecný (*Thymus vulgaris* L.) 378

## V

Úrazník šidlovitý (*Chondrus crispus*  
Lyngb.) 155

Úročník bolhoj (*Anthyllis vulneraria* L.) 329

## V

Vanilovník plocholistý (*Vanilla planifolia*  
Andrews) 190

Vavřín ušlechtilý (*Laurus nobilis* L.) 226

Vilín virginský (*Hamamelis virginiana* L.) 131

Violka vonná (*Viola odorata* L.) 170

Vodilka kanadská (*Hydrastis canadensis* L.) 102

Vrba bílá (*Salix alba* L.) 334

Vrbovka úzkolistá (*Epilobium angustifolium*  
L.) 248

Vstavač mužský (*Orchis mascula* L.) 255

## Z

Zápašnice březová (*Barosma betulina* Thumb.)  
279

Zázvor lékařský (*Zingiber officinale* Roscoe) 191

Zemědým lékařský (*Fumaria officinalis* L.) 198

Zlatobýl obecný (*Solidago virga-aurea* L.) 288

Zlatolist (*Chrysophyllum caimito* L.) 156

Zploděr americký (*Ceanothus americanus* L.) 97

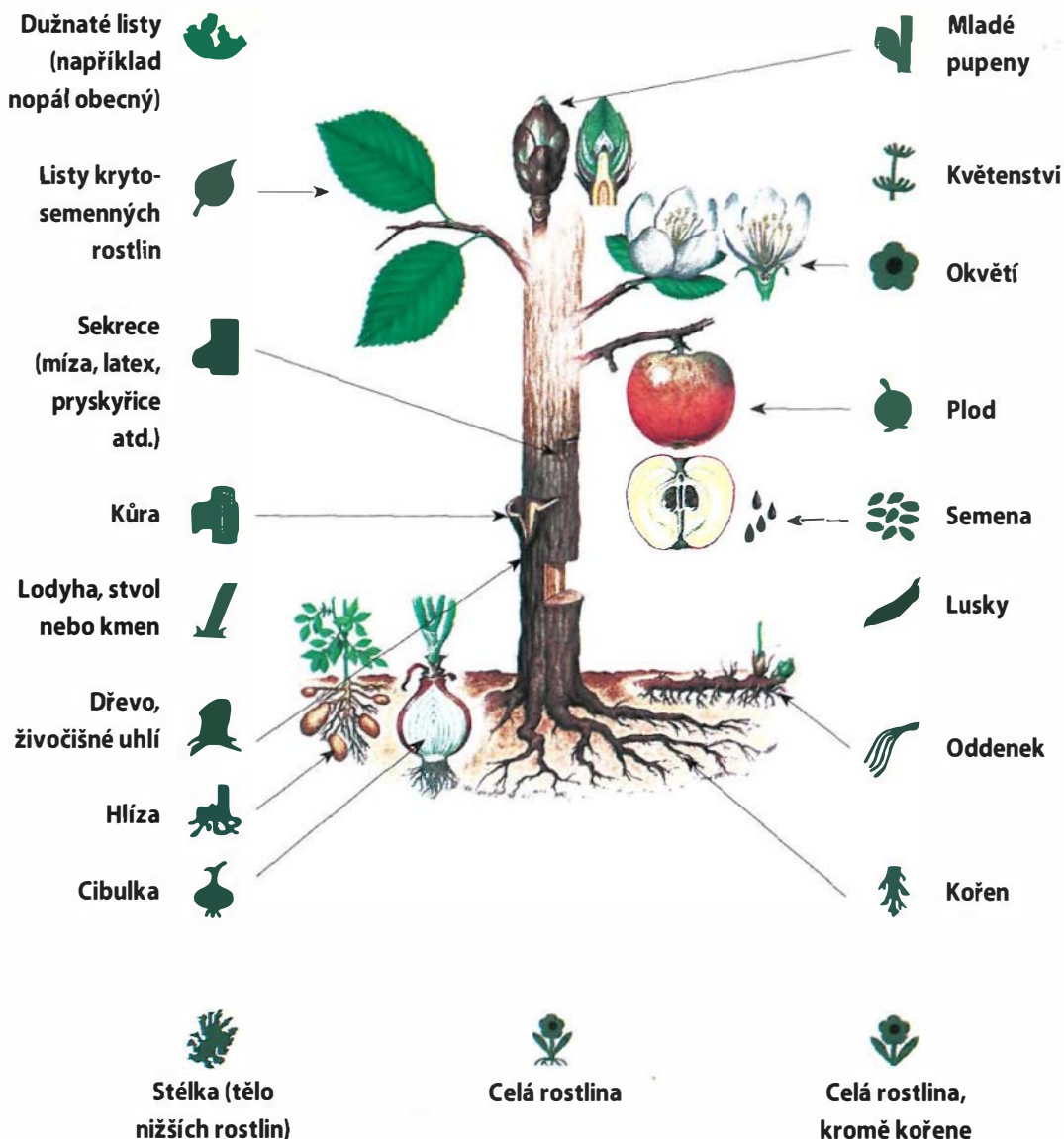
## Ž

Ženšen (*Panax ginseng* C. A. Meyer) 302

# Jak používat tuto knihu

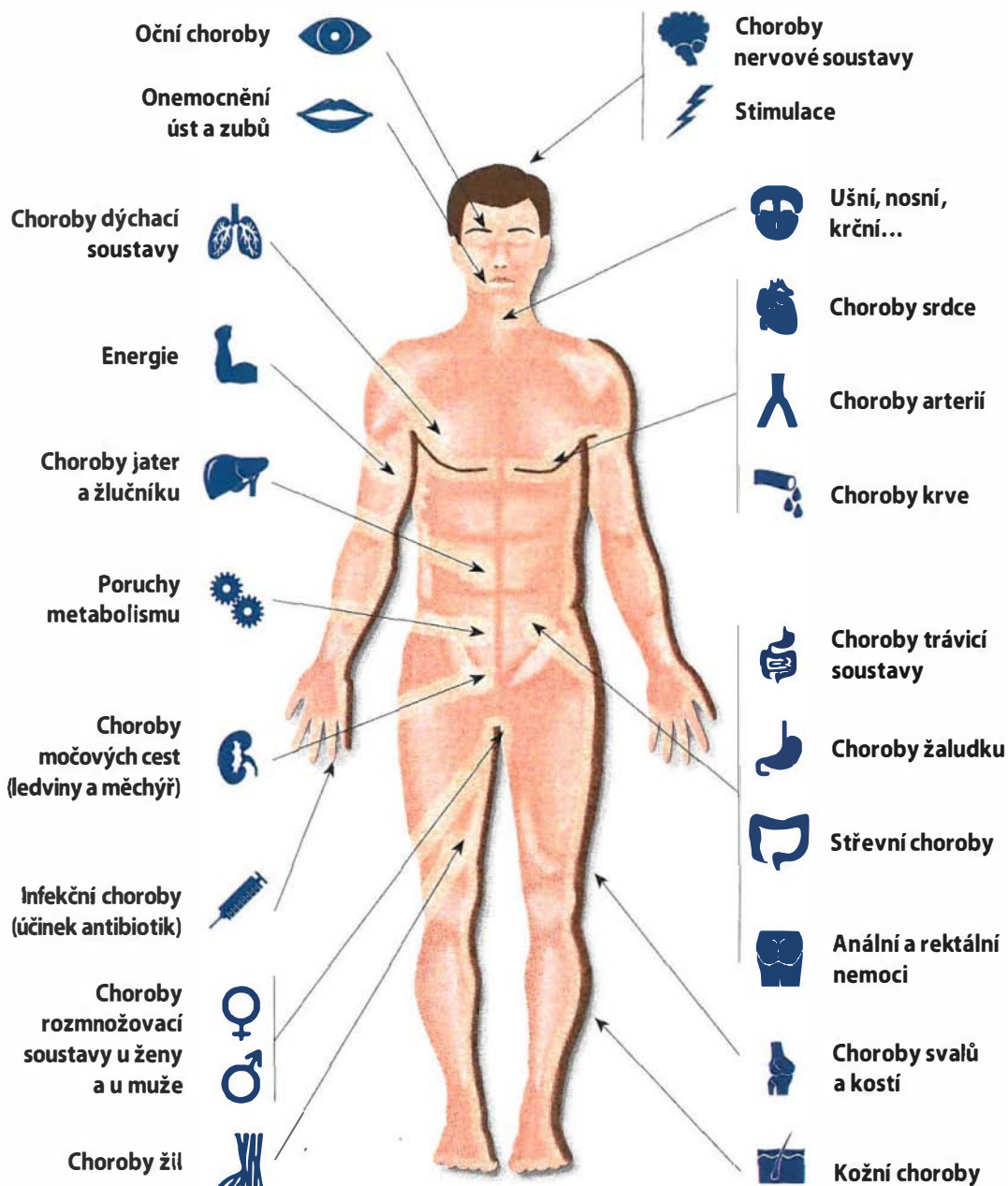
V této encyklopedii používáme řadu symbolů, které se týkají rostlin, lidských orgánů a onemocnění. Na následujících čtyřech stranách najdete k těmto symbolům vysvětlivky, které vám pomohou se v knize lépe orientovat.

## Používaná botanická část



# Jak používat tuto knihu

## Význam jednotlivých medicínských symbolů



# Jak používat tuto knihu

## Stránky s rostlinami: popis a uspořádání

### Užívání rostlin



**Rostlina bez rizika:** Rostlina nemá žádné vedlejší účinky ani kontraindikace.



**Potenciálně nebezpečná rostlina:** Jedná se o potenciálně toxickou rostlinu. Přestože její užívání je většinou bez rizika, je nutné být vždy opatrný.



**Nebezpečná rostlina:** Jedná se o toxickou rostlinu, která má silné účinky na lidský organismus a vyvolává nežádoucí reakce. Její užívání se doporučuje jen ve specifických případech, a to pouze v přesně stanovených dávkách a pod lékařským dohledem.

**Používaná botanická část** (viz str. 18)

**Nejdůležitější léčebné uplatnění** (viz str. 19)

**Název kapitoly**

**Další léčebné indikace rostliny** (viz str. 19)

### Odborný název rostliny

V každé kapitole jsou rostliny seřazeny abecedně podle odborných názvů.

### Obecný název rostliny

### Hlavní text

**Číselný odkaz k popisu způsobu použití rostliny**

**Tabulka s varovnou informací**

4 Rostliny pro nervovou soustavu

**Levandule lékařská**  
Rostlina pronikavě vůně, která má povzbuzující a léčivé účinky

**LEVANDULE:**  
užívána v kosmetice a při hygieně. V Římské říši si sloužící a vyznačení občané přidávali levanduli do koupelei. Její jméno pochází z latinského *lavare*, umývat.

Vůně levandule přitahuje k sobě včely, které ze škvýr jejich květů vyrábějí včelí med.

**Vlastnosti a indikace**

- Zklidňuje a také harmonizuje činnost autonomního a centrálního nervového systému **0, 0, 0**. Doporučuje se při úzkostech, nestrášení (souborn duševních a tělesných příznaků, pro něž je charakteristické dráždivé slabost), ztrátě vědomí, zrychleném bušení srdce a obecně při psychosomatických onemocněních.
- Zlepšuje trávení **0, 0, 0**. Má mírně karmínativní (zlepšuje oddech plynů ze střev)

**Varování**

V případě, že levandulovou esenci užíváte vnítně, dodržujte doporučené dávkování, protože velké dávky mohou způsobit nervozitu, a dokonce i křeče.



**Pupis:** Levandule lékařská z čeledi Labiatae je trvalý, dřevnatý polokřik, až 60 cm vysoký, s přisedlými, částečnějšími, na okrajích podlouhými, 2-5 cm dlouhými listy. Květy jsou modré, uspořádané do chviljícího přestění. Používané části: Především květy, ale také listy.

# Jak používat tuto knihu

## Popis rámečků a tabulek



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

● **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 30 g kořene nebo pomletých sušených listů. Vypijte denně 3 až 4 šálky oslazené medem.

#### Zevní použití

● **Obklady.** Kousek látky namočte do mízy a přiložte na postižené místo.



### Jak získat levandulový olej

Do 100 g olivového oleje přidejte 10 g esence. Rovněž můžete v 1 litru olivového oleje rozmíchat 250 g sušených rostlin, směs uložit na dva týdny v chladnu a následně scedit. Získaný roztok můžete aplikovat přímo na postiženou oblast.

### Příprava a použití

#### Číselný odkaz

Každý způsob přípravy a použití rostlin má své referenční číslo. V hlavním textu jsou jednotlivé způsoby přípravy uváděny s pomocí tohoto čísla.

#### Informační tabulka

Obsahuje podrobné informace týkající se rostliny, která se v dané části popisuje.



### Sporyš šípovitý

V Americe roste druh podobný sporyši lékařskému, který se nazývá sporyš šípovitý (*Verbena hastata L.*). Oba dva druhy mají podobné vlastnosti. Sporyš šípovitý se většinou používá jako sedativum v případech náchlazení a katarů, a to zejména jsou-li spojeny s dýchacími obtížemi.

#### Příbuzný druh

Tento rámeček popisuje ostatní podobné druhy příbuzné názvem a medicínskými vlastnostmi.

#### Nemoc

Některé nemoci či postižení orgánů nebo části těla, o kterých se v dané kapitole pojednává. Seznam nemoci není z pochopitelných důvodů vyčerpávající. Vybrali jsme jen takové nemoci, které jsou pro danou oblast nejcharakterističtější a které lze léčit s pomocí rostlin.

#### Účinky

Nejvýraznější účinky rostliny týkající se uvedené nemoci.

#### Rostlina

Obecný název rostlin, které jsou pro léčbu uvedené nemoci nejvhodnější. Každou rostlinu lze užívat samostatně nebo společně s ostatními rostlinami obsaženými v tabulce.

Každá kapitola obsahuje rostliny, které jsou pro léčbu nemocí konkrétních orgánů či části těla nejdůležitější.

Má-li rostlina více uplatnění, což je velmi běžné, je zařazena do kapitoly, která pojednává o jejích nejvýraznějších léčebných účincích a aplikacích. Aby však čtenář mohl tuto rostlinu využít i v jiných případech, uvádíme u popisu jednotlivých nemocí výčet všech rostlin, které se k jejich léčbě uplatňují.

### Deprese a nervozita

#### Definice

Jedná se o stav charakterizovaný nadměrným smutkem, který často nemá žádnou zjevnou příčinu, ztrátou chuti k jídlu, nespavostí a sklonem k nečinnosti.

#### Léčba

K léčbě doporučujeme použít rostliny, které **povzbuzují a harmonizují** činnost nervového systému, jakož i rostliny, jež obsahují důležité živiny, například vitaminy skupiny B a lecitin. V žádném případě by se k léčbě deprese neměly používat **stimulující a dráždivé** látky.



Meduňka

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Meduňka lékařská</b>   | Harmonizuje činnost nervového systému.                     |
| <b>Kozlík lékařský</b>    | Mírně sedativum, zmírňuje úzkost.                          |
| <b>Pamětník rolní</b>     | Má povzbuzující a posilující účinky.                       |
| <b>Ženšen</b>             | Antidepresivum a anxiolitikum.                             |
| <b>Šalvěj lékařská</b>    | Stimuluje činnost endokrinních žláz nadledvin.             |
| <b>Třešalka kalíškatá</b> | Povzbuzuje a stabilizuje činnost nervového systému.        |
| <b>Tymián obecný</b>      | Má obecně povzbuzující účinky. Stimuluje mozkovou činnost. |

## Obsah

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Anatomie květu                    | 32 |
| Anatomie listů                    | 28 |
| Buňka: jednotka života            | 23 |
| Části rostlinné buňky             | 24 |
| Druhy kořenů                      | 29 |
| Druhy stonků                      | 30 |
| Jména rostlin                     | 25 |
| Květenství                        | 31 |
| Ochránci, nebo vrazi?             | 34 |
| Rozmanitost království<br>rostlin | 25 |
| Typy listů                        | 26 |





## Svět rostlin

„Jaké překvapení! Tento kousek korku se skládá z tisíců malých, vzájemně spojených dutin. Podobá se to včelí plástvi!“ zvolal překvapeně Robert Hooke, slavný anglický fyzik, žijící v sedmnáctém století, když se podíval skrze svůj mikroskop.

Jeho vědecké já žaslo nad tím, čeho si jini ani nevšimli. Hooke tehdy objevil, že živá tkáň není stejnorodá a celistvá hmota, jako v případě minerálu či kamene, nýbrž hmota složená z nespočetného množství malých, samostatných jednotek.

„Jelikož tyto malé jednotky tvoří korek (anglicky cork), budu jim říkat buňky (anglicky cell),“ řekl Hook.

### Buňka: jednotka života

Když vědci následně pod mikroskopem zkoumali další rostliny, všimli si, že se z buněk neskládá jen kůra korkového dubu. Přišlo se na to, že všechno živé — rostliny, zvířata i lidé — je složeno buď z jedné, nebo z mnoha vzájemně spojených buněk.

Každá buňka je živou jednotkou. Je to nejmenší část organismu, která je obdařena životem. Buňky vznikají, jsou vyživovány, rostou, množí se a zanikají.

Velikost buňky se obecně pohybuje v rozmezí mezi 5 až 50 mikrony (tisícinou milimetru), což znamená, že jeden milimetr čtvereční buněčné hmoty se skládá z 20 až 200 buněk.

Některé buňky žijí jen několik málo minut, zatímco jiné přežívají po celou délku života organismu, jehož jsou součástí.

## Části rostlinné buňky

Rostlinné buňky obsahují dvě základní části, které se nevyskytují v živočišných buňkách:

### 1. Buněčná stěna

Je to silná stěna, která se nachází vně a okolo cytoplazmatické membrány a je tvořena buničinou. Tento porézní obal buňku izoluje a chrání,

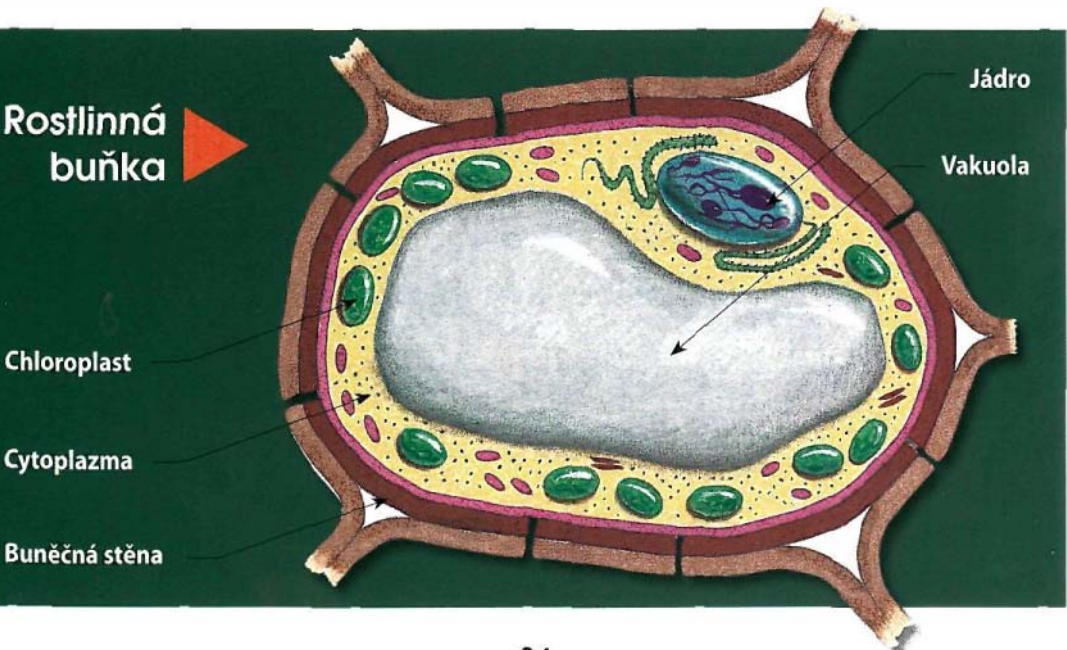
a když buňka odumře, stane se z něj něco jako sarkofág. Živočišné buňky tuto silnou buněčnou stěnu nemají, a proto když odumrou, rozpadnou se a nic z nich nezbude.

To, co Robert Hook tedy viděl skrze mikroskop, když zkoumal korek, nebyly živé buňky, nýbrž jen jejich obaly neboli buněčné stěny, které zbyly po odumřelých buňkách. Taktéž dřevo se skládá ze silných buněčných stěn, které původně pokrývaly dnes již odumřelé buňky kmenu.

### 2. Plastidy

Plastidy jsou orgány v cytoplasmě rostlinných buněk, obsahující různé druhy barviv. Nejběžněji jsou **chloroplasty**, které jsou zelené, protože obsahují chlorofyl.

V chloroplastech dochází k **fotosyntéze**, pozoruhodné chemické reakci, při které se anorganické minerální látky, obsažené ve vzduchu a půdě, díky slunečnímu záření přeměňují v škrob a jiné organické substance.







## Levandule lékařská (*Lavandula angustifolia* Miller)

Obecný  
název

Rodové  
jméno

Druhové  
jméno

Jméno botanika,  
který ji pojmenoval

Buňky jsou úžasné chemické laboratoře. V každé z nich se bezohledu na to, jak jsou malé, odehrávají tisíce chemických reakcí, v jejichž důsledku dochází k syntéze cukrů (sacharidů), tuků (lipidů) a bílkovin (proteinů), které se buď hromadí uvnitř buňky, nebo proudí skrze ni.

Uvědomujeme si, že není možné postavit dům bez toho, aniž by jeho stavbu někdo navrhl a řídil? Chaos se ani za miliardu let nepromění v řád. Nanejvýš z něj může vzniknout pořádný zmatek.

Harmonický systém může vzniknout a přetrvat jen řízením Vyšší inteligence. Když se blíže seznámíme se zákonitostmi rostlinné říše, zjistíme, že za vším stojí Stvořitel vesmíru, který zkonstruoval „stavby“ (živé bytosti) a z „cihel“ (buněk) vytvořil dokonalý systém.

## Rozmanitost království rostlin

„Z těchto cihel postavíme vnější stěny, z těchto uděláme příčky a těmito dlaždicemi obložíme podlahu v koupelně...“

Architekt musí dát náležitě pokyny, aby každý ze stovek, či dokonce tisíců stavebních prvků, z kterých je složen dům, přišel na příslušné místo. Když je dům nakonec postaven, všichni jsou si vědomi, že tato stavba je dílem člověka, který si narýsoval a dohlížel na provádění práce.

Avšak jen málo lidí si je vědomo úžasné skutečnosti, že miliony „cihel“, respektive buněk, z kterých se skládá každá rostlina a každý živý organismus, se nacházejí na přesně vyhraněném místě a společně tvoří jeden složitý celek. Který architekt či inženýr to zkonstruoval? Kdo dohlížel na průběh stavebních prací? Proč epidermní buňky pokrývají listy a stonky? Proč se duté a protáhlé buňky spojují a vytvářejí kanálky, skrze něž proudí míza?

## Jména rostlin

Jak pojmenovat rozmanité druhy rostlin, aby v tom byl nějaký řád? A jak je rozřídít? Podle barvy květů, podle tvaru listů nebo třeba podle chemických látek, které produkují?

Se záměrem vnést do tohoto zmatku řád představil v roce 1753 švédský přírodovědec a botanik Carl Linné systém třídění rostlin, který získal celosvětové uznání. Tento systém se nazývá **binomická nomenklatura**, protože každý druh je v ní označen dvěma jmény: první je **rodové** a druhé **druhové** jméno.

Linné měl podobně jako Adam s Evou příležitost dát všem tehdy známým rostlinám jméno. Použil k tomu latinu, která jako mrtvý jazyk nedovoluje žádné deformace jmen.

# Typy listů

## Podle tvaru



◀ **Srdčitý**  
Tvarem připomíná srdce; například posed bílý.



◀ **Kopinatý**  
Tvarem připomíná hrot kopí; například hadí kořen větší.



◀ **Střelovitý**  
Tvarem připomíná hrot šípu, například svlačec rolní.



◀ **Klínovitý**  
Tento typ listu je rozdělen do dvou laloků a tvarem připomíná klín; například ginkgo.



◀ **Eliptický**  
Má tvar elipsy; například rulík zlomocný.



◀ **Vejčitý**  
Tvarem připomíná vejce; například krtičnik.



◀ **Dlanitý**  
Je to složený list, který tvarem připomíná dlaň s prsty; například kaštan.

## Podle žilnatiny listu

### Rovnoběžná ▶

Žilnatina je podélná a rovnoběžná; například jmelí bílé.



### Zpeřená ▶

Žilnatina vyrůstá ze středové osy listu; například líska.



◀ **Souběžná**  
Žilnatina je podélná a zakřivená; například jitrocel kopinatý.



◀ **Radiální**  
Žilnatina vyrůstá z jednoho středu; například prvosenka jarní.

## Podle okrajů



◀ **Celokrajný**  
Okraj je rovný;  
například  
vavřín.



◀ **Zubatý**  
Okraj má  
malé zoubky;  
například  
kopřiva.



◀ **Laločnatý**  
Obloučky  
okraje listu  
připomínají  
laloky;  
například  
dub.



◀ **Dělený**  
Okraj je  
vykousnutý  
a dotýká se  
středové osy listu;  
například  
čekanka.



◀ **Kracovitý**  
Okraj je vykousnutý  
a téměř se dotýká  
středové osy listu;  
například  
bodlák.

## Podle způsobu přisedání listu na stonk a jejich postavení



◀ **Řapíkaté**  
Listy přisedají  
na stonk  
prostřednictvím  
řapíku.



◀ **Střídavé**  
Jsou to řapíkaté  
listy, které ze  
stonku rostou  
samostatně.

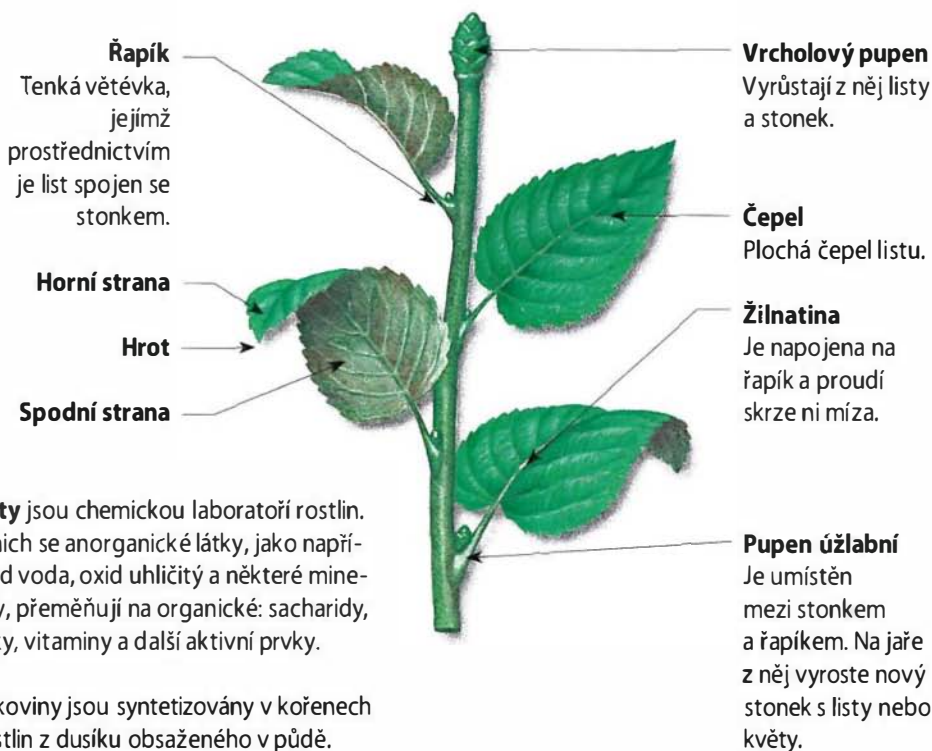


◀ **Vstřícné**  
Jsou to řapíkaté  
listy, které  
rostou v párech  
naproti sobě.



◀ **Přisedlé**  
Tyto listy nemají  
řapíky. Když rostou  
podél stonku,  
nazývají se sbíhavé.

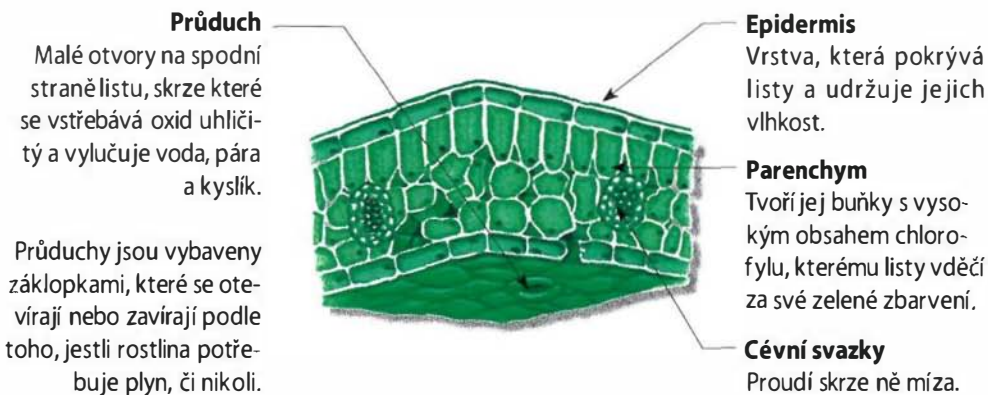
# Anatomie listů



**Listy** jsou chemickou laboratoří rostlin. V nich se anorganické látky, jako například voda, oxid uhličitý a některé minerály, přeměňují na organické: sacharidy, tuky, vitaminy a další aktivní prvky.

Bílkoviny jsou syntetizovány v kořenech rostlin z dusíku obsaženého v půdě.

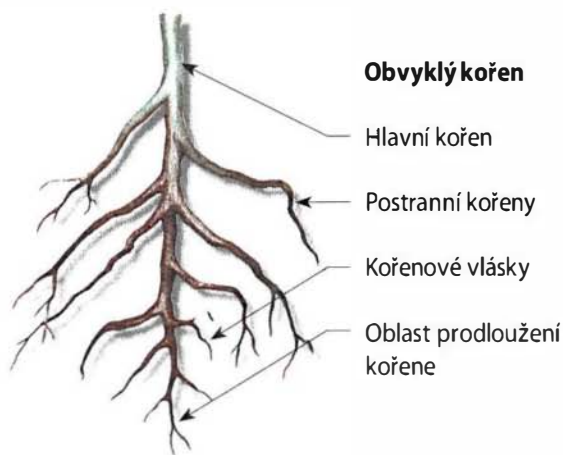
## Průřez listem



Průduchy jsou vybaveny záklopkami, které se otevírají nebo zavírají podle toho, jestli rostlina potřebuje plyn, či nikoli.

# Druhy kořenů

*Kromě toho, že kořeny drží rostlinu v zemi, absorbují skrze drobné kořenové vlásky živiny a vodu z půdy.*



## Obvyklý kořen



## ◀ Vřetenovitý kořen

Má kónický tvar, ukládají se v něm přebytky živin. Například mrkev.

## Hlíznatý kořen

Tvoří se na něm hlízy, v kterých se ukládají sacharidy, bílkoviny a další rezervní živiny. ▼



## ◀ Svazčitý kořen

Postranní kořeny vyrůstají ze spodní části stonku a jsou přibližně stejně dlouhé. Například cibule.



## ▲ Kulový kořen

Hlavní kořen je silnější než kořeny postranní. Například dub.



## Adventivní kořeny

Jsou to kořeny, které rostou přímo z nadzemního stonku nebo podzemního stonku či oddenku. Například rozrazil.

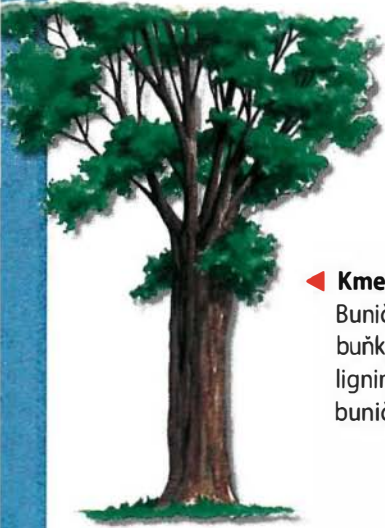


## ◀ Cibulka

Cibulka není v pravém slova smyslu kořen, nýbrž podzemní pupen, který se skládá z dužnatých lístků navrstvených na sebe. Například cibule.

# Druhy stonků

*Stoněk spojuje kořen s listy a prostřednictvím cévek je zásobuje mizou.*



## ◀ Kmen

Buničina, která pokrývá buňky kmenů, je nasáklá ligninem. Tato tekutina dává buničině sílu dřeva.



## ▶ Podzemní stoněk nebo oddenek

Je to stoněk, který roste pod zemí. Připomíná kořen, ale kořen to není. Například kopytník evropský.



## ▶ Ovíjivé a popínavé (líány)

Nejsou dostatečně silné, aby se samy udržely ve vzpřímené poloze, a proto se ovíjejí nebo pnou kolem jiné rostliny nebo opory, ke které se přichycují úponky. Například posed bílý.



## ▶ Sukulentní

Je objemný, houbovitý a nemá listy. Dokáže v sobě zadržet velké množství vody. Například kaktusy a jiné pouštní rostliny.



## ▶ Plazivé

Až na koncový vzpřímený článek leží celou délkou na zemi. Například jahodníkový stoněk.



## ▶ Stéblo

Většinou bývá duté, v dolní části kryté listovou pochvou, která vyrůstá z kolénka.



## ▶ Lodyha

Je křehká, protože její buničina není nasáklá ligninem. Například čekanka.

# Květenství

**Květenství je skupina květů, které vyrůstají ze společného stonku.**



## ◀ Klas

Je složený z květů, které jsou přisedlé ke stonku. Například jehlice trnitá.



## ▶ Úbor

Je to skupina květů, které vyrůstají z jedné stopky. Vypadají jako samostatné květy, ale ve skutečnosti se skládají z mnoha květů. Například praha.

**Jehnědy ▶**  
Je to ochablé a převislé větveno, které je složeno z mnoha malých květů. Například líska.



**Lata ▶**  
Skládá se z květů, které vyrůstají z hlavní osy květenství a dosahují stejné výšky. Například řebříček obecný.



## ◀ Okolík

Je složen z několika květů, je jejichž stopky vyrůstají z jednoho místa. Například fenykl.

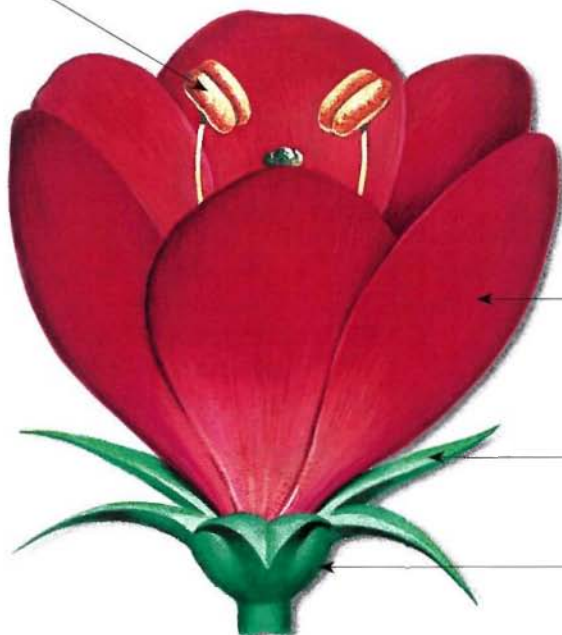


## ◀ Složený okolík

Skládá se z několika jednoduchých okolíků. Například anýz.

# Anatomie květu

Tyčinka



Okvětní lístek

Kališní lístek

Kalich

## Druhy květů



### Zvonkovité

Kališní lístky mají tvar zvonu.



### Dvoupyské

Okvětní lístky vytvářejí dva pysky, horní a spodní.



### Kolovité

Květ, jehož okvětní lístky rostou paprskovitě.



Květ je reprodukční orgán jednosubných rostlin. Tyto rostliny se rozdělují na dvě skupiny: **nahosemenné**, jejichž semena jsou nezakrytá (nemají plod, jako například borovice apod.), a **krytosemenné**, jejichž semena jsou zakrytá více či méně štávnatými plody. Květy krytosemenných rostlin patří k největším a nejkrásnějším květům.

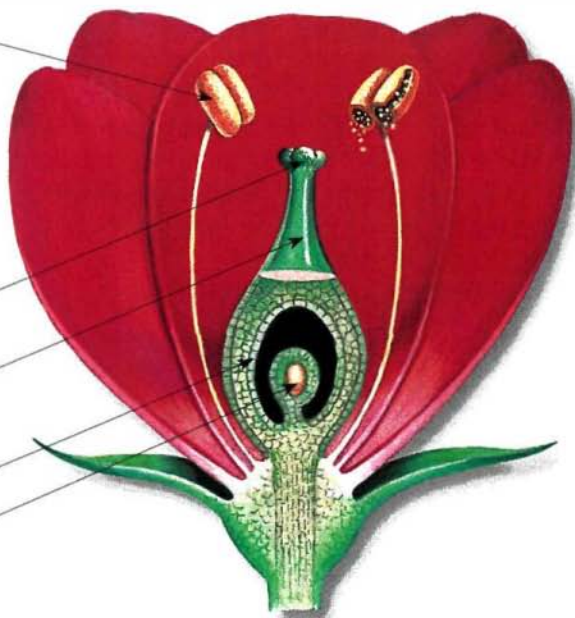
**Tyčinka nebo andreceum**  
Samčí pohlavní orgán. Každá tyčinka se skládá z nitky a dvou prašníků, obsahujících pyl.

**Blizna**

**Čnělka**

**Semeník**

**Vajíčko**



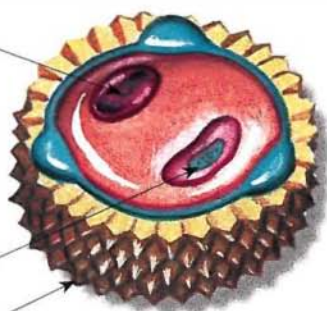
**Pestík nebo gynoecium**  
Samičí pohlavní orgán. Skládá se z blizny (povrch vaječniku, na který dosedá pyl), čnělky (střední trubičkovitá část, skrze kterou putují zrníčka pylu) a semeníku, který obsahuje několik vajíček.

## Zrnko pylu • • • • •

**Klíčivé jádro**  
Obsahuje chromozomy s genetickou informací rostliny.

**Vegetativní střed**

**Vnější obal**



## Oplodnění květů

Aby mohlo dojít k oplodnění, k vytvoření semene a později plodu, musí zrnko pylu dopadnout na bliznu květu. Pokud jsou pyl a květ stejného druhu, pak pyl putuje čnělkou do semeníku. Tam se samčí chromozomy spojí se samičími chromozomy, vytvoří se semeno a z něj vznikne plod.

Rostliny, které mají květy, se rozmnožují sexuálně. To znamená, že obsahují dvě části, samčí a samičí, které se musejí spojit, a z tohoto spojení vznikne nová rostlina.

# Ochránci, nebo vrazi?

## Rostliny v ohrožení

Rostliny jsou **nenahraditelnou** součástí života na planetě Zemi. Všechna zvířata a lidé potřebují rostliny jako potravu, protože rostliny jsou **jediným** živým organismem, který dokáže využít sluneční energii a produkuje sacharidy, bílkoviny, tuky, vitaminy a další organické látky.

Rostliny se podílejí na udržení **ekologické rovnováhy** a udržování životního prostředí. Zabraňují erozi půdy, zadržují vodu a zúrodňují půdu.

Rostliny jsou rovněž důležitým zdrojem léčivých látek.

Lidé, kteří mají chránit druhovou rozmanitost, se velmi často podílejí na jejím ničení. Podle

*International Union for Nature Preservation* je 20% z 390 000 druhů rostlin (přibližně 78 000 druhů) ohroženo a je pravděpodobné, že zcela zmizí z povrchu země.

Co je příčinou takového úbytku rostlinných druhů? Je jich hned několik:

- **Lesní požáry.**
- **Rozvoj turismu** v přímořských a horských oblastech.
- **Amatérský sběr** vzácných bylin.
- **Znečištění** vody, půdy a vzduchu.
- **Výstavba** přehradních nádrží, dálnic a silnic.



*„Lesy civilizacím předcházejí, pouště po nich zůstávají.“*

*François-Auguste-René de Chateaubriand (1768–1848), francouzský spisovatel a politik.*

*Úchvatné vodopády Iguazú na hranici mezi Brazílií a Argentinou. V Jižní Americe se nacházejí nejrozlehlejší lesní plochy naší planety, které ukrývají mnoho dosud neobjevených léčivých bylin. To je důvod, proč se amazonským pralesům někdy také říká „největší lékárna na světě“.*

Umíte si představit, jaké dalekosáhlé škody by vznikly, kdyby chinovníky v Jižní Africe byly zničeny dřív, než byl objeven chinin, který pomáhá v prevenci malárie? Nebo co kdyby byly překrásné květy náprstníku červeného vysbírány předtím, než byl objeven glykosid, s jehož pomocí se podařilo vyléčit tolik srdečních onemocnění?

Pojďme **všichni** udělat maximum pro záchranu rostlinného světa. A když půjdeme trhat byliny, mějme na paměti rady z rámečku „Sbírání, nikoli plenění“.

*V Bibli se píše, že rostliny byly stvořeny jako první, a tedy mohou existovat bez zvířat a lidí. Lidé ani zvířata však bez rostlin existovat nemohou. Proto bychom je měli chránit a pečovat o ně.*



## Sbírání, nikoli plenění

- Sbírejte jen na takových **místech**, kde je to **dovoleno**. V žádném případě bylinky netrhejte v *přírodních rezervacích* nebo v *národních parcích*.
- **Nesbírejte chráněné druhy**, protože jejich výskyt je ohrožen (zjistíte si, které byliny jsou ve vaší oblasti chráněné).
- Byliny sbírejte jen v **malých množstvích**, zvláště ty druhy, které se vyskytují jen vzácně.
- Sbírejte, ale pokud možno **nevytrhávejte s kořeny**.



## Bylinné čaje

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Jedna, nebo více bylin?       | 41 |
| Kdy a jak sladit bylinné čaje | 40 |
| Nálevy                        | 38 |
| Studené výtažky               | 38 |

## Způsoby použití

|                  |    |
|------------------|----|
| Horké obklady    | 44 |
| Kataplazmata     | 42 |
| Kloktadla        | 45 |
| Koupele          | 42 |
| Obklady          | 43 |
| Oční kapky       | 46 |
| Omývání očí      | 46 |
| Potírání a tření | 44 |
| Parní lázně      | 45 |
| Výplachy         | 46 |
| Výplachy úst     | 46 |





## 2

# Způsoby přípravy a použití bylin

Je mnoho způsobů, jak léčivé byliny připravit k vnějšímu i vnitřnímu použití. Cílem všech těchto metod je:

- **Zjednodušit užívání bylin.**
- **Zvýšit koncentraci léčivých látek**, které se díky svému fyzikálně-chemickému složení uvolňují a rozpouštějí jen tehdy, jsou-li byliny připravovány určitým způsobem. Například výtažky esenciálních olejů se získávají parní destilací.
- **Co nejučelněji využít a uchovat léčivé látky rostlin.** Například odvary jsou mnohem trvanlivější než čerstvě lisované šťávy nebo nálevy, protože během varu se získané látky převarí a sterilizují.

Pro každou rostlinu existuje optimální způsob přípravy a použití. Je přínosné se s nimi seznámit a naučit se je správně provádět. Díky tomu budeme schopni léčivé látky obsažené v bylinách správně využít a aplikovat.

## Bylinné čaje

Bylinné čaje se získávají vyluhováním rostlin ve vodě. Je to nejčastěji používaný způsob přípravy léčivých bylin. Voda je totiž ideální prostředek k extrahování většiny chemických látek z rostlin, protože je to univerzální rozpouštědlo *par excellence*.

Bylinné čaje se většinou užívají perorálně, ale jak uvidíme v části nazvané „Způsoby použití“ (str. 41), je možné do nich namáčet obklady, použít je jako oční kapky či jako roztok namáčení určité části těla apod.

Bylinné čaje vznikají v důsledku působení vody na rostliny. Podle použité metody rozlišujeme tři způsoby přípravy: nálevy, odvary a studené výtažky.

### Nálevy

Nálevy jsou ideálním způsobem, jak připravit čaj z **jemných částí** rostlin: z květů, listů a pupenů. Tímto způsobem lze z bylin získat mnoho léčivých látek téměř beze změny jejich chemické struktury, a využít tak velkou část jejich bohatství.

#### *Uchovávání nálevů*

Nálevy se obvykle doporučuje uchovávat maximálně dvanáct hodin. Připravte je ráno a pijte v průběhu dne. Za horkého počasí je skladujte v lednici. Následně je můžete znovu ohřát, ale neuvádějte je do varu. Nálevy, které jsou starší než dvacet čtyři hodin, nepijte.

### Odvary

Odvary se převážně používají k přípravě čajů z **tvrдых částí** rostlin (kořenů, oddenků, semen), z kterých se léčivé látky uvolňují až po

delší době průchodu varem. Nevýhodou odvarů je to, že při jejich přípravě dochází ke znehodnocení některých léčivých látek.

#### *Uchovávání odvarů*

Odvary můžete uchovávat déle než nálevy, a to zejména tehdy, skladujete-li je v lednici. Dají se užívat několik dní, ale není dobré je skladovat déle než jeden týden.

### Studené výtažky

Touto metodou získáte z rostlin nebo jejich částí aktivní složky tak, že na ně necháte působit vodu pokojové teploty nebo jiné rozpouštědlo (například olej nebo alkohol). Ve vodě se máčí pomleté či drcené části rostlin.

Tento způsob je vhodný k přípravě čajů z rostlin, je jejichž léčivé látky se **působením tepla ničí**.

#### *Uchovávání studených výtažků*

Studené výtažky můžete uchovávat až jeden měsíc, a to zejména v případě, použijete-li jako rozpouštědlo místo vody alkohol nebo olej.

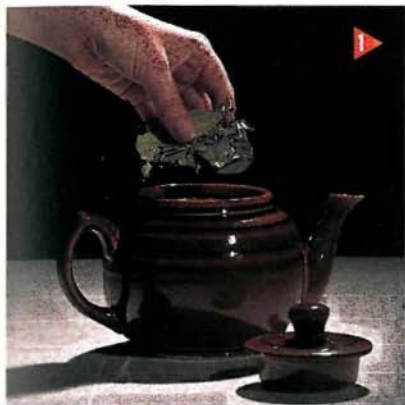
### Dávkování bylinných čajů

Bylinné čaje není obvykle nutné dávkovat tak přesně jako jiné léky. Vzhledem k tomu, že zde ve většině případů existuje velká tolerance, není zapotřebí přesně odvažovat byliny, z kterých se čaj připravuje, ani odměřovat množství čaje.

U popisů jednotlivých rostlin uvádíme i jejich doporučené dávkování. Obecně by se ale dospělí měli řídit těmito principy:

- **Nálevy:** 20–30 gramů sušených bylin na jeden litr vody, což je v přepočtu přibližně jeden čajová lžička (2 g) na šálek vody (150 ml).

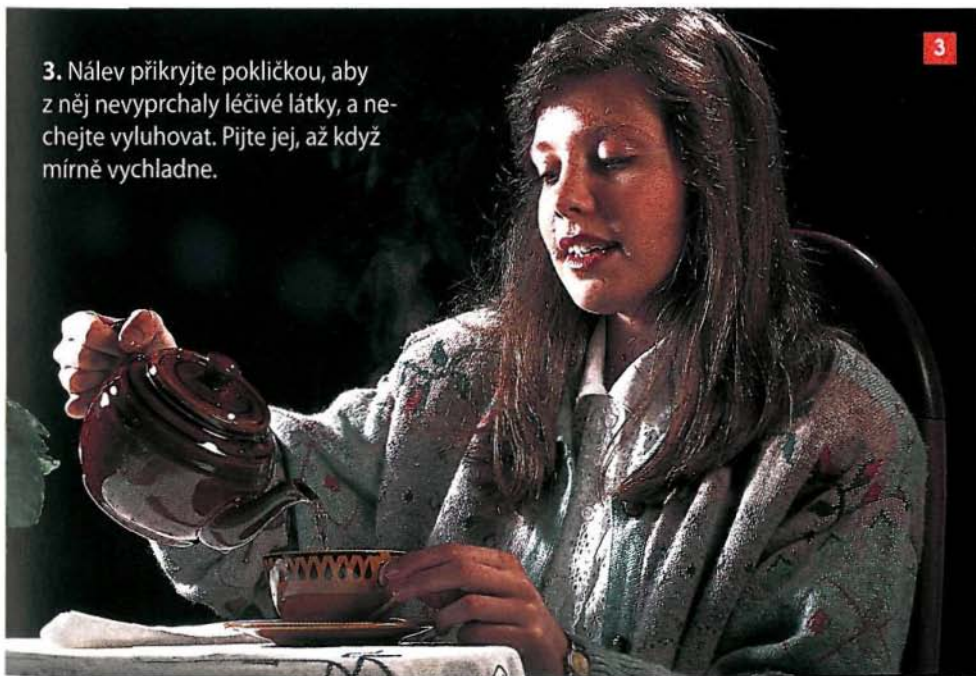
## Tajemství přípravy bylinných čajů



**1.** Vložte části rostlin, z kterých chcete čaj připravit, do vhodné nádoby. Byliny v ní mohou být buď volně, nebo v čajovém sítku či malém sáčku.



**2.** Byliny zalijte téměř vařící vodou. Většinou se do čajové konvice nejprve vkládají byliny, které se zalívají vodou, ale dá se postupovat i opačně.



**3.** Nálev přikryjte pokličkou, aby z něj nevyprchaly léčivé látky, a nechejte vyluhovat. Pijte jej, až když mírně vychladne.

## Nálevové sáčky

Na trhu najdete mnoho porcovaných bylinných čajů. Nadrčené a přesně odvážené byliny se prodávají v nálevových sáčcích, které plní funkci sítka. Jejich příprava je velmi snadná:

1. Nálevový sáček vložte do šálku nebo sklenice.
2. Zalijte jej vařící vodou.
3. Šálek nebo sklenici něčím zakryjte a přibližně 5 minut nechte vylouhovat.



- **Odvary a studené nálevy:** 30 až 50 gramů na jeden litr vody.

Dospělí by obvykle měli vypít tři až pět šálků čaje denně (1 šálek = 150 ml).

Pokud není uvedeno jinak, vztahuje se dávkování na sušené byliny. Chcete-li použít čerstvé byliny a přitom dosáhnout stejného účinku jako se sušenými bylinami, musíte uvedené množství třikrát až čtyřikrát zvýšit.

### Dávkování bylinných čajů

| Množství                   | Sušené květy nebo listy | Sušené kořeny nebo oddenky |
|----------------------------|-------------------------|----------------------------|
| 1 čajová lžička = 5 ml     | 1 g                     | 3 g                        |
| 2 čajové lžičky = 10 ml    | 2 g                     | 5 g                        |
| 1 polévková lžička = 15 ml | 4 g                     | 10 g                       |
| Špetka = 2 ml              | 0,5 g                   | 1,5 g                      |
| Hrst = 20 ml               | 5 g                     | 12 g                       |

### Dávkování u dětí

Dětské bylinné čaje bývají méně koncentrované (mají menší obsah bylin) nebo jsou stejně koncentrované, ale podávají se v menších dávkách. Velikost dávek se snižuje úměrně věku dítěte:

- **Školní věk** (6 až 12 let): **polovina** dávky pro dospělého.
- **Předškolní věk** (2 až 6 let): **třetina** dávky pro dospělého.
- **Děti do 2 let:** **čtvrtina až osmina** dávky pro dospělého.

### Kdy a jak sladit bylinné čaje

Bylinné čaje je **lepší pít neslazené**, ale v některých případech se bez sladidel neobejdeme:

- **Mají-li byliny nepříjemnou chuť.**
- **Podáváme-li je dětem.** Výjimku tvoří čaje s antihelmintickými účinky (látky na vypuzení střevních parazitů). V takových případech se slazení čajů nedoporučuje, protože cukr a med podporují růst parazitů.



## Studené výtažky s olejem

Vložte do zavařovací sklenice část rostliny, z níž chcete připravit studený výtažek, zalijte ji olejem, nejlépe olivovým, a nechte několik dní vyluhovat. (Délka vyluhování závisí na druhu rostliny.)

Tímto způsobem se připravují například oleje s výtažky z levandule, lilie, prhy, vavřínu a mnoha dalších.

Tyto oleje se většinou aplikují lokálně na kůži. Zvláště účinek oleje je doplněn léčivými účinky použitých bylin.



- Podáváme-li čaje lidem **zotavujícím se po těžké nemoci** či **velmi zesláblým** pacientům.

Sladit se nedoporučuje ani čaje, které pijeme pro jejich povzbuzující účinek na chuť, protože cukr může zmírnit pocit hladu. **Diabetici** by si do bylinných čajů neměli přidávat cukr, ale měli by používat umělá sladidla.

**Ideálním sladidlem** bylinných čajů je **med**. Pochází z květů a obsahuje minerály a vitaminy s vysokou výživnou hodnotou. Med můžeme také nahradit **hnědým cukrem**, **melasou** (třtinovým cukrem) nebo **javorovým sirupem**, které mají vysoký obsah minerálů a vitamínů a jsou daleko výživnější než rafinovaný cukr.

### Jedna, nebo více bylin?

Čaj z více druhů bylin může mít velmi pozitivní účinky, ale rostliny musí být namíchaný s ohledem na své chemické složení a obsah léčivých látek.

V případě, že směs bylin není správně namíchaná, léčivé účinky mohou být úplně potlačeny. V druhé části této knihy uvádíme seznam rostlin, z kterých lze při léčbě určitých nemocí připravit čajovou směs.

Při užívání čajů z bylinných směsí se někdy mohou dostavit nežádoucí účinky (například nechutenství, zažívací obtíže apod.). Většinou ale byliny není nutné míchat. Jedna rostlina, užívá-li se správně, může mít lepší léčivé účinky než směs několika nepříliš dobře zkombinovaných rostlin.

## Způsoby použití

Byliny nebo přípravky z nich se aplikují dvěma způsoby:

- **Vnitřně.** Přípravek se užívá ústy a přes žaludek se dostane do trávicího traktu. Léčivé látky působí buď přímo na trávicí trakt (například otruby), nebo jsou vstřebávány do krevního řečiště.

Tímto způsobem se užívají bylinné čaje (nálevy, odvary, studené výtažky), oleje, sirupy, šťávy, drcené byliny apod.

- **Zevně.** Rostliny nebo přípravky z nich se aplikují na kůži či do tělních otvorů (úst, uší, vaginy apod.), ale nevstupují do trávicího traktu.

Zevně lze aplikovat i bylinné čaje, oleje, sirupy, šťávy apod., které jsou určeny k vnitřní-

*Horké koupele nohou se doporučuje provádět při bolestech hlavy, rýmě či chřipce.*



mu použití. V takovém případě je ale lepší, když jsou více koncentrované.

## Koupele

Koupele je procedura, při které je celé tělo nebo jeho část ponořena do vody, do níž mohou být přidány látky léčivých bylin. Například:

- **Koncentrované nálevy nebo odvary.** Jeden litr nálevu nebo odvaru, který se přidává do koupele, připravíme ze 40 až 80 g rostlin (tři až čtyři plné hrsti). Do koupele ve středně velké vaně se většinou přidávají 2 až 3 litry nálevu či odvaru.
- **Esence.** Do koupele ve středně velké vaně stačí přidat 5 až 10 kapek esenciálních olejů.

Koupele se využívají především pro své antirevmatické, uvolňující a uklidňující účinky (například s puškvorcem, levandulí či jetelem). Koupele s puškvorcem pomáhá zvláště proti nespavosti.

### *Koupele nohou*

Koupele nohou v horké vodě pomáhají zmírňovat bolesti hlavy (zvláště přidá-li se do vody

hořčičná mouka) a zlepšují krevní oběh v dolních končetinách (například s listy vinné révy nebo kopřivy). Většinou se do 3 až 5 litrů vody přidává 1 litr odvaru, určeného k vnitřnímu užívání.

### *Koupele paží*

Koupele paží jsou osvědčeným prostředkem ke zlepšení krevního oběhu v horních končetinách. K tomuto účelu se používá teplá nebo mírně horká voda. V případě svědění, otoků nebo studených a zmodralých rukou v důsledku arteriálních křečí se doporučuje do vody přidat jinan dvoulaločný.

## Kataplazmata

Existuje několik druhů kataplazmat:

- **S moukou ze semen** (len, hořčice, pískavice). Mouku nasypete do vody a míchejte tak dlouho, dokud nevznikne tekutá, stejnorodá kaše. Pak kaši zahřívejte na sporáku, až zhoustne. Následně naneste vrstvu (1 až 2 cm silnou) kaše na postižené místo a zakryjte kouskem bavlněné nebo flanelové látky.



*Koupele horních končetin se doporučuje provádět při omrzlinách, svědění, otacích a nachlazení.*



*Kataplazmata s léčivými bylinami mají na kůži a hlubší tkáň protizánětlivé účinky.*

- S drcenými **listy či kořeny** z čerstvých rostlin (lopuch, řeřicha, cibule, zelí, kostival). Části rostlin se drtí tak dlouho, dokud z nich nevznikne stejnorodá hmota, která se nanese na pruh látky a podle potřeby se aplikuje buď studená nebo teplá na postižené místo.
- S **ovocem** (jahody, fíky). Ovoce se rozmačká, nanese na postižené místo a zakryje kouskem látky.

### *Použití kataplazmat*

Kataplazmata aplikovaná na kůži delší dobu zesilují působení některých léčebných látek obsažených v rostlinách, jako například:

- **Látky podporující hojení ran** (šťovík, lopuch, zelí, kostival, fíky, jitrocel).
- **Změkčovadla**, která pomáhají při hojení abscesů a nežitů (avokádo, pískavice, brutnák, len, maniok).
- **Analgetika a sedativa**, která zmírňují bolesti břicha, zánět močového měchýře, menstruační bolesti apod. (kukuřičná zrna, len, tymián).

- **Protizánětlivé látky a látky usnadňující vykašlávání.** Neúčinnější kataplazmata se připravují se lněným semínkem. Přidáme-li do nich trochu hořčičných semínek, získáme navíc změkčující účinek.
- **Látky, které zvyšují prokrvení kůže a zmírňují překrvení vnitřních orgánů.** Indikují se při revmatických onemocněních (prvosěnka, kopřiva, hořčičná semínka, žito).

### *Způsoby aplikace kataplazmat*

Při aplikaci kataplazmat je třeba dbát na:

- **Teplota.** Kataplazmata se aplikují teplá nebo horká. Jejich teplota se pohybuje mezi 40 a 50 °C. Ohřejte je tak, že je zabalíte do látky a postavíte na ně žehličku.
- **Ochrana kůže.** Při aplikaci kataplazmat se změkčujícími účinky, zejména těch, která obsahují mouku z hořčičných semínek (tzv. hořčičné obklady), může dojít k podráždění kůže. Proto musí být pečlivě zabalena ve flanelové látce. Ostatní druhy kataplazmat musejí být ovinuty gázou.
- **Délka aplikace.** Deset až patnáct minut. Kataplazmata je lepší aplikovat několikrát denně než jednou na dlouhou dobu.

### **Obklady**

Aplikace obkladů je snazší než aplikace kataplazmat, ale jejich účinky jsou slabší.

## Aplikace obkladů

Obklady se aplikují následujícím způsobem:

- **Namočte** gázu nebo kus flanelové látky do bylinného čaje.
- **Aplikujte** ji na postiženou kůži. Délka aplikace se liší podle druhu použitých bylin, ale obecně se pohybuje v rozmezí 5 až 10 minut.
- Pokud gáza nebo látka uschne, **opět ji namočte**. Obklady je lepší aplikovat několikrát denně než jednou na dlouhou dobu.

Některé rostliny mohou znečistit pokožku, zejména ty, které obsahují taniny (dub letní, ořešák, olše). Nečistoty se zbavíte tak, že znečištěné místo potřete šťávou z citronu.

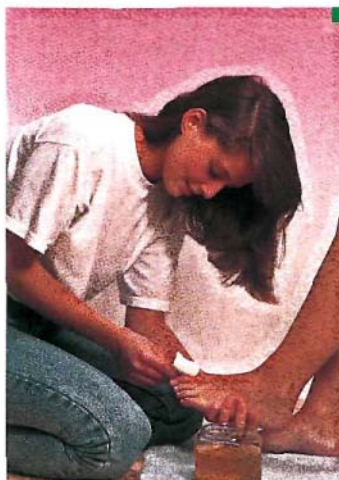
## Použití obkladů

Obklady se používají při **hojení ran a vředů** (řepík, olše, líska, měsíček, řeřicha, cibule, zelí, přeslička, břechtan, ořešák, lékořice, dub letní), při **péči o pleť** (jahodník, vilín virginský, květy růže, lípa), při **onemocnění zraku** (chrpa, heřmánek) či jako **analgetika a sedativa** (oves, jmelí).

## Horké obklady

Horké obklady se aplikují stejným způsobem jako obklady, ale je třeba, aby byly horké tak, jak jen kůže schopna snést. Při aplikaci se kromě látky namočené v bylinném nálevu používají ještě dvě další: jedna, která se přikládá na postižené místo pod obklad — chrání kůži proti popálení —, a druhá, která se dává přes obklad — udržuje teplo.

Horké obklady se používají především při **onemocněních dýchacích cest** (katar, zánět průdušek), **zánětech průdušnice a krku, kolikách** (ledvin, jater a střev) a **ischiasu**. V těchto případech se používá stejný nálev zevně i vnitřně, čímž se zesilují jeho léčebné účinky.



*Obklad namočte do roztoku, který získáte vyluhováním léčivých bylin, a přiložte jej na postižené místo.*

## Potírání a tření

**K potírání** se používají nálev, odvar, studený výtažek nebo šťáva, které se vtírají do kůže.

**Tření** se provádí stejným způsobem, ale většinou se používají esenciální oleje a masáž bývá energičtější.

Použité roztoky se na kůži nanášejí buď rukou, nebo měkkým hadříkem.

## Použití potírání a tření

Potírání a tření se používá v těchto případech:

- **Podráždění kůže** (například borůvčí, měsíček, kuklik, echinacea, listy olivovníku, kopřiva, mačeška, medlice lékařská, tymián nebo podběl).
- **Svědění** (brutnák lékařský, lilek černý, rozrazil).
- **Kosmetika**: odstranění celulitidy, zlepšení kvality pokožky nebo podpora hubnutí (jahody, echinacea, plátky růže, listnatec pichlavý).
- **Revmatismus** (levandule, vavřín).
- **Proti bodavému hmyzu** (pelyněk pravý).



*Pára z roztoku z li pových listů očistí vaši pleť a dodá jí patřičnou svěžest.*

## Parní lázně

Parní lázně je možné aplikovat na hlavu, trup, či dokonce celé tělo.

### *Provádění parních lázní*

Parní lázně se provádějí následujícími způsoby:

1. Umístíte **nádobu s vroucí vodou**, ve které jsou léčivé byliny, na stůl. Nádoba musí být zakrytá pokličkou. Místo bylin můžete do vody kápnout dvě až tři kapky esenciálního oleje.
2. **Sedněte** si na židli, hlavu dejte nad nádobu a **zakryjte** ji velkým ručníkem nebo prostěradlem, aby pára nemohla unikat do prostoru.
3. **Zčásti odkryjte** pokličku, aby pára mohla unikat z nádoby.
4. Aplikujte **10 až 15 minut** nebo tak dlouho, až z nádoby přestane stoupat pára.
5. Na závěr postiženou část, kterou jste vystavili působení páry, **třete** studenou vodou nebo alkoholem.

## Použití parních lázní

Parní lázně se osvědčily při léčbě **onemocnění dýchacích cest** (zánět vedlejších dutin nosních, zánět hltanu, zánět průdušnice, zánět průdušek) jakož i při **zánětu středního ucha**. Pomáhají při odstraňování hlenu, mikrobů a buněčného odpadu ze sliznice dýchacích cest, čímž urychlují ozdravný proces.

## Kloktadla

Kloktadla jsou jednoduchým prostředkem aplikace léčivých bylin na hltan.

### *Kloktání*

Kloktání se provádí tímto způsobem:

1. **Napijte se (ale nepolykejte)** bylinného čaje (nálevu). Nesmí ale být příliš horký nebo koncentrovaný.
2. **Zakloňte** hlavu.
3. Půl minuty až jednu minutu **vyslovujte písmeno „o“**.



*Kloktání a výplachy úst roztokem z granátových jablek, kůry nebo květů, pomáhají při zánětu hltanu, zánětu dásní a paradentóze.*

4. **Vyplivněte tekutinu. Nikdy ji nepolykejte,** protože obsahuje odpadní látky z vašeho těla.
5. Celý postup **opakuje**te pět až deset minut.

### *Použití kloktadel*

Kloktadla působí na hlen, kterým je pokryta zadní část úst, hltan a krční mandle. Kloktadla v případě podráždění, zánětu či infekce z uvedených částí odstraňují hlenovitý povlak, bakterie, odumřelé buňky a toxiny. Mají změkčující, protizánětlivé a stahující účinky.

Kloktadla se většinou připravují z olše lepkavé, kukliku, kůry a listů jírovce maďalu, cibule, mochny nátržníku, dryádky osmiplátečné, trnky, vrbovky úzkolisté, granátového jablka, vodilky, jitrocele většího, ořešáku, ratanky, rozmarýnu, bezu černého, mochny nátržníku a sporýše lékařského.

### **Výplachy úst**

Tato procedura se provádí tak, že se do úst **nabere malé množství tekutiny** (nálevy nebo odvaru) a **vypláchne** se jí ústní dutina. Indikuje se při zánětu úst a dásní, paradentóze a dalších infekcích ústní dutiny. Nálevy se připravují ze stejných bylin jako kloktadla.

### **Oční kapky**

Oční kapky se používají při léčbě očí a očního víčka.

Nesmějí být příliš **koncentrované** ani **dráždivé** a měly by se aplikovat **teplé**. Vodu, v které se rostliny vyluhují, se doporučuje nejprve pět

*Výplachy očí musí být prováděny tak, aby tekutina, kterou oči proplachujeme, stékala od spánku ke kořeni nosu, protože tímto směrem proudí slzy.*

minut převařit, nebo pro lepší sterilizaci použít odvary. Kapky se běžně připravují z chrpy, světlíku, heřmánku a listů vinné révy.

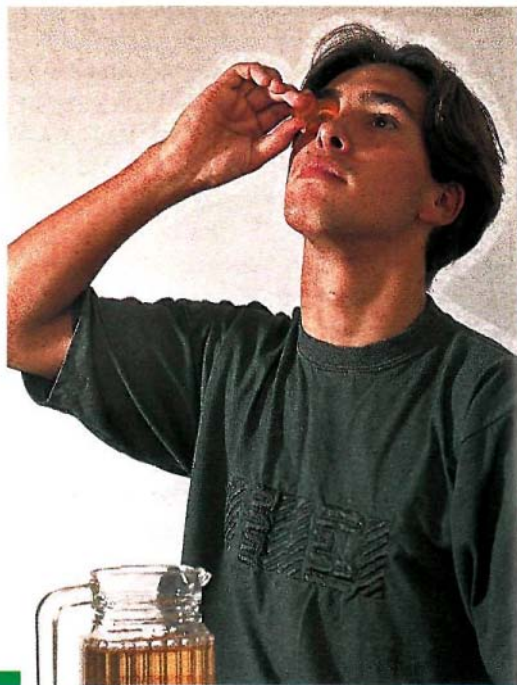
### **Omývání očí**

Omývání očí se provádí tak, že se do odvaru z bylin namočí kus látky a odvar se nechá stékat od spánku k nosu.

Stejně jako u očních kapek se doporučuje použít buď nálevy z důkladně převařené vody, nebo odvary. Vodu stačí udržovat ve varu jen pět minut.

### **Výplachy**

Výplachy se provádějí tak, že se prostřednictvím gumového irigátoru do **tlustého střeva** zavede konečником **tekutina**. Při této proceduře se používají buď málo koncentrované nálevy, nebo odvary ohřáté na **tělesnou teplotu** (37 °C).





*Při výplachu střev nálevem nebo odvarem z léčivých bylin se využívá očištných vlastností vody a léčivých účinků rostlin.*

### **Provádění výplachů**

Při provádění výplachu dodržujte následující postup:

1. Položte se na **pravý bok** a mírně pokrčte nohy.
2. Zaveďte si kanylu do konečníku. K zavedení použijte **olej** nebo jiný **lubrikant**.
3. Zajistěte, aby tekutina do střev **nevnikala pod velkým tlakem**. Nádržka s tekutinou by neměla být umístěna výše než jeden metr nad úroveň těla.
4. **Dospělému člověku** se do konečníku zavádí **300 až 500 ml** tekutiny a **dětem 100 až 200 ml**.
5. Tekutina by ve střevech měla **působit 5 až 10 minut**.
6. **Neaplikujte více jak tři výplachy denně**.
7. Výplachy provádějte vždy **po jídle**.

8. V mnoha případech je nutné výplachy provádět **pod odborným dohledem**.

### **Použití výplachů**

Výplachy se používají za těmito účely:

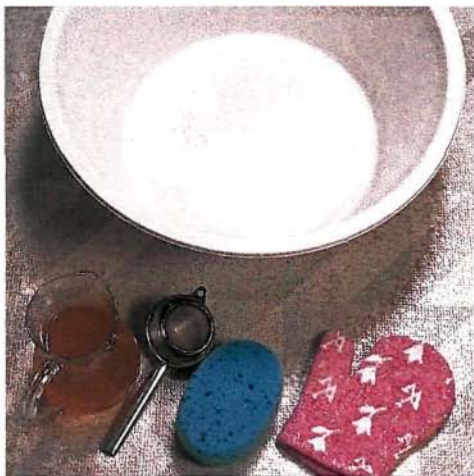
- **Vyprázdnění** konečníku a tlustého střeva při **zácpách**, a to zejména tehdy, pokud se dostavily v důsledku horečky či infekčních onemocnění. V těchto případech se nálevy připravují z listů olivovníku, slézu lesního, senny.
- **Zmírnění zánětů** konečníku v případě **análních prasklin** a **hemoroidů**. K přípravě nálevů se používá jitrocel větší, dub zimní nebo jitrocel blešník.
- **Zmírnění zánětů** tlustého střeva v případě **průjmu** (blešník, sléz jarní), **křečí v žaludku**, **průjmu u kojenců** (vrbina hajní).
- **Odstranění střevních parazitů** (česnek, kvasie hořká, řebríček obecný).

## Koupelel sedací (pánevní)

Pro sedací koupelel s léčívými bylinami připravte 1 až 2 litry nálevu nebo odvaru (měly by být více koncentrované než ty, které jsou určeny k vnitřnímu užití), nalijte je do lavoru nebo vany a přidejte takové množství vody, aby její hladina sahala až do pasu.

Sedací koupelel stimuluje krevní oběh v podbřišku a má blahodárny vliv na orgány této oblasti, jako například tlusté střevo, močový měchýř a vnitřní pohlavní orgány. Navíc sedací koupelel přímo působí na kůži, řitní otvor a tkáňe vnějších pohlavních orgánů. Doporučuje se provádět v těchto případech:

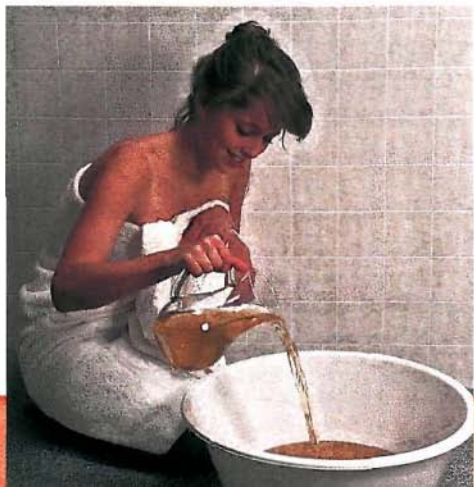
- **Anální a rektální onemocnění**, jako například hemoroidy nebo anální trhliny.
- **Zánět močového měchýře a obtíže spojené s močením.**
- **Funkční poruchy prostaty.**
- **Gynekologická onemocnění**, zejména bolestivá menstruace a infekce ženských pohlavních orgánů.



Sedací koupelel je možné provádět buď v **teplé, nebo studené vodě**, která má na organismus výrazný posilující účinek. V následujících případech by ale **voda měla být horká**:

- **Křeče v břiše** způsobené například kolikou, zánětem močového měchýře či bolestivou menstruací.
- **Anální trhlina**, která při vyprazdňování mírně krvácí a způsobuje bolest. Toto poranění by se nemělo zaměňovat s **hemoroidy**, protože v případě hemoroidů se doporučuje provádět studené koupelel, zatímco v případě anální trhliny horké.

Sedací koupelel studená **nesmí trvat déle než 3 minuty**, ale sedací koupelel teplá či horká může trvat až 10 minut. Obvykle se provádějí 2 až 3 koupelel denně. Pro každou koupelel je nutné připravit nový nálev či odvar.





## Obklady



1. Připravte 1 až 2 litry **odvaru** či **nálevu** z léčivých bylin. Je dobré, je-li odvar či nálev **více koncentrovaný** než při vnitřním použití (50 až 100 g bylin na 1 litr vody). Rovněž je možné do 1 až 2 litrů horké vody přidat 5 až 10 kapek **výtažku** z léčivých bylin.
2. Do horkého nálevu či odvaru namočte pruh **bavlněné látky** nebo **ručník** (obrázek 1).
3. Látku nebo ručník vyždímejte a přiložte na postiženou oblast zakrytou suchým plátnem (obrázek 2).
4. Obě látky **zakryjte vlněnou dekou**, která zabrání úniku tepla. Vlněná látka dokáže teplo udržet, i když je vlhká nebo mokrá (obrázek 3). Je nutné zabezpečit, aby nedošlo k opaření postižené oblasti.
5. Asi **po třech minutách**, tedy v době, kdy obklad začne chladnout, namočte látku opět do horkého roztoku.
6. Obklady aplikujte **15 až 20 minut**. Po jejich odstranění potřete postiženou oblast studenou vodou.

# Šťávy, tinktury, sirupy a výtažky



*Čerstvé šťávy jsou nejlepší formou přípravy léčivých rostlin, protože obsahují velké množství vitamínů, enzymů a léčivých látek. Aby však tyto účinné látky ze šťáv nevyprchaly, je nutné vypít je krátce po jejich přípravě.*

*Tinktury jsou určeny jak k vnějšímu, tak vnitřnímu použití. Při vnitřním použití je však nutné kvůli vysokému obsahu alkoholu dbát zvýšené pozornosti.*



## Šťávy

Šťávy se získávají z čerstvých rostlin. Krátce po natrhání se rostliny rozdrtí v hmoždíři a scedí. Je také možné je rozmixovat v elektrickém mixéru nebo odšťavovači.

Šťávy lze získávat jak z bylin, tak z listů či plodů. Šťávy z listů aloe jsou například vysoce ceněny pro svůj blahodárný vliv na zažívací trakt a chuťové pohárky.

## Tinktury

Tinktury jsou alkoholové roztoky, které obsahují vysokou koncentraci určité látky z léčivých rostlin rozpustných v alkoholu.

Připravují se tak, že se dobře usušené byliny ponoří na 2 až 3 dny do alkoholu pokojové teploty. Některé byliny, jako například arniku, je možné nechat vylouhovat až 15 dní.



## Sirupy

Sirupy se připravují tak, že se do vysoce koncentrovaných odvarů či nálevů z léčivých bylin nebo ovocných šťáv přidá med, případně cukr. Do jednoho dílu odvaru, nálevu nebo šťávy se přidá jeden díl medu či cukru.

Cukr či med se snáze rozpustí, když se směs při míchání zahřeje.

## Výtažky

### Výhody:

**Vysoká koncentrace:** Díky vysoké koncentraci mají výtažky zpravidla **silněji účinky** než celá rostlina.

**Snadná dostupnost:** Výtažky jsou dostupné po celý rok a jejich užití je **jednoduché**, stačí jen **několik kapek**.

### Nevýhody:

**Nebezpečí otravy:** Protože výtažky jsou vysoce koncentrované, hrozí nebezpečí **předávkování**. Z toho důvodu je nezbytné přesně dodržovat **doporučené dávkování**.

**Znehodnocení účinných látek:** Pokud výtažky nebyly připraveny ve specializovaných laboratořích, hrozí nebezpečí znehodnocení účinných látek, které zpravidla bývají citlivé na teplo či na použitá rozpouštědla.

**Rozpouštědla:** Nejčastěji používaným rozpouštědlem je **ethylalkohol**. Tato látka může poškodit zdraví dětí a lidí, kteří jsou na alkohol citliví.

*S výtažky z léčivých rostlin musí být nakládáno jako s farmakologickými přípravky, protože mají jak léčivé, tak vedlejší účinky.*

# Bezpečné užívání léčivých bylin

## Nejdůležitější je vytvořit si zdravý životní styl

Dříve než začnete pravidelně užívat jakékoli léčivé byliny (nebo léky), seznamte se s následujícími doporučeními:

### 1. Snažte se zjistit příčiny nemoci.

Pokud se objeví nezvyklé příznaky, vyhledejte lékařskou pomoc a požádejte ošetřujícího lékaře, aby standardními vědeckými metodami stanovil diagnózu. Jedině tak lze léčbu léčivými bylinami správně a bezpečně aplikovat.

### 2. Vzdejte se špatných návyků.

Chcete-li obnovit své zdraví, snažte se nejprve vybudovat si zdravý životní styl a změnit špatné návyky. Není totiž příliš moudré ani účinné používat na kašel bylinky usnadňující vykašlávání a zároveň kouřit.

### 3. Používejte dobře známé byliny.

Při výběru léčivých bylin vždy ověřte, jsou-li byliny baleny a označeny pod dohledem farmaceutů či farmakologů.

### 4. Byliny si nikdy nevybírejte sami.

Nejbezpečnější je nechat si byliny předepsat nebo doporučit kompetentním lékařem.

V mnoha zemích světa jsou součástí zdravotních zákonů seznamy vybraných bylin, které je možné kupovat a používat bez lékařského předpisu. K užívání těchto bylin přistupujte co nejsvědomitěji. Nejprve pečlivě zvažte, jaké byliny budete užívat, a potom se podrobně seznamte s jejich vlastnostmi a způsobem podávání. Nikdy neexperimentujte!

### 5. Budte obezřetní, pokud delší dobu užíváte stejný druh bylin.

Vyhnete se tomu, abyste jeden druh bylin užívali déle než dva či tři měsíce. Pokud váš zdravotní stav vyžaduje, abyste je užívali déle, dobře se seznamte s nežádoucími vedlejšími účinky aplikovaných rostlin. Rovněž je užitečné poradit se se zkušeným lékařem.

### 6. Podáváte-li léčivé byliny dětem nebo těhotným ženám, dbejte zvýšené opatrnosti.

V takovém případě je nezbytné, abyste dávkování konzultovali s odborníky.

## Příklady z praxe • • • • • • • • • •

### 1. Snažte se zjistit příčiny nemoci

John byl pětapadesátiletý muž statné postavy, který za celý svůj život netrpěl žádnou vážnější chorobou.

Asi před rokem však ztratil chuť k jídlu a určité pokrmy, jako například maso, u něj vyvolávaly žaludeční nevolnost a pocity na zvracení.

Na doporučení svého souseda začal užívat jakési léčivé byliny. Dostalo se mu ujištění, že pomáhají obnovovat chuť k jídlu. Po prvním

měsíci jejich užívání opravdu došlo k výraznému zlepšení, ale později John chuť k jídlu opět ztratil a výrazně zhubl. Nakonec se rozhodl vyhledat lékařskou pomoc.

Endoskopickým vyšetřením se zjistilo, že příčinou ztráty chuti k jídlu byla rakovina žaludku. Nádor byl tou dobou už příliš veliký na to, aby se dal chirurgicky odstranit.

Kdyby John vyhledal lékařskou pomoc hned, jak se příznaky objevily, prognóza jeho nemoci by byla mnohem příznivější.

### 2. Vzdejte se špatných návyků

Steve pracoval jako řidič kamionu a za volantem každý den strávil mnoho hodin. Nebylo divu, že trpěl hemoroidy, které velmi často natékaly a krvácely.

Steve měl rád kořeněná jídla s čili a pepřem. Zato ovoce jedl jen zřídka. Všiml si, že po konzumaci kořeněného pokrmu se jeho potíže zhoršily. Zašel do lékárny a koupil si byliny, které pomáhaly při léčbě hemoroidů, a začal provádět sedací koupele. Brzy pocítil

úlevu. Prováděl sedací koupele a nadále jedl kořeněná jídla.

Později se hemoroidy zhoršily a jednoho dne pocítil tak silnou bolest, kterou nedokázaly zmírnit ani léčivé byliny, ani žádný jiný přírodní léčebný prostředek. Ošetřující lékař jej musel poslat na operaci.

Kdyby se Steve vzdal špatných návyků a osvojil si zdravější životní styl, jeho hemoroidy by se nezhoršily, ale díky sedacím koupelím by se jejich stav výrazně zlepšil.



*Správná aplikace léčivých bylin, jakož i osvojení si zdravého životního stylu, může zabránit vzniku vážných onemocnění.*

## Aromaterapie

### Léčebné využití esenciálních olejů

#### Léčivá síla vůní • • • • •

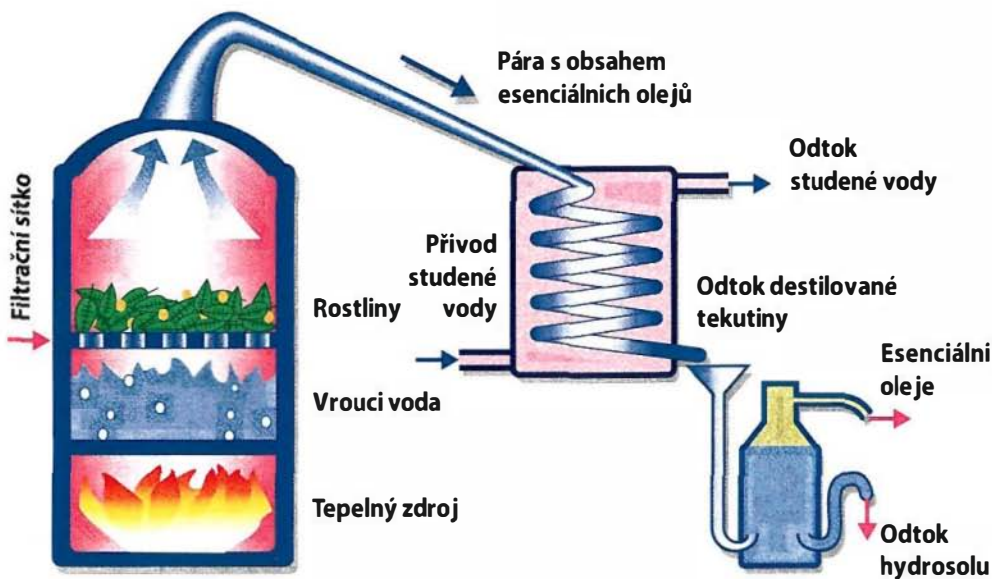
Dříve než se molekuly esenciálních olejů dostanou do plic a do krve, stimulují čichové buňky v nosních dírkách ①.

Tyto buňky jsou neurony, které převádějí zprávu o vůni do elektrických impulsů a posílají ji do různých částí mozku ②; amygdaly a hippocampu ve **spánkovém laloku** ③, kde sídlí čichová paměť; **talamu** ④, kde sídlí emoce; **hypotalamu** ⑤ a dále **hypofýzy** ⑥, regulačnímu centru produkce hormonů pro celé tělo.

Provázanost čichového ústrojí s talamem, hypotalamem a hypofýzou vysvětluje, proč mají vůně tak výrazný harmonizační účinek na neuro-hormonální soustavu.



#### Zařízení pro destilaci esenciálních olejů • • • •



## Způsoby aplikování esenciálních olejů

Aromaterapie neboli léčba prostřednictvím vůní je jedním ze způsobů fytotherapie (léčba léky rostlinného původu). O léčivé síle esenciálních olejů se vědělo již ve starověku, ale pouze na základě empirické zkušenosti. V dnešní době už dokážeme uspokojivě vysvětlit, proč esenciální oleje mají léčivé účinky. Ještě je ale třeba náležitě prozkou-

mat, jak je možné, že některé druhy vůní dokážou ovlivnit stav mysli, a dokonce i lidské chování.

Abychom dosáhli uspokojivých výsledků, měla by léčba esenciálními oleji trvat jeden až tři týdny, přičemž oleje by se měly aplikovat jedním z níže uvedených čtyř způsobů:



Difuze



Vnitřní užití



Koupele s obsahem esenciálních olejů



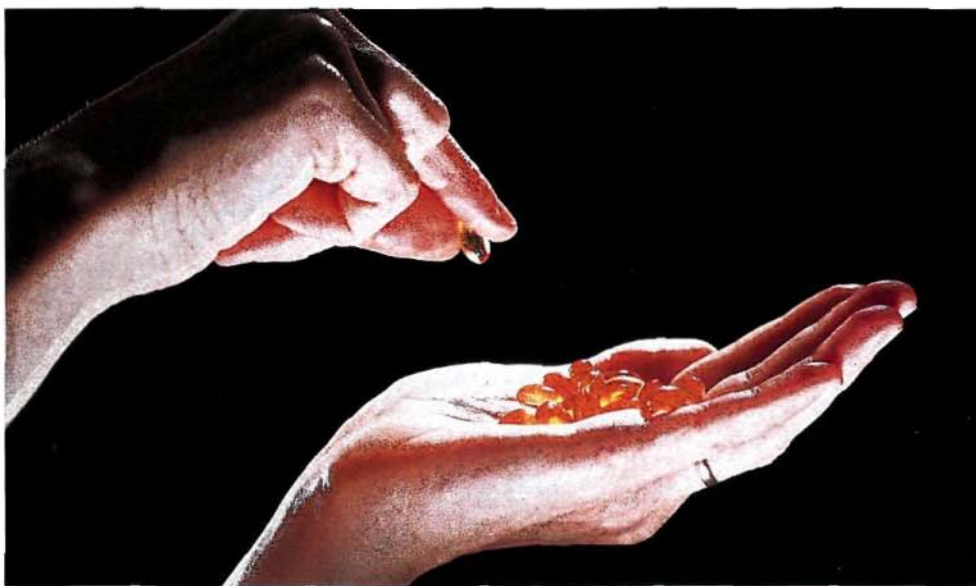
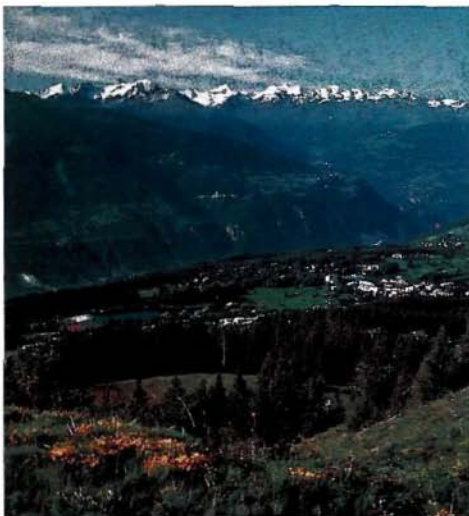
Masáže pokožky

## Jak z léčivých bylin vytěžit co nejvíce

Účinky rostlin nejlépe zvýšíme tak, že spolu s nimi použijeme další přírodní léčebné prostředky, jako například **voda** (hydroterapie), **moře** (talasoterapie), **slunce** (helioterapie), **zeminy** (geoterapie), **tělesné cvičení** (fyzioterapie) a **zdravá výživa**, jejíž základ tvoří rostlinná strava.

Navíc se doporučuje vytvořit si zdravý životní styl, tedy vyvarovat se kouření, pití alkoholu a užívání drog.

**Společné působení** všech těchto faktorů výrazně posiluje imunitní systém a stimuluje tělesný ozdravný mechanismus, díky kterému může tělo zvítězit nad nemocí.



*Rostlinné léčebné prostředky mají tu výhodu, že při jejich použití působí účinné složky společně s látkami, které jsou samy o sobě neúčinné. Díky těmto doplňkovým látkám je účinek léčivých rostlin mnohem vyšší a je jejich použití mnohem bezpečnější než účinek jejich izolovaných a čistých komponent.*

*Léčivý účinek bylin lze zvýšit tím, že se spolu s nimi použijí další přírodní léčebné prostředky.*



## Průkopník moderní fytoterapie



Na konci devatenáctého a na začátku dvacátého století lékaři předepisovali léky, jejichž základ tvořily velmi aktivní chemické látky, které byly v té době objeveny a které se dnes považují za jedovaté: **kalomel** neboli chlorid rtuťnatý (má výrazný projímavý účinek), **vínan antimonylo-draselný** (vyvolává zvracení), **strychnin** (křečový jed) nebo **arzenové soli** (používaly se při léčbě syfilidy a jiných infekčních onemocnění).

Rychlý rozvoj chemického a farmaceutického průmyslu v Evropě i ve Spojených státech vyvolal velké nadšení. Ve stejnou dobu, kdy se vědecký svět soustředil na chemicky syntetizované léky, Ellen G. Whiteová, přední americká spisovatelka, která světu představila nový přístup k prevenci nemocí, napsala: „K léčbě nemocných je lépe použít známé byliny, které na lidský organismus působí odlišným způsobem než léky, které znečišťují krev a ohrožují život.“\*

Tato průkopnice moderní fytoterapie doporučovala používat léčivé byliny, jako například **chmeľový nálev** (sedativum), **koupele no-**

**hou s hořčicí** (při bolestech hlavy), **živočišné uhlí** (pro jeho detoxikační účinky), **borovici**, **cedr** a **jedli** (při léčbě onemocnění dýchacího ústrojí).

Kromě toho, že Ellen G. Whiteová doporučovala jako alternativu agresivních chemických preparátů léčivé byliny, rovněž zdůrazňovala dnes již známou, ale v tehdejší době zcela novou myšlenku, že **pevné zdraví není samozřejmá věc**, nýbrž je to důsledek zdravého životního stylu, zejména pak zdravé stravy.

Dnes její myšlenka platí více než kdy jindy. Rozumné využívání **přírodních léčebných prostředků**, jako jsou voda, slunce, vzduch, léčivé byliny, zdravá strava a zdraví prospěšné návyky (pohyb, dostatečný odpočinek, péče o duševní zdraví a důvěra v Boha), může mít na naše zdraví větší vliv než chemicky syntetizované léky či agresivní léčba.

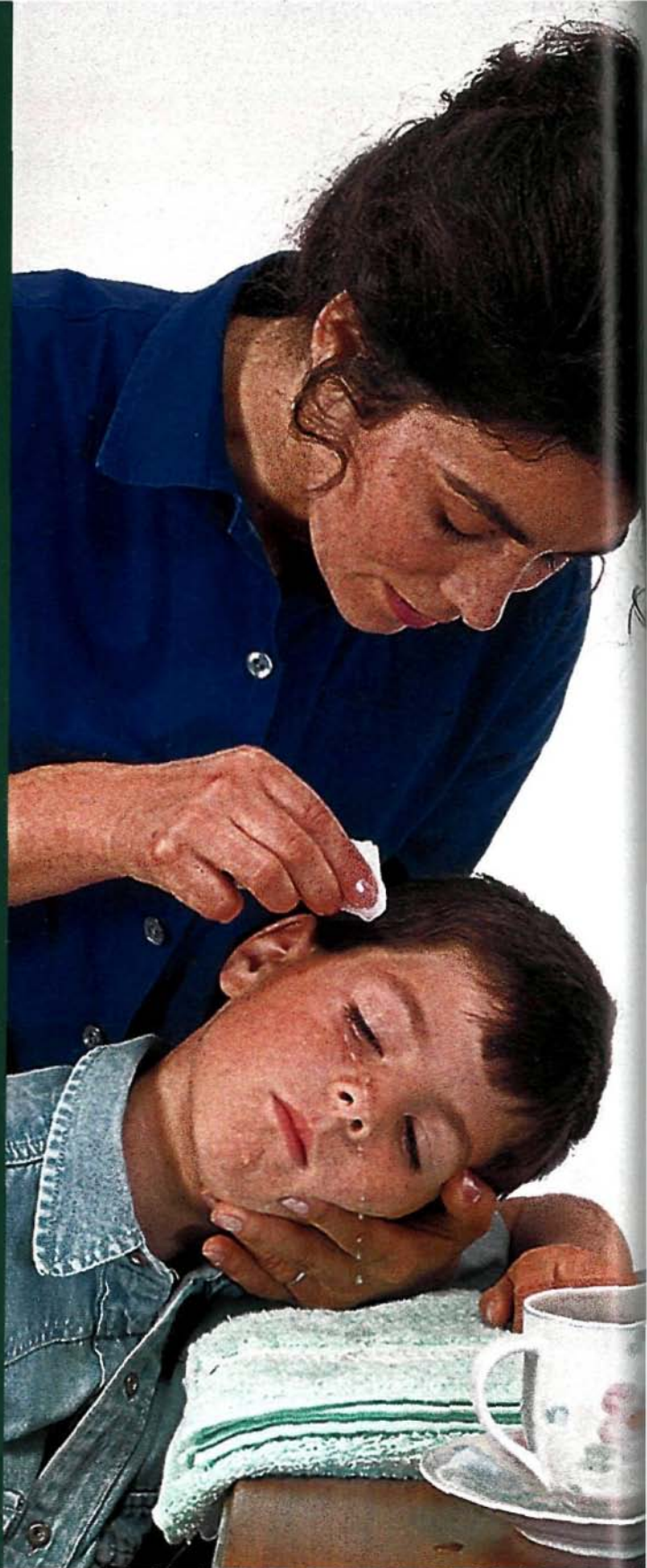
\* *Selected Messages, Book 2, Review & Herald Publishing Association, Washington, D. C., 1958, str. 288.*

## Nemoci

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Ječné zrno (hordeolum)              | 60 |
| Zánět očního víčka<br>(blefaritida) | 61 |
| Zánět rohovky (keratitida)          | 60 |
| Zánět spojivek<br>(konjunktivitida) | 61 |

## Rostliny

|                  |    |
|------------------|----|
| Chrpa modrá      | 62 |
| Světlík lékařský | 64 |
| Kakost smrdutý   | 65 |





## Rostliny pro oči

Léčivé rostliny přispívají k dobré funkci očí dvěma způsoby: Aplikují-li se přímo na oči, mají **antiseptické** (dezinfekční) a **protizánětlivé účinky**, které se využívají v oční hygieně, jakož i při léčbě zánětu spojivek nebo dalších infekčních či zánětlivých onemocnění přední části oka. **Užívají-li se perorálně**, některé z léčivých bylin jsou zdrojem **vitaminu A** a **antokyanů**, které zlepšují *ostrost vidění*.

**Vitamin A** je rovněž důležitý pro správnou funkci buněk sítnice, které jsou citlivé na světlo.

**Antokyanany** jsou glykosidy, které některým rostlinám propůjčují modré zbarvení. Mají dezinfekční a protizánětlivé účinky. Působí též na kapiláry, zejména na kapiláry sítnice, a zlepšují krevní oběh v sítnici. Navíc podporují tvorbu pigmentu v buňkách sítnice, citlivých na světlo.

Jsou-li léčivé byliny s obsahem vitaminu A a antokyanů podávány perorálně, zlepšují ostrost vidění a noční vidění.

## Zánět rohovky (keratitida)

### Definice

Jedná se o zánět rohovky, průhledné okrouhlé vrstvy tvořící přední část oka. V důsledku této nemoci může dojít k zneprůhlednění rohovky a v důsledku toho k výraznému zhoršení zraku. K léčbě tohoto onemocnění se kromě konvenční léčby doporučuje použít níže uvedené rostliny, jakož i ty, které se používají při léčbě **zánětu spojivek**.

- Světlík lékařský** Dezinfekční a protizánětlivé účinky.  
**Heřmánek pravý** Používá se k výplachům očí.  
**Tymián obecný** Dezinfekční a protivirové účinky.



## Ječné zrno (hordeolum)

### Definice

Jedná se o ohraničený hnisavý zánět některé ze žlázek víčka provázený otokem, zarudnutím, bolestí a později někdy patrným zhnisáním. Cílem léčby je uzrání vrůstku a jeho otevření.

Kromě níže uvedených bylin je možné použít i ty, které jsou doporučeny při léčbě **zánětu spojivek**. Na postižené místo se zpravidla aplikují jako účinná složka obkladů.



Heřmánek  
pravý

- Chrpa modrá** Protizánětlivé účinky.  
**Dub zimní** Protizánětlivé účinky.  
**Heřmánek pravý** Používá se k výplachům očí.

*V případě symptomů, jako jsou podráždění, bolesti či únava oka, které se objevují v důsledku zvýšeného zatížení oka (například při práci na počítači), se používají následující byliny: chrpa modrá, světlík lékařský, viliň virginský a heřmánek pravý.*

*Výplachy a obklady oka s nálevy či odvary z těchto bylin pomáhají odstranit kruhy pod očima a dodávají jí oku krásnější, zářivější vzhled.*

## Zánět spojivek (konjunktivitida)

### Definice

Ve většině případů je zánět spojivek způsoben mikroorganismy (viry a bakteriemi) a k jeho zhoršení dochází, je-li oko vystaveno kouři, prachu, znečištěné vodě či prudkému světlu. K podráždění spojivky může rovněž dojít vlivem nadměrného zatížení oka.

### Léčba

Při léčbě zánětu spojivek se využívají léčivé byliny s **protizánětlivými**, **zkliďňujícími** a **dezinfekčními** účinky, které se aplikují přímo na postižené místo. K léčbě lze použít všech rostlin, které mají zkliďňující účinky.

V případě, že je onemocnění chronické nebo dlouhodobé, může být jeho příčinou nedostatek vitamínu A nebo intoxikace v důsledku selhávání jater či ledvin.



|                            |   |
|----------------------------|---|
| <b>Chrpa modrá</b>         | Zmírňuje zanícení přední části oka.   |
| <b>Světlík lékařský</b>    | Dezinfekční a protizánětlivé účinky.  |
| <b>Kakost smrdutý</b>      | Stahující účinky (vysušuje sliznici spojivky).  |
| <b>Dub zimní</b>           | Protizánětlivé účinky. Velmi účinný při léčbě zánětu spojivek způsobeného podrážděním či alergiemi.   |
| <b>Vilín virginský</b>     | Zklidňuje oči. Zmírňuje svědění vyvolané prachem, kouřem či únavou.                                   |
| <b>Jitrocel větší</b>      | Zklidňující a protizánětlivé účinky.  |
| <b>Violka vonná</b>        | Zklidňující účinky. Je vhodná zejména při léčbě zánětu spojivky způsobeného podrážděním či alergiemi. |
| <b>Fenykl obecný</b>       | Protizánětlivé účinky.  |
| <b>Heřmánek pravý</b>      | Hojivé, zklidňující a dezinfekční účinky.   |
| <b>Šrucha zelná</b>        | Zklidňující a protizánětlivé účinky.  |
| <b>Růže galská</b>         | Zmírňuje svědění, působí protizánětlivě a má dezinfekční účinky.                                      |
| <b>Vřesovec stromovitý</b> | Protizánětlivé a dezinfekční účinky.  |
| <b>Bez černý</b>           | Zklidňující a dezinfekční účinky.   |

## Zánět očního víčka (blefaritida)

### Definice

Při tomto onemocnění se na okrajích víček objevuje mírné zarudnutí a mezi řasami se tvoří šupinky. Častěji tímto zánětem trpí lidé s větším mazotokem a lupy ve vlasech. Kléčbě se využívají stejné byliny jako při zánětu spojivek, které se aplikují na postižené místo. Rovněž se doporučuje doplnit živiny, jako jsou vitamín A a některé stopové prvky, například železo.

Lze použít všechny rostliny, které jsou určeny k léčbě zánětu spojivek.



*Vilín virginský*

*Kakost smrdutý*



*Světlík lékařský*



# Chrpa modrá

## Účinný lék pro oči

**O**D JARA chrpa pokrývá louky a pastviny svými modrými květy. Do mnoha zemí světa byla zavezena spolu se zrnou obilí, která byla určena pro výsadbu. Plinius Starší, římský přírodovědec a autor nejvýznamnější přírodovědné encyklopedie starého Říma, popsal chrpu jako „otravnou rostlinu pro žence“, kteří se jistě snažili ji svými srpy a kosami nepodetnout. Zmínky o této rostlině nacházíme i v dílech dalších antických spisovatelů.

Její léčivé účinky objevil Pietro Andrea Mattioli, jeden z nejvýznačnějších botaniků a lékařů 16. století, který napsal, že „modré květy chrpy zklidňují podrážděné oči“. Podle Mattioliho byl léčivý účinek chrpy výsledkem spojení dvou kontrastních barev, modré a červené; tento názor odpovídal tehdejším představám o vidění.

### Vlastnosti a indikace

**Květy** obsahují antokyany a polyiny, které mají **dezinfekční** a **protizánětlivé** účinky, dále hořké látky, **zvyšující chuť k jídlu** a **zlepšující zažívání** (trávení), jakož i flavonoidy, které mají mírný **močopudný** účinek.

Nálev z bylin se doporučuje pít před jídlem ❶. Lépe je jej nedoslazovat.

**Odvaz z chrpy modré** se pro své **protizánětlivé** účinky především aplikuje přímo na oční víčka.

Výplachy očí odvarem z chrpy zmírňují svědění a podráždění a dodávají unaveným očím



**Popis:** Rostlina patří do čeledi Compositae. Má tenkou, tuhou lodyhu, která dorůstá výšky 50 cm. Její květy jsou bleděmodré a listy tenké, pokryté měkkými chloupky.

**Používané části:** Květy.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** Do 1 litru vody nasypete 20–30 g mladých květů. Před každým jídlem vypijte jeden šálek.

### Zevní použití

**Odvar.** Získáte jej tak, že v jednom litru vody povaříte 30 g (2 polévkové lžice) čerstvě natrhaných květů. Odvar můžete na oči aplikovat některým z níže uvedených způsobů:

❷ **Obklady.** Namočený obvaz přiložte na 15 minut na postižené oko; proceduru opakujte několikrát denně.

❸ **Omývání očí.** K tomuto účelu použijte malou nádobku nebo kus látky. Dbejte na to, aby odvar protékal od spánku ke kořeni nosu.

❹ **Oční kapky.** Třikrát denně do oka kápněte několik kapek odvaru.

jiskru. Lidé, kteří si své oči oplachují nálevem z chrpy, zpravidla mívají jasný a zářivý pohled, který svítí podobně jako modré květy ve zlatavých lánech obilí.

Chrpa se nejčastěji indikuje v těchto případech:

- **Zánět spojivek (konjunktivitida) ❷, ❸, ❹.** Výplachy očí odvary z chrpy pomohou zmírnit tvorbu hnisavé sekrece a odstranit zarudnutí očí.
- **Zánět očního víčka (blefaritida) ❷, ❸.** V tomto případě se doporučuje provádět výplachy nebo na postiženou oblast aplikovat obklady.

Ve starověku převládal názor, že chrpa modrá čistí a chrání zrak, ovšem jen modrookých lidí. Přestože dnes víme, že tento názor je pouhou smyšlenkou, měli bychom si pamatovat, že chrpa modrá je účinným lékem pro oči.

*Květy chrpy modré obsahují antokyany, které mají dezinfekční a protizánětlivé účinky. Tyto látky zlepšují krevní oběh v kapilárách sítnice, zvyšují chuť k jídlu a zlepšují trávení.*





# Světlík lékařský

## Ideální pro omývání očí

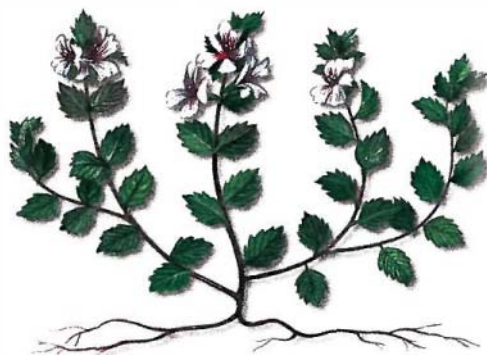
### Vlastnosti a indikace

Celá rostlina obsahuje glykosidovou látku aukubin, jakož i taniny, flavonoidy a vitaminy A a C. Rostlina má **dezinfekční, protizánětlivé** a **stahující** vlastnosti, které nejsilněji působí na sliznici spojivek.

Vlastností rostliny se využívalo od středověku k léčbě **zánětu spojivek, zánětu očního víčka, zánětu rohovky a poranění očí ❶, ❷. Koupelemi očí** nálevem ze světlíku lékařského se dosahuje uspokojivých výsledků. Nálev nejenže odstraňuje hnisavou sekreci, nýbrž i zmírňuje zánět a vysušuje sliznici spojivky.

Při **zánětu sliznice ústní dutiny (stomatitida)** a **zánětu hltanu (faryngitida)** je nálev možné použít k výplachům úst a jako kloktadla ❸, a při **rýmě (rinitida)** jako nosních kapek ❹.

*Světlík lékařský roste na loukách, úhorech a pastvinách, zejména v podhůří.*



**Popis:** Jednoletá, polocizopasná bylina z čeledi krtičníkovitých, 5–30 cm vysoká, s ostře pilovitými vejcíťými listy. Květy jsou sestaveny v lichopřeslenech, má jí korunu bílou až fialovou, na dolním pysku se žlutou skvrnou.

**Používané části:** Celá rostlina.



### Příprava a použití

#### Zevní použití

**Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 40g rostliny. Nálev je možné aplikovat několika způsoby:

- ❶ **Omývání očí.** Nechte nálev stékat od spánku ke kořeni nosu. Omývání očí by se mělo provádět ráno.
- ❷ **Oční kapky.** Čtyřikrát denně do postiženého oka nakapejte 5–10 kapek.
- ❸ **Kloktadla a výplachy.** Provádějte v případě postižení ústní dutiny nebo hltanu.
- ❹ **Výplachy nosu.** Aplikují se v případě rýmy či zánětu nosní sliznice.





## Kakost smrdutý

### Čistí oči a zmírňuje zánět ústní dutiny

**T**UTO rostlinu je možné zaměnit s jedovatým bolehlavem plamatým, protože obě rostliny vydávají podobně nepříjemný zápach a jejich listy mají podobný tvar. Kakost smrdutý lze však snadno rozeznat podle korunních lístků růžové barvy.

### Vlastnosti a indikace

Rostlina obsahuje hořčinu geraniin, esenciální olej, kterému rostlina vděčí za svůj typický zápach, jakož i taniny, díky kterým má stahující účinky. *Užívá-li se vnitřně*, má **stahující, močopudné** a **hypoglykemizující** účinky a **ředí krev**. Používá se při **průjmových onemocněních, otocích** a jako **doplňěk stravy diabetiků** ①, ②.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

① **Odvar.** V 1 litru vody povařte 20g rostliny. Denně můžete vypít 3–4 šálky.

② **Esence.** Obvykle se užívají 2–4 kapky třikrát denně.

#### Vnější použití

③ **Výplachy úst a očí.** Ústa a oči vyplachujte odvarem připraveným ze 40g rostliny.

④ **Obklady.** Provádíme se stejným odvarem (40g na 1 litr vody).



***Popis:** Kakost smrdutý je jednoletá rostlina z čeledi Geraniaceae s červeným nádechem. Po rozemnutí nepříjemně páchne. Dorůstá výšky až 60 cm. Jeho květy jsou růžové a rostou v párech. Plod není delší než 2,5 cm.*

***Používané části:** Celá rostlina.*

V dnešní době se kvůli svým **stahujícím** a **hojivým** účinkům **používá převážně zevně**, a to v následujících případech:

- **Okno:** podráždění a oční výtok, zánět spojivek ③.
- **Ústní dutina:** zánět sliznice dutiny ústní, zánět hltanu, zánět dásní ③.
- **Kůže:** opar, pásový opar, ekzémy a záněty kůže ④.

## Nemoci

|   |    |
|---|----|
| Bolesti hlavy                             | 71 |
| Epilepsie                                 | 71 |
| Migréna                                   | 70 |
| Nespavost                                 | 70 |
| Organická onemocnění<br>nervového systému | 71 |
| Psychosomatická<br>onemocnění             | 70 |
| Různé druhy bolestí<br>a neuralgie        | 71 |
| Snížené intelektuální<br>schopnosti       | 68 |
| Stres                                     | 70 |
| Vyčerpání a tělesná<br>slabost (astenie)  | 69 |
| Výpadky paměti                            | 69 |

## Rostliny

|                    |    |
|--------------------|----|
| Chmel otáčivý      | 74 |
| Kozlík lékařský    | 84 |
| Levandule lékařská | 76 |
| Lípa malolistá     | 82 |
| Locika kompasová   | 75 |
| Meduňka lékařská   | 78 |
| Mučenka pletní     | 80 |
| Pomerančovník      | 72 |
| Sporýš lékařský    | 86 |





# 4

## Rostliny pro nervovou soustavu

Léčivé rostliny mají výrazný vliv jak na centrální nervový systém, nejvyšší koordinační a integrační centrum nervové činnosti, tak na autonomní nervový systém, který je zodpovědný za řízení „útrobních“ tělesných orgánů.

Na rozdíl od většiny psychofarmak (léků, které ovlivňují duševní funkce) je povzbuzující a uklidňující účinek léčivých rostlin mnohem jemnější, bezpečnější a přirozenější.

Navíc je velmi nepravděpodobné, že by některá z léčivých rostlin, kterou zde doporučujeme, zapříčinila nějaký druh psychické nebo fyzické závislosti, který běžně vyvolávají stimulanty, sedativa, narkotika a další chemicky syntetizované léky.

Pravdou je, že chemické léky jsou mnohem účinnější než léčivé rostliny, ale také mají více vedlejších účinků a jejich užívání je spojeno s mnoha riziky. Například v případě akutního nervového podráždění mohou sedativa či anxiolytika (léky zmírňující úzkost) účinkovat až pozoruhodně rychle, ale je velmi pravděpodobné, že se také velice brzy dostaví vedlejší účinky, jako například porucha koordinace či ospalost.

Navíc léčivé rostliny místo toho, aby jen odstraňovaly příznaky, tak jak to dělají farmaka, regulují a harmonizují v těle určité životně důležité procesy. Harmonizují činnost nervové soustavy a zabráňují vzniku duševních poruch.

## Vyčerpání a tělesná slabost (astenie)

Vyčerpání a tělesná slabost velmi často postihuje lidi západní společnosti, protože se v ní klade velký důraz na výkon. Nervový systém, který řídí funkce jednotlivých tělesných orgánů, obhospodařuje zásoby tělesné energie, která umožňuje vykonávat denní aktivity. Většina lidí, kteří jsou vystaveni nadměrnému stresu, jsou vyčerpáni a trpí tělesnou slabostí, nutně potřebuje zvýšit zásoby energie. K tomuto účelu většinou používají stimulační a povzbuzující látky, které kromě toho, že na určitou dobu tělesnou energii zvýší, následně, až účinná látka přestane působit, navozují zvýšené pocity únavy.

K léčbě vyčerpání a tělesné slabosti doporučujeme použít následující dva druhy léčivých bylin:

- **Rostliny s vysokým obsahem živin**, které většinou v běžné stravě chybí a které nervové buňky potřebují k zabezpečení svých základních funkcí: vitamíny a stopové prvky.
- **Rostliny s povzbuzujícími účinky**, které stimulují nervový systém, ale přitom jej nedráždí.

## Snížené intelektuální schopnosti

### Léčba

Správnou mentální činnost podporují rostliny bohaté na důležité mastné kyseliny (například kyselina linolová), pektin, vitamíny skupiny B a minerály (například fosfor). Rovněž je možné krátkodobě použít **nedráždivé povzbuzující rostliny** jako ženšen nebo tymián. Tyto rostliny doporučujeme všem, kdo jsou vystaveni zvýšené duševní zátěži.

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Vlašský ořech</b> | Je bohatý na mastné kyseliny, fosfor a vitamíny skupiny B.        |
| <b>Ženšen</b>        | Má povzbuzující účinky, zlepšuje schopnost soustředit se a paměť. |
| <b>Tymián</b>        | Stimuluje intelektuální schopnosti a mentální činnost.            |

## Deprese a nervozita

### Definice

Jedná se o stav charakterizovaný nadměrným smutkem, který často nemá žádnou zjevnou příčinu, ztrátou chuti k jídlu, nespavostí a sklonem k nečinnosti.

### Léčba

K léčbě doporučujeme použít rostliny, které **povzbuzují a harmonizují** činnost nervového systému, jakož i rostliny, jež obsahují důležité živiny, například vitamíny skupiny B a lecitin. V žádném případě by se k léčbě deprese **neměly používat stimulační a dráždivé látky.** *Meduňka*

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Meduňka lékařská</b>   | Harmonizuje činnost nervového systému.                     |
| <b>Kozlík lékařský</b>    | Mírné sedativum, zmírňuje úzkost.                          |
| <b>Pamětník rolní</b>     | Má povzbuzující a posilující účinky.                       |
| <b>Ženšen</b>             | Antidepresivum a anxiolitikum.                             |
| <b>Šalvěj lékařská</b>    | Stimuluje činnost endokrinních žláz nadledvin.             |
| <b>Třezalka kalíškatá</b> | Povzbuzuje a stabilizuje činnost nervového systému.        |
| <b>Tymián obecný</b>      | Má obecné povzbuzující účinky. Stimuluje mozkovou činnost. |



## Vyčerpání a tělesná slabost (astenie)

### Definice

**Vyčerpání** je tělesná únava, která se zpravidla dostavuje po zvýšené námaze, po níž tělo nemělo příležitost obnovit zdroje své energie.

### Příčiny

**Fyzickému vyčerpání** většinou předchází zvýšené zatížení svalové soustavy nebo vážné onemocnění. **Psychické vyčerpání** se zpravidla dostavuje po delším období nadměrné duševní zátěže nebo po dlouhodobém nervovém napětí.

Fyzické a psychické vyčerpání jsou vzájemně propojeny, jedno totiž může být příčinou druhého.

**Tělesná slabost** je nedostatek nebo úbytek tělesné síly a energie, který se objevuje nenadále, bez zjevné příčiny.

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>Česnek kuchyňský</b>      | Aktivuje metabolismus.                              |
| <b>Potočnice drobnolistá</b> | Zvyšuje chuť k jídlu a aktivuje metabolismus.       |
| <b>Spirulina</b>             | Má povzbuzující a posilující účinky.                |
| <b>Pamětník rolní</b>        | Má povzbuzující a posilující účinky.                |
| <b>Máta peprná</b>           | Má povzbuzující účinky.                             |
| <b>Bazalka pravá</b>         | Má povzbuzující účinky, zvyšuje krevní tlak.        |
| <b>Saturejka horská</b>      | Má povzbuzující účinky na nervový systém.           |
| <b>Ženšen</b>                | Zvyšuje tělesnou výkonnost.                         |
| <b>Damiána</b>               | Má povzbuzující účinky na nervový systém.           |
| <b>Rozmarýn lékařský</b>     | Má povzbuzující účinky.                             |
| <b>Aloe vera</b>             | Má povzbuzující účinky, posiluje imunitní systém.   |
| <b>Růže šípková</b>          | Má povzbuzující účinky.                             |
| <b>Tymián obojný</b>         | Má povzbuzující účinky, stimuluje mozkovou činnost. |

## Výpadky paměti

### Léčba

Vedle dvou rostlin, které mají vazodilatační účinky na mozkové tepny (zlepšují prokrvení mozku), je možné k léčbě využít také všechny rostliny, které se používají k léčbě **snížených intelektuálních schopností**.

**Jinan dvoulaločný** Zlepšuje prokrvení mozku.

## Nervozita a úzkost

### Definice

**Nervozita** je stav podráždění nervů, které může, ale nemusí být opodstatněné.

**Úzkost** je nepříjemný a neopodstatněný emotivní stav, jehož intenzita není přímo úměrná jeho pravděpodobné příčině. Navenek se většinou projevuje zvýšenou přecitlivělostí a rozrušením.

### Léčba

Léčivé rostliny bývají při léčbě úzkosti a nervozity velmi účinné díky tomu, že mají na nervovou soustavu uklidňující a harmonizující účinky.

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Pomerančovník</b>      | Zklidňuje a navozuje spánek.  |
| <b>Chmel otáčivý</b>      | Zklidňuje a navozuje spánek.  |
| <b>Salát polní</b>        | Zklidňuje a zmírňuje nervové podráždění.  |
| <b>Levandule lékařská</b> | Zklidňuje a harmonizuje činnost nervového systému.                                    |
| <b>Meduňka lékařská</b>   | Zklidňuje a harmonizuje činnost nervového systému.                                    |
| <b>Mučenka pletní</b>     | Zmírňuje úzkost.  |
| <b>Lípa malolistá</b>     | Zklidňuje a uvolňuje.   |
| <b>Kozlík lékařský</b>    | Zklidňuje a zmírňuje úzkost.  |
| <b>Hloh</b>               | Zklidňuje a zmírňuje úzkost.  |
| <b>jednosemenný</b>       |   |
| <b>Pupalka dvouletá</b>   | Pomáhá harmonizovat činnost nervového systému a udržovat v těle hormonální rovnováhu. |
| <b>Majoránka zahradní</b> | Zklidňuje a zmírňuje úzkost.  |
| <b>Verbena citronová</b>  | Zmírňuje úzkost.  |
| <b>Vrba bílá</b>          | Zklidňuje a navozuje spánek.  |



## Stres

### Léčba

K léčbě stresu se používají dva druhy rostlin, a to rostliny s **povzbuzujícími účinky**, které zvyšují tělesnou energii, potřebnou k zvládnutí stresujících situací, a rostliny s **uklidňujícími účinky**, jež zmírňují reakci organismu na nežádoucí stres.

Kromě níže uvedených léčivých rostlin ještě doporučujeme saturejku horskou, mátu pepřnou, rozmarýn lékařský a hloh jednosemenný.

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>Meduňka lékařská</b> | Zklidňuje a harmonizuje činnost nervového systému. |
| <b>Mučenka pletní</b>   | Zmírňuje úzkost.                                   |
| <b>Lípa malolistá</b>   | Zklidňuje a uvolňuje.                              |
| <b>Ženšen</b>           | Zvyšuje tělesnou výkonnost.                        |
| <b>Damiana</b>          | Povzbuzuje nervový systém.                         |
| <b>Růže galská</b>      | Zklidňuje činnost autonomního nervového systému.   |

## Migréna

### Definice

Jedná se o osobitý druh bolesti hlavy, často jednostranných, ostrých a vystřelujících, které se objevují náhle a může je provázet nevolnost, zvracení a rozostřené vidění.

### Léčba

Protože při migréně dochází ke stažení tepen zásobujících mozek krví, používají se k léčbě rostliny, které mají **uvolňující, protikřečové účinky**. V mnoha případech je migréna vyvolána hnilobnými procesy ve střevech nebo určitým druhem potravy.

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Pomerančovník</b>          | Zklidňuje a má protikřečové účinky.  |
| <b>Lípa malolistá</b>         | Vhodná prevence migrény.   |
| <b>Sporýš lékařský</b>        | Má protikřečové účinky, tiší bolest a snižuje intenzitu migrény.                       |
| <b>Violka vonná</b>           | Zmírňuje bolesti hlavy a působí protizánětlivě.  |
| <b>Bazalka pravá</b>          | Má protikřečové účinky, zmírňuje migrénu zapříčiněnou poruchou trávení.                |
| <b>Ostropěstřec mariánský</b> | Zmírňuje cévní tonus.  |
| <b>Rozrazil lékařský</b>      | Zlepšuje trávení, posiluje organismus, zmírňuje migrénu zapříčiněnou poruchou trávení. |

## Nespavost

### Definice

Jedná se o chronickou nespavost, která se může projevovat neschopností usnout nebo častým probouzením.

### Léčba

*Chmel otáčivý*

Na rozdíl od léků na spaní jsou námi doporučené rostliny schopné navodit přirozený, posilující spánek, po kterém se člověk cítí být odpočatý.

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Pomerančovník</b>      | Zklidňuje a navozuje spánek.                       |
| <b>Chmel otáčivý</b>      | Zklidňuje a navozuje spánek.                       |
| <b>Salát polní</b>        | Zklidňuje a zmírňuje nervové podráždění.           |
| <b>Levandule lékařská</b> | Zklidňuje a harmonizuje činnost nervového systému. |
| <b>Meduňka lékařská</b>   | Zklidňuje a harmonizuje činnost nervového systému. |
| <b>Mučenka pletní</b>     | Zklidňuje a navozuje přirozený spánek.             |
| <b>Lípa malolistá</b>     | Navozuje přirozený spánek.                         |
| <b>Kozlík lékařský</b>    | Zklidňuje, zmírňuje úzkost a navozuje spánek.      |
| <b>Vrba bílá</b>          | Zklidňuje a navozuje spánek.                       |

## Psychosomatická onemocnění

### Definice

Jedná se o onemocnění psychického původu, která způsobují funkční poruchy některých vnitřních orgánů. K nejčastějším psychosomatickým onemocněním patří: **žaludeční vředy, podráždění střev, infarkt myokardu** a některé druhy **ekzémů**.

### Léčba

K léčbě se používají rostliny, které harmonizují a zklidňují činnost autonomního nervového systému, jež tvoří spojenci mezi myslí a tělesnými orgány.

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Levandule lékařská</b> | Zklidňuje a harmonizuje činnost centrálního a autonomního nervového systému. |
| <b>Kozlík lékařský</b>    | Zklidňuje a zmírňuje úzkost.   |
| <b>Růže galská</b>        | Zklidňuje činnost autonomního nervového systému.                             |



## Různé druhy bolestí a neuralgie

### Léčba

Níže uvedené rostliny lze aplikovat jak vnitřně, tak zevně, přímo na postižené místo. Jejich účinky většinou nejsou tak rychlé a silné jako účinky chemicky syntetizovaných analgetik, ale jsou dlouhodobější a bez vážnějších vedlejších účinků.

**Neuralgie** je specifický druh bolesti, která je velmi intenzivní, přerušovaná a je způsobena drážděním postiženého nervu. Fytoterapie se zaměřuje především na její **prevenci**.



*Pomerančovník*

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Pomerančovník</b>    | Zklidňuje a má protikřečové účinky.   |
| <b>Chmel otáčivý</b>    | Tiší bolest žaludku a neuralgie.  |
| <b>Mučenkapleťní</b>    | Má protikřečové účinky, snižuje svalové napětí a mírní neuralgii.                             |
| <b>Kozlík lékařský</b>  | Tiší revmatické bolesti a zmírňuje neuralgii.   |
| <b>Sporýš lékařský</b>  | Tiší revmatické bolesti a zmírňuje neuralgii.   |
| <b>Tužebník jilmový</b> | Tiší bolesti a má protizánětlivé účinky. Používá se při bolestech kostí, svalů a neuralgiích. |

## Organická onemocnění nervového systému

### Léčba

Olej z pupalky dvouleté je velmi bohatý na kyselinu linolovou, nezbytný prvek pro vývoj a správnou funkci neuronů. Jeho užívání je vhodným **doplňkem** konkrétní léčby organických onemocnění nervového systému, jako například **Parkinsonova choroba** a **roztroušená skleróza**.

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Pupalka dvouletá</b> | Pomáhá harmonizovat činnost nervového a hormonálního systému. |
|-------------------------|---|

## Bolesti hlavy

Bolesti hlavy (**cefalgie**) mohou mít mnoho příčin. Mezi nejčastější patří:

- **Hromadění** nadměrného množství krve v mozku. V takovém případě se používají rostliny, které pomáhají **odvádět přebytečnou krev** do jiných částí těla, jako například hořčice.
- **Nedostatečné prokrvení mozku**. Používají se rostliny, které **rozšiřují cévy**.
- **Trávicí problémy** nebo **žlučnickové obtíže**. V těchto případech se aplikují rostliny, které podporují trávení (**digestiva**) a odvádějí žluč z těla (**cholagoga**).



*Mátapeprná*

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Meduňka lékařská</b>  | Zklidňuje, má protikřečové účinky a tiší bolesti hlavy způsobené nervovým napětím. |
| <b>Jinan dvoulaločný</b> | Zlepšuje prokrvení mozku.  |
| <b>Máta peprná</b>       | Má povzbuzující účinky a podporuje trávení.  |
| <b>Boldovník vonný</b>   | Pomáhá normalizovat činnost žlučnicku.   |
| <b>Polej obecná</b>      | Tiší bolesti hlavy zapříčiněné trávicími problémy.                                 |
| <b>Brukev černá</b>      | Zmírňuje překrvení mozku, ke kterému došlo v důsledku chřipky či rýmy.             |

## Epilepsie

Doporučené rostliny sice **nemohou nahradit** léky indikované při epilepsii, ale mohou se stát jejich vhodným doplňkem, díky němuž je v některých případech možné snížit jejich dávky.



*Kozlík lékařský*

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Mučenka pleťní</b>  | Zklidňuje, má protikřečové účinky a snižuje četnost epileptických záchvatů. |
| <b>Kozlík lékařský</b> | Zklidňuje, má protikřečové účinky a snižuje četnost epileptických záchvatů. |



# Pomerančovník

Jeho květy zklidňují  
a plody mají  
povzbuzující účinek

**O**D STAROVĚKU, kdy byl pomerančovník převezen ze Středního východu a Asie na pobřeží Středozemního moře, slavil jen samé úspěchy. Díky svému elegantnímu tvaru, výraznému aroma květů a především výtečné chuti plodů brzy pronikl do všech koutů světa.

Krátce poté, co Kolumbus objevil Ameriku, přivezli Španělé pomerančovník do Mexika, Kalifornie a na Floridu, kde se v současné době nachází největší pomerančovníkové plantáže na světě.

## Vlastnosti a indikace

Celý strom je bohatý na aromatické esence, které mají léčivé účinky, ale jejich největší koncentrace se nachází v listech.

Přestože nejrozšířenější a nejnámější odrůdou je tzv. sladký pomeranč, ve fytoterapii se častěji využívá hořký pomeranč, který má vyšší koncentraci aromatických látek a účinných složek.

**Listy** a především **květy** pomerančovníku, v některých zemích nazývané *azahar* (z arabského *az-zahar*, bílý květ), obsahují esence bohaté na linonen, linalol a mnohé další aromatické látky. Díky těmto látkám mají květy pomerančovníku **uklidňující, protikřečové** a mírně **uspávací** účinky. Jejich použití se doporučuje v následujících případech:



**Popis:** Strom s trny na větvích, který patří do čeledi Rutaceae, dorůstá výšky 2 až 5 m. Jeho stálezelené listy jsou k větvím přichyceny malými okřídlenými řapíky, které mají tvar srdce. Květy jsou bílé a rostou v ose listu. Plody pomerančovníku jsou ony dobře známé a velice oblíbené pomeranče.

**Používané části:** Listy, květy a plody, zejména sladké pomeranče (viz rámeček na následující straně).



## Varování

Lidé, kteří mají **žlučníkové obtíže**, by neměli pomeranče konzumovat **v ranních hodinách**, protože pomeranč může způsobit rychlé vyprázdnění žlučníku, které může vyvolat nepříjemné pocity v žaludku, jako například pocit přesyčenosti či nadmutosti.





## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 10–20 g květů a/nebo listů (tři listy nebo šest květů stačí k přípravě uklidňujícího nálevu). Vypijte tři až čtyři šálky denně, a to zejména před spaním.

❷ **Odvar.** 30g sušené pomerančové kůry nakrájejte na kousky a vařte 15 minut v půllitru vody. Odvar můžete osladit medem. Po každém jídle vypijte šálek odvaru.

- **Nespavost** ❶: Zklidňují nervový systém a pomáhají navodit spánek.
- **Nervozita a podrážděnost** ❶: V obou případech jsou velmi účinné a při jejich užívání nedochází ke vzniku závislosti ani se neprojevují žádné vedlejší účinky. Lze je podávat dokonce i dětem, které látky v pomerančovniku zklidní a pomohou jim navodit hluboký, klidný spánek.
- **Migrény** způsobené stažením cév ❶.
- **Poruchy trávení.** Pomerančovník se indikuje při křečích v břiše a bolestech žaludku, které mají nervový původ (nervy v žaludku), jakož i při aerofagii (polykání vzduchu) a říhání ❶.
- **Srdeční palpitace, mdloby a celková tělesná slabost.** Květy pomerančovníku, jakož i meduňka lékařská, jsou součástí proslulé karmelské vody.
- **Menstruační bolesti** způsobené křečemi dělohy ❶.

**Pomerančová esence** se extrahuje z květů a esence zvaná *petit grain* se získává z listů.

**Pomerančová kůra** ❷, zejména kůra z hořkých pomerančů, je bohatá na flavonoidové glykosidy (naringin, hesperidin a rutin), které mají stejné účinky jako tzv. vitamin P. Z toho důvodu se kůra indikuje v případech **ochablosti vlásečnic a cév** (otoky, křečové žíly, porucha srážlivosti krve). Je také velmi dobré **digestivum**, které zároveň zvyšuje chuť k jídlu. A stejně jako květy nebo listy má mírné **uklidňující** účinky.



## Pomeranč

Sladký pomeranč je jedním z nejoblíbenějších druhů ovoce ve všech zemích, kde převládá studené počasí, protože je v zimě dobrým zdrojem **vitaminu C**. Jedí se buď celé plody, nebo se pije jejich šťáva, která má znamenitou chuť. **Šťávu** je nutné vypít **ihned po jejím vymačkaní**, aby v ní zůstaly zachovány všechny léčivé látky a živiny. Vitamin C například při kontaktu s kyslíkem velmi rychle vyprchá a stejně i jiné látky prodělávají na vzduchu nežádoucí změny, které výrazně mění jejich vlastnosti a chuť. Třebaže se vitamin C do průmyslově zpracovaných džusů uměle přidává, v žádném případě to nenahradí všechny původní látky obsažené v čerstvé pomerančové šťávě.

Pomeranče obsahují vitaminy A, B, C a P, jakož i flavonoidy, cukry, organické kyseliny a minerální soli. Mají **protikurdějové** (antiskorbutické) a **podvzbuzující** účinky, **zlepšují chuť k jídlu a pomáhají odvádět žluč z těla**. Doporučují se v těchto případech:

- **Infekční nemoci a horečka.**
- **Vyčerpání, tělesná ochablost.**
- **Podvýživa, anémie, křivice.**
- **Trombóza, arterioskleróza a jiné obtíže oběhového systému.** Díky obsahu vitamínu P a dalších látek pomeranče snižují viskozitu krve a chrání cévy.



# Chmel otáčivý

## Zklidňuje nervy a zlepšuje trávení

**ŘÍMSKÝ** přírodovědec Plinius Starší dal této rostlině jméno Lupulus. Od středověku se lupulin (žlutý prášek chmelových šištic) používá v pivovarnictví jako aromatická přísada a konzervační látka. A od té doby bylo objeveno mnoho jeho dalších vlastností.

### Vlastnosti a indikace

**Lupulin**, prášek, který padá z chmelových šištic, obsahuje esenci bohatou na terpenické uhlovodíky, díky kterým má prášek **uklidňující** a **uspávací** účinky. Rovněž obsahuje pryskyřiči s hořkými přísadami, která zlepšuje **trávení** a **zvyšuje** chuť k jídlu. Chmelové šišlice též obsahují flavonoidy, látky, které patří mezi přírodní **estrogeny** a mají **dezinfekční** účinky. Indikují se v následujících případech:

*Popis: Dvoudomá, vytrvalá, až 10 m dlouhá liána z čeledi Cannabinaceae s četnými podzemními výhonky. Lodyha ovíjivá, pravotočivá, drsně chlupatá. Listy dlouze řapíkaté, dlaniťe členěné, se 3 až 7 laloky, laloky na okraji osinkatě pilovité. Květy drobné, nenápadné, světle zelené, samčí pětičetné, uspořádané v latnatá květenství, samiči v hustých svazečcích, které se v době dozrávání mění v šišlice.*

**Používané části:**  
Šišlice, lupulin (chmelová moučka).



- **Nervové napětí, nespavost, migrény ①, ②.**
- **Trávicí problémy a ztráta chuti k jídlu ①.**
- **Bolesti břicha, neuralgie ③, ④.** V těchto případech se aplikují zevně formou obkladů.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

① **Nálevy.** V jednom litru vody vylouhujte 10–20g chmelových šištic. Denně můžete vypít 3–4 šálky nálevu.

② **Suchý výtažek.** Denně je možné ve dvou až třech dávkách užít až 2 gramy.

### Zevně použití

③ **Teplé obklady** namočené do nálevu z chmelových šištic (viz výše) se aplikují přímo na postiženou oblast.

④ **Kataplazmata.** Na bavlněnou látku rozprostřete hrst chmelových šištic a zavažte je do uzlíku. Potom látku namočte do teplé vody a přiložte na postižené místo (většinou se přikládá na břicho).



## Locika kompasová

### Zklidňuje a navozuje spánek

**T**ATO rostlina, která se sklízí zelená a plně vzrostlá, se k léčbě nemocí používá od starověku.

#### Vlastnosti a indikace

Její listy obsahují chlorofyl, minerální soli, vitaminy a hořké látky. Aktivní složky ovlivňující činnost nervového systému jsou obsaženy v mléčně bílé latexové tekutině, která vytéká z čerstvě natrhaných stonků. Z této tekutiny se prostřednictvím procesu tuhnutí získává *lactucarium*.

- **Sedativum ①, ②, ③.** Locika působí podobně jako opium, ale na rozdíl od něj nemá vedlejší účinky; díky tomu ji mohou užívat i malé děti, kterým tato rostlina pomáhá zmírňovat hyperaktivitu a navodit spánek.
- **Anafrodiziakum ①, ②, ③.** Pomáhá zmírňovat sexuální vzrušení. Dioskorides napsal, že „potlačuje nevladatelnou touhu po smilstvu“.
- **Antitusikum ①, ②, ③.** Locika se doporučuje zejména při dráždivém nebo dávivém kašli.



**Popis:** Jednoletá nebo dvouletá, 50 až 180cm vysoká bylina z čeledi Compositae, s tuhou, přímou, plnou, bělavou, někdy načervenalou až fialově naběhlou lodyhou. Listy tuhé, zelené, přisedlé srđčitou až hrálovitou bází, přizemní listy obvykle peřenodílné, lodyžní méně členěné, na okraji zubaté nebo ostěnkaté. Úbory s 8–15 květy, skládající husté květenství se šupinovitými, kopinatými úkrojky.

**Používané části:** Listy a latex.



#### Příprava a použití

① **Odvar.** V 1 litru vody povařte 100g lociky po dobu 10 minut. Vypijte tři šálky oslazené medem v průběhu dne a čtvrtý těsně před spaním. K přípravě použijte planou lociku.

② **Lacticularium.** Obvykle se užívá 0,1 až 1g denně.

③ **Čerstvá šťáva.** Lociku rozmixujte v mixéru. Vypijte půl šálku dvakrát až třikrát denně, a to zejména před spaním. Šťávu můžete dochutit citronem.



# Levandule lékařská

Rostlina pronikavé vůně,  
která má povzbuzující  
a léčivé účinky

**L**EVANDULE lékařská se po staletí používala v kosmetice a při hygieně. V Římské říši si šlechtici a význační občané přidávali levanduli do koupelí. Její jméno pochází z latinského *lavare*, umývat.

Vůně levandule přitahuje k sobě včely, které ze šťávy jejích květů vyrábějí vynikající med.

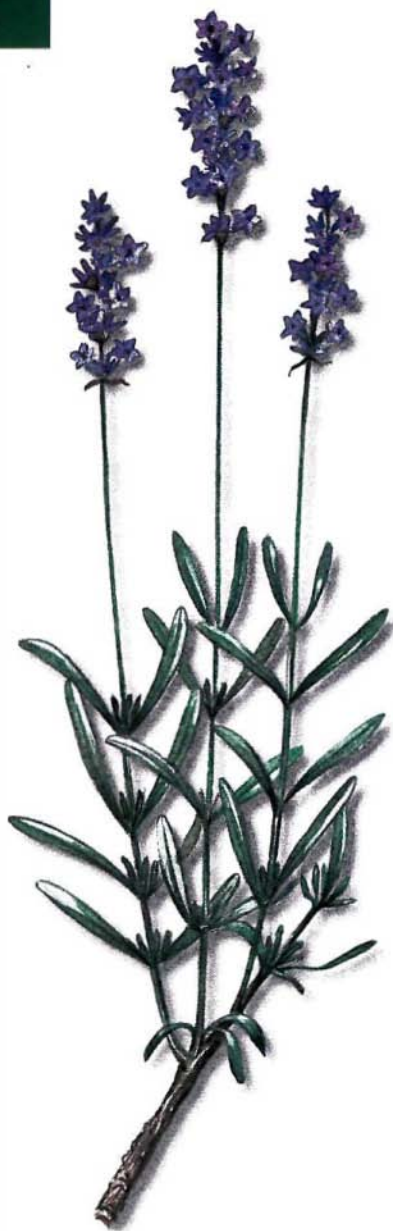
## Vlastnosti a indikace

- **Zklidňuje** a také **harmonizuje** činnost autonomního a centrálního nervového systému **1**, **2**, **3**. Doporučuje se při úzkostech, neurastenii (souhrn duševních a tělesných příznaků, pro něž je charakteristická dráždivá slabost), ztrátě vědomí, zrychleném bušení srdce a obecně při psychosomatických onemocněních.
- **Zlepšuje trávení** **1**, **2**, **3**. Má mírně karmminativní (zlepšuje odchod plynů ze střev)



## Varování

V případě, že levandulovou **esenci** užíváte **vnitřně**, **dodržujte doporučené dávkování**, protože **velké dávky** mohou způsobit **nervozitu**, a dokonce i **křeče**.



**Popis:** Levandule lékařská z čeledi Labiatae je trsnatě větvený polokeřík, až 60 cm vysoký, s přisedlými, čárkovitými, na okrajích podhrnutými, 2–5 cm dlouhými listy. Fialové až nachové květy jsou drobné, uspořádané do chudých přeslenů.

**Používané části:** Především květy, ale také listy.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Nálevy.** Přípravují se ze 30 až 40 g květů a listů na 1 litr vody. Denně, vždy po jídle, se doporučuje vypít 2–3 šálky oslazené medem.

❷ **Šťáva.** Třikrát denně užívejte 30 kapek.

❸ **Esence.** Obvykle se doporučuje užívat 3–5 kapek dvakrát až třikrát denně.

### Zevní použití

❹ **Levandulové esence.** Žádoucích účinků dosáhnete, když do roztoku, jehož páry inhalujete, přidáte několik kapek esence nebo ji vmasírujete do kůže.

❺ **Čištění ran a obklady.** Použijte koncentrovanější odvar, než jaký je určený k vnitřnímu použití. Nejprve odvarem očistěte ránu, potom do něj namočte látku a přiložte ji na 15 až 20 minut na postižené místo.

❻ **Teplé obklady.** K jejich přípravě se používá buď teplý nálev, nebo se do teplé vody nakape několik kapek levandulové esence. Můžete aplikovat na krk, záda či kolena.

❼ **Tření.** Je možné použít několik kapek esence, oleje nebo šťávy z levandule.

a protikřečové účinky na trávicí ústrojí. Rovněž zlepšuje chuť k jídlu a usnadňuje trávení. Esence mají **antiseptické** účinky, a proto se s úspěchem používají při **zánětu tlustého střeva**, a to zvláště tehdy, došlo-li k hnilobnému kvašení střevního obsahu.

- **Protirevmatické a protizánětlivé účinky** ❹, ❷. Při **zevní** aplikaci olej nebo esence účinně zmírňuje revmatické bolesti v kloubech nebo svalch, dnovou artritidu, ztuhlost šíje, ústřed

(lumbago), ischias apod. Rovněž se používá při úrazech pohybového aparátu — disce, pohmožděnině, svalové ruptuře a zvýšeném svalovém napětí (ztuhlé svaly).

- **Dezinfikuje a pomáhá hojit rány** ❹. Nalévání z levandule se používá k omývání ran a odřenin, protože urychluje jejich hojení. Levandulový olej zklidňuje lehčí popáleniny (prvního stupně) a zmírňuje záněty vzniklé v důsledku podráždění hmyzu.
- **Pomáhá při regeneraci a zmírňuje únavu** ❹. Po namáhavé chůzi a intenzivní fyzické práci se doporučuje dát si horkou koupel s levandulovým odvarem či esencí, která zlepší váš krevní oběh a zmírní pocity únavy. Jistě lepší výsledky dosáhnete, když po koupeli provedete masáž celého těla vlněným hadříkem namočeným v levandulovém nálevu, oleji či esenci ❷.
- **Sedativní účinky.** Pouhé čichání levandulového aroma ❹ má mírné sedativní účinky na centrální nervovou soustavu. Doporučují se u hyperaktivních dětí nebo u dětí, které mají problémy s usínáním. V těchto případech se osvědčilo nakapat levandulovou esenci na polštář či kapesník.
- **Pomáhá při nemocech dýchacích cest** ❹. Při zánětu hrtanu, průdušnice, průdušnic a katarrech se doporučuje levandulovou esenci inhalovat.



## Jak získat levandulový olej

Do 100 g olivového oleje přidejte 10 g esence. Rovněž můžete v 1 litru olivového oleje rozmíchat 250 g sušených rostlin, směs uložit na dva týdny v chladnu a následně scedit. Získaný roztok můžete aplikovat přímo na postiženou oblast.



# Meduňka lékařská

## Harmonizuje činnost nervového systému

**I**BN Sína neboli Avicenna, velký perský lékař, uvedl, že meduňka „dokáže člověka utěšit a vlít do jeho srdce radost“. Na začátku 17. století začal řád bosých karmelitánů z této rostliny vyrábět známou „Karmelskou vodu“, která se s úspěchem používala při zvýšeném nervovém napětí, ochablosti a mdlobách.

### Vlastnosti a indikace

Květy a listy obsahují 0,25 % esenciálního oleje, který je bohatý na citral a citronellal, díky kterým má meduňka **protikřečové, dezinfekční a uklidňující** účinky a rovněž **zmírňuje tvorbu plynů** ve střevě a **podporuje trávení**. Používá se v následujících případech:

- **Nervové obtíže ①, ②.** Podráždění, úzkost, bolesti hlavy zapříčiněné zvýšeným napětím.
- **Stres a deprese ①, ②.** Meduňka se často doporučuje v případě nadměrného stresu a de-



### Karmelská voda

„Karmelskou vodu“ **nedoporučujeme** užívat, protože obsahuje velké množství alkoholu. Autor této knihy se osobně setkal se ženou, která si v lékárnách kupovala „Karmelskou vodu“, a tak si zajišťovala potřebnou denní dávku alkoholu.

**Popis:** Vytrvalá, až 80 cm vysoká bylina z čeledi Labiatae, vonící po citronu. Lodyha přímá až poléhavá, zaobleně čtyřhranná, větvená. Listy vstřícné, řapíkaté, čepel vejčitá, pilovitá, hustě chlupatá až lysá. Květy ve čtyřkvětých až dvánáctikvětých lichopřeslenech, které jsou přisedlé, v úžlabí listenů, koruna dvoupyská, bílá, vzácně bleděmodrá, růžová nebo žlutobílá.

**Používané části:** Listy a květy.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 20 až 30 g rostliny. Vypijte 3 až 4 šálky denně.

❷ **Suchý výtažek.** Obvykle se třikrát denně užívá 0,5 g.

### Zevní použití

❸ **Obklady.** Používá se nálev, k jehož přípravě bylo použito 30–50 g rostliny na 1 litr vody.

❹ **Koupele.** Do koupele přidejte stejně koncentrovaný nálev, jaký se používá k přípravě obkladů. Do vany běžné velikosti se doporučuje přidat 2–3 litry nálevu.

❺ **Tření.** Provádí se s esencí rozpuštěnou v alkoholu.

*Meduňka je mírné sedativum, které má oproti lékům mnoho výhod: například se na ni nevytváří závislost a její užívání nesnižuje pozornost tolik potřebnou při řízení motorových vozidel.*

prese, protože zklidňuje a harmonizuje činnost nervové soustavy.

- **Nespavost ❶, ❷.** Užívá-li se ve večerních hodinách, prohlubuje spánek.
- **Menstruační bolesti ❶, ❷.** Celá staletí se meduňku doporučovalo užívat při menstruačních bolestech.
- Rovněž se používá při **bušení srdce, žaludečních křečích a kolikách, nadýmání, nevolnosti a zvracení ❶, ❷.**
- Aplikuje-li se **zevně**, má **dezinfekční účinky, ničí kožní plísňe ❸, ❹, ❺** a je účinná proti některým **herpetickým virům a myxovirům.**



## Mučenka pletní

### Rostlina zmírňující stres

**T**ATO rostlina upoutala pozornost Evropanů, kteří přijeli do Ameriky, protože jim jednotlivé části je jejich květů připomínaly nástroje použité při ukřižování Ježíše Krista: bič, hřeby a kladivo. Následně se mučenka dostala do Evropy, kde ji lidé pěstovali jako okrasnou rostlinu. Teprve v 19. století se zjistilo, že má silné sedativní účinky.

### Vlastnosti a indikace

**Květy a listy** mučenky obsahují malé množství indolových alkaloidů, flavonoidů, pektinu a několik druhů steroidů. Neví se přesně, díky které z těchto látek má rostlina **uklidňující, protikřečové a uspávací** účinky, ale je pravděpodobné, že díky nim všem. Indikuje se v následujících případech:

- **Úzkost, nervozita, stres 1.** Mučenka působí jako mírné anxiolítikum (zmírňuje úzkost), ale nevzniká na ni závislost. Je **vhodná** pro lidi, kteří žijí ve stresu a ve zvýšeném nervovém **napětí**. V *Encyklopedii léčivých rostlin Larousse* se uvádí: „Mučenka je pravděpodobně nejdůležitější rostlinou naší civilizace.“
- **Nespavost 1.** Rostlina navozuje přirozený spánek, po kterém se druhý den nedostavuje ospalost ani deprese. Díky tomu, že neobsahuje žádné toxické látky, lze ji podávat i dětem.
- **Různé druhy bolesti a křečí 1.** Mučenka uvolňuje duté orgány trávicího traktu, jejichž náhlé kontrakce vyvolává jíkoliky nebo křeče:



**Popis:** Je to popínavá rostlina nebo polodřevitá liána z čeledi Passifloraceae s unikátními, nápadnými a složitými květy mnoha různých barev. Květ mučenky má složitou stavbu: pět kališních a pět korunních lístků, které se od sebe jen málo liší, pět tyčinek a tři blizny.

Plody mají oválný tvar, jsou šťavnaté, zbarvené do oranžova a uvnitř jsou černá semínka.

**Používané části:** Květy, listy a plody.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

**1 Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 20–30 g květů a listů po dobu 2–3 minut. Doporučuje se vypít 2 až 3 šálky denně; nálev je možné podle libosti osladit medem. V případě, že máte problémy s usínáním, vypijte ještě jeden šálek těsně před spaním.

**2 Při léčbě závislosti** by nálev měl být koncentrovanější (až 100 g na 1 litr vody), oslazený medem. Dávkuje se podle individuálních potřeb pacienta.





## Mučenka jedlá

V Brazílii a v Antilách roste další druh mučenky, *Passiflora edulis Sims.*, který má květy nachové barvy a je známý jako maracuja. Jedná se o nejllepší druh z čeledi *Passiflora* nacházející se v Americe.

Mučenka jedlá rodí sladké, mírně kyselé plody, jejichž želatinová dužina se používá k výrobě a ochucení nealkoholických nápojů. Olej ze semen mučenky je rovněž jedlý.

Mučenka jedlá však není považována za léčivou rostlinu.



žaludek, střeva (střevní kolika), žlučovody a žlučník (kolika jater), močové cesty (ledvinová kolika) a děloha (dysmenorea). Mučenka se doporučuje prakticky na všechny druhy bolestí, dokonce i na neuralgii.

- **Epilepsie** ①. Mučenka pomáhá zmírnit frekvenci a intenzitu epileptických záchvatů. Je to však pouze *doplněk léčby*.
- **Alkoholismus a drogová závislost** ①. Bylo provedeno několik zajímavých studií, při nichž se mučenky použilo v prvních dnech léčby závislosti na alkoholu, heroinu a jiných

drogách. Díky této rostlině byly abstinční příznaky mnohem snesitelnější a měly mnohem menší dopad na tělo závislého. Ukázalo se, že je jí uklidňující účinky zvyšují odolnost alkoholiků a drogově závislých vůči drogám, protože zmírňují abstinční úzkost. V případě závislosti je ale nutné užívat mučenku *pod lékařským dohledem*.

*Plody* mučenky mají vysoký obsah provitaminu A, vitamínu C a organických kyselin. Jsou **osvěžující** a **dodávají tělu energii**; doporučují se při tělesné únavě, infekčních a horečnatých onemocněních.



*Mayské pyramidy v Palenque, mexickém státě Chiapas, jsou jednou z nejlépe dochovaných archeologických památek mayské kultury.*

*Jak Mayové, tak Aztékové znali a používali květy mučenky, jejichž uklidňující účinky na nervovou soustavu byly v Evropě objeveny až v 19. století.*



# Lípa malolistá

## Snižuje nervové napětí a chrání srdce

**L**ÍPA je majestátní strom, který přežívá několik set let. V zemích střední a severní Evropy se tento strom stal symbolem rodinného života. Lipový čaj (nálev z lipových květů) se kvůli svým uklidňujícím účinkům pije již od renesance a v současnosti je lípa **jednou z nejběžtější používaných léčivých rostlin.**

### Vlastnosti a indikace

Lipové **květy** obsahují aromatickou esenci, která je bohatá na magnezium a má **uklidňující, protikřečové a vazodilatační** účinky. Rovněž obsahuje rostlinný sliz a malé množství taninů, díky kterým má lípa **zvláčňující a protizánětlivé** účinky, jakož i flavonoidní glykosidy, jež působí **močopudně** a vyvolávají **pocení.**

**Kúra** obsahuje polyfenoly a kumarin, které mají **choleretické** (zvyšují tvorbu žluči a zlepšují její vylučování) a **protikřečové** (nejúčinněji působí na žlučník) účinky, **sníží krevní tlak** a **rozšiřují srdeční tepny.**



### Parní koupele

Parní koupele se doporučují provádět v případě, že chcete **zlepšit kvalitu a vzhled** své pleti. Uvedte vodu do varu, odstavte ji a nasypejte do ní hrst lipových květů. Nechte horkou páru působit přímo na obličej. Provádějte dvě parní koupele denně.



**Popis:** Až 40 m vysoký, listnatý, opadavý strom z čeledi Tiliaceae. Listy jsou střídavé, řapíkaté, srdčité, pilovité, 7 až 12 cm dlouhé, na svrchní straně křabaté a na spodní straně po celé ploše pýřité. Květy světle žluté až světle žlutozelené, stopkaté, ke stopce přirostlý bledězelený blanitý listen, tyčinky delší než korunní lístky.

**Používané části:** Mladé květy a kůra.

Lípa se aplikuje mnoha způsoby, ale používá se zejména pro své uklidňující a uvolňující vlastnosti.

- **Dysfunkce nervového systému ①, ②, ③.** Díky esenci, která je v něm obsažená, se lipový květ indikuje v případě nervového podráždění, úzkosti a nervozity.
- **Nespavost ①, ②, ③.** Lípa účinně pomáhá při poruchách spánku, protože navozuje přirozený spánek. Na rozdíl od prášků na spaní se po užití odvaru z lipových květů druhý den ráno nedostavuje ospalost ani se nevytváří závislost. Protože je však tato léčba velmi jemná a neagresivní, je její účinky se většinou dostavují až po několika dnech.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Nálev z květů (lipový čaj).** V 1 litru vody vylouhujte 20–40 g květů. Vypijte tři až čtyři šálky horkého čaje denně, jeden před spaním. Čaj můžete osladit medem.

❷ **Odvar z kůry.** Do 1 litru vody nasypete 30 g kůry a 10 až 15 minut povařte. Chcete-li dosáhnout silnějších účinků, přilijte do odvaru lipový čaj.

❸ **Tekutý výtažek.** Obvykle se užívá 20 až 40 kapek třikrát denně a jednou těsně před spaním.

### Zevní použití

❹ **Koupele s nálevem z lipových květů.** V 1 až 2 litrech vody vylouhujte 300–500 g lipových květů. Nálev přidejte do koupele.

❺ **Obklady.** Do nálevu připraveného ze 100 g lipových květů namočte obklad a přiložte jej na postižené místo. Obklady vyměňujte po 5 minutách. Aplikujte třikrát až čtyřikrát denně.

Teplá koupele s odvarem z lipových květů ❹ má výrazné uklidňující a uvolňující účinky a navíc zvyšuje účinky lipového čaje užívaného vnitřně. V případě dlouhodobé nespavosti se s pomocí teplých koupelí dosahuje skvělých výsledků.

- **Dětská nervozita a nespavost ❶, ❷, ❸.** Lipový čaj doporučují i dětská lékařská, protože jeho užívání nemá žádné nežádoucí vedlejší účinky. Je ideální pro hyperaktivní a podrážděné děti, ale musí se podávat několik dní, či dokonce týdnů, aby se projevily jeho účinky.
- **Nemoci dýchacích cest ❶.** Protože lipové květy obsahují slizovité látky, které mají zvláčňující účinky a dokážou uvolňovat spasmy, uplatňují se při léčbě průduškových
- **Nemoci srdce a cév ❶, ❷, ❸.** Jak lipové květy, tak kůra mají vazodilatační (rozšiřují cévy) a hypotenzní (snižují krevní tlak) účinky. Působí především na srdeční tepny a doporučují se při léčbě anginy pectoris a arytmií, které obvykle postihují nervózní a vystresované lidi.
- **Migrény ❷.** Ukázalo se, že lípa, zejména lipová kůra, je účinným prostředkem léčby migrény (akutní bolesti hlavy zapříčiněné stažením tepen), která je obvykle velmi komplikovaná. Protože účinky lípy jsou spíše **preventivní**, je nutné ji užívat stále, nikoli jen v akutních případech.
- **Nemoci trávicího traktu ❶.** Díky tomu, že lípa, zejména lipové květy, má na žlučník choleretické a protikřečové účinky, doporučuje se při léčbě žlučových kaménků nebo dysfunkcí žlučníku. Uspadňuje uvolňování **žlučových kaménků** ze žlučníku a žlučovodu, zlepšuje trávení v případech žlučové dyspepsie, poruchy metabolismu tuků, plynatosti či pocitů přesytení po jídle.
- **Kožní choroby ❺.** Aplikuje-li se lipový nálev **zevně**, má na kůži výrazné zvláčňující a protizánětlivé účinky. Doporučuje se při popáleninách, ekzémech, nežitech a podráždění kůže.
- **Péče o pleť.** Lípa pomáhá hojit drobné poranění kůže způsobené ostrým větrem, slunečním zářením či mrazem (vyschlá pleť, popáleniny od slunce apod.). Lípa pokožku zklidní a lepší její vzhled. Parní lázeň s přidavkem lipového květu rozšiřuje kožní póry a čistí pokožku.

katarů, zánětu průdušek, astmatu, chřipky a úporného kašle u dětí. Pro dosažení intenzivnějších účinků je do lipového čaje možné přidat trochu lipové kůry.

Nedávno se též zjistilo, že lipový květ a kůra snižují viskozitu krve (hustota), čímž zlepšují krevní oběh. Z toho důvodu je to účinný nástroj prevence **infarktu myokardu a trombózy**.



# Kozlík lékařský

## Zmírňuje nervozitu a snižuje krevní tlak

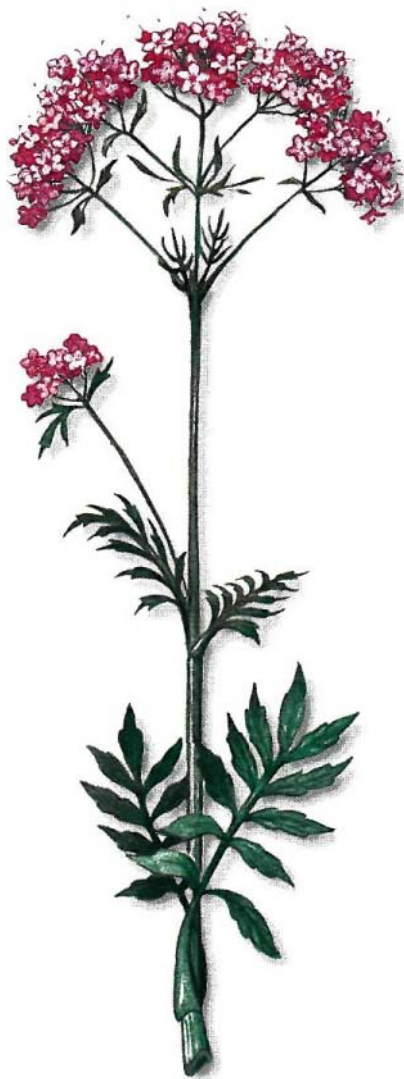
**K**OZLÍK lékařský má na člověka jiné účinky než na zvířata. Zatímco na zvířata působí jako silný stimulant, člověka spíše zklidňuje. Když například kočky ucítí jeho vůni, začnou být euforické a mají tendenci se o rostlinu třít. Pach kozlíku lékařského, který je intenzivněji v případě, že je rostlina sušená, není pro člověka nikterak příjemný, protože připomíná zápach zpocených nohou.

Kozlík lékařský se v léčitelství používá od renesance, kdy se zjistilo, že s jeho pomocí lze snížit frekvenci epileptických záchvatů.

### Vlastnosti a indikace

Kořen kozlíku lékařského obsahuje 1 % esenciálního oleje, který má protikřečové účinky a obsahuje mnoho složek (terpeny, ester borneolu apod.), a 1 až 5 % valepotriátů, o kterých se dříve soudilo, že mají uklidňující účinky. Dnes už ale víme, že nejdůležitější složkou kozlíku lékařského je baldrinal, metabolit valepotriátu zvaného valerianin.

Kozlík lékařský má **tišící, uklidňující, analgetické, protizánětlivé** a **protikřečové** účinky, rovněž pomáhá navozovat přirozený spánek. Má uklidňující účinky na autonomní a centrální nervovou soustavu, zmírňuje úzkost a snižuje krevní tlak. Účinkuje podobně jako neuroleptika (léky užívané k léčbě psychóz), ale nemá to-



**Popis:** Kozlík je vytrvalá bylina z čeledi Valerianaceae s krátkým, silným, asi 5 cm dlouhým a až 3 cm tlustým oddenkem. Přímá a zpravidla nevětvená dutá lodyha dorůstá výšky 70 až 150 cm a nese několik párů vstřícných lichozpeřených listů, které jsou dole řapíkaté, nahoře přisedlé. Drobné a vonné pětičetné květy jsou nesouměrné a skládají ploché koncové vidlanovité laty.

**Používané části:** Kořeny a oddenek.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 10–20g kořene. Denně můžete vypít až 5 šálek, které podle chuti a potřeby osladte medem. V případě nespavosti vypijte jeden šálek asi půl hodiny před spaním.

❷ **Studené výtažky.** V 1 litru teplé vody vylouhujte 100g kořene po dobu asi 12 hodin. Vypijte 2–3 šálky denně.

❸ **Prášek z kořene.** Tříkrát denně užívejte 1g prášku.

### Zevní použití

❹ **Oblady** namočené v odvaru připraveného z 50–100g sušených kořenů na 1 litr vody, vařených po dobu 10 minut. Na postižené místo se aplikují horké.

❺ **Teplá koupel** s přidavkem 1–2 litrů odvaru (viz oblady). Koupel má uklidňující účinky.

zické účinky. Kozlík lékařský se indikuje v následujících případech:

- **Poruchy autonomního nervového systému** ❶, ❷, ❸. Úzkost, úzkostná neuróza, neurasenie a podrážděnost, bolesti hlavy, bušení srdce, arytmie, vysoký krevní tlak, třes, žaludeční neuróza, dráždivý tračník a další psychosomatická onemocnění.
- **Únava a deprese** ❶, ❷, ❸.
- **Nespavost** ❶, ❷, ❸. Díky tomu, že kozlík pomáhá navozovat spánek, doporučuje se těsně před spaním provést koupel ❺ s přidavkem nálevu z kozlíku lékařského.

- **Epilepsie** ❶, ❷, ❸. Užívá-li se pravidelně, je možné s jeho pomocí předcházet epileptickým záchvatům. Přestože se jím *nedá nahradit medikamentózní léčba*, jeho užívání může vést ke snížení dávek *antiepileptik*.
- **Astma** ❶, ❷, ❸. Podobně jako v případě epilepsie je kozlík lékařský účinnější, používá-li se k *prevenci* astmatu než k samotné léčbě akutních stavů. Díky tomu, že působí protikřečově a zklidňuje nervovou soustavu, zabraňuje zúžení průdušek, které je jednou z příčin astmatu.
- **Bolesti** ❶, ❷, ❸. Díky svým analgetickým vlastnostem kozlík lékařský účinně tlumí bolest při ischiasu a revma. Bolest tlumí i při *zevní aplikaci* ❹, a to v následujících případech: pohmožděliny, bolesti v kříži, ischias, bolesti svalů a revmatické bolesti.



*Kozlík lékařský harmonizuje činnost autonomního nervového systému. Uplatňuje se při léčbě psychosomatických onemocnění, nervozity a stresu.*



## Sporýš lékařský

### Zmírňuje migrény a neuralgii

**D**IŮV chrám na hoře Olymp byl očištěn sporýšem lékařským, protože se o něm soudilo, že je to všelék, který dokáže všechno živé ochránit před zlem. Ve středověku jej čarodějové a věštcí používali jako magickou bylinu. Rovněž byl doporučován jako afrodiziakum, jímž také pravděpodobně je. Dnes už ale víme o jeho dalších vlastnostech a možnostech využití.

### Vlastnosti a indikace

Sporýš lékařský obsahu je verbenalin, glykosid, který působí na autonomní nervový systém, zejména na parasympatický systém, a dále má **protizánětlivé, uklidňující, protikřečové a bolest tišící** účinky a **podporuje trávení**. Navíc obsahuje taniny a rostlinný sliz, díky kterým má zvláčňující a stahující účinky. Používá se v následujících případech:



### Sporýš šípovitý

V Americe roste druh podobný sporýši lékařskému, který se nazývá sporýš šípovitý (*Verbena hastata* L.). Oba dva druhy mají podobné vlastnosti. Sporýš šípovitý se většinou používá jako sedativum v případě nachlazení a katarů, a to zejména jsou-li spojeny s dýchacími obtížemi.

**Popis:** Vytrvalá, až 80 cm vysoká bylina z čeledi Verbenaceae. Lodyha čtyřhranná, lysá, nahoře větvená. Listy vstřícné, dolní slabě dělené, spíše jen hrubě zubaté, prostřední listy třikrát i více perýnodílné. Květenství klasovité, tenké a řídkokvěté, i s kalichem zláznatě přýřité.

**Používané části:** Celá rostlina, když kvete; čím čerstvější, tím lepší.



## Příprava a použití

Protože se verbenalin sušením ničí, doporučuje se pokud možno používat **čerstvé** rostliny.

### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 15–20g rostliny. Vypijte 3 až 4 šálky denně.

❷ **Odvary.** V 1 litru povařte 20g rostliny. Stejně dávkování jako u nálevu.

### Zevní použití

❸ **Kloktadlo.** Ke kloktání se používá buď nálev, nebo odvar, které by ale měly být více koncentrované (40–50g na 1 litr vody).

❹ **Inhalování.** Vdechněte páru přímo nad nádobou s odvarem.

❺ **Horké nebo teplé obklady.** K jejich přípravě se používá silně koncentrovaný odvar nebo nálev. Přikládají se na postižené místo.

❻ **Kataplazmata.** Rostlina se napaří, zabalí do bavlněné látky a přiloží na postižené místo.

- **Migréna ❶, ❷.** Díky tomu, že pomáhá uvolňovat křeče v tepnách, lze s jeho pomocí předcházet nebo alespoň zmírňovat akutní stavy migrény. Jelikož je léčba této nemoci velmi obtížná, doporučuje se sporýš lékařský **kombinovat** ještě s jinými rostlinami. Na rozdíl od léků, které se při migrénách běžně indikují, nemá sporýš lékařský žádné vedlejší účinky.
- **Revmatické bolesti, neuralgie, ischias.** Nálevy nebo odvary je v tomto případě možné aplikovat buď vnitřně ❶, ❷, nebo zevně jako obklady ❺ či oviny ❻.

- **Poruchy trávení.** Sporýš lékařský podporuje trávení. Protože má **stahující účinky**, doporučuje se při průjmecích a střevních kolikách.
- **Nedostatečná funkce jater ❶, ❷.** Jelikož napomáhá vylučování žluči z těla, doporučuje se při poruchách žlučníku a jater. Jeho protikřečové účinky se zase uplatňují při léčbě **žlučových kamének**.
- Díky svým **močopudným (diuretickým) účinkům** se uplatňuje při léčbě **ledvinových kamének**, při **obezitě** a **celulitidě**.
- **Krční onemocnění ❸.** Doporučuje se jako doplněk léčby mnoha krčních onemocnění, jako například zánět hltanu, zánět hrtanu a mandlí a bolesti v krku obecně. Zevně se aplikuje formou **obkladů ❹** a vnitřně jako **nálev ❶**.
- **Zánět vedlejších dutin nosních (sinusitida).** K léčbě této nepříjemné nemoci se sporýš lékařský používá pro svoje protizánětlivé a stahující účinky. Užívá se perorálně ❶, inhaluje se ❹ a aplikuje se jako teplý obklad ❺ obličej.



*Inhalování par z odvaru ze sporýše lékařského se indikuje v případě zánetu vedlejších dutin nosních.*



## Nemoci

|  |    |
|--|----|
| Afty                                   | 90 |
| Akutní rýma                            | 94 |
| Bolesti zubů                           | 91 |
| Krvácení z nosu                        | 94 |
| Pachuť v ústech                        | 91 |
| Podráždění hltanu                      | 92 |
| Prořezávání prvních zubů               | 91 |
| Pyorrhea, gingivitida<br>a paradentóza | 91 |
| Zánět dutin                            | 93 |
| Zánět hrtanu (laryngitida)             | 93 |
| Zánět mandlí a hltanu                  | 92 |

## Rostliny

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Dub zimní           | 104 |
| Hulevník lékařský   | 103 |
| Hřebíčkovec vonný   | 98  |
| Ratanha             | 99  |
| Rdesno hadí kořen   | 95  |
| Řečík lentíšek      | 100 |
| Řepík lékařský      | 101 |
| Proskurník lékařský | 96  |
| Vodilka kanadská    | 102 |
| Zploděr americký    | 97  |



## Rostliny pro ústa, nos a krk

Zdraví našich úst je důležité ze dvou důvodů, které souvisí s anatómií a fyziologií:

1. V ústech probíhá první fáze trávení, tzv. **žvýkání**, pro které je nezbytná správná funkce zubů.
2. Ústa jsou jednou z tělesných částí, kde přebývá **největší množství bakterií**. Tyto mikroorganismy mohou zapříčinit vznik vážných infekcí a toxických stavů, které představují potenciální nebezpečí pro celé tělo.

Ústa, jakož i celé trávicí ústrojí, jsou pokryta vrstvou buněk, tzv. **sliznicí**. Zánět ústní sliznice se nazývá **stomatitida**. Etymologicky tento termín pochází z řeckého *stoma*, ústa. Projevuje se zarudnutím ústní sliznice, někdy se také objevují vředy či rány (afty). Stomatitida nejvíce postihuje dásně, špičku jazyka a vnitřní stranu tváří.

Nejčastějijšími příčinami stomatitidy jsou chemická dráždila, například tabák, alkoholické nápoje, konzumace příliš horkých jídel, některé léky (zvláště antibiotika), nevhodné zubní protězy a špatná ústní hygiena.

Výplachy ústní dutiny nálevem z léčivých bylin výrazně přispívají k **léčbě a prevenci** ústních onemocnění, jako jsou zánět sliznice ústní dutiny (**stomatitida**), zánět dásní (**gingivitida**), hnisavý zánět zubového lůžka (**pyorrhea**) apod.

Uši, nos a krk vytvářejí anatomickou a fyziologickou jednotku, protože jsou vzájemně propojeny, a sliznice, která tyto orgány pokrývá, tvoří jednolitou vrstvu. Obě uši jsou spojeny s hltanem Eustachovou trubicí.

Pojem **krk** zahrnuje hltan, krční mandle a hrtan, který slouží k tvorbě hlasu.

Paranasální dutiny (sinusy) jsou vzdušné dutiny uvnitř kostí lebky, které jsou propojeny s nosní dutinou. Jejich zánět se nazývá sinusitida.

Krční mandle a paranasální dutiny jsou místem, kde mohou bakterie vytvořit ložiska chronické infekce (fokusy), z nichž se toxiny krevním oběhem dostávají do dalších tělesných orgánů. Chronická bronchitida je často způsobena trvalou přítomností infekce v paranasálních dutinách nebo mandlích.

Léčivé byliny, které se aplikují buď lokálně jako kloktadla, výplachy nosu, či je lze inhalovat, nebo perorálně, mají tisíce, protizánětlivé a antibioidní účinky, pomáhají vylučovat hleny, což výrazně přispívá k celkovému uzdravení, a jsou vhodným nástrojem prevence, který chrání tuto důležitou tělesnou oblast.

## Afty

### Definice

Jsou to malé, bolestivé vřidky, které po několika dnech většinou samy mizí. Příčiny jejich vzniku mohou být různé a velmi špatně zjištělné (například virové infekce, alergie, nedostatek vitamínů skupiny B nebo železa).

### Léčba

Výplachy úst nálevy z rostlin, které mají **stahující** (adstringentní), **dezinfekční** (antiseptické) a **hojivé** účinky.



Zplodě americký

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Zplodě americký</b>    | Zklidňuje ústní sliznici.                    |
| <b>Řepík lékařský</b>     | Působí protizánětlivě a má stahující účinky. |
| <b>Pamětník rolní</b>     | Dezinfikuje.                                 |
| <b>Ostružiník křovitý</b> | Zastavuje krvácení a má stahující účinky.    |
| <b>Šalvěj lékařská</b>    | Zastavuje krvácení a má stahující účinky.    |
| <b>Orelánik barvířský</b> | Hojí a zklidňuje.                            |
| <b>Tymián obecný</b>      | Dezinfikuje.                                 |

## Popraskané rty

### Definice

Praskliny většinou vznikají na suchých rtech nebo vlivem mrazu a při otevírání a zavírání úst způsobují bolest. Objevily se prasklina v koutku, je to známka nedostatku některého minerálu, zejména železa.

### Léčba

K léčbě přispívají rostliny, které mají **zvláčňující a hojivé** účinky.

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>Pískavice řecké seno</b> | Působí protizánětlivě a má hojivé účinky.      |
| <b>Drmavec lékařský</b>     | Působí protizánětlivě a má zvláčňující účinky. |

## Pachův v ústech

### Příčiny

Může, ale nemusí souviset se zápachem z úst. Většinou bývá zapříčiněna nesprávnou funkcí žlučníku nebo hnilobnými procesy ve střevech.

### Léčba

Doporučují se rostliny, které **podporují trávení a pomáhají odvádět žluč** z těla.

**Zemědým lékařský** Pomáhá při autointoxikaci zapříčiněné hnilobnými procesy ve střevech.

**Boldovník vonný** Podporuje trávení a pomáhá odvádět žluč z těla.

**Řebříček obecný** Podporuje trávení a zabraňuje hnilobným procesům ve střevech.

## Prořezávání prvních zubů

### Léčba

Když začnou kojencům růst první zuby, jejich dásně se mírně zanítí. Nepříjemné projevy lze zmírnit následujícími dvěma rostlinami.

**Proskurník lékařský** Změkčuje dásně a usnadňuje prořezávání zubů.

**Šafrán setý** Zmírňuje bolest zubů.



Léčivé rostliny jsou vhodným doplňkem ústní hygieny.

## Bolesti zubů

### Léčba

Pokud se některé léčivé rostliny aplikují přímo na **postížené místo**, například jako výplachy úst, **zmírňují bolesti zubů**. Jejich výhodou je, že oproti anestetikům nemají žádné vedlejší účinky.

Tato léčba ale v žádném případě nemůže nahradit **klasickou léčbu** zánětu, který je příčinou bolesti.

**Hřebíčkovcovoný** Dezinfikuje ústní dutinu a mírní bolest.

## Pyorrhea, gingivitida a paradentóza

### Definice

Výraz **pyorrhea** je složeninou dvou slov, které v překladu znamenají „výtok hnisu“. Označuje se jím onemocnění zubního lůžka, při kterém se dásně oddělují od zubů a zuby v konečném stadiu vypadávají. Na začátku dásně krvácejí, později se objevuje hnisavý výtok.

**Gingivitida** je zánět dásní, který většinou bývá zapříčiněn pyorrhoeou.

**Paradentóza** je širší pojem, obecně označující poruchu dásní a závěsného aparátu zubu. Vzniká následkem chronického dráždění, například zubním kamenem, nebo jako následek zánětu dásní. Může vést k uvolnění až vypadávání zubů.



Květ řečičku lentišku

### Léčba

Tato onemocnění vyžadují **specializovanou periodontální léčbu**. Výplachy úst nálevy z následujících bylin jsou pouhým hygienickým doplňkem této léčby.

**Kořen ratanhy** Má stahující a protizánětlivé účinky.

**Řečička lentiška** Dezinfikuje a působí protizánětlivě. Osvěžuje dech.

**Dub zimní** Má stahující a protizánětlivé účinky. Čistí dásně.

**Buk lesní** Absorbují (zachycuje rozpuštěné částice), čistí dásně.

**Chininovník** Pomáhá hojit rány a dezinfikuje.

## Zánět mandlí a hltanu

### Definice

Zánět mandlí je většinou zapříčiněn infekcí, a to buď bakteriální, nebo virovou. Když se zánět rozšíří na celou sliznici hltanu (krku), jedná se o **faryngitidu** neboli zánět hltanu.

### Léčba

Fytoterapie obou nemocí se skládá z lokálních aplikací léčivých bylin uvedených níže, především kloktání.

Při opakovaných zánětech hltanu u dětí je třeba indikovat rostliny, které **stimulují imunitní systém** a mají **antibiotické účinky**, jako například tymián obecný, lichořeřišnice větší a třapatka nachová.



*Řepík lékařský*

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Sporýš lékařský</b>      | Působí protizánětlivě a zvláčňuje.                            |
| <b>Řepík lékařský</b>       | Zmírňuje zanícení a podráždění hltanu.                        |
| <b>Vodilka kanadská</b>     | Dezinfikuje a podněcuje regeneraci buněk sliznice.            |
| <b>Dub zimní</b>            | Dezinfikuje, hojí rány, zmírňuje svědění a zklidňuje vyrážky. |
| <b>Vlašský ořech</b>        | Dezinfikuje, hojí rány a má stahující účinky.                 |
| <b>Orelánik barvířský</b>   | Má stahující účinky a hojí rány.                              |
| <b>Třapatka nachová</b>     | Zlepšuje odolnost vůči infekcím.                              |
| <b>Tymián obecný</b>        | Dezinfikuje a stimuluje imunitní systém.                      |
| <b>Lichořeřišnice větší</b> | Přírodní antibiotikum, čistí sliznici.                        |

*Jemné květ y violky vonné, podávané buď jako nálev, nebo sirup, zklidňují hltan a zmírňují kašel.*

## Podráždění hltanu

### Příčiny

Vzniká z několika příčin: v důsledku infekcí (chronický zánět hltanu), podráždění (tabákový kouř, vdechování chemických látek), atrofie sliznice, která pokrývá hltan, a dokonce nádorů. Projevuje se svěděním a pícháním v krku, suchým kašlem, obtížemi při polykání a zvýšenou tvorbou hlenu.

### Léčba

Doporučují se rostliny, které **zmírňují kašel** vyvolaný svěděním nebo podrážděním hltanu. Aplikují se buď místně jako kloktadla, nebo vnitřně.

*Hulevník lékařský*

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Řepík lékařský</b>    | Zmírňuje zánět a podráždění hltanu.                                 |
| <b>Dub zimní</b>         | Dezinfikuje, hojí rány a zmírňuje svědění hltanu.                   |
| <b>Hulevník lékařský</b> | Zmírňuje kašel a podráždění hltanu.                                 |
| <b>Jitrocel větší</b>    | Zklidňuje a vysušuje, zmírňuje podráždění hltanu.                   |
| <b>Plicník lékařský</b>  | Má stahující účinky, usnadňuje vykašlávání a působí protizánětlivě. |
| <b>Violka vonná</b>      | Zklidňuje hltan a zmírňuje kašel.                                   |
| <b>Dobromysl obecná</b>  | Usnadňuje vykašlávání hlenu, zklidňuje a zmírňuje kašel.            |
| <b>Trnovník akát</b>     | Zvláčňuje, chrání sliznici.   |



## Záněť hrtanu (laryngitida)

### Definice

Je to záněť sliznice pokrývající hrtan, orgán, který slouží k tvorbě hlasu. Doprovází ji zvýšená tvorba hlenů v krku, kašel, ztráta hlasu nebo ochraptělost, v těžkých případech i potíže s dechem, způsobené křečí hlasivek, v jejímž důsledku dochází k zúžení dýchacích cest.

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Sporýš lékařský</b>   | Působí protizánětlivě a zvláčňuje.                             |
| <b>Řepiklékařský</b>     | Zmírňuje zanícení a podráždění krku.                           |
| <b>Hulevník lékařský</b> | Zmírňuje kašel a podráždění krku, usnadňuje vykašlávání hlenů. |
| <b>Pukléřka lékařská</b> | Usnadňuje vykašlávání hlenů, zmírňuje kašel.                   |
| <b>Lékořice lysá</b>     | Usnadňuje vykašlávání hlenů, zmírňuje záněť dýchacích cest.    |
| <b>Jitrocel větší</b>    | Zklidňuje a vysušuje, zmírňuje podráždění hrtanu.              |
| <b>Dobromysl obecná</b>  | Usnadňuje vykašlávání hlenů, zklidňuje, tiší kašel.            |

## Ztráta hlasu

### Definice

Obvykle se jedná o důsledek zánětu či infekce hrtanu nebo hlasivek (laryngitida); může také být způsobena nádory, nervozitou apod.

**Ochraptělost** je změna tónu hlasu. Její příčiny většinou bývají stejné jako u ztráty hlasu.

### Léčba

Doporučuje se použít rostliny zmírňující záněť hlasivek a usnadňující vykašlávání hlenů, které velmi často způsobují ztrátu hlasu nebo ochraptělost.

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Hulevník lékařský</b> | Zmírňuje kašel, zklidňuje podráždění krku a usnadňuje vykašlávání hlenů. |
| <b>Lékořice lysá</b>     | Usnadňuje vykašlávání hlenů a zmírňuje záněť dýchacích cest.             |
| <b>Plicník lékařský</b>  | Usnadňuje vykašlávání hlenů a působí protizánětlivě.                     |
| <b>Violka vonná</b>      | Zklidňuje krční sliznici a zmírňuje kašel.                               |
| <b>Růže šípková</b>      | Působí protizánětlivě a dezinfikuje.                                     |

## Záněť dutin

### Definice

Jde o záněť vedlejších dutin nosních, malých dutin v lícních kostech, které jsou spojeny s nosními dírkami. Vnitřek dutin je pokryt sliznicí, která když se zanítí, způsobuje bolesti hlavy a mnohé další nepříjemné pocity. Záněť dutin se velmi pomalu léčí.

### Léčba

Kromě výplachů nosních dutin se doporučuje provádět obklady obličeje, inhalování páry či esenci a vnitřně užívat rostliny s **antibiotickými** účinky, jako například ředkev nebo lichořejšnice.



Sporýš lékařský

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>Sporýš lékařský</b>     | Působí protizánětlivě a má stahující účinky.                   |
| <b>Jedle bělokora</b>      | Má hojivé účinky, dezinfikuje a podněcuje regeneraci sliznice. |
| <b>Borovice přímořská</b>  | Dezinfikuje a má hojivé účinky.                                |
| <b>Trapatka nachová</b>    | Zlepšuje obranyschopnost proti infekcím.                       |
| <b>Lichořejšnice větší</b> | Přírodní antibiotikum, čistí sliznice.                         |
| <b>Růže šípková</b>        | Působí protizánětlivě a dezinfikuje, má stahující účinky.      |

*Citronová šťáva je výborné antiseptikum. Když ji kouskem vaty nanese na mandle, dokáže zničit mnoho druhů bakterií, které se nacházejí v této oblasti.*



## Akutní rýma

### Definice

Jedná se o zánět sliznice pokrývající vnitřek nosu. Při akutní rýmě se doporučuje provádět výplachy nosu nálevy z rostlin, které dezinfikují a mají **stahující** a **antibiotické** účinky, jako například lichořeřišnice větší, a z rostlin, které vyvolávají **kýchání**, jako například kopytník evropský.

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>Světlík lékařský</b>     | Dezinfikuje, má protizánětlivé a stahující účinky. |
| <b>Vodilka kanadská</b>     | Dezinfikuje, podněcuje regeneraci buněk sliznice.  |
| <b>Borovi e přímořská</b>   | Dezinfikuje a má hojivé účinky.                    |
| <b>Lichořeřišnice větší</b> | Přírodní antibiotikum, čistí sliznice.             |

## Krvácení z nosu

### Definice

Ve většině případů k němu dochází v důsledku prasknutí cévy v nosních dírkách; řidčeji může být zapříčiněno vysokým krevním tlakem.

### Léčba

Léčivé rostliny s **hemostatickými** a **stahujícími** účinky se aplikují obalené gázou jako tampon do nosu nebo se z nich připravují nálevy, kterými se vyplachuje nos. Tuto lokální léčbu se doporučuje doplnit bylinnými čaji z rostlin, které mají **hemostatické účinky** a **chrání kapiláry**.



*Dub zimní*

**Dub zimní** Působí protizánětlivě, má hemostatické a stahující účinky.

**Kopřiva dvoudomá** Stahuje cévy a zastavuje krvácení.

**Slivoň tmitá** Má stahující účinky.

**Hluchá vka na hová** Zastavuje krvácení a má stahující účinky.

**Řebříček obe ný** Zastavuje krvácení, hojí rány.

**Přeslička rolní** Zastavuje krvácení.



*Výplachy úst prováděné nálevy či odvary z rostlin bohatých na taniny, jako například květy a listy maliniku nebo listy a kořeny guajavy, jsou vhodným doplňkem ústní hygieny.*



# Rdesno hadí kořen

## Rostlina s výraznými stahujícími účinky

**O**DDENEK této rostliny, který není snadné vytrhnout, se podobá hadímu tělu. Je načervenalý a obsahuje velké množství škrobu. Z toho důvodu se tato rostlina používala jako potrava v období hladu.

### Vlastnosti a indikace

Oddenek obsahuje velké množství galických a katechinových taninů, díky kterým má rdesno hadí kořen silné stahující účinky. Je to pravděpodobně **jedna z nejméně adstringentních rostlin** na světě. Aplikuje-li se na postižené místo, vysušuje, hojí a čistí pokožku a sliznici. Rovněž **dezinfikuje a zastavuje krvácení**. Díky tomu se doporučuje v následujících případech:

- **Zánět dásní a paradentóza** ② (ochablé a krvácející dásně). Provádějí se výplachy úst studenými výtažky z oddenku.
- **Zánět sliznice ústní dutiny (stomatitida)** ② a **zánět hltanu (faryngitida)**. Provádějí se výplachy úst studenými výtažky z oddenku.
- **Průjem a akutní zánět žaludku a střev (gastroenteritida)** ①, zejména jsou-li spojeny s infekcí a silným krvácením (úplavice, salmonelóza, cholera).

*Popis: Rdesno hadí kořen z čeledi Polygonaceae je vytrvalá, 20 až 120 cm vysoká bylina rostoucí z hadovitě stočeného oddenku. Lodyha je přímá a nevětvená. Přízemní listy jsou řapíkaté, podlouhlé, vejčité nebo kopinaté, velké asi 3 x 15 cm. Lodyžní listy jsou rovněž kopinaté až vejčité, horní listy jsou přisedlé. Jednotlivé květy jsou jen 3 až 4 mm dlouhé, růžové, vzácně i bílé, s nápadně vyčnívajícími tyčinkami. Květy rozkvétají postupně odspodu.*

*Používané části: Oddenek.*



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

① **Odvar.** V 1 litru vody povařte 20–30g oddenku. Vypijte 3–4 šálky denně.

#### Zevní použití

② **Výplachy úst.** Provádějí se studeným výtažkem, který připravíte tak, že v 1 litru vody necháte 4 hodiny odstát 60–100g oddenku.

③ **Poševní výplachy.** Provádějí se odvary připravenými z 40–50g oddenku na 1 litr vody.



# Proskurník lékařský

## Rostlina s výraznými zvláčňujícími účinky

**P**ROSKURNÍK lékařský je stejně jako jeho příbuzná rostlina sléz lesní velmi měkký a sladký. Dokonce i jeho listy jsou pokryty sametovými chloupky. Poprvé tuto rostlinu doporučil Pedanius Dioskorides, žijící v 1. století, a od té doby se proskurník lékařský používá dodnes.

### Vlastnosti a indikace

Všechny části rostliny, zvláště pak kořeny, obsahují rostlinný sliz, pektin, minerální soli a vitamin C. Vlastnosti proskurníku lékařského jsou stejné jako slézu lesního, ale mnohem výraznější, protože proskurník obsahuje více rostlinného slizu. Proskurník patří k rostlinám, které mají **nejvýraznější zvláčňující účinky** na světě. Když se jeho rostlinný sliz aplikuje na **kůži** a **sliznici**, vytvoří **ochrannou vrstvu**, která působí **protizánětlivě**.

Proskurník lékařský se indikuje v podobných případech jako sléz lesní. V případě zácpy se používá jako projímadlo, a při zánětu žaludku (gastritida), zánětu žaludku a střev (gastroenteritida) či zánětu tlustého střeva (kolitida) se využívají jeho **protizánětlivé účinky**. Rovněž se uplatňuje při nemocech dýchacích cest, jakož i při podráždění sliznice trávicího traktu ❶.

Když se dětem začnou prořezávat první zuby, doporučuje se jim dát dobře očištěný **kořen** proskurníku na žvýkání, protože zklidňuje dásně a usnadňuje prořezávání.

**Popis:** Je to vytrvalá bylina z čeledi Malvaceae, vysoká 70 až 180 cm, rostoucí v trsech. Lodyha je přímá, s krátkými postranními větvemi, a chlupatá. Listy rostou střídavě a mají delší řapíky. Okraj listů je nepravidelně zubatý, povrch je hustě plstnatě chlupatý. Květy rostou v paždí listů na vrcholu lodyhy a tvoří řídký hrozen. Korunní listky jsou široce vejčité, mělce vykrojené, barvu mají od bílé přes světle růžovou do světle fialové.

**Používané části:**  
Kořeny, listy a květy.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Nálev** (30g mladých listů na 1 litr vody) nebo **odvar** (20–30g kořene na 1 litr vody). Nálev nebo odvar se doporučuje osladit medem a vypít 3–4 šálky denně.





# Zploděř americký

## Vhodný pro výplachy úst

**Z**PLODĚŘ americký je jedním z mnoha přírodních léčebných prostředků používaných od pradávna původními obyvateli Severní Ameriky. Ti jeho léčebné vlastnosti, které nyní potvrdila i moderní farmakologie, objevili díky tomu, že žili v dokonalém sepětí s přírodou. Listy zploděru amerického byly během války s Británií v 18. století používány k přípravě čaje.

### Vlastnosti a indikace

Kůra kořene obsahuje alkaloid keanotin, taniny, pryskyřici a esenciální oleje. Používá se v následujících případech:

- **Onemocnění úst a krku ②:** zánět hltanu, bolení v krku, afty v ústech a jiná podráždění. Aplikuje se jako kloktadlo či výplachy úst.
- **Plicní a průdušková onemocnění ①:** zánět průdušek, kašel, astmatická bronchitida.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

① **Odvar.** V jednom šálku nechte vylouhovat lžíci kůry kořene. Vypijte 1–2 šálky denně.

#### Zevní použití

② **Výplachy a kloktadla.** Provádějí se stejným odvarem, jaký je určený pro vnitřní použití, jen o něco málo koncentrovanějším.

*Popis:* Keř z čeledi *Ramnaceae* dorůstá výšky 1,5 m. Listy oválné, příkře nakloněné, okraje drobně zubaté. Drobné bílé nebo namodralé květy vyrůstají z laterálních pupenů listů.

*Používané části:* Kůra kořene.



# Hřebíčkovec vonný

**Stimuluje, dezinfikuje  
a zmírňuje bolest**

**C**TIHODNÍ čínští lékaři z dynastie Han (206 př. Kr. – 220 po Kr.) ve svých písemnostech popisují vlastnosti hřebíčkovce, zejména jeho schopnost osvěžit dech. Nicméně do Evropy hřebíčkovec, stejně jako jiné druhy koření, ve větší míře pronikl až v 16. století, kdy se začaly podnikat cesty do vzdálených zemí. Do té doby byl velmi vzácný a také velice drahý. V roce 1520 portugalský mořeplavec Ferdinand Magellan spolu s Baskičanem Juanem Sebastianem Elcanem, který jako první obeplul svět, přistáli u ostrovů Moluku poblíž Číny. Na těchto ost-

## Popis:

*Strom*

*z čeledi*

*Mirthaceae, do-  
růstá výšky 10 až 20m.*

*Hřebíčky jsou pupeny,  
které se sbírají, když mír-  
ně zčervenaají. Po usušení  
na slunci získají okrovou barvu.*

**Používané části:** *Sušené pupeny.*



rovech nakoupili velké množství hřebíčkovce a přivezli jej do Španělska. Od té doby se pěstování hřebíčkovce rozšířilo do všech oblastí s tropickým podnebím.

## Vlastnosti a indikace

Hřebíčkovec obsahuje 15 až 20 % vonné esence, která se skládá z velkého množství eugenolu a malého množství acetyleugenolu a kariofilenu. Tato esence propůjčuje hřebíčkovci svou vůni a také léčebné vlastnosti.

- **Ústní dezinfekce a analgetikum.** Esence ve formě oleje se přidává do **zubních past, ústní vody a parfémů**. Její dezinfekční účinky jsou třikrát větší než fenolu. Doporučuje se při zánětu sliznice ústní dutiny (stomatitida) nebo zánětu dásní (gingivitida) ④.

V případě **bolestí zubů** zapříčiněných zubním kazem se **aplikuje přímo na postižené místo**; dokáže dočasně zmírnit bolest.

- Používá se jako **povzbuzující prostředek** ①, ②, ③, je ale mnohem mírnější než kofeín.
- **Zlepšuje chuť k jídlu** ①, ②, ③ a **zmírňuje tvorbu plynů ve střevech**.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

① **Nálev.** V jednom šálku vylouhujte 2–3 hřebíčky. Při každém jídle vypijte 1 šálek.

② **Esence.** 1–2 kapky před každým jídlem.

③ **Koření.** Používejte je velice střídavě, protože jeden hřebíček dokáže okořenit celé jídlo.

### Zevní použití

④ **Ústní voda.** Výplachy úst vodou, do níž bylo přidáno několik kapek esence. Osvěžuje dech a dezinfikuje ústní dutinu.

⑤ **Bolesti zubů.** Bolest zmírníte tak, že na bolavý zub buď přiložíte **celý hřebíček**, nebo nakažete několik kapek **esence**.



# Ratanha

## Má silné stahující účinky a působí protizánětlivě

**K**OŘEN ratanhy se v Peru od starověku používal k čištění zubů a dásní. V 19. století si dámy v Limě, hlavním městě Peru, s jeho pomocí před oslavami bělily zuby.

### Vlastnosti a indikace

Kořen obsahuje katechinové taniny, flobafen, škroby, rostlinný sliz, cukry, gumu a vosk. Jeho nejdůležitější složkou jsou taniny, které nejsou hořké, jako ty obsažené v dubu. Protože má silné **stahující a protizánětlivé** účinky, doporučuje se při **zánětu žaludku a střev a zánětu tlustého střeva ①, ②, ③**, a to i u dětí.

#### Popis: Keř z čeledi

*Leguminoseae, který dorůstá výšky 50 cm. Mladé větve jsou pokryty vrstvou jemných chloupků. Květy jsou červené, kořen okrový nebo načervenalý.*

*Používané části: Kořen, zvláště jeho kůra.*



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

- ① **Prášek z kořene.** Tři vrchovaté polévkové lžičce denně.
- ② **Odvar.** V 1 litru vody povařte 20g kůry. Vypijte 3 šálky denně.
- ③ **Tekutý výtažek.** Užívejte 20–30 kapek třikrát denně.

#### Zevní použití

- ④ **Odvar.** V 1 litru vody povařte 30–40g kůry. Tento odvar se používá jako **kloktadlo**, přidává se do **sedacích koupelí**, provádějí se jím **poševní výplachy** a namáčejí se do něj **obklady**.

**Zevně** se používá v následujících případech:

- **Nemoci hltanu a úst ④:** zánět sliznice ústní dutiny (stomatitida), hnisavý zánět zubního lůžka (pyorrhea), zánět dásní (gingivitida), bolesti v krku, zánět hltanu (faryngitida). Aplikuje se ve formě kloktadel.
- **Hemoroidy a anální trhliny ④.** Přidává se do sedacích koupelí.
- **Poševní výtok a zánět pochvy (vaginitida) ④.** Přidává se do roztoků, které se používají k výplachům pochvy.
- **Omrzliny ④.** Při omrzlinách se obklad namočí do odvaru z kůry a přiloží na postižené místo.

## Řečík lentišek

Posiluje dásně  
a osvěžuje dech

**K**DYŽ se nařízne kůra řečíku lentišku, začne z ranky prýštit pryskyřice, tzv. mastix, podle níž rostlina dostala své anglické pojmenování „Mastic Tree“. Dioskorides (1. století po Kr.) tuto pryskyřici doporučoval k posílení uvolněných dásní a k osvěžení dechu. V současnosti se používá jako přísada do **zubních past** a **farmaceutických přípravků**.



**Popis:** Keř z čeledi Anacardiaceae, který dorůstá výšky 1 m. Kožovité listy jsou po celý rok zelené. Plod je červená bobule velikosti hrášku.

**Používané části:** Pryskyřice, stonky a listy.

### Vlastnosti a indikace

**Pryskyřice řečíku** obsahuje mastikové kyseliny, masticin a esence bohaté na terpentény (pinen). Když se rozžvýká, stane se z ní hmota měkká jako vosk, která se lepí na zuby. Díky svým **protizánětlivým** a **dezinfekčním** účinkům se používá při léčbě **hnisavého zánětu zubního lůžka** (pyorrhea), **zánětu dásní** (gingivitida) a **paradentózy** (chronické onemocnění závěsného aparátu zubů) ①, která je nejčastější příči-

nou ztráty zubů na světě. Rovněž osvěžuje dech a navozuje pocit svěžesti.

Mladé **listy** a **stonky** řečíku sice obsahují méně účinných látek než pryskyřice, ale více taninů. Používají se stejným způsobem jako pryskyřice a také se z nich připravují odvary, kterými se provádějí výplachy úst ② za účelem **zmírnění zánětu dásní** a jejich **posílení**.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

① **Pryskyřice.** Žvýká se nebo se přidává do zubních past.

② **Výplachy úst.** Provádějí se odvarem z mladých listů a stonků (100g na 1 litr vody), a to až pětkrát denně.



*Jak pryskyřice, tak nálev z listů a stonků jsou skvělým přírodním prostředkem na čištění zubů a používá se jich při léčbě hnisavého zánětu zubového lůžka a zánětu dásní.*



# Řepík lékařský

## Zklidňuje a pročišťuje krk

**Ř**EPÍK lékařský patří do čeledi *Rosaceae*, do níž náleží více jak 2 000 druhů, mezi kterými jsou i jedny z nejkrásnějších rostlin světa.

### Vlastnosti a indikace

Rostlina obsahuje flavonoidy, esenciální oleje a především taniny, kterým vděčí za většinu svých léčivých vlastností. Taniny mají na kůži a sliznici **stahující účinky** a vytvářejí vrstvu sražených bílkovin. Tento princip se uplatňuje i při čištění pokožky.

Nálev z řepíku lékařského má výrazné **protiprůjmové** a **močopudné účinky** a používá se

**Popis:** Bylina z čeledi *Rosaceae*, která dorůstá výšky 40 až 60 cm. Stonek je přímý, na jeho konci jsou hrozny květů žluté barvy. Semena rostliny jsou pokryta drobnými trny, které se zachytávají do peří ptáků.

**Používané části:** Listy a květy.



jako prostředek k **vypuzování parazitujících červů ze střev ❶**.

**Nejvýraznějších léčivých účinků** se však dosahuje, když se řepík lékařský **aplikuje zevně**.

Díky výrazným stahujícím a protizánětlivým účinkům na sliznici se řepík lékařský doporučuje v následujících případech:

- **Poranění ústní dutiny ❷.** Provádějí se vyplachy.
- **Krční onemocnění ❷ :** Akutní a chronický zánět hltanu (faryngitida), zánět krčních mandlí (tonzilitida) a zánět hrtanu (laryngitida). S pomocí kloktadla (nálev z řepíku lékařského) se v některých případech dosahuje velmi dobrých výsledků; během několika dnů mizí zánět a podráždění sliznice.
- V případě lehkých poranění, drobných ranek a bércových vředů se využívají jeho **hojivé účinky ❸**. Na postižené místo se přiloží obklad namočený do odvaru z řepíku lékařského. Tímto způsobem se rána či vřed vysuší a začne se hojit.

### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Nálev či odvar** (20–30g květů a listů na 1 litr vody). Vypijte 3–4 šálky denně. Nálev nebo odvar můžete osladit medem.

#### Zevní použití

❷ **Kloktadlo.** V 1 litru vody vařte 100g řepíku lékařského tak dlouho, dokud se množství vody nezmenší na třetinu. Do odvaru můžete přidat šalvěj lékařskou a lipový květ a osladit jej asi 50g medu.

❸ **Obklad** namočte do koncentrovaného, nezslazeného odvaru (viz ❷) a přiložte jej na ránu.



# Vodilka kanadská

## Účinný prostředek proti nachlazení

**V**ODILKA kanadská je ve Spojených státech a Kanadě velmi oblíbeným přírodním léčebným prostředkem, který se nyní díky svým zajímavým vlastnostem začíná používat na celém území Ameriky a Evropy.

### Vlastnosti a indikace

Oddenek rostliny obsahuje několik alkaloidů (například hydrastin a berberin), esenciální oleje, pryskyřice, cukry, jakož i vitaminy A, B a C a minerální soli, zejména fosfor. Díky těmto složkám má rostlina **dezinfekční, stahující, hemostatické a protizánětlivé** účinky. Používá se v následujících případech:

- **Záněty sliznice nosu, hltanu a průdušek.** Vodilka kanadská je v těchto případech velmi účinná, protože zmírňuje překrvení sliznice,



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Nálevy.** V šálku vylouhujte jednu vrchovatou polévkovou lžici oddenku tak dlouho, dokud nálev nezchladne. Užívejte dvě polévkové lžice každé čtyři hodiny.

#### Zevní použití

❷ **Kloktadlo,** výplachy úst a omývání. K těmto účelům použijte nálev určený k vnitřnímu použití.

**Popis:** Rostlina z čeledi Ranunculaceae, která dosahuje výšky 30–40 cm. Stonek vyrůstá z oddenku. Listy jsou dlanitě pětičetné, tmavě zelené. Na konci stonku se nachází malý květ bílé barvy.

**Používané části:** Oddenek.



tvorbu hlenu a působí protizánětlivě. Aplikuje se jak zevně (kloktadlo) ❷, tak vnitřně ❶.

- **Silné krvácení při menstruaci a metroragie** (krvácení z ženských pohlavních orgánů mimo menstruační cyklus) ❶. V těchto případech se využívá toho, že vodilka stahuje dělohu. Léčbu je nutné provádět pod lékařským dohledem.
- **Zánět pochvy a poševní výtok** ❷. Nálevem z vodilky se provádějí výplachy a koupele.
- **Hnisavý zánět zubního lůžka a zánět dásní.**
- **Zánět spojivek** ❷. V těchto případech se nálevem provádí omývání očí.



# Hulevník lékařský

## Účinný léčebný prostředek při zánětlivých krčních onemocněních

**V** DOBĚ, kdy neexistovaly mikrofony, zpěváci, řečníci a herci z celé Evropy používali hulevník jako prostředek k udržení čistého a silného hlasu.

### Vlastnosti a indikace

Hulevník lékařský se svou vůní, vzhledem a složením podobá hořčici. Obsahuje esenciální olej, který když se dostane do styku se sliznicí ústní dutiny nebo hltanu, zlepšuje prokrvení hltanu a průdušek, čímž vyvolává produktivní kašel.



**Popis:** Rostlina z čeledi Cruciferae, která dosahuje výšky 40 až 100 cm. Stonek je přímý, listy řapíkaté, peřenosečné. Květy jsou drobné, žluté, rostoucí v prodloužených hroznech.

**Používané části:** Hrozny květů a listy.

Díky tomu, že hulevník lékařský zmírňuje dráždivý kašel a podráždění krku, působí protizánětlivě a uvolňuje hleny, používá se při **zánětu hltanu, ochraptělosti** či **ztrátě hlasu** zapříčinených zánětem hlasivek a **průdušek** (bronchitida) ①, ②.

Nejlepších výsledků se dosahuje, když se hulevník používá jak vnitřně, tak zevně.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

① **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 50 g květů. Nálev osladte medem a pijte horký. Denně se doporučuje vypít 5 až 6 šáleků.

#### Zevní použití

② **Kloktadlo.** Stejný nálev použijte ke kloktání a výplachům ústní dutiny. Nálev, který jste použili ke kloktání či výplachům, nikdy nepolykejte.



# Dub zimní

## Strom se stahujícími a protizánětlivými účinky

**O**BYČEJNÝ žalud je vynikající potrava pro ty, kdo nemají chuťové buňky zničené výraznými a umělými příchutěmi moderní kuchyně. Po celá staletí tvořil základ stravy lidí nadaných velkou fyzickou silou, například Baskičanů. V některých oblastech roste sladký žalud, který je mnohem chutnější než jedlý kaštan a který se stejně jako on konzumuje pražený.



**Popis:** Strom z čeledi Fagaceae, se širokou korunou a silným kmenem, který dorůstá výšky 20 m. Jeho laločnaté listy jsou syté zelené, na spodní straně světle zelené. Plody (žaludy) jsou k větším přichyceny velkými silnými řapíky.

**Používané části:** Kůra a žaludy.

## Vlastnosti a indikace

**Kůra** všech stromů rodu *Quercus* je **velmi bohatá na taniny** (až 20 %). Tyto látky mají stahující účinky, tedy vysušují zanícenou sliznici a způsobují srážení živočišných bílkovin. Tyto vlastnosti se využívají při vydělávání kůží.

**Taniny** jsou látky s **nejvýraznějšími stahujícími účinky**, které na zanícenou tkáň působí tak, že ji vysuší a napnou. Taniny rovněž působí **protizánětlivě, zmírňují bolest a zastavují krvácení** drobných poranění.

**Žaludy** vedle taninů obsahují také cukry a tuky vysoké biologické hodnoty. **Mají stahující účinky** a jsou vhodnou stravou při zánětu žaludku a střev, ke kterému došlo v důsledku **průjmového** onemocnění.

**Kůra** dubu zimního a cesmínového se **zevně** aplikuje ve formě odvarů ① (užívá-li se perorálně, může vyvolat zvracení) a díky svým výrazným léčivým vlastnostem se používá při léčbě mnoha nemocí.



### Jak odstranit žluté zbarvení

Plť se po aplikaci dubové kůry vlivem působení taninů zbarví do žluta. Tohoto nežádoucího jevu se zbavíte tak, že zažloutlé místo potřete šťávou z citronu.

- **Zánět sliznice ústní dutiny a zánět hltanu.** Na sliznici ústní dutiny a hltanu se doporučuje aplikovat ji několikrát denně, a to jako kloktadlo či výplach. Tímto způsobem se zmírní pocit škrábání v krku a využije se jejich dezinfekčních a hojivých účinků.
- **Zánět dásní, paradentóza, hnisavý zánět zubního lůžka.** V těchto případech pomáhá





## Příprava a použití

### Zevní použití

● **Odvar.** V 1 litru vody mírně povařte (přibližně 10 minut) 60–80g kůry dubu zimního nebo cesmínového. Následně odvar scedte a některou z níže uvedených metod jej aplikujte na postiženou oblast.

● **Výplachy úst a kloktadla** (v případě krčních onemocnění a nemocí ústní dutiny).

● **Poševní výplachy.**

● **Sedací koupele a klystýry** (v případě análních a rektálních onemocnění).

● **Koupele paží a nohou** (v případě omrzlin).

● **Kataplazmata a horké obklady** (v případě svalových a kloubních bolestí).

● **Obklady.** Obklad namočený do odvaru přiložte na postižené místo a každé čtyři hodiny vyměňte (v případě kožních poranění a nemocí).

● **Omývání očí a tampon do nosu.**

kůra dubu pročišťovat zanícené dásně. Rovněž může upevnit zuby, které se v důsledku zánětu dásní začaly kývat, a posílit závěsný aparát zubu.

● **Zánět spojivek a zánět očního víčka.** Odvar z dubové kůry se používá k omývání očí nebo se do něj namáčejí obklady, které se přikládají na zanícené místo. Tato procedura se opakuje každé čtyři hodiny. Velmi dobrých výsledků se dosahuje při léčbě alergických zánětů spojivek a ječného zrna.

● **Krvácení z nosu.** Odvarem se buď vyplachuje nos, nebo se do něj namáčí obvaz, který se

následně vkládá jako tampon do krvácejícího nosu. V těchto případech se dubová kůra doporučuje kombinovat s hluchavkou.

● **Omrzliny.** V těchto případech se doporučuje provádět koupele nohou nebo paží, a to třikrát denně po dobu 15 minut. Do koupelí se přidává horký nálev z kůry dubu letního nebo cesmínového. Tato procedura pomáhá odstranit zarudnutí kůže a zmírnit svědění.

● **Hemoroidy a anální trhliny.** Zmírňuje anální záněty, zastavuje krvácení, které tato onemocnění obvykle doprovázejí, a napomáhá hojení bolestivých análních trhlín. Odvar z dubové kůry se přidává do horkých sedacích koupelí, které se provádějí dvakrát denně po dobu 15 minut, jakož i klystýrů.

● **Drobná poranění kůže a ekzémy.** Aplikuje se prostřednictvím obkladů na postižené místo. Tato procedura vysušuje rány, zmírňuje zánět a má hojivé účinky.

● **Tvorba vředů a ranek,** které se obtížně hojí, včetně těch, které vznikají v důsledku špatného krevního oběhu v dolních končetinách (bércový vřed). V těchto případech se na postižené místo každé čtyři hodiny přikládá obklad namočený v odvaru z dubové kůry.

● **Revmatické bolesti.** Horké obklady namočené v odvaru z dubové kůry mají protizánětlivé a antirevmatické účinky. Tato procedura se používá ke zmírnění bolesti při artróze nosných kloubů i při bolestech krční, hrudní a bederní páteře. Lidem, kteří trpí revmatismem nebo artrózou, se doporučuje na postižené místo přikládat kataplazmata s dubovou kůrou.



*Žaludy jsou bohaté na cukry a tuky a mají vysokou nutriční hodnotu. Jejich stahující účinky z nich dělají výborný prostředek při léčbě průjemových onemocnění.*

## Nemoci

|   |     |
|---|-----|
| Angina pectoris                             | 109 |
| Arytmie                                     | 109 |
| Bušení srdce (palpitace)                    | 108 |
| Infarkt myokardu                            | 109 |
| Zrychlení srdeční<br>činnosti (tachykardie) | 108 |

## Rostliny

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Hloh jednosemenný  | 112 |
| Kaktus             | 110 |
| Kafrovník lékařský | 111 |
| Náprstník červený  | 114 |





# 6

## Rostliny pro srdce

Léčivé rostliny mají výrazný vliv na srdce. Především se doporučují takové rostliny, které zvyšují sílu srdečních kontrakcí, tzv. kardiotonické rostliny, z nichž nejvýznamnější je náprstník červený.

Kromě posílení srdečního svalu se léčivé rostliny významně podílejí na prevenci vážných srdečních postižení, jako například angina pectorisa infarkt myokardu.

## Zrychlení srdeční činnosti (tachykardie)

### Definice

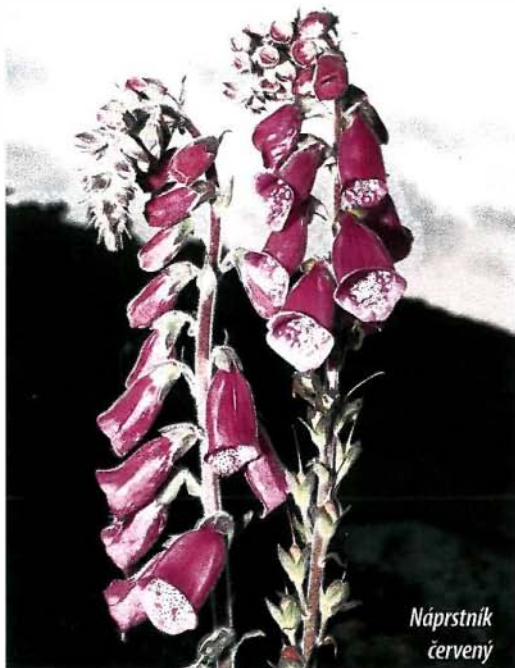
Jedná se o zrychlení srdeční činnosti. Za normálních okolností se tepová frekvence zvyšuje při zátěži; pokud však dojde k jejímu zvýšení v klidu, je nutné zahájit léčbu.

### Léčba

Obvykle je možné použít všechny kardiotonické rostliny, které zvyšují sílu srdečních kontrakcí a jeho výkonnost a zároveň snižují frekvenci srdeční činnosti. Těž se používají rostliny, které **zklidňují a harmonizují** činnost nervové soustavy.

*Hloh jednosemenný*

**Hloh jednosemenný** zesiluje srdeční kontrakce a usměrňuje je jejich frekvenci.



*Náprstník  
červený*

## Bušení srdce (palpitace)

### Definice

Je to náhlá změna rytmu srdce, kterou pacient vnímá jako nepříjemnou.

### Příčiny

Bušení srdce může být způsobeno úzkostnými stavy, užíváním určitých druhů léků, konzumací některých návykových látek, jako například káva, tabákové výrobky, alkohol apod., a zřídka i srdečními vadami. Na EKG se bušení zobrazuje jako předčasné srdeční stahy (extrasystoly).



### Léčba

Kromě rostlin, které mají **protikřečové a uklidňující** účinky a **povzbuzují srdce**, se doporučuje **zaměřit se na léčbu** úzkostných stavů a omezit konzumaci kávy, alkoholu, tabákových výrobků a dalších stimulačních látek.

**Pomerančovník** Má protikřečové a uklidňující účinky.

**Levandule lékařská** Zklidňuje a harmonizuje činnost nervového systému.

**Meduňka lékařská** Má protikřečové a uklidňující účinky.

**Kozlík lékařský** Má protikřečové účinky, zklidňuje a harmonizuje činnost nervového systému.

**Hloh jednosemenný** Zesiluje srdeční kontrakce a usměrňuje je jejich frekvenci.

## Srdeční onemocnění

Níže uvedené rostliny se doporučují všem lidem, kteří trpí jakýmkoli srdečním onemocněním, protože mají mírné povzbuzující a močopudné účinky a obsahují velmi malé množství sodíku.

**Lípa malolistá** Rozšiřuje cévy, mírně snižuje krevní tlak a ředí krev.

**Hloh jednosemenný** Zlepšuje proudění krve v srdečních tepnách a má protikřečové účinky.

## Arytmie

### Definice

Změna srdečního rytmu, který může být nepravidelný, příliš pomalý (**bradykardie**) nebo příliš rychlý (**tachykardie**).

### Příčiny

Arytmie může být způsobena úzkostnými stavy, užíváním některých léků, konzumací návykových látek, jako například káva, tabákové výrobky a alkohol. V těchto případech arytmie většinou nebývá vážná a mizí zpravidla krátce poté, co byla odstraněna její příčina.

V jiných, vážnějších případech je arytmie příznakem srdečního onemocnění, které musí **diagnostikovat** kardiolog.

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Lipa malolistá</b>        | Rozšiřuje cévy, snižuje krevní tlak.                                       |
| <b>Kozlík lékařský</b>       | Má protikřečové účinky, zklidňuje a harmonizuje činnost nervového systému. |
| <b>Hloh<br/>jednosemenný</b> | Zesiluje srdeční kontrakce a usměrňuje jejich frekvenci.                   |
| <b>Náprstník<br/>červený</b> | Kardiotonikum, upravuje frekvenci kontrakcí srdečního svalu.               |

## Infarkt myokardu

### Definice

Odumření srdeční tkáně, které vzniká na základě uzávěru přívodné tepny způsobující danou část srdce krví.

### Léčba

Kromě rostlin, které se používají k léčbě anginy pectoris (viz níže), se doporučují rostliny určené k **prevenci** a **léčbě** infarktu myokardu a arteriosklerózy, onemocnění, které způsobuje uzávěr srdečních tepen. Užitečné jsou i rostliny, které **ředí krev**.

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>Pupaika<br/>dvouletá</b> | Rozšiřuje cévy a zabraňuje vzniku sraženin.  |
| <b>Spirulina</b>            | Pomáhá v léčbě koronární arteriosklerózy, protože obsahuje velké množství nenasycených mastných kyselin. |

## Angina pectoris

### Definice

Onemocnění projevující se nenadálými bolestmi v hrudi, které někdy vystřelují do levé paže.

### Příčiny

Onemocnění je způsobeno křečí nebo zúžením srdečních tepen, které zásobují srdeční sval krví.

### Léčba

Doporučují se rostliny, které **rozšiřují tepny**, mají **protikřečové** a **uklidňující účinky**. Jsou-li křeče způsobeny **arteriosklerózou** srdečních tepen, doporučuje se též používat rostliny určené pro léčbu tohoto onemocnění.

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>Lipa malolistá</b>        | Rozšiřuje cévy, snižuje krevní tlak, má uklidňující účinky a ředí krev. |
| <b>Hloh<br/>jednosemenný</b> | Zlepšuje průtok krve v srdečních tepnách a zabraňuje jejich křečím.     |
| <b>Česnek<br/>kuchyňský</b>  | Rozšiřuje cévy a ředí krev.   |
| <b>Kasie</b>                 | Má projímavé účinky. Pomáhá při vyprazdňování.                          |



Kasie



# Kaktus

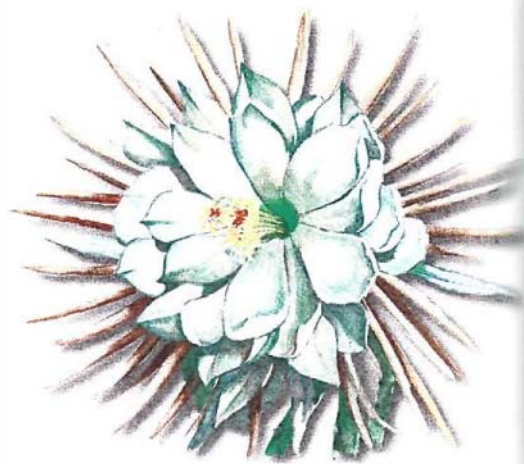
## Dobrý přítel srdce

**P**ŘEKRÁSNE květy středoamerického kaktusu kvetou velmi krátce. Během jedné jediné noci rozkvetou, vydají své aroma a uvadnou. Protože však jejich zajímavé léčivé účinky přetrvávají, je tato rostlina velmi ceněná.

### Vlastnosti a indikace

**Květy** obsahují srdeční glykosidy, flavonoidy a kaptín, alkaloid, který má výrazné účinky na srdce. Mají **kardiotonické**, **antiarytmické** (upravují srdeční rytmus) a **vazodilatační** (rozšiřují cévy) účinky na srdeční tepny ❶. Jsou vhodným doplňkem, či dokonce náhražkou náprstníku červeného (str. 114). Indikují se v následujících případech: srdeční selhání, poruchy funkce srdečních chlopní, změna rytmu srdce (palpitace) a angina pectoris.

**Dužina** plodů obsahuje rostlinný sliz, který má mírně projímavé účinky ❷, a semena, jejichž olej je rovněž projímavý ❸.



**Popis:** Popínavá rostlina z čeledi Cactaceae, s dužnatým a ostnatým stonkem, z kterého vyrůstají povrchové kořeny, jimiž se rostlina přichytává ke skalám a stromům. Květy jsou velké (až 30 cm), bělavé, silně aromatické a plody vejcovité, až 8 cm velké.

**Používané části:** Květy a plody.

### Příprava a použití

- ❶ **Květy.** Nejbezpečnější je užívat je ve formě **farmaceutických přípravků**.
- ❷ **Dužina plodů.** Denně je možné sníst 2 až 10 plodů.
- ❸ **Olej ze semen.** Polovina až jedna polévková lžice oleje stačí na to, aby se projevily jeho projímavé účinky.



# Kafrovník lékařský

Srdce posiluje, dech  
osvěžuje

**K**AFROVNÍK lékařský roste několik tisíc let. V Číně se nacházejí kafrovníky, které mají okolo dvou tisíc let. Strom začíná produkovat kafr až po prvních třiceti letech svého života.

## Vlastnosti a indikace

**Kafr** je bílá, krystalická látka, která se získává po kondenzaci esenciálního oleje získaného z kafrového dřeva. Má následující vlastnosti:

- **Povzbuzuje srdeční činnost a činnost dýchacího ústrojí ①:** Stimuluje nervová centra dechové a srdeční činnosti (zrychluje srdeční činnost, prohlubuje dech) a posiluje srdeční sval. Používá se při městnání krve v plicích, mdlobách, nízkém krevním tlaku, arytmií a přechodné ztrátě vědomí.
- **Sníží sexuální apetenci ①.**



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

① **Kafrový prášek.** Denně se užívá 0,5 g prášku ve 3 až 4 dávkách.

### Zevní použití

② **Tekuté přípravky a masážní oleje s kafrovým olejem nebo alkoholem.**



**Popis:** Strom z čeledi Lauraceae, který dorůstá výšky 50 m. Má stálezelené kožovité listy a malé bílé květy.

**Používané části:** Esenciální olej.



Plod kafrovníku



Květ kafrovníku

- **Sníží horečku a dezinfikuje ①:** Tyto vlastnosti se uplatňují při chřipce a nachlazení.
- **Tlumí bolest a má protirevmatické účinky ②:** Kafrový olej či alkohol se používá **zevně** ke zmírnění revmatických bolestí a neuralgie.



# Hloh jednosemenný

Posiluje srdce  
a uklidňuje nervy

**J**AK je možné, že tvoje kozy jsou tak plné energie a síly? Čím je živíš?“ zeptal se v 1. století jeden Řek svého souseda. „Léto už pomalu končí a na vyschlých kamenitých pláních není pro tato zvířata dostatek potravy.“

„Prozradím ti tajemství. Nechávám je jíst trnité keře s červenými bobulemi. Udělej to také a za pár dní se dostaví výsledky.“

Poněkakém čase i sousedovy kozy zesílily a byly statnější než kdykoli předtím. Neunavily se ani celodenním šplháním po strmých svazích v parném horku. Tento příběh zřejmě neušel pozornosti Dioskorida, vnímavého pozorovatele, skvělého botanika a věhlasného lékaře, který doporučoval hloh jednosemenný jako rostlinu, která dodává sílu a léčí mnohá onemocnění. Je pravděpodobné, že její odborný název *Crataegus* má svůj původ v podobné příhodě, jaká je popsána výše, protože toto slovo v řečtině znamená „silní kozlí“.




## Varování

**Vysoké dávky** hlohu (12krát až 15krát větší dávky než doporučené) mohou způsobit **bradykardii** (zpomalení srdeční činnosti) a **potíže s dechem**. Při správném dávkování se však nevyskytují žádné vedlejší účinky ani nehrozí zdravotní nebezpečí.

**Popis:** Trnitý keř z čeledi Rosaceae, který dorůstá výšky 2 až 4 m. Listy jsou opadavé, trojlaločné až pětilaločné; květy bílé, silně aromatické; plody červené.

**Používané části:** Květy a plody.





## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Nálevy.** V 1 litru vody vylouhujte 60 g květů hlohu. Čerstvé květy mají silnější účinky než sušené. Vypijte 3 až 4 šálky denně.

❷ **Čerstvé plody.** Ačkoli je v plodech nižší koncentrace aktivních látek, jsou taktéž účinné. Je možné jich sníst až 3 hrsti denně.

❸ **Suchý výtažek.** Užívá se 0,5–1 g třikrát denně.

Hloh se od nepaměti používá jako léčebný prostředek, ale jeho účinky, které byly vypořádány na kozách, nebyly vědecky ověřeny dříve než v 19. století.

V současnosti se hloh řadí mezi léčivé rostliny a tvoří součást mnoha *fytotherapeutických přípravků*.

## Vlastnosti a indikace

Zejména květy, ale i plody hlohu obsahují nejrůznější flavonoidové glykosidy, chemické polyfenoly, díky kterým má rostlina výrazné účinky na srdce a oběhový systém, jakož i deriváty triterpenu a několik biogenních aminů (trimethylamin, cholin, tyramin apod.), které zvyšují její kardiotonické účinky. Díky látkám obsaženým v hlohu má rostlina následující vlastnosti:

- **Kardiotonikum ❶, ❷, ❸:** Za tuto vlastnost vděčí především flavonoidům, které inhibují adenosintrifosfatázu, enzym, který působí jako katalyzátor při rozpadu ATP, látky, jež poskytuje energii tělesným buňkám, včetně buněk srdečního svalu. Zabrání-li se rozpadu

ATP, buňky získají více energie, zvýší se kontrakční síla srdečního svalu a dojde k úpravě frekvence kontrakci. Díky těmto vlastnostem se hloh jednosemenný indikuje v těchto případech:

- ▶ **Srdeční selhání,** jež může, ale nemusí provázet roztažení srdečních dutin, které je následkem myokarditidy (zánět srdeční svaloviny), kardiomyopatie (degenerace srdeční svaloviny), poškození chlopní nebo infarktu myokardu.
- ▶ **Arytmie:** extrasystoly (palpitace), tachykardie (zrychlení srdeční činnosti), fibrilace (nepravidelné míhání srdečních síní) a poruchy vedení vzruchu (bloky).
- ▶ **Angina pectoris:** Hloh zlepšuje průtok krve věnitými tepnami a zabraňuje jejich křečím, které způsobují anginu pectoris. Rovněž výrazně rozšiřuje srdeční tepny.

Kardiotonické a antiarytmické účinky hlohu se podobají těm, jakých lze dosáhnout užíváním náprstníku červeného. Díky tomu lze ve většině případů (kromě akutních stavů) náprstník červený hlohem nahradit. Výhodou hlohu je, že oproti náprstníku není toxický a nehrozí u něj nebezpečí nahromadění aktivních látek.

- **Normalizuje krevní tlak ❶, ❷, ❸:** Hloh má schopnost zvýšit krevní tlak u lidí s nízkým tlakem a snížit jej u lidí s vysokým tlakem. Tento účinek je v případě vysokého tlaku velmi výrazný a je trvalejší než účinek syntetických antihypertenzivních léků.
- **Zklidňuje sympatický nervový systém ❶, ❷, ❸:** Doporučuje se lidem trpícím nervozitou, jež se projevuje srdeční úzkostí, zrychlením srdeční činnosti, potížemi s dechem, úzkostí nebo nespavostí. Je to jedna z nejúčinnějších rostlin, které se používají ke *zmírnění úzkosti*.



# Náprstník červený

Silné kardiotonikum,  
které je mírně toxické

**N**ÁPRSTNÍK červený je typickým příkladem rostliny, která dokáže léčit i zabíjet. Poprvé byl podán v 17. století v Anglii jako lék nemocnému člověku, který trpěl otoky celého těla způsobenými selháním srdce. O několik let později byl náprstník zařazen do edinburghského seznamu léků.

Od té doby se tato rostlina, ježž látky dodnes nebyly nahrazeny žádným čistě chemickým produktem, stala předmětem biochemického a biologického výzkumu.

V současnosti se *glykosidy náprstníku červeného hojně využívají* v medicíně a s jejich pomocí se podařilo *zachránit životy mnoha lidí* trpících srdečními obtížemi.

Je však třeba podotknout, že náprstník červený je velmi toxická rostlina. Jeden šálek nálevu připravený z jediného listu této rostliny (10 g) je



## Účinný prostředek k hojení ran

Při zevním použití se listy náprstníku červeného uplatňují při hojení ran, jako jsou **vředy, bércové vředy a poranění kůže**. K těmto účelům se náprstník využíval do doby, než byly objeveny jeho účinky na srdce.

**Popis:** Dvouletá rostlina z čeledi Scrofulariaceae, která dorůstá výšky 0,5 m. Listy velké, sametové, kopinaté, které vyrůstají ze spodní části stonku. Květy vyrůstají v dlouhém jednostranném hustém hroznu. Jejich koruny jsou trubkovitě zvonkovité, dolů skloněné. Vně jsou nachové, uvnitř se navíc vyskytují četné tmavé fialové až červené, bíle ohraničené skvrny.

**Používané části:** Listy.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Farmaceutické přípravky. Nejbezpečnější a nejrozšířenější způsob** užívání náprstníku červeného je formou farmaceutických přípravků, které obsahují jeho účinné látky. Pravdou ale je, že celá rostlina má mnohem výraznější účinky, třebaže při jejím dávkování je nutné dbát zvýšené opatrnosti. **Jen farmaceuti a lékaři**, kteří mají zkušenosti s fytoterapií, dokážou plně využít účinky této rostliny. Pokud se náprstník červený správně aplikuje, je možné s jeho pomocí odstranit spoustu srdečních obtíží, a dokonce zachránit lidské životy.

❷ **Nálev.** Ve 100 ml vody vylouhujte (asi 15 minut) 1 g prášku ze sušených spodních listů. Nálev užívejte v průběhu dne po lžičkách. **Tuto dávku nesmíte překročit!** Nálev se může užívat maximálně **10 dní**, protože glykosidy se ukládají v těle. Obvykle se nálev z náprstníku užívá **5 dní** a následně se dělá dvoudenní přestávka.

### Zevní použití

❸ **Obklady.** V 1 litru vody vylouhujte 2–3 listy náprstníku červeného. Do nálevu namočte bavlněnou látku a přiložte ji na postižené místo.



## Varování

Třebaže je náprstník **jedovatý**, díky jeho nepříjemné chuti dochází k otravě jen zřídka. Žvýkání listů a květů dráždí ústa, vyvolává pocity nevolnosti, zvracení, způsobuje změnu vidění, zpomaluje srdeční činnost a někdy může zapříčinit srdeční selhání. Několik květů dokáže zabit malé dítě.

**První pomoc:** Je třeba vypumpovat žaludek, podat projímadlo a postiženou osobu urychleně převézt do nemocnice.

schopen zabít dospělého člověka. Je to problém dávkování. Množství, které se používá k léčbě, je velmi přesně specifikováno a příliš se neliší od dávky, která dokáže usmrtit.

Protože však množství aktivních látek obsažených v náprstníku se liší podle toho, odkud rostlina pochází, v kterém období byla utržena, jak dlouho se sušila apod., farmaceutický průmysl tyto látky izoloval. Díky tomu je jejich dávkování a správné podávání mnohem snazší. Jsou však méně účinné, protože z nich byly odstraněny další látky, které rostlina obsahuje a které posilují její léčivý účinek.

## Vlastnosti a indikace

V náprstníku červeném se nacházejí dva druhy látek:

- **Non-glykosidy:** Digitoxigenin, cyklohexanol, kyselina jablečná a jantarová, taniny apod. Tyto látky přímo neovlivňují srdeční činnost, ale doplňují a podporují účinky glykosidů.
- **Glykosidy:** Mají kardiotonické účinky na srdeční svalovinu. Nejdůležitější z nich jsou digoxin a digitalin. Tyto látky mají následující vlastnosti:
  - ▶ **Zvyšují sílu srdečních kontrakcí**, zlepšují jeho mechanickou výkonnost.
  - ▶ **Vyrovňávají srdeční činnost** v případě, že je nepravidelná nebo příliš rychlá (tachykardie).

Díky těmto vlastnostem jsou **glykosidy** náprstníku **nepostradatelnou součástí** léčby **srdečního selhání** ❶, ❷, které se v akutních případech projevuje otokem plic nebo vodnatým otokem celého těla (v tělesných tkáních a dutinách se hromadí tekutina). Protože navíc vyrovňávají srdeční činnost a mají močopudné účinky, zlepšují krevní oběh.

## Nemoci

|  |     |
|--|-----|
| Arterioskleróza a vysoká<br>hladina cholesterolu | 119 |
| Mdloba   | 119 |
| Nízký krevní tlak<br>(hypotenze)                 | 118 |
| Oběhová nedostatečnost                           | 118 |
| Omrzliny   | 119 |
| Vysoký krevní tlak<br>(hypertenze)               | 118 |

## Rostliny

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Česnek kuchyňský  | 120 |
| Jinan dvoulaločný | 124 |
| Pupalka dvouletá  | 126 |



## Rostliny pro tepny

Zdraví tepen závisí především na kvalitě krve, která v nich obíhá. Ze stovek látek obsažených v krvi představuje cholesterol pro tepny největší nebezpečí.

Cholesterol je tuk, který naše tělo vytváří a používá k zajištění mnoha biochemických funkcí. Pokud je ho v těle nadbytek, začne se usazovat ve vnitřní výstelce tepen, dráždí je a později způsobuje jejich degenerativní poškození. V důsledku toho dojde k zesílení stěny tepen a zúžení jejich vnitřního průměru, tedy k **arterioskleróze**. Existuje několik faktorů, které rozvoji této nemoci napomáhají:

- **Zvýšená hladina cholesterolu v krvi**, obvykle zapříčiněná stravou bohatou na potraviny živočišného původu, jako například maso a masné výrobky, máslo, smetana, sýry a vejce.
- **Vysoký krevní tlak.**
- **Kouření.**

Léčivé rostliny zlepšují zdraví tepen tím, že s pomocí dvou níže uvedených mechanismů snižují **krevní tlak** a hladinu **cholesterolu** v krvi:

- **Snižují absorpci cholesterolu.** Otruby nebo jablečná slupka ztěžují vstřebávání cholesterolu ze střev do krve.
- **Snižují produkci cholesterolu v těle.** Tyto účinky mají rostlinné oleje bohaté na nenasycené mastné kyseliny, jako například kyselina linolová nebo linolenová.

## Nízký krevní tlak (hypotenze)

### Definice

Nízký krevní tlak způsobuje pocity únavy a snižuje svalový tonus.

### Léčba

V případě nízkého krevního tlaku se doporučují rostliny, které povzbuzují činnost nervového systému a zlepšují krevní oběh, ale nemají tak výrazné nežádoucí vedlejší účinky jako káva či černý čaj.



*Tymián obecný*

**Kafrovník lékařský** Stimuluje činnost srdce a dýchacího ústrojí.

**Hloh jednosemenný** Normalizuje krevní tlak.

**Bazalka pravá** Povzbuzuje nervový a kardiovaskulární systém.

**Saturejka horská** Stimuluje činnost nervového systému.

**Ženšen** Normalizuje krevní tlak.

**Šalvěj lékařská** Má povzbuzující účinky, stimuluje žlázy s vnitřní sekrecí.

**Rozmarýn lékařský** Má povzbuzující účinky.

**Tymián obecný** Má povzbuzující účinky, pomáhá překonat tělesnou únavu.

## Vysoký krevní tlak (hypertenze)

### Příčiny

Příčinou zvýšení krevního tlaku, ať systolického (horní), nebo diastolického (spodní), může být jiné onemocnění, jako například dysfunkce jater, arterioskleróza či hormonální porucha. Většinou je však příčina neznámá; v takovém případě hovoříme o **esenciální hypertenzi**.

### Léčba

K léčbě se používají rostliny, které mají **uklidňující a močopudné** účinky, **harmonizují činnost nervového systému, rozšiřují cévy** a je u nich prokázána schopnost **snížovat krevní tlak**, zejména v případě esenciální hypertenze.

**Lípa malolistá** Snižuje krevní tlak, rozšiřuje cévy, ředí krev a má uklidňující účinky.

**Kozlík lékařský** Má uklidňující účinky, zmírňuje úzkost a snižuje krevní tlak.

**Hloh jednosemenný** Normalizuje krevní tlak.

**Česnek kuchařský** Rozšiřuje cévy, snižuje jak horní, tak spodní krevní tlak.

**Majoránka zahradní** Snižuje krevní tlak, zvyšuje tonus sympatického nervového systému.

**Zemědým lékařský** Má protikřečové a močopudné účinky, ředí krev.

**Ženšen** Normalizuje krevní tlak.

**Přeslička rolní** Má močopudné a remineralizační účinky.

**Noni** Rozšiřuje cévy, zlepšuje krevní oběh, je to antioxidant.

## Oběhová nedostatečnost

### Definice

Vyznačuje se nerovnováhou mezi množstvím krve, které vnitřní orgány potřebují a které se k nim skrze tepny dostává. Tato porucha ovlivňuje především mozkovou činnost, vyvolává malátnost, způsobuje výpadky paměti a snížení intelektu.

**Jinan dvoulaločný** Rozšiřuje cévy, zlepšuje krevní oběh.

## Mdloba

### Definice

Krátkodobá ztráta vědomí způsobená nedostatečným zásobením mozku kyslíkem v důsledku jeho náhlého nedokrevní, obvykle podmíněného poklesem krevního tlaku. Kromě rostlin používaných k léčbě nízkého krevního tlaku se doporučují následující tři rostliny, které harmonizují činnost nervového systému a dechového ústrojí.



Meduňka lékařská

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Pomerančovník</b>      | Má uklidňující a protikřečové účinky.                          |
| <b>Levandule lékařská</b> | Harmonizuje činnost nervového systému a má uklidňující účinky. |
| <b>Meduňka lékařská</b>   | Má uklidňující a protikřečové účinky.                          |

## Omrzliny

### Definice

Omrzliny způsobuje nedostatečné proudění krve v kapilárách, které vyživují kůži. Jedná se o lokální poškození chladem bez poklesu celkové tělesné teploty. Kromě rostlin uvedených níže, které se aplikují formou koupelí či obkladů, se doporučuje používat rostliny, které **chrání kapiláry**.



Jinan dvoulaločný

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Kořen ratanhy</b>     | Má protizánětlivé a stahující účinky.                   |
| <b>Dub zimní</b>         | Má stahující účinky, zmírňuje svědění a zarudnutí kůže. |
| <b>Jinan dvoulaločný</b> | Rozšiřuje cévy a chrání kapiláry.                       |
| <b>Plicník lékařský</b>  | Má stahující, zvláčňující a protizánětlivé účinky.      |
| <b>Řebříček obecný</b>   | Má hojivé a dezinfekční účinky.                         |

## Arterioskleróza a vysoká hladina cholesterolu

### Definice

Degenerativní proces, který může postihnout všechny tepny v těle. Začíná usazováním cholesterolu v jejich vnitřní výstelce nazývané intima. Ztvrdnutí tepenné stěny spojené se zúžením vnitřního průměru arterie v ní snižuje průsvit i průtok krve. Vzniklé komplikace mohou v konečném důsledku vést ke zkrácení délky života.

### Léčba

K léčbě se doporučuje používat rostliny, které **rozšiřují cévy, ředí krev** a jsou bohaté na **stopové prvky**, jako například křemík, jež napomáhá jí regeneraci tkáně tepen.

Všechny rostliny, které snižují hladinu **cholesterolu** v krvi, jsou dobré pro prevenci i léčbu arteriosklerózy, protože tato látka je hlavní příčinou degenerace a zúžení vnitřního průměru tepen.



Přeslička rolní

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Lípa malolistá</b>    | Rozšiřuje cévy, mírně snižuje krevní tlak, ředí krev a má uklidňující účinky.              |
| <b>Česnek kuchyňský</b>  | Rozšiřuje cévy a ředí krev.  |
| <b>Jinan dvoulaločný</b> | Rozšiřuje cévy, zlepšuje krevní oběh.  |
| <b>Harpagofyt ležatý</b> | Napomáhá regeneraci pružných vláken ve stěnách tepen, snižuje hladinu cholesterolu v krvi. |
| <b>Řebříček obecný</b>   | Ředí krev, zlepšuje krevní oběh.   |
| <b>Přeslička rolní</b>   | Díky vysokému obsahu křemíku napomáhá regeneraci pružných vláken ve stěnách tepen.         |
| <b>Noni</b>              | Rozšiřuje cévy, zlepšuje krevní oběh, je to antioxidant.                                   |



# Česnek kuchyňský

## Léčí a zabraňuje vzniku mnoha nemocí

**V**TÉTO KNIZE jsou popsány všechny jedinečné účinky česneku a způsoby, jak jej konzumovat, aby z vás nebyl cítit jeho nepříjemný zápach,“ řekl nadšeně prodavač svému potenciálnímu zákazníkovi.

Zákazník, kterého omráčil prodavačův dech prosycený silným zápachem česneku, se zeptal: „Vy sám se radami této knihy řídíte?“

„Samozřejmě, pane! Poté, co sním česnek, dám si jablko a rozžvýkám několik petrželových listů,“ odpověděl prodavač nevědom si neúčinnosti doporučované metody.

Pravdou je, že ti, kdo jedí česnek, to nejsou schopni skrýt. Jeho silné aroma totiž prosytí všechny tělesné sekrety: dech, pot, větry, moč, a dokonce i mateřské mléko. Někteří lidé jedí česnek pouze před spaním, aby jeho nepříjemným zápachem nikoho neobtěžovali. Jiní zase věří tomu, že když po česneku sní jablko a rozžvýkají petrželové listy, nikdo nic nepozná. A některým, jako například elegantnímu francouzskému veliteli jízdního oddílu, který měl podle Maurice Mességuéa úspěchy u žen, třebaže z něj byl česnek cítit na několik metrů, výrazné česnekové aroma nevadí.

Není to náhoda, že česnek pochází ze střední Asie, oblasti, kde se lidé dožívají nejvyššího věku a kde je nejnižší zaznamenaný výskyt rakoviny. Z basreliéfů objevených v blízkosti Velké sfingy se dozvídáme, že Egypťané ve starověku přidávali česnek do stravy otroků, kteří pracovali na stavbě pyramid.



**Popis:** Rostlina z čeledi Liliaceae, která dorůstá výšky 30 až 80 cm. Její stonek je na průřezu oblý, asi do poloviny krytý pochvami listů. Listy jsou jednoduché, přisedlé. Květy jsou oboupohlavné, jedná se o hlávkovitě stažený zdánlivý okolík, ve skutečnosti to je stažené vrcholičnaté květenství zvané šroubel.

**Používané části:** Stroužky.



## Varování

Užívat velké dávky česneku **se nedoporučuje** v případě **krvácení**, a to jak traumatickém (poranění apod.), tak menstruačním.

Protože česnek ředí krev, jeho velké množství může prodloužit krvácení a ztížit srážení krve.

**Velké dávky česneku se rovněž nedoporučují** dlouhodobě užívat během **těhotenství**.



## Příprava a použití

**Vnitřní použití:** Česnek je možné upravovat a konzumovat mnoha způsoby. My zde uvádíme pouze takové formy podávání, které jsou z léčebného hlediska nejosvědčenější.

❶ **Syrový.** Rozzvíkejte 1 až 3 stroužky česneku, a to nejlépe ráno.

❷ **Česnekové výtažky.** Většinou se vyrábějí ve formě kapslí. Jejich výhodou je, že nemají charakteristický zápach česneku, ale je třeba jich sníst velké množství (6–12 kapslí denně), aby se projevily jejich léčebné účinky.

❸ **Odvar ze stroužků česneku.** V 1 litru vody 15 minut povařte paličku česneku. Vypijte 3 šálky

denně. Tímto způsobem se sice znehodnotí některé léčivé látky, ale zničí se i nepříjemné aroma.

❹ **Olejovo-česneková omáčka.** Je to zřejmě nejlepší způsob podávání česneku. V olivovém oleji rozmačkejte několik stroužků česneku a utřete z nich homogenní pastu.

### Zevní použití

❺ **Klystýr.** Velmi účinný vůči střevním parazitům. Smíchejte 2–3 polévkové lžice olejovo-česnekové omáčky s 1 litrem teplé vody. Rovněž lze do konečníku zavést stroužek česneku jako čípek. Tímto způsobem se zmírní svědění konečníku a dosáhne se velmi silných anthelmintických účinků. Používá se zejména u dětí.

Řekové se domnívali, že česnek je zdrojem tělesné síly, a proto každému atletu na olympijských hrách dávali před startem stroužek česneku, aby běžel rychleji. Dioskorides a Galén považovali česnek za všelék. Ti však, z nichž byl cítit česnek, nesměli vstoupit do chrámů řeckých bohů.

Ve středověku lékaři při návštěvě nemocných, zejména těch, co byli postiženi morem, nosili roušku napuštěnou česnekem. Když se o něco později česnek dostal do Ameriky, získal si oblibu v Mexiku, Peru a dalších oblastech Nového Španělska. Geronimo Pompa potvrdil tuto skutečnost ve svém díle *Colección de Medicamentos Indígenas* (Sbírka domorodých léčiv), napsaném v polovině 17. století.

Během staletí bylo česneku přičítáno mnoho vlastností, z nichž většina byla moderními vědeckými metodami potvrzena. Je pravděpodobné, že *česnek je přírodním léčebným prostředkem, u kterého bylo vědecky potvrzeno nejvíce léčivých vlastností.*

## Vlastnosti a indikace

Celá rostlina, ale zejména palička, obsahuje sloučeniny síry, jako například aliin, alylcystein, vitaminy A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C a niacin (vitamin skupiny B). Přestože zápach aliinu je neutrální, díky působení alylcysteinu, který se uvolňuje při drcení stroužku, se nejprve přemění na alicin a následně na diallyl-disulfid, což jsou dvě důležité účinné látky, díky kterým má česnek své typické aroma.

Česnek má následující léčivé vlastnosti:

- **Snižuje vysoký krevní tlak ❶, ❷, ❸, ❹.** Velké dávky česneku snižují jak horní, tak spodní krevní tlak a rovněž rozšiřují cévy. Proto se česnek doporučuje lidem trpícím vysokým krevním tlakem, arteriosklerózou a nemocemi srdce (angina pectoris, infarkt myokardu).
- **Ředí krev ❶, ❷, ❸, ❹.** Česnek zabraňuje nadměrnému shlukování krevních destiček, které vytvářejí sraženiny, a podporuje štěpení fibrinu (bílkoviny, která rovněž způsobuje



**Česnek příznivě působí na krevní oběhový systém. Užívá-li se pravidelně, snižuje krevní tlak. Aby se však tohoto účinku podařilo dosáhnout, je třeba jej užívat ve velkých dávkách (3 stroužky česneku nebo 12 česnekových kapslí denně).**

vznik krevních sraženin). Tyto vlastnosti přispívají k ředění krve a jsou příčinou, proč se česnek doporučuje lidem trpícím trombózou, u nichž je zvýšené nebezpečí embolie nebo infarktu v důsledku oběhové nedostatečnosti.

- **Snižuje hladinu tuků v krvi ①, ②, ③, ④.** Snižuje hladinu LDL cholesterolu (špatný cholesterol) v krvi, protože ztěžuje jeho pronikání ze střev do krve. Je dokázáno, že poté, co člověk sní krajíc chleba namazaný máslem, zvýší se jeho hladina cholesterolu v krvi o 20 %. Je-li však chléb potřený česnekem, k tomuto zvýšení nedojde. Toto vědecké zjištění bylo uveřejněno v *Indian Journal of Nutrition* (13. svazek, 1. číslo).
- **Snižuje hladinu cukru v krvi ①, ②, ③, ④.** Protože normalizuje hladinu cukru v krvi, doporučuje se lidem trpícím cukrovkou (jako *doplňk* léčby) a obezitou a jako prostředek prevence všem, u kterých cukrovkou trpěl některý z rodičů.
- **Působí jako antibiotikum a dezinfekce ①, ②, ③, ④.** Od poloviny 20. století se provádí výzkum složek česneku, které pomáhají při infekčních onemocněních. Byly prokázány jeho antibiotické účinky — jak *in vivo* (v živém těle), tak *in vitro* (ve zkumavce) — proti následujícím mikroorganismům:

- ▶ ***Escherichia coli***, která způsobuje střevní infekce a infekce močových cest.
- ▶ ***Salmonella typhi***, která způsobuje břišní tyfus a jiné druhy průjmových střevních infekcí.
- ▶ ***Shigella dysenteriae***, která způsobuje úplavici.
- ▶ **Stafylokoky a streptokoky**, kteří zapříčiňují tvorbu nežitů (furunklů) a další kožní infekce.
- ▶ Různé druhy **plísní, kvasinek** a některé **viry**, jako například herpes. Účinné látky česneku působí na nukleovou kyselinu viru a zabraňují jeho rozmnožování.

Aktivní látky česneku ve střevech ničí pouze špatné bakterie a zachovávají žádoucí střevní mikroflóru. Díky této vlastnosti je česnek lepší než mnoho používaných antibiotik, které střevní mikroflóru ničí.

Česnek se doporučuje užívat v následujících případech:

- ▶ **Všechny druhy průjmových onemocnění, zánět žaludku a střev** (gastroenteritida), **zánět tlustého střeva** (kolitida).
- ▶ **Salmonelóza** (střevní infekce obvykle způsobená zkaženým jídlem).
- ▶ **Trávicí obtíže** (dyspepsie), které zapříčiňují tvorbu plynu ve střevech.
- ▶ **Narušení přirozené střevní mikroflóry**, ke kterému obvykle dochází při užívání antibiotik.
- ▶ **Infekce močového ústrojí** (zánět močového měchýře [cystitida], zánět ledvin a ledvinné pánvičky [pyelonefritida]), které obvykle bývají způsobeny bakterií *Escherichia coli*.

► **Různá onemocnění průdušek** (akutní a chronická bronchitida). Při výdechu se totiž z alinu uvolňuje disulfur, který přímo působí na sliznici průdušek. Česnek má rovněž **expektorační** (usnadňuje vykašlávání) a **antiastmatické** účinky.

- **Posiluje imunitní systém ①, ②, ③, ④.** Česnek stimuluje činnost obranných buněk v těle, a to jak lymfocytů, tak makrofágů. Tyto buňky, které cirkulují v krevním řečišti, nás chrání před mikroorganismy a jsou schopny zničit rakovinové buňky v počátečním stadiu růstu zhoubného nádoru.

Česnek je účinný prostředek proti všem druhům infekčních onemocnění, protože zesiluje činnost imunitního systému a rovněž přímo ničí některé mikroorganismy. Česnek se používá jako relativně účinný doplněk léčby AIDS.

- **Má anthelmintické účinky ①, ③, ⑤** (léčí nemoci způsobené parazitujícími červy). Je zvláště účinný proti škrkavce a roupu dětskému.

- **Posiluje a čistí organismus ①, ②, ③, ④.** Česnek v těle aktivuje chemické reakce a podněcuje rozklad složitějších látek (katabolismus). Proto se doporučuje při stavech tělesné slabosti či únavy, při nechutenství a také při onemocněních vzniklých vlivem překyselení organismu (dna, artritida, některé druhy revmatických onemocnění).

## **i** Účinky česneku na kardiovaskulární systém

|                                     |               |
|-------------------------------------|---------------|
| <b>LDL cholesterol</b> (špatný)     | snižuje       |
| <b>HDL cholesterol</b> (dobrý)      | mírně zvyšuje |
| <b>Celkový cholesterol</b>          | snižuje       |
| <b>Triglyceridy</b>                 | snižuje       |
| <b>Fybrinolytickou aktivitu</b>     | zvyšuje       |
| <b>Shlukování krevních destiček</b> | snižuje       |
| <b>Krevní tlak</b>                  | snižuje       |

*Těchto výsledků je možné dosáhnout při užívání 600–900 g česnekového prášku denně po dobu čtyř měsíců. Česnekové extrakty, které jsou zbaveny nepříjemného zápachu, jsou stejně účinné jako syrový česnek. Některé výzkumy udávají, že po pravidelné konzumaci česnekových extraktů došlo k 11–12% poklesu hladiny cholesterolu a až 17% poklesu hladiny triglyceridů.*

- **Pomáhá při léčbě závislosti ①, ②, ③, ④,** zejména se doporučuje těm, kdo se rozhodli přestat kouřit. Česnek normalizuje krevní tlak kuřáků, který je obvykle vysoký, pomáhá odstraňovat hlen usazený v průduškách a podněcuje regeneraci sliznice průdušek. Navíc díky svému výraznému aroma snižuje chuť na cigarety.
- **Zabraňuje vzniku zhoubných nádorů ①, ②, ③, ④,** zejména vzniku rakoviny trávicího traktu. Je to zřejmě dáno jeho blahodárnými účinky na střevní mikroflóru a jeho harmonizujícím působením na trávicí funkce. Tyto účinky patrně souvisí s tím, že některé látky obsažené v česneku ovlivňují průběh metabolismu.
- **Léčí kuří oka.** Stačí na postižené místo náplastí přilepit plátek česneku. Po dvou až třech dnech kuří oko změkne, zmírní se zánět a je možné jej snadněji odstranit.



*Česnek povzbuzuje organismus, zlepšuje tělesné zdraví a navozuje pocity pohody.*



# Jinan dvoulaločný

## Zmírňuje poruchy oběhového systému

**J**E 6. srpna 1945. Všude kolem leží ohořelé trosky Hirošimy. Na japonské město před několika okamžiky dopadla první atomová bomba. Tam, kde býval park, nyní hoří obrovský jinan dvoulaločný a rozpadá se na prach.

K překvapení těch, kteří pohromu přežili, vyrostl na jaře roku 1946 z ohořelého kmene zelený proutek, z něžž se stal statný strom, který dnes můžeme vidět v centru znovuvybudované Hirošimy.

Zdá se, že dlouhověkost a houževnatost tohoto asijského stromu je v souladu s jeho léčebnými vlastnostmi, které lidé využívají ke zmírnění nemocí zapříčiněných stárnutím organismu.

Čínská medicína více než 4 000 let používá obklady z jinanu dvoulaločného k léčbě omrzlin. Jeho výrazné vlastnosti se staly předmětem vědeckého výzkumu a v současnosti se jinan přidává do mnoha *farmaceutických přípravků*.

## Vlastnosti a indikace

Listy obsahují flavonoidové glykosidy, luteolin, katechin, kvercetin, pryskyřici, esenciální oleje, tuky a několik látek, které se řadí mezi terpeny: bilobalid A a ginkgolidy A, B a C.

Jak už je pro fytoterapii příznačné, léčebné vlastnosti rostliny jsou výsledkem působení všech účinných látek a není možné tyto účinky přičítat pouze některým z nich.



**Popis:** Je to dvoudomý strom, z čeledi Ginkgoaceae, široce kuželovitého tvaru, který dosahuje výšky až 40 m. Jeho kůra má šedohnědou barvu a je mělce, u starších jedinců široce brázditá. Listy jsou dlanitolaločné, klínovité, s vějířovitou žilnatinou a vroubkovaným okrajem čepele; rostou ve svazečcích. Jinan kvete od dubna do května (června). Semeno je kulaté, velikosti třešně (2–3 cm), s dužnatým nažloutlým osemením; obsahuje kontaktní alergen.

**Používané části:** Listy.

## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 40–60g listů. Můžete vypít až 3 šálky denně.

### Zevní použití

❷ **Obklady.** Použijte více koncentrovaný nálev (100g listů na 1 litr vody) a aplikujte je přímo na postižené místo (nedostatečně prokrvené ruce nebo nohy).

❸ **Kataplazmata** s rozdrcenými listy aplikujte na postižené místo.

❹ **Koupele rukou a nohou.** Koupele provádějte dvakrát až třikrát denně v teplém koncentrovaném nálevu (100g listů na 1 litr vody).

Nejllepších výsledků dosáhnete, když vnitřní užívání zkombinujete s vnějšími aplikacemi.

Jinan působí na celý oběhový systém. Zlepšuje proudění krve v tepnách, kapilárách a žilách.

- **Rozšiřuje cévy.** Zlepšuje proudění krve, pomáhá při nedokrvění periferních tělesných oblastí. Rovněž se částečně uplatňuje při arterioskleróze.
- **Chrání kapiláry.** Zmenšuje propustnost cév, mírní otoky (nahromaděná tekutina v tělesných tkáních).
- **Stimuluje žíly.** Posiluje žilní stěny, odvádí z nich nahromaděnou krev a usnadňuje návrat krve.
- **Poruchy prokrvení mozku** ❶, které se projevují závratěmi, bolestmi hlavy, zvoněním v uších, ztrátou rovnováhy, poruchami paměti, spavostí a mnoha dalšími příznaky. Ti, kdo užívají jinan, říkají, že „čistí mozek“.

- **Cévní mozkové příhody** ❶ (trombóza, embolie apod.). Zrychluje zotavení a zlepšuje mobilitu pacientů.

- **Ischemická choroba dolních končetin** ❶, ❷, ❸, ❹. Jinan umožňuje pacientům ujít delší vzdálenosti bez bolestí.

- **Cévní a vazomotorická onemocnění** ❶, ❷, ❸, ❹. Raynaudův syndrom, cévní ochablost, palčivá bolest v dolních končetinách, omrzliny.

- **Křečové žíly, zánět žil, únava nohou, perimaleolární otoky (kolem kloubů)** ❶, ❷, ❸, ❹.

Při špatném prokrvení horních a dolních končetin se doporučuje kombinovat vnitřní užívání jinanu s obklady, kataplazmaty, koupelemi rukou a nohou.

Jinan je velmi dobře tolerován, nemá žádné nežádoucí vedlejší účinky a nezvyšuje krevní tlak.



*Koupele v nálevu z listů jinanu aktivují krevní oběh v rukou a nohou. Koupele rukou jsou velmi účinné při omrzlinách.*



# Pupalka dvouletá

## Velký objev ve fytoterapii

**T**ATO jedinečná rostlina, jejíž květy se rozvíjejí v noci, byla přivezena do Evropy počátkem 17. století a začala se zde pěstovat jako okrasná květina. Lidé si však záhy všimli, že je jí šťavnaté kořeny jsou velmi chutné a že jí lze využít nejen na ozdobu. Ve střední Evropě v době válek v 18. a 19. století sloužil kořen pupalky dvouleté jako potrava.

Přesto však rostlina zůstala až do dnešní doby nedoceněná. Až výzkumy prováděné v osmdesátých letech 20. století ukázaly, že olej pupalky dvouleté má zajímavé léčivé účinky. V Německu a Spojených státech bylo od té doby provedeno mnoho studií na klinikách, kde se léčí pacienti s nemocemi oběhového systému, nervovými obtížemi a pohlavními a revmatickými chorobami, a podařilo se dosáhnout uspokojivých výsledků.

Léčebné využití této rostliny, která je ve fytoterapeutickém světě **čím dál populárnější**, je stále předmětem výzkumu.

## Vlastnosti a indikace

Olej, který se získává ze semen pupalky, obsahuje velké množství polynenasycených mastných kyselin. Z nich jsou nejvýrazněji zastoupené kyselina línolová (71,5 %) a kyselina línolenová (7–10 %), které jsou chemický prekurzor prostaglandinů, látek, které se uplatňují při metabolismu, plní v těle důležitou funkci. Pupalka je **jediná známá rostlina**, která obsahuje tak výrazné množství **kyseliny línolenové**,



**Popis:** Dvouletá, až 2 m vysoká bylina z čeledi *Enoteraceae*, která v prvním roce vyhání pouze přízemní listovou růžici a teprve ve druhém roce vyrůstá kvetoucí lodyha. Lodyha je jednoduchá vzpřímená, chlupatá. Lodyžní listy jsou protáhlé opakvejitě, chlupaté, květy žluté s nasládlým aroma.

**Používané části:** Semena.



*Díky vysokému obsahu esenciálních mastných kyselin dokáže olej pupalky dvouleté snížit hladinu cholesterolu v krvi, zlepšit krevní oběh a posílit nervový systém. Je to velmi užitečný léčebný prostředek pro lidi pokročilého věku.*

jež je rovněž obsažená v mateřském mléce a je pro naše tělo nenahraditelná (esenciální mastná kyselina).

Kyselina linolenová a její derivát prostaglandin E1 jsou nezbytné pro udržení stability buněčných membrán celého těla, jež je důležitá pro správnou funkci nervového systému, rovnováhu hormonálního systému, pro regulaci srážlivosti krve apod. Díky tomu je seznam nemocí, při jejichž léčbě lze *pupalku dvouletou* využít, velmi dlouhý:

- **Vysoká hladina cholesterolu** v krvi a obecně všechny případy hyperlipidemie (zvýšený obsah tuků v krvi).
- **Poruchy krevního oběhového systému.** Při vysokém krevním tlaku a trombóze způsobené nadměrnou srážlivostí krve. Rovněž se uplatňuje v prevenci cévních příhod a infarktu myokardu, protože rozšiřuje cévy a zabraňuje ucpávání cév a shlukování krevních destiček.
- **Nemoci reprodukční soustavy.** Bolestivá menstruace (dysmenorea), nepravidelný menstruační cyklus, premenstruační syndrom, neplodnost způsobená ovariální insuficiencí.
- **Poruchy chování.** Podráždění (zejména u dětí), nervozita, neurastenie, schizofrenie.
- **Poruchy imunitního systému.** Alergie, astma, ekzémy, atopická dermatitida.
- **Revmatismus.** Revmatoidní artritida a ostatní revmatické choroby.
- **Kožní problémy.** Nadměrný mazotok (akné), vrásky či suchá pleť, lámavost nehtů a vlasů. Je známou skutečností, že před více než pěti tisíci lety si severoameričtí indiáni, kteří se chtěli zbavit kožních problémů, potírali kůži rozdrcenými semeny pupalky dvouleté.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Kapsle nebo tablety.** Nejlepší způsob, jak co nejlépe využít léčivé vlastnosti pupalky dvouleté, je užívat její za studena lisovaný olej v tabletách nebo kapslích. Olej pupalky je zřejmě nejdražším olejem na světě. Naštěstí k léčbě stačí jen asi 2–4 g oleje denně.

## Nemoci

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| Bércové vředy         | 130 |
| Křečové žíly (varixy) | 130 |
| Zánět žil (flebitida) | 130 |

## Rostliny

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Cypřiš velkoplodý | 134 |
| Jírovec maďal     | 132 |
| Vilín virginský   | 131 |





## Rostliny pro žíly

Když se krev dostane do kapilár, předá do okolních tkání živiny a kyslík a následně se žíly vrací zpět do srdce. Vzhledem k tomu, že vracení se krev je téměř bez tlaku, je její návrat, například z nohou, velmi obtížný, protože musí překonávat zemskou přitažlivost.

Léčivé byliny obsahují látky zvyšující tonus žil a zpevňující žilní stěnu (**venotonika**), díky čemuž se zlepšuje proudění krve v žilách, zabránuje se rozšiřování žil a tvorbě varixů. Venotonické rostliny se doporučují i v případě **hemoroidů**, tedy rozšířených žil v dolní části konečníku.

Obklady namočené v odvaru z rostlin, které mají vazotonické a hojivé účinky, jsou vhodným doplňkem léčby **bércových vředů** dolních končetin.

## Křečové žíly (varixy)

### Definice

Jedná se o dlouhodobé, vakovité rozšíření žil. Všechny níže uvedené rostliny mají vazotonické účinky, tedy zpevňují žilní stěny a zabraňují rozšiřování žil. Rovněž zlepšují proudění krve do srdce.

### Léčba

Některé z doporučených rostlin obsahují látky, které **ochraňují kapiláry**; podněcují regeneraci buněk, jež vytvářejí drobné žilky, skrze které proudí krev k tkáním. Díky jejich působení se zmírňují otoky tkání a zlepšuje se proudění krve.

*Jinan dvoulaločný*



|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Pomerančovník</b>     | Obsahuje velké množství flavonoidů, které mají blahodárné účinky na kapiláry. |
| <b>Jinan dvoulaločný</b> | Zpevňuje žilní stěny a chrání kapiláry.                                       |
| <b>Jírovec maďal</b>     | Zpevňuje žilní stěny a chrání kapiláry.                                       |
| <b>Cypřiš velkoplodý</b> | Zpevňuje žilní stěny a zvyšuje tonus žil.                                     |
| <b>Vilín virginský</b>   | Zlepšuje proudění krve v žilách.  |

## Záněť žil (flebitida)

### Definice

Jedná se o záněť žil, který většinou vzniká v křečových žilách.

### Léčba

Kromě rostlin, které se používají k léčbě křečových žil, se doporučuje na postižené místo přikládat obklady z následujících rostlin.

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Jinan dvoulaločný</b> | Zpevňuje žilní stěny a chrání kapiláry. |
| <b>Jírovec maďal</b>     | Zpevňuje žilní stěny a chrání kapiláry. |

## Bércové vředy

### Definice

Obtížně se hojící defekt kůže, způsobený poruchou prokrvení. Obvykle bývá spojen s **křečovými žilami a zánětem žil** a vyskytuje se v okolí kotníku.

### Léčba

Při léčbě bércových vředů se vnitřně užívají rostliny, které mají **venotonické** účinky a **chrání kapiláry**, a přímo na postižené místo se aplikují kataplazmata a obklady z rostlin, které mají **hojivé, dezinfekční a stahující** účinky.

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Řepík lékařský</b>    | Má hojivé účinky.  |
| <b>Dub zimní</b>         | Má stahující a hojivé účinky.  |
| <b>Náprstník červený</b> | Má hojivé účinky.  |
| <b>Jírovec maďal</b>     | Zvyšuje tonus žil, zpevňuje žilní stěnu, má stahující a protizánětlivé účinky. |
| <b>Cypřiš velkoplodý</b> | Zvyšuje tonus žil, zpevňuje žilní stěnu.                                       |
| <b>Jitrocel větš</b>     | Má zvláčňující a stahující účinky.   |
| <b>Jitrocel blešník</b>  | Zmírňuje zánětení kůže, chrání pokožku a má hojivé účinky.                     |
| <b>Přeslička rolní</b>   | Má hojivé účinky, podněcuje regeneraci tkání.                                  |
| <b>Kostival lékařský</b> | Má hojivé účinky.  |



*Jitrocel větš*



# Vilín virginský

## Posiluje žíly a zlepšuje kvalitu pokožky



**P**LODY tohoto stromu jsou dřevnaté tobolky podobné lískovým ořechům, které po dozrání praskají. Američtí indiáni věřili, že tento strom je očarováný (odtud angl. název witch hazel — čarodějná líska. Pozn. překl.).

V současnosti je vilín virginský *jednou z nejúčinnějších rostlin*, které se využívají při léčbě poruch oběhového systému.

### Vlastnosti a indikace

Listy a kůra stromu obsahují různé druhy taninů, z nichž nejvýrazněji zastoupené jsou hamamelitaniny, jakož i flavonoidy a saponiny. Díky tomu má vilín virginský následující vlastnosti:

*Popis: Opadavý, až 5 m vysoký strom z čeledi Hamamelidaceae. Listy krátce řapíkaté, obvejčité až kosníkovité, na okraji mělce laločnaté. Květy jsou žluté, vyrůstající na zkrácených postranních větvích. Plodem je tobolka dozrávající na podzim dalšího roku.*

*Používané části: Listy a kůra.*

- **Vazotonikum.** Zvyšuje tonus žil, zlepšuje proudění krve v žilách. Využívá se při léčbě **křečových žil, zánětu žil, otoků nohou a hemoroidů ①, ②.**
- **Zastavuje krvácení.** Zpevňuje žilní stěny a stěny kapilár podobným způsobem jako vitamin P (rutin). Doporučuje se při obtížích v menopauze a při krvácení mimo menstruační cyklus (**metroragie ①, ②.**
- **Zlepšuje kvalitu pokožky.** Zlepšuje prokrvení pokožky a má hojivé a stahující účinky. Uplatňuje se při léčbě zánětu kůže (dermatitida), ekzémů, suché kůže a vrásek ④. Přidává se do mnoha **kosmetických přípravků.**
- **Zklidňuje oko.** Nálev nebo oční voda (farmaceutický přípravek) z vilínu virginského se aplikují jako oční kapky, které zklidňují a čistí oko ③. Uplatňují se při léčbě **zánětu spojivek** zapříčiněného prachem, kouřem, znečištěným ovzduším či vodou z bazénu nebo moře. Tyto kapky také odstraňují **únavu očí** způsobenou činností, která vyžaduje zvýšenou zrakovou aktivitu, jako například řízení auta, práce na počítači apod.

### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

- ① **Sušený výtažek.** Denně se běžně užívá 1–2g, které se podávají ve třech dávkách.
- ② **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujete 30–40g listů a/nebo kůry. Vypijte 2 šálky denně.

#### Zevní použití

- ③ **Omyváni očí.** Použijte nálev určený pro vnitřní použití, ale několik minut jej povařte, dobře jej sceďte, aby v něm nezůstaly žádné částičky, a proveďte omyváni očí. K tomuto účelu můžete použít též oční vodu z vilínu virginského.
- ④ **Obklady.** K přípravě obkladů použijte nálev určený pro vnitřní použití. Obklady aplikujte na postižené místo.



# Jírovec maďal

## Jedinečný léčebný prostředek pro žíly

**T**ENTO překrásný strom byl do Rakouska přivezen z Konstantinopole a odtud je do dalších zemí západní Evropy v 17. století rozšířil zahradník císaře Maxmiliána. Protože v té době bylo do Evropy z Ameriky přiváženo mnoho nových rostlin, lidé se domnívali, že jírovec maďal je jen obyčejný strom podobný kaštanu. Později se zjistilo, že pochází z Řecka a Turecka.

Svůj latinský název *hippocastanum* (koňský kaštan) dostal jírovec maďal patrně proto, že Turci jeho semena dávali svým koním, aby zmírnil jejich kašel a astma, kterým staří koně většinou trpěli.

Protože semena jírovce maďalu jsou trpká, lidé usoudili, že jsou nejedlá. Několikrát také došlo k otravě, a to převážně u dětí, které jich snědly velké množství.

## Vlastnosti a indikace

Kůra mladých větví a semena (kaštany) obsahují z lékařského pohledu velmi hodnotné látky.

- **Aesculin.** Kumarinový glykosid, který velmi účinně působí na žilní systém a krevní oběh. Aesculin se přidává do *mnoha farmaceutických přípravků*, protože se zatím jeho účinky nepodařilo nahradit žádnou syntetickou substancí. Aesculin má následující vlastnosti:



**Popis:** Opadavý strom z čeledi Hippocastanaceae, který dorůstá výšky 30 m a dožívá se až 300 let. Strom má kulovitý až široce vejčitý tvar koruny. Listy jsou vstřícné pětičetné až sedmičetné. Květy v bohatých vzpřímených latách jsou bílé s červenými tečkami. Plody jsou velké, jemně ostnitě tobočky, v kterých je jedno nebo dvě semena.

**Používané části:** Semena a kůra z mladých větví.



## Varování

**Semena, tedy kaštany,** se nesmějí konzumovat, protože jsou **jedovatá**. Hlavně u dětí je třeba dbát zvýšené pozornosti, protože si kaštany snadno mohou splést s jedlými kaštany.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Odvar.** V 1 litru vody povařte 50g mladé kůry, listů a/nebo semen. Vypijte 2–3 šálky denně.

❷ **Suchý výtažek.** Třikrát denně užívejte 250 mg.

### Zevní použití

❸ **Obklady.** Kus látky namočte do odvaru z kůry a na 5–10 minut přiložte na postižené místo (hemoroidy, bérčové vředy). Tuto proceduru opakujte třikrát až čtyřikrát denně.

❹ **Sedací koupele.** Koupele se provádí v odvaru z kůry. Doporučuje se při léčbě hemoroidů a onemocněních prostaty.

❺ **Koupele.** Po dobu 5 minut povařte ve vodě rozemletá semena (1 kilogram na 1 litr vody). Potom do vany napusťte horkou vodu a odvar do ní přilijte. Tato procedura zklidní a očistí vaši pokožku mnohem lépe než syntetické mýdlo.

► **Vazotonikum.** Díky tomu, že aesculin zvyšuje tonus žil a zpevňuje žilní stěnu, dochází k jejich stažení a úpravě proudění krve, zejména v dolních končetinách.

► **Chrání kapiláry.** Posiluje buňky, které tvoří stěnu kapilár, snižuje jejich propustnost a zmírňuje otoky.

• **Triterpenické saponiny,** které mají protizánětlivé účinky a zmírňují otoky. Nejhojněji jsou tyto látky zastoupeny v semenech.

*Jírovec maďal je překrásný strom, z jehož kůry a semen se získává glykosid zvaný aesculin.*

*Díky tomu, že tato látka stimuluje krevní oběh, využívá se jí ve farmakologii.*

• **Katechinové taniny,** které mají stahující a protizánětlivé účinky.

Jírovec maďal se uplatňuje při léčbě všech druhů žilních onemocnění, a to především v těchto případech:

• **Křečové žíly, žilní nedostatečnost, otoky nohou** ❶, ❷, ❸.

• **Povrchový zánět žil (tromboflebitida), bérčové vředy** ❶, ❷, ❸.

• **Hemoroidy.** Zmírňuje bolest a zmenšuje jejich velikost ❶, ❷, ❹.

• **Prostata.** Nálev nebo výtažek z jírovce aplikované jako sedací koupele jsou velmi účinné při zvětšení této žlázy ❶, ❷, ❹. Zmenšují velikost zánícené prostaty a usnadňují vylučování moči.

**Mouka** z jírovce maďalu je velmi bohatá na saponiny, a proto se přidává do kosmetických přípravků a mýdel ❺. Skvěle zklidňuje a chrání pokožku.





# Cypřiš velkoplodý

## Zlepšuje krevní oběh a funkci močového měchýře

**L**ZE říct, že cypřiš je ponurý strom. Roste tiše u bran hřbitovů, jeho koruna míří k nebi a jeho stín dopadá na hroby, jako by nám chtěl připomenout osud, kterému nikdo z nás neunikne. Je to strom, který se stal výstižným symbolem smrti.

Na druhou stranu je nadějí pro mnohé, kteří trpí poruchami dýchacího ústrojí nebo oběhového systému.

Ve starém Řecku byli nemocní lidé posíláni do cypřišového lesa, aby tam vdechovali jeho vůně a zotavili se. Hippokratés a Galén označili cypřiš za léčivý strom. Od té doby se cypřiš více než 2 000 let s úspěchem používá k léčbě nemocí.

V mexickém státě Oaxaca se nachází proslulý Montezumův cypřiš, který je 50 m vysoký a má průměr kmene 14 m. Je to blízký příbuzný běžných cypřišů. Předpokládá se, že je 4 000 až 5 000 let starý. Aztékové s pomocí plodů cypřiše (ořechy) předcházeli šedivění vlasů a udržovali si svou původní barvu.



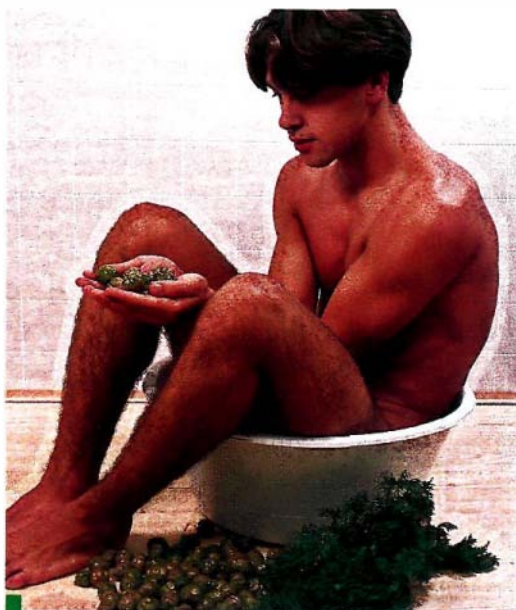
## Vlastnosti a indikace

V cypřišovém dřevě, v jeho mladých větvích a zejména v jeho plodech se nachází 0,2 až 1,2 % cypřišové esence, která je složena z uhlovodíků, taninů a mnoha aromatických látek. Cypřiš má následující vlastnosti:

**Popis:** Neopadavý strom z čeledi Cupressaceae, který dorůstá výšky 25 m. Jeho plody, nazývané cypřišové ořechy, jsou mnohostěnné a mají šedo-zelenou barvu.

**Používané části:** Zelené plody (ořechy) a dřevo.

- **Silné venotonikum.** Jeho účinky jsou stejně silné jako vilínu virginského, jedné z nejúčinnějších rostlin pro krevní oběh. Cypřiš se doporučuje při **křečových žilách, bércových vředech a hemoroidech**. V těchto případech jej lze užívat jak vnitřně ❶, ❷, tak aplikovat zevně přímo na postižené místo ❸, ❹.
- **Stahuje žily.** Doporučuje se především v období **menopauzy** jako prostředek ke zmírnění metroragie (krvácení mimo menstruační cyklus), které jsou zapříčiněny návaly a městnáním v děloze a souvisejí s hormonálními výkyvy, příznačnými pro toto období v životě ženy.



*Sedací koupele s odvarem ze zelených cypřišových plodů se doporučuje provádět při onemocněních prostaty a močového měchýře, jakož i při pomočování (enuréze). Jejich účinek se zesiluje, když se současně po několik dní pije odvar z cypřiše.*

*Díky tomu, že stimulují krevní oběh v žilním systému, doporučují se i při léčbě hemoroidů.*

- **Posiluje činnost močového měchýře.** Zvyšuje tonus močového měchýře a umožňuje lepší ovládnutí svalů tohoto orgánu. Doporučuje se užívat vnitřně ❶, ❷ nebo jako koupele ❸ v případech denní nebo noční inkontinence (enuréza neboli bezděčné pomočování) a prostatického syndromu (potíže při močení vzniklé vlivem zvětšení prostaty).
- **Má stahující účinky,** protože obsahuje tanniny ❶. Těto vlastnosti se využívá v případě zářetů tlustého střeva či průjmů.
- **Vyvolává pocení, je močopudný a snižuje horečku.** Uplatňuje se při průduškovém kataru, bronchitidě, nachlazení a chřipce ❶, ❹.

Cypřišová **esence** též obsahuje látky **tišící kašel a usnadňující vykašlávání** ❷.

## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Odvar.** V 1 litru vody povařte 20–30g drcených ořechů, nebo stejné množství cypřišového dřeva. Po 10 minutách vaření nechte odvar odstát. Před každým jídlem vypijte jeden šálek odvaru, tedy 3–4 šálky denně.

❷ **Esence.** Užívejte 2–4 kapky třikrát denně.

### Zevní použití

❸ **Sedací koupel.** K přípravě studené sedací koupele, aplikované při léčbě hemoroidů, se používá odvar z drčených ořechů nebo cypřišového dřeva (50 g na 1 litr vody). Proceduru provádějte třikrát denně. S pomocí koupelí se dosahuje zmenšení hemoroidů a zmírnění bolesti, kterou hemoroidy způsobují.

❹ **Inhalování.** Při průduškovém kataru se doporučuje do vody přidat několik cypřišových ořechů nebo několik kapek cypřišové esence.

❺ **Obklady.** Do stejně koncentrovaného odvaru jako při vnitřním použití namočte pruh látky a přiložte jej na postižené místo.

## Nemoci

|          |     |
|----------|-----|
| Anémie   | 138 |
| Krvácení | 138 |
| Trombóza | 138 |

## Rostliny

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Kopřiva dvoudomá   | 144 |
| Potočnice lékařská | 140 |
| Spirulina          | 142 |
| Tolice setá        | 139 |







## Rostliny pro krev

Lze říct, že všechny léčivé rostliny, které se užívají vnitřně, působí na krev, protože jejich účinné látky pronikají ze střev do krve, která je rozvádí do celého těla.

Některé rostliny však přímo ovlivňují složení krve a její srážlivost.

Určité rostliny jsou schopny zvýšit produkci červených krvinek (erytrocytů) a pomoci proti anémii (chudokrevnosti). **Železo** obsažené v rostlinách je pro lidskou krev stejně **využitelné** jako železo živočišného původu. Je sice pravda, že železo rostlinného původu tělo absorbuje hůře než železo obsažené v masu, ale tento nedostatek je kompenzován tím, že rostliny obsahují vitaminy a minerály, které absorpci usnadňují. Takovým vitamínem je například vitamin C.

**Hemostatické** rostliny podporují **srážlivost krve**, protože obsahují vitamin K, a díky svým stahujícím účinkům usnadňují **scelování** drobných kapilár.

Rostliny, které **ředí krev**, nacházejí širší léčebné využití, protože zabraňují tvorbě sraženin uvnitř krevního oběhového systému (**trombóza**). Jejich působením se krev stává kapalnější a lze díky tomu předejít vzniku trombu, a to zejména v mozkových, srdečních (příčina infarktu myokardu) a stehenních (příčina ischemické choroby dolních končetin) tepnách. Působí jedním nebo vícero níže uvedenými mechanismy:

- Snižují tendenci krevních destiček se shlukovat a vytvářet sraženiny.
- **Odbourávají fibrin**, bílkovinu krevní plazmy, která vytváří sraženiny.
- Zpomalují proces **srážení krve**.

## Trombóza

### Definice

Krev má schopnost se srážet a díky této vlastnosti se v případě poranění cévní stěny zastavuje krvácení. Za určitých patologických situací se ale může vytvořit pevná sraženina (trombus) i v zevně neporušené cévě. V důsledku toho dojde k zablokování průtoku krve v tepně nebo žíle.

Tento jev se nazývá trombóza. Jeho následky bývají vždy závažné, například infarkt myokardu nebo mozková mrtvice. Pokud se trombus uvolní, může dojít k **embolii**.

### Léčba

Fytoterapie nabízí rostliny, jejichž působením se **krev stává kapalnější** a které **zlepšují krevní oběh**. Jsou výborným prostředkem prevence této nemoci. V prevenci trombózy rovněž nacházejí uplatnění rostliny, které **sníží hladinu cholesterolu v krvi**.

*Pupalka dvouletá*



#### Lípa malolistá

Rozšiřuje cévy, snižuje krevní tlak, snižuje viskozitu krve.

#### Česnek kuchyňský

Zabraňuje shlukování krevních destiček, rozpouští sraženiny.

#### Pupalka dvouletá

Zmírňuje riziko mozkových cévních příhod, zabraňuje shlukování krevních destiček.

## Anémie

### Definice

Výraz anémie znamená doslova nedostatek krve, ale používá se i pro označení sníženého počtu erytrocytů (červených krvinek), které krvi dodávají její červenou barvu a přenášejí kyslík do všech buněk těla.

### Léčba

K léčbě se používají antianemické rostliny, které jsou bohaté na železo (základní prvek červených krvinek) a zároveň obsahují velké množství dalších minerálů, vitaminů (zejména vitamin C) a enzymů, které aktivují tělesné procesy. Využívají se i rostliny, jako například ženšen, které zvyšují tvorbu červených krvinek.



*ženšen*

#### Spirulina

Obsahuje železo, esenciální aminokyseliny a vitamin B<sub>12</sub>.

#### Kopřiva dvoudomá

Obsahuje železo a chlorofyl, zvyšuje tvorbu červených krvinek.

#### Ženšen

Povzbuzuje organismus, zvyšuje produkci krve v kostní dřeni.

## Krvácení

Při krvácení se používají tzv. **hemostatické** rostliny a rostliny, které **stahují cévy**. Jejich účinek se zesiluje, když jsou užívány vnitřně a zároveň se aplikují přímo na krvácející místo.

Při extrémním **krvácení** je nutné kontaktovat lékaře.



*Routa vonná*

#### Kopřiva dvoudomá

Stahuje cévy, zastavuje krvácení, uplatňuje se zejména při krvácení z nosu a dělohy.

#### Routa vonná

Zvyšuje odolnost kapilár.

#### Přeslička rolní

Povzbuzuje organismus, usnadňuje regeneraci pojmových tkání.



# Tolice setá

Má vysokou nutriční hodnotu a zastavuje krvácení

**K**ONĚ mají velké štěstí, protože je krmí tolicí setou. Zatímco domácí zvířata od pradávna využívala výhody, které tato výživná rostlina nabízí, je jich páni ji jako potravu zavrhovali, protože se jim pro jejich stůl zdála být málo vznešená.

Díky analytické chemii dnes už našťestí jedinečné vlastnosti této nenápadné rostliny známe a začínáme je využívat.

## Vlastnosti a indikace

**Mladé výhonky** tolíce jsou bohaté na vápník (525 mg/100 g, třikrát více než kravské mléko), fosfor, provitamin A ve formě betakarotenu, vi-



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Potrava.** Tolice setou, stejně jako jiné druhy rostlin, lze konzumovat syrovou v salátech nebo vařenou. Vařením se však výrazně snižuje obsah vitamínu C.

❷ **Čerstvá šťáva.** Sklenice šťavy před snídaní povzbudí váš organismus.

❸ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 30 g rostliny. Vypijte 3 až 5 šálků denně.

❹ **Sušený výtažek** (0,5 až 1 g denně).

**Popis:** Vytrvalá, 30 až 100 cm vysoká bylina z čeledi Legumino-seae. Lodyha vystoupavá až přímá, tupě hranatá. Listy trojčetné, řapíkaté, lístky obvejčité až obkopi-naté. Květenství až třicetikvěté, 1 až 7 cm dlouhé, stopkaté; květy krátce stopkaté, modrofialové, někdy světle modré, vzácně bílé.

**Používané části:** Celá rostlina.



taminy C, B a K, enzymy, esenciální stopové prvky a další živiny, jakož i otruby.

Díky těmto látkám **tolice setá** povzbuzuje organismus, pomáhá zastavovat krvácení, zlepšuje obranyschopnost organismu proti infekcím a remineralizuje ❶, ❷, ❸, ❹. Doporučuje se zejména v těchto případech:

- **Anémie** zapříčiněná nedostatkem vitaminů nebo minerálů.
- **Žaludeční a dvanácterníkové vředy.**
- **Poruchy trávení** (žaludeční a střevní dyspepsie) a **střevní kvašení**, protože obsahuje enzymy.
- **Zácpa**, protože obsahuje otruby.
- **Krvácení z nosu, žaludku a pochvy.** V případě **nadměrného krvácení** je nutné ihned kontaktovat lékaře.



# Potočnice lékařská

## Stimuluje organismus, čistí jej a má hojivé účinky

**S**ALÁTY připravené z rostlin rostoucích volně v přírodě jsou velmi zdravé a levné. Potočnici můžete zkombinovat s pampeliškou, šťovíkem a kopřivou. Jste-li na výletě, je toto jídlo mnohem výživnější než instantní polévka připravená na přenosném vařiči, sardinky v konzervě nebo sendvič.

Bud'te ale opatrní. Chcete-li si vychutnat přírodní bohatství, musíte mít náležitě vědomosti, což u obyvatel měst není obvyklé. Španělské říkájí: „Lidé, kteří sbírají potočnici, musejí dát pozor na oměj.“ ●měj totiž rovněž roste u pramenité vody, ale je to jedna z nejjedovatějších známých rostlin. Naštěstí není obtížné ji od potočnice odlišit.

Varovnou větu je ale možné vztáhnout i na jiné rostliny, které jsou potočnici velmi podobné. K takovým rostlinám patří například *bažinka uzlokvěťá*, která je ale vyšší než potočnice, má



### Varování

**Těhotné ženy** by se konzumace potočnice měly vyhnout, protože může vyvolat samovolný potrat.

Kvůli tomu, že potočnice **dráždí žaludek**, nedoporučuje se jí konzumovat ve **velkých dávkách**. Rovněž by se neměly jíst výhonky s plody nebo květy, protože jejich účinky na organismus jsou příliš silné.

**Popis:** Jedná se o vytrvalou bylinu z čeledi Cruciferae dorůstající výšky 30 až 90 cm. Lodyha je hranatě rýhovaná, lysá a dutá, často kořenící. Listy sytě zelené, čtyřčetné květy jsou malé, bílé, se žlutými prašníky.

**Používané části:** Listy a mladé stonky.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Syrová.** Protože potočnice může být toxická, skladuje-li se delší dobu, je lepší ji jíst čerstvou. Před konzumací ji dobře properte nebo ji na půl hodiny namočte do slané vody, protože na ní mohou žít drobné larvy.

❷ **Šťáva.** S každým chodem vypijte jednu sklenici šťavy. Můžete ji osladit medem.

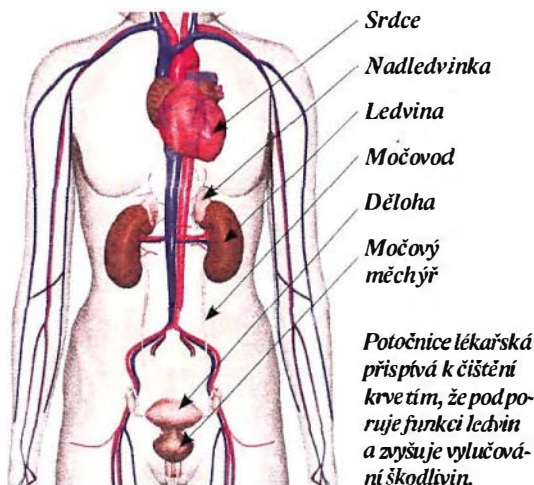
### Zevní použití

❸ **Kataplazmata.** K jejich přípravě použijte 100g potočnice rozdrčené v třecí misce (pokud možno dřevěné). Zabalte ji do gázy a aplikujte na postižené místo.

❹ **Pleťová voda.** Naneste ji přímo na pokožku.

větší, světlezelené listy, je jí květenství je okoličnaté a chuť není tak lahodná jako chuť potočnice. Tato rostlina je **jedovatá**.

- **Usnadňuje vykašlávání hlenů.** Díky tomu, že obsahuje esenciální sirné oleje, usnadňuje vykašlávání a zmírňuje zahalení dýchacího ústrojí ❶, ❷. Doporučuje se lidem trpícím nemocemi průdušek nebo plicním emfyzémem.
- **Hojí rány.** Kataplazmata s potočnicí aplikovaná na rány nebo boláky urychlují tvorbu nové kůže ❸. Rovněž přispívají k regeneraci kůže v případě ekzému, akné a dermatózy ❸, ❹. Když se aplikují na vlasy, **zabraňují jejich padání** ❹.



## Vlastnosti a indikace

Potočnice obsahuje jód, železo a glukonasturtosid, jakož i vitaminy A, C a E. Její vlastnosti jsou následující:

- **Čistí krev a je močopudná.** Doporučuje se v případě dny, artritidy, obezity a jako doplněk stravy, která je bohatá na maso a tuky ❶, ❷.
- **Povzbuzuje organismus.** Potočnice mírně stimuluje funkce metabolismu ❶, ❷. Rovněž zvyšuje chuť k jídlu, aktivuje metabolismus, protože tělo zásobuje výrazným množstvím vitaminů A, C a E, jakož i minerály, například jódem a železem. Díky tomu se potočnice uplatňuje při **tělesné slabosti** (astenie), zapříčiněné **nedostatkem vitaminů nebo minerálů**.

*Kromě toho, že se potočnice výrazně podílí na čištění krve, rovněž povzbuzuje organismus a zvyšuje chuť k jídlu. Při sbírání je ale nutné zjistit, jestli voda, u které roste, není kontaminovaná.*





# Spirulina

## Drobná řasa s výraznými léčivými vlastnostmi

**N** EJZNÁMĚJŠÍ druh spiruliny, *Spirulina maxima*, roste u solných jezer na mexických pláních, jako například Tototalcingo a jezero Texcoco. V jejich vodách je vysoký obsah hydrogenuhlíčitanu sodného a dalších draslíkových a hořčíkových soli, jakož i minerálů, například selenu, který brání znečištění vody.

Nedávno byla u těchto mexických jezer objevena rozsáhlá síť vodních kanálů, kterou vybudovali Aztékové před více než 500 lety za účelem pěstování spiruliny. Aztékové, kteří byli obdařeni velikou moudrostí, používali tuto řasu dříve, než mohla být podrobena modernímu vědeckému výzkumu, který by odhalil její jedinečné složení.

### Vlastnosti a indikace

Složení této vodní rostliny, je její nutriční hodnota, je už několik let předmětem mnoha významných vědeckých studií. Kromě chlorofy-



**Popis:** Jednobuněčná mikroskopická řasa z čeledi Cyanophyceae (modrozelená chaluha) spirálovitého tvaru. Její velikost se pohybuje mezi 0,1 až 0,3 mm.

**Používané části:** Celá řasa.

lu, který se nachází ve všech řasách, spirulina obsahuje:

- **Bílkoviny.** Je to jeden z nejbohatších přírodních zdrojů bílkovin (až 70 % své hmotnosti; sója například obsahuje 35 % a maso 20 %). Obsažené bílkoviny jsou kompletní a mají vysokou biologickou hodnotu, protože obsahují všech osm **esenciálních aminokyselin** (těch, které naše tělo není schopno syntetizovat), a to v optimálním poměru. Kromě toho obsahuje i neesenciální aminokyseliny.
- **Tuky** (8 % své hmotnosti), především nenasycené mastné kyseliny, jako například kyselina linolová, linolenová a zejména kyselina



### Získávání spiruliny

Nejběžněji používaná forma spiruliny, z které se vyrábějí tobolky a další přípravky, se získává tak, že se voda, v které spirulina roste, přecedí, získaná řasa se rozdrtí a při 70 °C usuší.

Aztékové a jiné národy žijící v blízkosti jezer, kde spirulina roste, řasu sušili na slunci.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

● **Tobolky** obsahující 400 mg až 1 g spirulinového prášku. Tato forma je nejběžnější. Užívejte 3 až 12 tobolek denně rozdělených do tří dávek. V případě **redukčních diet** se tobolky doporučují užívat půl hodiny před každým jídlem.

gamma-linolenová. Spirulina je jedna z nejbohatších rostlin na tyto látky, které se uplatňují při léčbě **kornatění tepen** (arterioskleróza).

- **Cukry** (18 %), k nim patří i velmi vzácný přírodní cukr rhamnóza, která podporuje metabolismus glukózy a příznivě ovlivňuje **cukrovku**.
- **Vitaminy A, E a H (biotin)** a vitaminy skupiny B. Spirulina obsahuje větší množství vitamínu B<sub>12</sub>, než játra savců, což ze spiruliny dělá jednu z nejvýznamnějších potravin pro lidi, kteří se stravují vegansky, tedy těch, kteří ze své stravy vyloučili vejce, mléko a mléčné výrobky. Je ale třeba říct, že vitamín B<sub>12</sub> není obsažen přímo v řase, ale v bakterii, která se na ní obvykle vyskytuje.

- **Některé minerály a stopové prvky.** Spirulina je bohatá zejména na železo: ve 100 g potravinového produktu ze spiruliny je obsaženo 5,3 mg, přičemž ve 100 g masa jsou 2 až 3 mg a v játrech 11 mg.

Díky své vysoké nutriční hodnotě se spirulina uplatňuje při léčbě mnoha poruch a nemocí ①:

- **Redukční diety.** Díky relativně malému množství kalorií (360 cal / 100 g) a vysokému obsahu bílkovin a vitamínů je spirulina optimálním doplňkem odtučňovacích kúr. S její pomocí je možné udržet při hypokalorických dietách správný poměr živin, a předejít tak stavům

ochablosti či únavy zapříčiněným nedostatkem živin. Navíc obsah fenylalaninu, esenciální aminokyseliny, která je ve spirulině zastoupena v relativně velkém množství, podle některých studií pomáhá zmírňovat pocity hladu.

- **Nemoci, které vyžadují striktní dietu** (například **cukrovka**, **žloutenka** nebo **zánět slinivky břišní [pankreatitida]**), u níž hrozí nebezpečí nedostatku živin.
- **Anémie.** Díky tomu, že spirulina obsahuje velké množství železa a esenciálních aminokyselin, podporuje syntézu hemoglobinu (krevní barvivo, důležitá součást červených krvinek). Doporučuje se v těhotenství.
- **Podvýživa, rekonvalescence a tělesná slabost.** Podporuje regeneraci organismu a má povzbuzující účinky.
- **Kornatění tepen (arterioskleróza) a poruchy s ní spojené:** Angina pectoris, infarkt myokardu, ischemie (místní nedokrvění orgánů a tkáně), která nejvíce postihuje dolní končetiny. Spirulina se při těchto onemocněních uplatňuje díky tomu, že obsahuje velké množství nenasycených mastných kyselin, jako například kyselina linolenová a gamma-linolenová.



*Díky tomu, že spirulina obsahuje velké množství bílkovin, vitamínů a minerálů, je vhodným doplňkem stravy starších lidí, jakož i těch, kteří trpí podvýživou, anémií nebo vyčerpáním.*



# Kopřiva dvoudomá

Rostlina, která chrání  
sebe i nás

**J**AKÁ škoda, že se kopřivě většina lidí vyhýbá, a dokonce ji někteří považují za plevel. Kéž by věděli, kolik zdraví prospěšných látek tato údajně agresivní rostlina obsahuje!

## Vlastnosti a indikace

Chloupky kopřivy obsahují histamin (1 %) a acetylcholin (0,2–1 %), dvě látky, které produkuje i naše tělo a které v krevním oběhovém systému a trávicím systému plní funkci přenašeče nervových impulsů autonomního nervového systému. Přibližně 10 mg těchto dvou látek je schopno vyvolat kožní reakci.

Listy obsahují velké množství chlorofylu, zeleného barviva rostlin, jehož chemické složení je velmi podobné složení hemoglobinu, červeného krevního barviva. Jsou bohaté na minerální soli, zejména železité, fosfor, hořčík, vápník a křemík, díky kterým má močopudné a očistné vlastnosti. Rovněž obsahují vitaminy A, C a K, kyselinu mravenčí, taniny a další látky, které dosud nebyly analyzovány. Díky tomu, že obsahuje výše uvedené látky, patří kopřiva k rostlinám, které nacházejí široké léčebné uplatnění.

- **Močopudné, očistné a alkalizující vlastnosti.** Využívá se jí při léčbě revmatických



**Popis:** Rostlina z čeledi Urticaceae, která dosahuje výšky 0,5 až 1,5 m. Listy vstřícné, řapíkaté, dlouze zašpičatělé, hrubě zubaté, pokryté žahavými chloupky. Květenství latnaté, v úžlabí listů, delší než řapík listu.

**Používané části:** Celá rostlina, zejména její listy.



## Žahání

V případě zánětu kloubů nebo revmatických onemocnění natrhejte svazek kopřiv a jemně jimi postižené místo (koleno, rameno apod.) švihajte. Tímto způsobem docílíte toho, že krev nahromaděná ve vnitřních tkáních začne proudit do kůže.





## Příprava a použití

Je dobré vědět, že kopřiva dvanáct hodin poté, co byla utržena, přestává být žahavá a je na dotek sametově hebká.

### Vnitřní použití

❶ **Čerstvá šťáva.** Nelepší způsob, jak využít její léčivé látky, zejména její schopnost čistit organismus. Šťáva se získává drcením listů nebo jejich rozmixováním v mixéru. Vypijte půl až jednu sklenici ráno a další v poledne.

❷ **Nálev.** V 1 litru vody nechte 15 minut vylouhovat 50g kopřivy. Vypijte 3 až 4 šálky denně.

### Zevní použití

❸ **Pleťová voda.** Na postižené místo naneste šťávu z kopřiv.

❹ **Obklady.** Pruh látky namočte do šťávy z kopřiv a přiložte na postižené místo. Obklad vyměňte třikrát až čtyřikrát za den.

❺ **Tampon do nosu.** Namočte obvaz do šťávy z kopřiv, smotejte jej a vsuňte do nosní dírk.

onemocnění, dny, artritidy, ledvinových kaménků, močových kaménků a ve všech případech, kde se uplatňují močopudné a očištné vlastnosti ❶, ❷. Kopřiva dokáže **alkalizovat** krev a usnadňuje vylučování kyselých produktů metabolismu, které se podílejí na vzniku všech uvedených onemocnění. Vnitřní užívání kopřivy je možné zkombinovat s žaháním postiženého kloubu.

• **Antianemické vlastnosti.** Používá se při anémii zapříčiněné nedostatkem železa nebo ztrátou krve ❶, ❷. Železo a chlorofyl, které kopřiva obsahuje, stimulují tvorbu červených krvinek. Díky povzbuzujícím a regeneračním

účinkům se kopřiva také využívá při **rekonvalescenci, podvýživě a vyčerpání.**

- **Stahuje cévy a zastavuje krvácení.** Zejména se doporučuje v případě krvácení z dělohy ❶, ❷ a z nosu ❺. Je velmi vhodná pro ženy trpící silnou menstruací. V jakémkoli případě **abnormálního krvácení** je však nutné kontaktovat lékaře.
- **Zlepšuje trávení.** Kopřiva se uplatňuje při léčbě trávicích obtíží zapříčiněných ochablostí či nedostatečností trávicích orgánů ❶, ❷. Kopřiva obsahuje malé množství sekretinu (hormonu, který produkuje určité žlázy našich střev), jež stimuluje sekreci žaludečních šťáv a pohyby jak žaludku, tak žlučníku. Tato skutečnost vysvětluje, proč kopřiva usnadňuje trávení a zlepšuje vstřebávání potravy.
- **Má stahující účinky.** Kopřiva se uplatňuje při léčbě silných průjmů zapříčiněných cholerou ❷ a rovněž se využívá při zánětu tlustého střeva nebo úplavici.
- **Snižuje hladinu cukru v krvi.** Klinicky bylo prokázáno, že listy kopřivy snižují hladinu cukru v krvi ❶, ❷. Přestože kopřiva nemůže nahradit užívání inzulínu, je možné s její pomocí dosáhnout snížení dávek léků proti cukrovce.
- **Zvyšuje produkci mléka u kojících žen ❶, ❷, ❸,** a proto se doporučuje užívat v průběhu kojení.
- **Změkčuje.** Díky svým tisícům účinkům se jí využívá při **chronických kožních onemocněních**, zejména ekzémech, vyrážkách a akné ❸, ❹. Rovněž se využívá proti **padání vlasů ❺**. Kopřiva čistí pleť, regeneruje ji a dodává jí svěží vzhled ❸, ❹. Výraznějších výsledků se dosahuje, když se kopřiva aplikuje nejen přímo na postižené místo, ale užívá se zároveň i vnitřně ❷.

## Nemoci

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Astma                           | 150 |
| Kašel                           | 150 |
| Rozedma plic                    | 151 |
| Zánět průdušek<br>(bronchitida) | 149 |
| Zápal plic                      | 149 |

## Rostliny

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Blahovičník kulatoplodý | 158 |
| Borovice přímořská      | 162 |
| Chvojník čínský         | 157 |
| Cukrová třtina          | 167 |
| Jedle bělokorá          | 152 |
| Jitrocel větší          | 164 |
| Lékořice lysá           | 160 |
| Pamětník rolní          | 168 |
| Plicník lékařský        | 166 |
| Puklérka islandská      | 154 |
| Úrazník šídlovitý       | 155 |
| Violka vonná            | 170 |
| Zlatolist               | 156 |



## Rostliny pro dýchací ústrojí

Dýchací ústrojí je jedním z tělesných systémů, které nejvíce reagují na působení léčivých rostlin. Mnoho druhů fytoterapeutických procedur má na orgány dýchací soustavy blahodárný vliv. Patří k nim například tyto:

- **Horké nálevy nebo odvary** z léčivých rostlin. Jejich působení je nejprve lokální, to když protékají v blízkosti hrtanu a horních cest dýchacích, a následně se jejich účinné složky dostanou do trávicího ústrojí, odkud proniknou do krve a je jím prostřednictvím se dostanou do plic a průdušek.
- **Sirupy.** Tyto přípravky se tradičně využívají při dýchacích obtížích. Cukry obvykle mají léčivé účinky na průdušky, což nejvíce platí o medu. Sirupy by proto měly být připravovány z medu. Je to vhodné zvláště pro děti, protože medová chuť snadno překryje obvykle nepříjemnou chuť léčivých bylin.

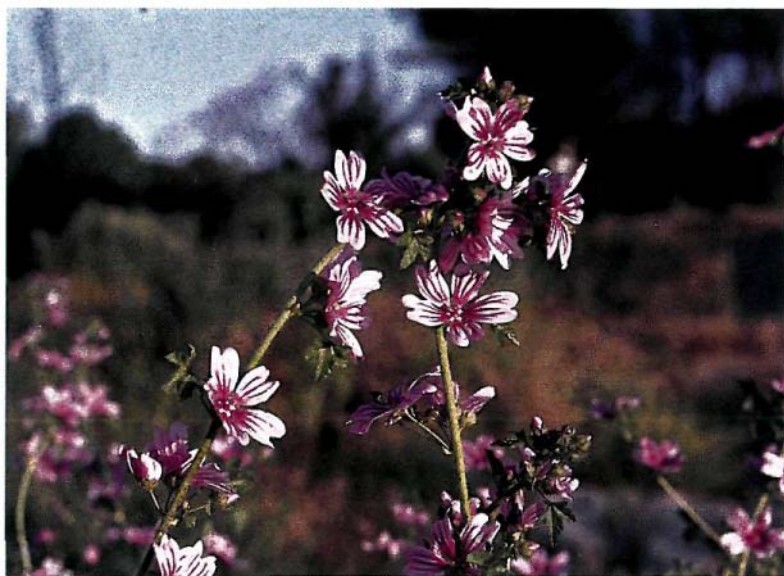
- **Inhalace esencí, aromaterapie.** Využití esencí či esenciálních olejů je jednou ze zno-  
vuobjevených součástí moderní fytotherapie.  
Prosté vdechování esencí má léčivé účinky na  
dýchací systém: dezinfikuje, rozšiřuje prů-  
dušky a rozpouští hleny. Vdechování aroma  
blahovičniku (eukalyptu) nebo cibule zmír-  
ňuje kašel a čistí průdušky.
- **Inhalace par.** Vodní pára je jednou z nej-  
účinnějších látek, které dokážou ředit hleny.  
Při inhalování páry z vody, do které bylo pro  
zvýšení účinku přidáno několik kapek esen-  
ce, se využívá léčivých účinků vodní páry  
a použitých bylin.
- **Koupele, kataplazmata a teplé obklady** s lé-  
čivými bylinami. Toto jsou další účinné meto-  
dy léčby nemocí dýchacího systému.

Léčivé rostliny mají na všechny orgány dý-  
chacího ústrojí blahodárný vliv. Neodstraňují  
pouze nepříjemné příznaky, ale jsou schopny  
zbavit dýchací cesty nadbytečného hlenu. Kro-  
mě toho některé rostliny, jako například licho-  
řeřišnice větší nebo tymián obecný, obsahují

též antibiotické látky, které ničí bakterie pří-  
tomné v hlenu.

Každý den našimi plicemi projde okolo tisíce  
litrů vzduchu. Ve městech vdechovaný vzduch  
obsahuje cigaretový kouř, bakterie a drobné  
částice nečistot. Naše průdušky jsou vybaveny  
velmi účinným **čisticím mechanismem**: jejich  
vnitřek je potažen hlenem, v kterém se zachy-  
távají nečistoty a bakterie obsažené ve vzduchu  
a následně jsou vylučovány z těla. Za normál-  
ních podmínek je tento mechanismus schopen  
udržovat průdušky čisté.

Avšak vlivem cigaretového nebo jiného kouře,  
dráždivých látek, bakterií nebo špatných decho-  
vých návyků přestává být čistý mechanismus  
účinný a následně se objeví **bronchitida** neboli  
zánět průdušek. V takovém případě léčivé rostli-  
ny dokážou obnovit funkci sliznice. Je ale jasné,  
že musí být nejprve **odstraněna hlavní příčina  
onemocnění**, aby se její funkce podařila obno-  
vit. Bylo by téměř zbytečné aplikovat nejučinněj-  
ší možnou fytotherapeutickou — nebo jakoukoli  
jinou — léčebnou proceduru, pokud by pacient  
nadále kouřil nebo vdechoval dráždivé látky.



*Listy a květy slézu lesního obsahují velké množství rostlinného slizu, který nejen zklidňuje, ale také usnadňuje vykašlávání, tlumí kašel a má projímavé účinky. Sléz se doporučuje dospělým i dětem při nachlazení, chřipce a zánětu průdušek.*

## Zánět průdušek (bronchitida)

### Definice

Bronchitida je zánětlivé onemocnění sliznice průdušek, často provázené výraznou tvorbou hlenu. Většinou bývá způsobena infekcí. Stav onemocnění je zhoršován vdechováním dráždivých plynů, znečištěným ovzduším a **kouřením**.

Nemoc má následující příznaky: horečka, kašel, bolest při kašli a někdy také dechové obtíže. Pokud se toto onemocnění objevuje s určitou pravidelností, označuje se jako **chronická bronchitida**.

### Léčba

K léčbě se využívají rostliny, které **zklidňují sliznici** dýchacího ústrojí, **rozpuští hleny**, **podporují vykašlávání** a jsou **antibiotické**. Z těchto rostlin se připravují odvary nebo nálevy, které se užívají vnitřně, nebo se používají jejich esence, které se vdechují. Rostliny, které uvádíme v tabulce, se využívají jak v prevenci, tak při léčbě.

|   |  |
|---|--|
| <b>Lípa malolistá</b>                       | Má protikřečové, uklidňující a zvláčňující účinky.                           |
| <b>Vodilka kanadská</b>                     | Regeneruje buňky sliznice.   |
| <b>Česnekkuchyňský</b>                      | Antibiotikum, usnadňuje vykašlávání.   |
| <b>Puklérka islandská</b>                   | Antibiotikum, usnadňuje vykašlávání.   |
| <b>Blahovičník kulatoplodý (eukalyptus)</b> | Dezinfikuje, zklidňuje a regeneruje sliznici průdušek.                       |
| <b>Lékořice lysá</b>                        | Usnadňuje vykašlávání, zmírňuje kašel, zmírňuje zánět dýchacích cest.        |
| <b>Jitrocel větší</b>                       | Ředí hleny, zmírňuje zánět sliznice dýchacích cest.                          |
| <b>Violka vonná</b>                         | Zmírňuje překvení průdušek, zklidňuje sliznici dýchacích cest a tlumí kašel. |
| <b>Bedrníkanýz</b>                          | Usnadňuje vykašlávání, pomáhá zmírňovat škody způsobené kouřením.            |
| <b>Sléz lesní</b>                           | Tlumí kašel, usnadňuje vykašlávání.  |
| <b>Jalovec obecný</b>                       | Dezinfikuje průdušky, usnadňuje vykašlávání.                                 |
| <b>Brukev černá</b>                         | Zmírňuje překvení vnitřních orgánů.  |
| <b>Oreláník barviřský</b>                   | Usnadňuje vykašlávání.   |
| <b>Lichořeřišnice větší</b>                 | Ředí hlen, zmírňuje překvení průdušek, zklidňuje kašel.                      |

## Zápal plic

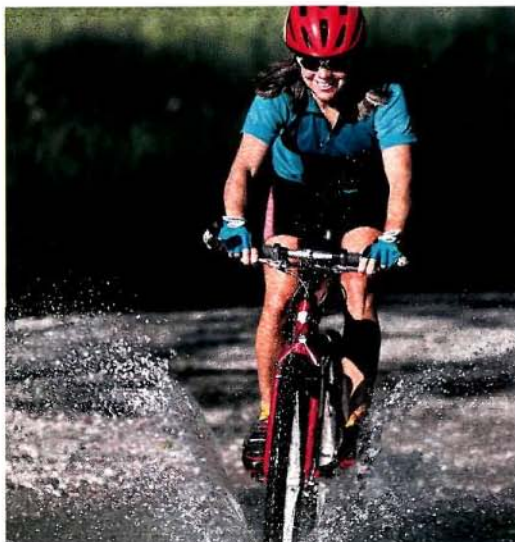
### Definice

Je to zánět plicní tkáně, který většinou bývá zapříčiněn infekcí. K léčbě se využívají odvary či nálevy z rostlin, které mají **antibiotické účinky**, inhalují se esence a vodní pára a aplikují kataplazmata s hořčičnou moukou. Tyto léčebné prostředky slouží pouze jako **dotplněk** klasické léčby.



Jedle bělokorá

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Kafrovník lékařský</b> | Stimuluje nervové dýchací centrum, zvyšuje dechovou frekvenci a prohlubuje dýchání. |
| <b>Jedle bělokorá</b>     | Zklidňuje sliznici, dezinfikuje a usnadňuje vykašlávání.                            |
| <b>Jitrocel větší</b>     | Ředí hleny, zmírňuje zánět sliznice dýchacích cest.                                 |
| <b>Violka vonná</b>       | Zmírňuje překvení průdušek, zklidňuje sliznici dýchacích cest a tlumí kašel.        |
| <b>Brukev černá</b>       | Zmírňuje překvení vnitřních orgánů.   |



Lidé, kteří sportují na čerstvém vzduchu, například jezdí na kole, potřebují mít jak průdušky, tak plíce v dobrém stavu.

## Astma

### Definice

Astma je záchvatovitá dušnost, provázená pískoty až chrčením při výdechu, kašlem a vykašláváním hlenu. Podkladem záchvatu je prokrvení a otok průdušek, sekrece hlenu a kontrakce svaloviny průdušek. To vše vede k obstrukci dýchacích cest. Příčinou často bývá **alergická** reakce.

### Léčba

K léčbě se používají rostliny, které mají **protikřečové účinky**, **rozšiřují průdušky** a **usnadňují vykašlávání**. Některé z nich jsou uvedeny v tabulce níže. Léčivé rostliny se obecně podílejí na **prevenci** tohoto onemocnění.

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Lipa malolistá</b>     | Zklidňuje sliznici, má protikřečové a uklidňující účinky.  |
| <b>Kozlík lékařský</b>    | Má protikřečové a uklidňující účinky, zabraňuje průduškovým křečím.                                  |
| <b>Kafrovník lékařský</b> | Stimuluje nervové dýchací centrum, zvyšuje dechovou frekvenci a prohlubuje dýchání.                  |
| <b>Česnek kuchyňský</b>   | Diallyldisulfid, díky kterému má česnek tak pronikavé aroma, usnadňuje vykašlávání a zmírňuje astma. |
| <b>Chvojník čínský</b>    | Uvolňuje svaly průdušek.   |
| <b>Rozrazil lékařský</b>  | Slouží jako prevence astmatických záchvatů, tlumí kašel.   |
| <b>Sléz lesní</b>         | Usnadňuje vykašlávání, tlumí kašel.  |



## Kašel

### Definice

Kašel je nejběžnějším příznakem onemocnění dýchacího systému. Jedná se o obranný reflex, jímž se z dýchacích cest odstraňují patologické produkty a cizorodá tělíska. Pokud je při kašli vylučován z dýchacích cest hlen, jedná se o **produktivní** kašel, v opačném případě jde o suchý, **neproduktivní** kašel, jehož příčinou je obvykle dráždivá infekce nebo zřídka nádorové onemocnění.

### Léčba

Rostliny, které tlumí kašel, působí několika způsoby: uvolňují průduškové svaly (**protikřečové účinky**), ředí hleny, což usnadňuje jejich vykašlávání (**mukolytické účinky**), nebo zklidňují dráždivý kašel působením na nervy.



*Blahovičník kulatoplodý*

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>Ločika kompasová</b>        | Uklidňuje, tlumí dráždivý kašel, uplatňuje se při sípavém kašli.           |
| <b>Lipa malolistá</b>          | Uvolňuje a zklidňuje průdušky.   |
| <b>Puklérka islandská</b>      | Přírodní antibiotikum, zklidňuje sliznici.                                 |
| <b>Blahovičník kulatoplodý</b> | Dezinfikuje a zklidňuje, přispívá k regeneraci poškozených buněk sliznice. |
| <b>Pamětník rolní</b>          | Tlumí kašel.   |
| <b>Dobromysl obecná</b>        | Usnadňuje vykašlávání, tlumí kašel.  |
| <b>Rozrazil lékařský</b>       | Tlumí kašel, zklidňuje hrdlo.  |
| <b>Sléz lesní</b>              | Usnadňuje vykašlávání, tlumí kašel.  |
| <b>Tymián obecný</b>           | Dezinfikuje, tlumí kašel, usnadňuje vykašlávání.                           |

*Sirup z violky vonné se doporučuje zejména dětem, které trpí průduškovým katarem nebo chřipkou. Tlumí kašel, ředí hleny a vyvolává pocení.*

*Dospělí kromě sirupu mohou také užívat nálev z listů a/nebo květů.*

## Rozedma plic

### Definice

Jedná se o trvale nadměrný obsah vzduchu v plicích při současném úbytku a poškození vlastní plicní tkáně. Postižený trpí dušností, má nízký obsah kyslíku v krvi a v těžších případech i vyšší obsah oxidu uhličitého. Je snížena elasticita plic, mohou se vytvářet velké vzduchové buly, při jejichž prasknutí vzniká pneumothorax. Časté je následné poškození srdce.

### Léčba

Léčivé rostliny jsou jen doplňkem léčby tohoto onemocnění a mají především **preventivní** účinky.

**Potočnice drobnolistá** Její sirné esence usnadňují vykašlávání a zmírňují překrvení dýchacího systému.



*Lesy obecně a zvláště jehličnaté jsou ideálním místem ke cvičení, protože vzduch je v nich nasycen esencemi stromů. Jedle a borovice, dva z nejrozšířenějších druhů čeledi Coniferae, produkuje velmi léčivou esenci: terpentýn.*





# Jedle bělokorá

## Vhodná k léčbě bronchitidy a revmatismu

**T**OMUTO jedinečnému stromu by se klidně mohlo říkat „Doyen lesů“. Pozornost si nezaslouží jen kvůli svému dokonalému geometrickému tvaru, ale i kvůli dlouhověkosti. Roste totiž až 800 let a po celou tuto dobu naplňuje ovzduší lesa svým čerstvým terpentýnovým aroma, které je velmi prospěšné pro lidi trpící zánětem průdušek a astmatem a je příjemné pro všechny, kdo chodí po lese.

Dnes bývá terpentýn jedle bělokoré nahrazován terpentýnem borovice, protože ta se získává mnohem snadněji. Jejich složení je sice velmi podobné, ale terpentýn jedle bělokoré je obvykle mnohem aromatictější.

Na jaře se pod kůrou a pupeny začne tvořit pryskyřice. Když se kůra nařízne, pryskyřice, která je stejně kapalná jako olej a jejíž aroma připomíná vůni citronů, začne prýštit z rány. Destilací se z pryskyřice získává terpentýnová esence neboli terpentýn.

## Vlastnosti a indikace

Strom obsahuje **taniny, esenciální oleje, terpentýn a provitamin A**. **Terpentýn** je pryskyřice, která má při  **zevním použití**  následující vlastnosti:

- **Dezinfikuje a usnadňuje vykašlávání.** Doporučuje se při nemocech dýchacích cest: zánětu vedlejších dutin nosních (sinusitida),



**Popis:** Strom z čeledi Pinnaceae, který dorůstá výšky až 50 m. Kmen přímý, hladký, kůra naředlá, samičí i samčí květy rostou na stejném stromě, šišky velké asi 5 cm, z kterých, když dozrají, padají semínka a šupiny. Aroma pryskyřice připomíná citron, ale její chuť je hořká.

**Používané části:** Pupy a pryskyřice (terpentýn).



## Varování

Inhalování či vnitřní užití **nadměrného množství terpentýnu** či jeho esence může způsobit podráždění centrálního nervového systému, a to zejména u dětí.





## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 30–40 g pupenů. Vypijte 3–4 šálky denně. Pupy jedle bělokoré jsou velmi lepkavé, protože obsahují velké množství terpentýnu, a to zvláště na jaře.

❷ **Terpentýn nebo jeho esence.** Tříkrát denně užijete 3–4 kapky.

### Zevní použití

❸ **Terpentýn nebo jeho esence.** Přidávají se do koupelí (pomáhají lidem trpícím revmatismem nebo astmatem), vtírají do kůže, inhalují (buď přímo jako esenciální oleje, nebo ve vodní páře).

zánětu průdušnice (tracheitida), zápalu plic a astmatu. Usnadňuje vylučování hlenu a napomáhá regeneraci sliznice pokrývající dýchací cesty ❸.

- **Odvádí krev z vnitřních orgánů do kůže, působí protirevmaticky, léčí rány a pohmožděny.** Tlumi revmatické bolesti, ischias, bederní ústřel (lumbago) a strnutí šíje (tortikolis). Zmirňuje zánět podvrtnutých kloubů, hojí pohmožděny a tlumi bolesti svalů. Rovněž čistí zanícené rány a poranění kůže ❸.
- **Užívá-li se perorálně ❶, ❷,** terpentýn jedle bělokoré nebo jeho esence mají dobré účinky na **orgány dýchacího ústrojí.** Mají navíc **močopudné účinky, dezinfikují močové cesty** a používají se jako prevence tvorby močových kamenů.



## Jedle balzámová

V Severní Americe roste jedle balzámová (*Abies balsamea* Miller), z jejíž pryskyřice se získává tzv. **kanadský balzám.** Tento balzám má **stejně vlastnosti** jako terpentýn jedle bělokoré, a proto jej lze využít ve stejných případech.

Díky svým optickým vlastnostem se kanadský balzám navíc využívá při mikroskopických vyšetřeních.



*Pouhá chůze jedlovým nebo borovým lesem a vdechování jejich terpentýnového aroma má blahodárné účinky na dýchací ústrojí.*

*Kromě vdechování je terpentýn možné aplikovat ve formě pleťové vody nebo užívat perorálně.*



# Puklérka islandská

## Severský léčebný prostředek proti nachlazení

**L**ÍŠEJNÍKY, které nemají listy ani kořeny, dokážou přežít v nejrůznějších podmínkách. Dokážou se adaptovat na studené a suché klima a jsou schopny přežít více než jeden rok v latentním stavu.

Laponci žijící na severu Skandinávie používali tento lišejník od pradávna. Švédský botanik Linnaeus jej v 18. století doporučoval jako léčivou rostlinu.

### Vlastnosti a indikace

Rostlina obsahuje cetrarovou kyselinu, díky které má povzbuzující účinky a zlepšuje chuť k jídlu; velké množství rostlinného slizu, který jí propůjčuje zvláčňující účinky; a další látky, jako například usninová kyselina, která ničí mycobakterie způsobující tuberkulózu. Díky této látce se puklérka používá jako přírodní **antibiotikum**.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Odvar.** Nejprve v 1 litru vody vařte 10–20g puklérky po dobu 2 minut, pak vodu vyměňte (tak zbavíte lišejník jeho hořké chuti) a vařte v 1,5 litru vody tak dlouho, dokud se objem vody nezmenší na 1 litr. Vypijte 3–4 šálky hořkého, medem oslazeného odvaru denně.



**Popis:** Lišejník z čeledi Cetrariaceae, 5 až 10 cm vysoký, se světle hnědým stonkem rozděleným do nepravidelných lalůčků.

**Používané části:** Sušená stélka.

Puklérka islandská má následující vlastnosti:

- **Usnadňuje vykašlávání a tlumí kašel.** Uplatňuje se při léčbě zánětu průdušek (bronchitida), kataru, astmatu, zánětu průdušnice (tracheitida) a zánětu hrtanu (laryngitida).
- **Je účinná proti tuberkulóze.** Puklérka islandská se doporučuje jako **doplňk léčby** plicní tuberkulózy.
- **Antiemetikum.** Pomáhá zastavovat úporné zvracení během těhotenství.



*Odvar z puklérky islandské obsahuje velké množství rostlinného slizu, který usnadňuje vykašlávání.*



# Úrazník šídlovitý

## Účinné změkčovací

**T**ENTO druh řasy byl poprvé použit v Irsku v polovině 19. století. Od té doby se k léčebným účelům využívá stále častěji. Díky vysokému obsahu rostlinného slizu má stélka řasy chrupavčitou konzistenci.

### Vlastnosti a indikace

Kromě toho, že stélka obsahuje 80 % rostlinného slizu, je rovněž bohatá na jód, provitamin D a minerální soli. Nejdůležitější účinnou látkou je sliz, díky kterému úrazník šídlovitý **usnadňuje vykašlávání** a má **zvláčňující a projímavé** účinky.

Uplatňuje se při léčbě zánětu průdušek a kataru, protože usnadňuje vykašlávání, tlumí kašel a mírní zánět **dýchacích cest**. Rovněž je účinný při **zánětu žaludku** a **střev**, zapříčiněných chronickou zácpou ❶. Úrazník šídlovitý se používá v **potravinářství** k **výrobě želé**.



**Popis:** Řasa z čeledi Gigartinaceae, jejíž stélka je 5 až 15 cm dlouhá. Je-li čerstvá, je červená až okrová, po usušení bývá bělavá.

**Používané části:** Stélka.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Odvar.** V 1 litru vody vařte 5 minut 10 g řasy. Vypijte 2–3 šálky denně.



**Úrazník šídlovitý je řasa, která zklidňuje sliznici dýchacího ústrojí.**



# Zlatolist

## Chutné a léčivé ovoce

**Z**LATOLIST je jedním ze stromů, které jsou ozdobou tropické Ameriky. Jeho plody jsou velmi chutné a výborně zaháňejí žízeň.

Přitažlivý vzhled stromu a vynikající chuť ovoce vysvětlují, proč se lidé v dřívějších dobách domnívali, že zlatolist má léčivé účinky. A je třeba říct, že jejich domněnky byly správné, i když byly vědecky potvrzeny až v dnešní době.



### Vlastnosti a indikace

Ve **100 g dužiny plodu** je obsaženo 15 g sacharidů, 2 g tuků a 1 g bílkovin, jakož i minerální soli a malé množství vitaminů A, B a C. Plod má **stahující účinky** a doporučuje se při průjmu, který je v tropických oblastech velmi častým onemocněním ❶.



### Příprava a použití

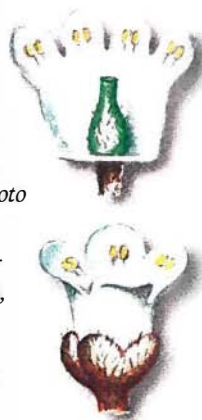
#### Vnitřní použití

❶ **Plody.** Konzumujte je v přiměřeném množství.

❷ **Odvar.** V 1 litru vody povařte 30–50g kůry a listů. Vypijte 3–5 šálků horkého odvaru denně.

**Popis:** Strom z čeledi Sapotaceae, který dorůstá výšky 15 m. Díky své kráse se často pěstuje jako okrasná rostlina. Listy jsou na rubu rezavě chlupaté (proto zlatolist) a na lici tmavě zelené. Plody jsou 5–10cm velké, kulovité bobule, zelenavé, růžové nebo purpurové.

**Používané části:** Plody, listy a kůra.



Praxí je ověřeno, že když se na ránu přiloží **list** spodní stranou, rychleji se scelí a **zahojí**; a když se na ránu přiloží horní část listu, zastaví se **krvácení**.

**Kůra** stromu, jeho **listy** a **plody** snižují **horečku** a **zklidňují** sliznici dýchacího ústrojí, a proto se používají k léčbě zánětu průdušek a nachlazení ❷.



# Chvojník čínský

## Pomáhá proti astmatu a alergiím

**J**E DOCELA možné, že chvojník je *léčivou rostlinou, která se používá ze všech léčivek nejdéle*. Její léčivé vlastnosti objevili před několika tisíci lety v Číně, kde se jí říkalo *ma-huang*.

Západní medicína tuto rostlinu objevila až koncem 19. století. V roce 1926 v laboratořích Merck v Německu byla poprvé syntetizována její aktivní látka efedrin. Od té doby je chvojník součástí *mnoha léků*.

### Vlastnosti a indikace

Celá rostlina obsahuje efedrin, velmi aktivní alkaloid, který působí na autonomní nervový systém, dále taniny, saponiny, flavony a esenciální oleje. *Efedrin* působí podobným způsobem jako adrenalin: **stimuluje sympatický nervový systém**, zvyšuje krevní tlak, způsobuje zrychlení srdeční činnosti, uvolňuje svaly průdušek, vyvolává pocení, tvorbu žaludečních šťáv a slin a rozšiřuje zornice.



**Popis:** Keř z čeledi *Ephedraceae*, který dorůstá výšky 25 cm. Květy jsou drobné, žluté; plody jsou vínově rudé bobulky.

**Používané části:** Stonky a větve.

Díky tomu, že uvolňuje svaly průdušek, uplatňuje se při léčbě **bronchiálního astmatu**. Rovněž se využívá při alergických reakcích (senná rýma, kopřivka apod.), protože zmírňuje **příznaky alergií** ①.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

① **Farmaceutické přípravky:** kapky, tablety, čípky.



### Varování

Protože tato rostlina ovlivňuje celý organismus, měli by ji předepisovat jen **kvalifikovaní lékaři**.



# Blahovičník kulatoplodý

## Vynikající prostředek proti nemocem průdušek

**V** POLOVINĚ 19. století byl blahovičník přivezen do Evropy a Ameriky z Austrálie a Tasmánie, kde dosahoval výšky až 100 m. Je to jeden z nejvyšších známých stromů, který ve výjimečných případech měří až 180 m.

Blahovičník roste velmi rychle. Protože dokáže absorbovat velké množství vody z půdy, používá se jej k vysoušení bažin. Rovněž zabráňuje v rozmnožování komárům anofeles, kteří roznášejí malárii.

Tento překrásný strom si ale z půdy, v které roste, vybírá svou daň: okyseluje ji a zabráňuje ostatním rostlinám, aby rostly v jeho blízkosti.

### Vlastnosti a indikace

Jeho **listy** obsahují taniny, pryskyřici, mastné kyseliny a esence, v kterých se koncentrují účinné látky. Esence obsahují například eukalyptol, pineny, alymfatické a seskviterpenové alkoholy. Díky tomu má blahovičník následující vlastnosti: **usnadňuje vykašlávání, hojí sliznici, dezinfikuje, rozšiřuje průdušky, snižuje horečku a vyvolává pocení.**

Blahovičník se doporučuje v případech nemocí dýchacího ústrojí, a to zejména při průduš-

***Popis:** Vysoký strom, který v Austrálii dorůstá výšky 100 m a v Evropě 30 m. Patří do čeledi Myrtaceae. Má hladký, světle zbarvený kmen a zelené, neopadavé, kopinaté listy.*

***Používané části:** Listy a dřevěné uhlí, které se vyrábí z jeho dřeva.*



### Varování

*Jak pro vnitřní, tak vnější použití **přesně dodržujte doporučené dávkování**, protože nadměrné dávky blahovičnicku mohou způsobit gastroenteritidu (zánět žaludku a střev) a hematurii (krev v moči).*

*Pokud doporučené dávkování dodržíte, neprojeví se žádné nežádoucí účinky.*

kových katarrech, astmatu a akutním či chronickým zánětu průdušek ❶, ❷, ❸.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** Do šálku vložte 2 lístý (20–30g / 1 litr vody), zalijte vodou, zakryjte a nechte 10 minut vyluhovat. Vypijte denně 3–4 šálky oslazené medem.

❷ **Esence.** Užívejte 4–10 kapek denně.

### Zevní použití

❸ **Parní koupel hrudi a hlavy.**

Díky tomu, že blahovičnick dezinfikuje a zklidňuje sliznici průdušek, pomáhá při regeneraci poškozených buněk sliznice, tlumí kašel a ulehčuje vykašlávání hlenů. Je to **jedna z nejúčinnějších rostlin** proti **nemocem průdušek a plic.**

**Dřevěné uhlí** z blahovičnicku se používá v následujících dvou případech:

- **Otrava** jídlem, toxickými látkami, jedovatými houbami apod. Působí jako univerzální protijed.
- **Zánět tlustého střeva, průjem, dysfunkce střevní mikroflóry nebo hnilobné procesy ve střevech.** Absorbují toxiny, které produkuje patologické mikroorganismy. Je velmi účinný.

## i

## Několik způsobů aplikace blahovičnicku

### Parní koupele

Jedná se o **nejlepší způsob** využití všech vlastností blahovičnicku. Do nádoby s vroucí vodou nasypete **hrst listů** nebo kápněte **esenci** (4–5 kapek na 1 litr vody). Vyslečte se do půli těla a posadte se tak, aby pára z nádoby stoupala na vaši hrud' a hlavu. Koupel by měla trvat 5–10 minut a je možné ji opakovat třikrát denně.

Pára a vypařující se blahovičnick působí dvěma způsoby:

- **Přímo na kůži hrudi.** Tímto způsobem podněcují vylučování toxinů skrze kůži a zároveň zmírňují překrvení plic.
- **Vdechování do plic.** Díky páře se nejen **dezinfikují** průdušky, **zklidňuje se jejich sliznice** a **usnadňuje se vykašlávání**, ale také se z průdušek **odstraňuje hlen.**

### Esence proti kašli

Sklenici naplňte do poloviny vodou, rozpustěte v ní 2 lžice medu a přidejte 2–3 kapky blahovičnicku. Tento nápoj pijte v případě kašle, zapříčiněného zánětem hltanu nebo hrtanu, zánětem průdušnice, zánětem průdušek nebo průduškového kataru.

Dospělí mohou vypít až 5 sklenic denně, děti jen 2–3 sklenice.





## Lékořice lysá

### Působí na dýchací ústrojí a zlepšuje trávení

**J**DU si koupit lékořicové cigarety,“ pochlubil se Petr svému spolužákovi, když vycházeli ze školy.

„Podívej, tamhle na rohu je prodávají!“ vykřikl jeho spolužák.

Pak si oba koupili jednu lékořicovou tyčinku a uchopili ji jako cigaretu. Vychutnávali si zvláštní chuť sladkého dřeva a připadali si o něco starší a dospělejší.

Tuto scénu je možné často vidět v mnoha školách na severu Evropy. Cucání lékořice je mnohem zdravější zvyk než kouření. Kéž by chlapci nikdy nevyměnili lékořicové cigarety za opravdové cigarety nebo doutníky. Když člověk jednou začne kouřit, jen těžko se mu s tím přestává. Je možné, že takovému člověku jeho kamarád řekne: „Pamatuješ si na lékořicové cigarety, které jsme cumlali cestou ze školy? Vrať se k nim. Pomůžou ti přestat kouřit a zlepší tvé zdraví.“ Je pravdou, že lékořice je velmi dobrá náhražka cigaret, a to zejména proto, že podporuje trávení a má pozitivní vliv na dýchací ústrojí.

### Vlastnosti a indikace

Lékořice obsahuje několik skupin účinných látek:

- **Triterpenové saponiny**, především glycerin, který na rozdíl od většiny saponinů nemá

*Popis: Lékořice lysá je vytrvalá rostlina z čeledi Leguminoseae, která dosahuje výšky 1,5 m. Listy jsou lichozpeřené, jednotlivé listky jsou vejčité, celokrajné, na spodní straně jsou žláznaté a lepivé. Květy jsou uspořádány do bleděfialových rovných hroznů. Kořen je málo větvený, dlouhý až 100cm, kůra je nahnědle šedá až hnědá, s podélnými rýhami a se zbytky postranních kořenů.*



*Používané části: Oddenek a kořen.*



### Varování

*Jelikož lékořice obsahuje malé množství steroidů, které stimulují endokrinní žlázy, mohou je jí **nadměrné dávky** nebo **dlouhodobé užívání** (více než tři měsíce) zapříčinit **hyperaldosteronismus** (otoky dolních končetin nebo obličeje), nevolnost a bolesti hlavy, svalové křeče a vysoký krevní tlak.*

***Dlouhodobé užívání** lékořice se **nedoporučuje** v případě **vysokého krevního tlaku, těhotenství** nebo při léčbě **kortikoidy**.*





## Příprava a použití

### Vnitřní použití

➊ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 50 g suchého kořene. Voda nesmí projít varem, protože v případě, že začne vařit, nálev získá příliš výraznou chuť. Vypijte 3–4 šálky denně.

➋ **Studené výtažky.** Přes noc namočte do 1 litru studené vody 40–50 g čerstvého kořene. Druhý den ráno vodu scedte. Můžete vypít 3–6 šálků denně.

➌ **Výtažky.** Lékořicové výtažky jsou černé, vypadají jako malé tablety a jsou určené k cucání. Pokud jsou lékořicové výtažky slazené cukrem, nedoporučuje se je užívat pravidelně. Lékořicové tyčinky (bez cukru) jsou lepší a je možné je zkombinovat s výtažky z dalších rostlin, například máty peprné nebo anýzu.

### Zevní použití

Stejný nálev, jaký se užívá vnitřně, je možné použít některým z těchto způsobů:

➍ **Obklad.**

➎ **Omývání očí.**

➏ **Výplach úst.**

hemolytické vlastností (nezpůsobuje předčasný zánik červených krvinek). Díky těmto saponinům lékořice usnadňuje vykašlávání, tlumí kašel, zmírňuje záněty a zklidňuje sliznici.

- **Flavonoidy**, zejména lichirhitin a malé množství atropinu, díky kterému má protikřečové a antibiotické účinky, podporuje trávení a hojí rány.
- **Vitaminy skupiny B**, cukry a pryskyřice.

Lékořice se nejčastěji aplikuje v následujících případech:

- **Nemoci dýchacího ústrojí:** zánět průdušek, kašel, průduškový katar, zánět hrtanu a hlta-  
nu, ochraptělost a zánět průdušnice ➊, ➋. **Usnadňuje vykašlávání**, tlumí kašel a **zmírňuje zánět dýchacích cest**. Rovněž působí jako **přírodní antibiotikum** proti nejběžnějším průduškovým bakteriím. Používá se též jako doplněk léčby tuberkulózy.
- **Nemoci trávicí soustavy** ➌, ➍, ➎. Lékořice má výrazný vliv na žaludek: zmírňuje jeho překyselení, rychle odstraňuje pocit plnosti a zklidňuje jeho podráždění. Též se využívá při všech typech dyspepsie (poruchy trávení), říhání a plynatosti, bolestech žaludku, střevní a ledvinové kolice a zánětu žaludku.
- **Žaludeční a dvanácterníkový vřed.** V roce 1950 bylo vědecky prokázáno, že tento sladký kořen dokáže léčit žaludeční a dvanácterníkové vředy. Mnoho lidí, u nichž se vředy podařilo vyléčit, je toho živým dokladem ➌, ➍, ➎. Ukázalo se, že lékořice vytváří na sliznici žaludku ochrannou vrstvu, čímž zabraňuje kyselinám, aby sliznici naleptávaly, a umožňuje rychlé zhojení vředů. V současnosti jsou výtažky z lékořice **nedílnou součástí léčby žaludečních vředů**.
- **Závislost na tabáku.** Při léčbě závislosti na tabáku se s pomocí lékořice dosahuje dobrých výsledků, protože se podílí na regeneraci sliznice žaludku a dýchacích cest a její příjemná chuť zmírňuje nutkavou potřebu zapálit si.
- **Nemoci ženských pohlavních orgánů.** Díky svým protikřečovým účinkům se lékořice používá ke zmírnění menstruačních bolestí ➌, ➍, ➎.
- **Nemoci ústní dutiny, očí a kůže.** **Zevní aplikace** se indikují v případě ekzémů, lupenky, lišaje a dalších zánětů kůže ➍. Rovněž se používá k omývání očí při zánětu spojivek ➎ a k výplachům úst při zánětu sliznice ústní dutiny ➏.



# Borovice přímořská

## Zmírňuje zánět průdušek a revmatismus

**Z**MNOHA druhů borovic mají jen dva výrazné léčivé vlastnosti: borovice přímořská (*Pinus pinaster* Soland) a borovice lesní (*Pinus silvestris* L.).

Borovice přímořská má delší jehličí a větší borové šišky než borovice lesní. Oba stromy produkují terpentýn, ale borovice přímořská jej produkuje větší množství.



### Vlastnosti a indikace

*Terpentýn* je pryskyřice obsažená v pupenech a ve vnějších vrstvách borové kůry, z které prýští buď samovolně, nebo po naříznutí. Obsahuje dvě významné složky:

- **Esenci** (20–30 %), která se rovněž nazývá *terpentýn*, bohatou na pineny a uhlovodík, který se získává při destilaci.
- **Pryskyřici** (70–80 %), nazývanou *kalafuna*.

*Pryskyřice* je to, co zůstává po odpaření esence. Pryskyřice (kalafuna) se přidává do dresinků a mastí, které způsobují **zrudnutí pokožky** a **mají protirevmatické účinky**. Nejrozšířenější mastí, která se používá od pradávna, je tzv. Královská mast, která se podle Font Quera vyrábí ze stejně velkých dílů kalafuny, terpentýnu, vosku, tuku a tří dílů olivového oleje.

**Popis:** Strom z čeledi Pinaceae, který dorůstá výšky 15 až 40 m. Listy jehlicovité, 4–6 cm dlouhé a 1,5–2 mm široké, na vnitřní straně šedavě zelené. Samčí květy četné, žluté, samičí květy ve stopkatých šišticích.

**Používané části:** Pupeny a smůla.



### Varování

**Inhalování nebo užívání nadměrných dávek terpentýnu nebo jeho esence může způsobit podráždění centrálního nervového systému, a to zvláště u dětí.**



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

➊ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 20–40 g borových pupenů. Vypijte 3–4 šálky denně.

➋ **Terpentýnová esence.** Užívejte 3–5 kapek třikrát či čtyřikrát denně.

### Zevní použití

➌ **Koupele.** Ve 4 litrech vody 30 minut povařte 500g **borových pupenů**. Scedte a horký odvar přilijte do vany napuštěné horkou vodou. Koupel můžete též připravit tak, že do horké vody ve vaně nakapete 40–50 kapek **terpentýnové esence**.

➍ **Masáž.** Namočte bavlněnou látku do terpentýnu (nebo jeho esence) a třete jí hrud' tak dlouho, dokud zdravě nezčervená. Tato procedura se aplikuje v případě zánětu průdušek. Rovněž je možné masírovat zanícené nebo bolavé klouby a svaly.

➎ **Inhalování páry.** Do hrnce s 1 či 2 litry vody přidejte hrst **borových pupenů** (asi 30–50g) nebo několik kapek **terpentýnové esence**. Vodu uveďte do varu a páru vdechujte do plic.

*Terpentýn* a jeho esence zklidňují sliznici, mají **antirevmatické, dezinfekční, močopudné a očistné vlastnosti** a používají se k prevenci vzniku ledvinových a močových **kamenů** ➊, ➋. Tyto látky se indikují v následujících případech:

- **Nemoci dýchacího ústrojí.** Doporučují se použít ve všech případech nemoci dýchacího ústrojí (zánět průdušek, astma apod.), jakož i v případě nachlazení, rýmy a zánětu vedlejších dutin nosních. V těchto případech se užívají perorálně ➊, ➋, masíruje se jimi postižená oblast ➌ nebo se inhalují ➎. Při astmatu se aplikují formou horkých koupelí ➋.

## i

## Zácpa, nejběžnější

**Sosnový dehet** se získává suchou destilací kmene a kořenů borovice lesní. Tato látka má velmi komplexní chemické složení, jejímž základními prvky jsou **fenolové substance**, které zklidňují, usnadňují vykašlávání, dezinfikují a **zvláčňují kůži**.

Sosnový dehet lze užívat ve formě tobolek nebo želatinových kapslí. Denní dávka by neměla překročit 1 g. Nejvíce se však používá zevně v případě **kožních nemocí**: dermatózy (nezánětlivé kožní onemocnění), mykózy (kožní plísňe), parazitózy (infikování parazity, například svrab).

Při zevním použití se sosnový dehet aplikuje ve formě **mýdla, šampónu či krému**.

- **Působí protizánětlivě.** Když se terpentýn nebo pryskyřice aplikují zevně formou koupelí nebo masáží ➌, ➍, vyvolávají zarudnutí kůže a zmírňují záněty lokalizované v hloubce. S jejich pomocí se také dosahuje výborných výsledků v případě **revmatických bolestí**, ať už kloubních nebo svalových (bederní ústřel, strnutí šíje, bolesti krční páteře apod.), jakož i v případě bolestí způsobených **svalovými spazmy (křečemi)**.
- **Povzbuzuje organismus.** Nedávno se prokázalo, že terpentýn stimuluje endokrinní žlázy, díky čemuž dochází k povzbuzení celého organismu ➊, ➋.



*Masáž terpentýnem nebo jeho esencí pomůže jak u dospělých, tak u dětí zlepšit průduškový katar či zánět průdušek.*



# Jitrocel větší

Používá se k léčbě horních cest dýchacích a hojení ran

**E**XISTUJE asi 200 druhů jitrocelovitých rostlin, mezi nimiž svými léčivými účinky vynikají jitrocel blešník, jitrocel kopinatý, jitrocel větší a jitrocel prostřední. Tyto druhy se začaly používat k léčebným účelům v době starého Řecka.

## Vlastnosti a indikace

Všechny čtyři druhy jitrocele obsahují velké množství rostlinného slizu, díky kterému mají **zvláčňující účinky**, usnadňují **vykašlávání**, **tlumí a léčí kašel**; taniny, kterým vděčí za to, že mají **stahující účinky**, **zastavují krvácení a hojí rány**; pektin a glykosidy (aukubin a katalpol), které působí **protizánětlivě** a **antisepticky**.

**Jitrocel větší** obsahuje též fenolové kyseliny, flavonoidy, cholin a noskabin, což je alkaloid, který má **protikřečové** a **kašel tlumící** vlastnosti.

Protože jitrocel obsahuje jak rostlinný sliz, tak taniny, zklidňuje a vysušuje zároveň. Díky tomu má silné protizánětlivé účinky, které se uplatňují při léčbě nemocí dýchacích cest a porušení sliznice žaludku.

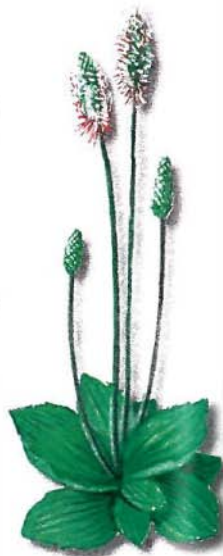
Jitrocel se aplikuje v následujících případech:

- **Nemoci dýchacího ústrojí.** Akutní či chronický zánět průdušek, průduškový katar, astma ①. Jitrocel zmírňuje tvorbu sekretů, usnadňuje jejich vylučování, zmírňuje zánět

*Jitrocel prostřední*



*Jitrocel kopinatý*



*Jitrocel větší*

**Popis:** Vytrvalá, až 30 cm vysoká, slabě pýřitá rostlina z čeledi Plantaginaceae. Listy v přízemní růžici široce oválné, náhle v řapík zúžené. Květenství je klas hustý, válcovitý, až 10–20 cm dlouhý, krátce stopkatý.

**Používané části:** Celá rostlina (listy, květy a kořeny).



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Odvar.** V 1 litru vody 3–5 minut povařte 20–30g listů a/nebo kořenů. Vypijte 3–5 šálků denně.

### Zevní použití

❷ Více koncentrovaný odvar (50–100 g na 1 litr vody) se používá jako **kloktadlo, omývají se jím oči**, připravují se z něj **obklady, sedací koupele a výplachy**.

❸ **Dresink z listů.** Nejprve listy důkladně omyjte a sterilujte je tím, že je na 1 minutu ponoříte do vroucí vody. Následně je s pomocí sterilovaných lékařských kleští přiložte na ránu nebo vřed. Oviňte je obvazem a dvakrát až třikrát denně vyměňte.

❹ **Kataplazmata** s vařenými a drcenými listy.

sliznice průdušek a tlumí kašel. Jitrocel se používá jako doplněk léčby plicní tuberkulózy a zápalu plic. Z výše uvedených čtyř druhů jitrocele má jitrocel větší nejvýraznější kašel tlumící vlastnosti.

• **Onemocnění ústní dutiny a hrdla.** Používá se ke kloktání a výplachům ústní dutiny. Jitrocel se doporučuje v případě zánětu ústní dutiny (stomatitida), zánětu dásní (gingivitida), zánětu hltanu (faryngitida), zánětu krčních mandlí (tonsilitida) a zánětu hrtanu (laryngitida) ❷. Účinné látky rostliny zmírňují zánět, odstraňují svědění a podráždění hrdla, tlumí dráždivý kašel.

• **Poruchy trávení:** zánět tlustého střeva (kolitida), nahromadění plynu v tlustém střevě (aerokolie), roztažení břicha v důsledku nadměrné tvorby plynů nebo špatného zažívání,

hnilobné procesy ve střevech, průjem, úplavice, chronická zácpa spojená se zánětem tlustého střeva ❶.

- **Hemoroidy.** Sedací koupele a výplachy střev s jitrocelovými odvary účinně zmírňují zánětení hemoroidů ❷.
- **Oční nemoci.** Omývání očí jitrocelovým odvarem zmírňuje oční nemoci, jako například zánět spojivek a zánět očního víčka ❷.
- **Bércové vředy, krvácející nebo hnisající rány, popáleniny.** V těchto případech se na postižené místo aplikují obklady namočené do jitrocelového odvaru ❷ nebo přímo jitrocelové listy, které byly předtím namočený do horké vody ❸.
- **Bodnutí hmyzu nebo hadí uštknutí.** Dr. Leclerc uvádí, že dříve, než lasice zaútočí na hada, třouse o jitrocel, aby byly chráněny proti hadímu jedu. V případě bodnutí hmyzu, kousnutí pavouka nebo škorpióna třete postižené místo jitrocelovými listy, potom aplikujte jitrocelový dresink ❸ nebo kataplazmata s jitrocelovými listy ❹.

V případě hadího uštknutí je nejprve třeba postižené místo náležitě ošetřit (rozříznout, podvázat, píchnout sérum). Následně je možné ránu potřít jitrocelovou vodou nebo dresinkem či aplikovat kataplazmata s jitrocelovými listy.





# Plicník lékařský

## Má výrazné protizánětlivé účinky

**M**NOHO lidí žijících v 19. a na začátku 20. století, kteří trpěli tuberkulózou, bylo léčeno plicníkem lékařským. I dnes se tato rostlina s úspěchem uplatňuje při léčbě nemoci dýchacích cest.

### Vlastnosti a indikace

Rostlina obsahuje rostlinný sliz a alantoin, látky, které mají zvláčňující vlastnosti; taniny, které mají stahující vlastnosti; určité množství saponinů, které usnadňují vykašlávání; kyselinu salicylovou, draslík a vápenné soli, které vyvolávají pocení a mají protizánětlivé a močopudné vlastnosti.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Odvar.** V 1 litru vody vařte 15 minut 30–50g rostliny. Vypijte 3–4 šálky denně. Odvar můžete osladit medem.

#### Zevní použití

❷ **Kloktadlo.** Kloktejte odvar určený k vnitřnímu použití.

❸ **Omývání a obklady.** K přípravě obkladů, které se aplikují přímo na postižené místo, a komývání se používá odvar určený k vnitřnímu použití.



**Popis:** Vytrvalá, až 35cm vysoká bylina z čeledi Boraginaceae, drsně chlupatá. Listy až 15cm dlouhé, úzce vejčité, znenáhla zúžené v řapík, na lici světle skvrnitě. Květy růžové a fialové, krátce stopkaté, kalich zvonkovitý.

**Používané části:** Celá rostlina s květy.

- **Vnitřně** se rostlinu doporučuje užívat v případě některých **nemocí dýchacího ústrojí**: průduškový katar, bolesti v krku, dráždivý kašel, ochraptělost a ztráta hlasu (užívá se perorálně a jako kloktadlo) ❶, ❷. Rovněž se uplatňuje při odstraňování negativního vlivu kouření na dýchací cesty ❶. V případě plicní tuberkulózy se plicník doporučuje užívat jako **doplněk** speciální léčby, a to **pouze pod lékařským dohledem**.
- **Vnější** aplikace plicníku se používají v případě **ran, podlitin, modřin a omrzlin** ❸.



# Cukrová třtina

## Přírodní cukrovinka

**C**UKROVÁ třtina pochází z jihovýchodní Asie. Arabové je jí pěstování rozšířili po celém Středomoří a Španělsku a Portugalci ji v 16. století převezli do Ameriky. Získává se z ní třtinový cukr, jakož i melasa, které se též říká třtinový med. Je to sirupovitá usazenina, která zůstává po oddělení krystalů cukru z třtinové šťávy.

### Vlastnosti a indikace

Třtinová šťáva obsahuje 16–20% sacharózy, disacharidu, jehož chemický vzorec je  $C_{12}H_{22}O_{11}$ . Rovněž je v ní přítomno velké množství minerálních solí a vitaminů, z nichž většina zůstává v melase. Nerafinovaný cukr je hnědý proto, že obsahuje melasu, která je bohatá na minerální soli a vitaminy. Rafinovaný cukr (čistá sacharóza) tyto výživné látky neobsahuje, a proto je bílý.

Třtinová šťáva ❶ a odvar z dužiny ❷ pomáhají při nemocech dýchacího ústrojí a mají **pozbužující** účinky. Doporučují se lidem trpícím **průduškovým katarem, chronickou bronchitidou a astmatem.**



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Čerstvá šťáva.** Získáte ji rozemletím cukrové třtiny.

❷ **Odvar.** V 1 litru povařte 250 g oloupané cukrové třtiny.



**Popis:** Rostlina z čeledi Gramineae, která dorůstá výšky 4 m a vzhledem při poměrně rákos. Její dužina je sladká a šťavnatá.

**Používané části:** Stonek.



# Pamětník rolní

## Tlumí kašel a bolest

**S**TEJNĚ jako další rostliny z čeledi *Labiatae*, například majoránka zahradní, tymián obecný či máta peprná, má pamětník rolní velmi příjemnou vůni.

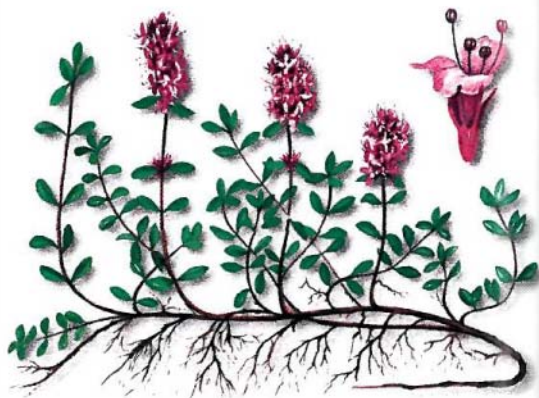
Tato rostlina je natolik podobná tymiánu, že není snadné tyto dvě byliny od sebe rozlišit. Zčásti je to dáno tím, že existuje několik přechodných druhů rostlin. Nicméně pamětník má tři výrazně odlišné znaky:

- **Horní pysk kalicha** je rozdělen do tří hlubokých zubů.
- **Listy** jsou jednoduché, z obou stran zelené (spodní strana listů tymiánu je bělavá a okraje listu jsou ohnuty dolů).
- **Aroma** rostliny připomíná citronovník nebo meduňku.

### Vlastnosti a indikace

Listy a květy pamětníku obsahují esenci, jejíž složení se liší podle poddruhu, ale vždy jsou v ní přítomny cymol, tymol a karvakrol. Rovněž obsahuje malé množství fenolových kyselin, flavonoidů a taninů. Díky všem těmto látkám má rostlina následující vlastnosti: **zlepšuje trávení, usnadňuje vykašlávání, dezinfikuje** a působí protikřečově.

Až na pár výjimek se používá ve stejných případech jako ostatní rostliny z čeledi *Labiatae*:



**Popis:** Jednoletá až tříletá rostlina z čeledi *Labiatae*, 10 až 40 cm vysoká. Lodyha přímá až vystoupavá, na bázi bohatě větvená. Listy malé, ve jčíté, u báze sbíhavé, téměř přisedlé, v horní polovině zubaté. Květy ve dvoukvětných až osmikvětných lichopřeslenech, 6 až 10 mm dlouhé, světle fialové, vzácně bílé.

**Používané části:** Květenství.

- **Nemoci dýchacího ústrojí.** Pamětník rolní se s dobrými výsledky uplatňuje v případě kašle, zejména **dráždivého kašle u dětí ①, ②**. Rovněž se používá proti suchému kašli a všem druhům průduškového kataru.
- **Trávicí obtíže.** Používá se v případě žaludeční ochablosti, špatného zažívání, nadýmání a obecně při poruchách trávení ①, ②.
- **Onemocnění ústní dutiny a konečníku.** Díky svým dezinfekčním vlastnostem se nálevy a odvary z této rostliny používají k omývání ran a zanícené sliznice trávicího ústrojí, a to





## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 20–40 g rostliny. Vypijte 3–5 šálků denně, které můžete osladit medem. Pokud trpíte kašlem, každou hodinu užívejte 1 polévkovou lžici nálevu, dokud kašel neustoupí.

❷ **Esence.** Užívejte 3–5 kapek třikrát denně.

### Zevní použití

❸ **Koupele.** Do koupele přidejte 2–3 litry odvaru připraveného z 50–100 g rostliny.

❹ **Omývání, výplachy úst a kloktadlo.** K těmto účelům použijte koncentrovanější nálev, než jaký je určený k vnitřnímu použití.

❺ **Obklady a tření.** K jejich přípravě se používá esence.

ať v ústech (boláky nebo afty) nebo v konečniku (anální trhliny), ❹. Používají-li se ke kloktání, dosahuje se s nimi dobrých výsledků v případě **zánětu krčních mandlí** nebo **zánětu hltanu**.

- **Revmatismus a neuralgie.** Když se esence pamětníku rolního aplikují **zevně** přímo na **postížené místo**, zmírňují ischias, neuralgii lícního nervu a obecně všechny druhy revmatických bolestí ❺.
- **Deprese, tělesná slabost (astenie) a vyčerpání.** V tomto případě se uplatňují horké koupele s pamětníkem rolním, které mají povzbuzující účinky a napomáhají regeneraci a posílení organismu ❺. Doporučují se jak zesláblým dětem, tak dospělým, kteří potřebují přírodní stimul.

*Povzbuzující koupel připravíme tak, že do horké vody přidáme dva až tři litry odvaru připraveného z 50–100 g květů na 1 litr vody. Koupel pomáhá proti depresím, astenii a vyčerpání, a to jak u dětí, tak u dospělých.*





# Violka vonná

## Příjemně aromatická rostlina

**V**IOLKA vonná patří do stejné čeledi jako maceška. Obě rostliny jsou krásné a jemné. Liší se pouze tím, že violka má dva okvětní lístky rostoucí vzhůru a tři dolů, zatímco maceška má čtyři okvětní lístky rostoucí vzhůru a jeden dolů.

V 5. století př. Kr. Hippokratés doporučoval violku vonnou k léčbě migrény. Na začátku 20. století se předpokládalo, že s její pomocí lze léčit rakovinu, což nebylo nikdy prokázáno.

Violka vonná je však *jednou z rostlin, které se používají k léčbě nemocí dýchacího ústrojí.*

### Vlastnosti a indikace

Celá rostlina (zejména kořen) obsahuje saponiny, které **usnadňují vykašlávání** a jsou **močopudné**; rostlinný sliz, díky němuž má **zvláčňující, kašel tlumící a projímavé** vlastnosti; kyselinu salicylovou, která **vyvolává pocení** a má **protizánětlivé** vlastnosti; přírodní barviva (antokyaniny) a glykosidy, díky kterým má **mírné močopudné** vlastnosti. Květy dále obsahují esenci, která je zodpovědná za jejich příjemný aroma.

**Květy** se používají v následujících případech:

- **Nemoci dýchacího ústrojí.** Díky obsahu saponinu violka vonná ředí průduškové se-



**Popis:** Vytrvalá, až 10cm vysoká rostlina z čeledi Violaceae, řídce chlupatá až lysá, bezlodyžná, s nadzemními, až 20cm dlouhými, kořenujícími výhonky. Lísty řapíkaté, palisty jedenkrát až čtyřikrát delší než širší, na krajích řídce trásnitě. Květy vonné, korunní plátky tmavě fialové, pětičetné, dolní plátky s krátkou ostruhou, obsahující medník.

**Používané části:** Květy, lístý a kořeny.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 30–40g listů. Vypijte 3–4 šálky denně. Nálev má příjemnou chuť.

❷ **Violkový sirup.** Nálev je možné nahradit sirupem, a to zejména u dětí. Přípravuje se následujícím způsobem: Do 0,5 litru vody namočíte na 12 hodin 50g květů, následně vodu přecedíte, přidáte do ní 200g medu a vaříte 5 minut. V akutních případech se každé dvě hodiny užívá polévková lžíce sirupu.

❸ **Odvar vyvolávající zvracení.** Do 0,25 litru vody přidáte 10–20g kořene a vaříte tak dlouho, dokud se objem vody nezmenší na polovinu. Každých pět minut užívejte lžíci odvaru tak dlouho, dokud nevyvoláte zvracení.

❹ **Prášek z kořene.** Sklenici naplníte do poloviny vodou a rozpustíte v ní 1–4g prášku z kořene. Tímto způsobem vyvoláte mnohem intenzivnější zvracení.

### Zevní použití

❺ K přípravě obkladů, jakož i k výplachům úst, omývání očí a kloktání použijte nálev určený k vnitřnímu použití.



krety, zmírňuje překrvení průdušek a tlumí kašel ❶, ❷. Rostlinný sliz zklidňuje sliznici a zmírňuje je její případný zánět. Protože rostlinný sliz violky vonné působí nejsilněji na sliznici dýchacího ústrojí, uplatňuje se zejména v léčbě **průduškového kataru, zánětu průdušek, zánětu průdušnice a zápalu plic**. Protože zároveň vyvolává pocení, doporučuje se zejména v případech, kdy nemocí dýchacího ústrojí provází **horečka**, jako například u chřipky. Lidé, kteří mají horečku, ocení její mírné močopudné a projímavé účinky.

- **Zánět močového měchýře (cystitida).** Viola vonná se indikuje v případě tohoto onemocnění proto, že díky obsahu rostlinného slizu má na močové ústrojí protizánětlivé účinky ❶, ❷.
- **Migréna a bolesti hlavy.** K tomuto účelu se rostlina využívá od pradávna, i když se přesně neví, jakým látkám vděčíme za tyto účinky. V případě migrény a bolesti hlavy se květy violky vonné aplikují jak vnitřně (perorálně) ❶, tak zevně (jako obklady čela) ❺.
- **Nemoci ústní dutiny a krku.** Nálev z violky vonné se používá k výplachům úst a ke kloktání, a to v případě zánětu sliznice ústní dutiny, zánětu dásní, zánětu hltanu, zánětu mandlí, zánětu hrtanu a ztráty hlasu ❺.
- Rovněž se používá k omývání očí ❺ v případě zánětu očního víčka a zánětu spojivky.

**Listy** violky vonné mají podobné vlastnosti jako květy, ale v daleko větší míře **vyvolávají pocení** a mají silnější **močopudné** a **projímavé** účinky. Obvykle se užívají společně s květy.

**Kořeny** jsou bohaté na saponiny, a proto se uplatňují v případech, kdy je nutné vyvolat **zvracení** ❸, ❹, například po požití otráveného nebo zkaženého jídla.

## Nemoci

|                      |     |
|----------------------|-----|
| Snížená chuť k jídlu | 174 |
| Zápach z úst         | 174 |

## Rostliny

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Bazalka pravá          | 184 |
| Fenykl obecný          | 177 |
| Heřmáněk pravý         | 180 |
| Ibišek čínský          | 178 |
| Ibišek súdánský        | 179 |
| Kmín kořený            | 176 |
| Kopr vonný             | 175 |
| Majoránka zahradní     | 184 |
| Máta peprná            | 182 |
| Šanta kočičí           | 183 |
| Saturejka horská       | 188 |
| Slivoň trnitá          | 185 |
| Vanilovník plocholistý | 190 |
| Zázvor lékařský        | 191 |



## Rostliny pro trávicí soustavu

Téměř všechny léčivé rostliny působí na trávicí soustavu. Ty, které uvádíme v následující části, ovlivňují všechny orgány trávicí soustavy, tedy žaludek, střeva, játra a slinivku břišní. Trávení zlepšují dvěma způsoby:

- **Aktivují peristaltické pohyby** či stahy trávicího traktu, které zajišťují posun obsahu střev. Pokud tyto stahy nejsou dostatečně silné nebo účinné, potrava střevy prochází příliš pomalu. Tím se zpomalí trávení a střeva se přeplní.
- **Zvyšují produkci trávicích šťáv** v žaludku, střevcích a slinivce břišní. Jejich nedostatek zpomaluje trávení.

Aby tyto rostliny mohly být opravdu účinné, je třeba vytvořit si správné stravovací návyky. Neexistuje totiž rostlina, která by dokázala kompenzovat negativní následky nesprávného stravování.

## Zápach z úst

### Definice

Odborně se nazývá **halitóza**. Její nejběžnější příčinou bývá nedostatečná ústní hygiena, špatné trávení, zácpa, konzumace alkoholu a kouření.

### Léčba

Kromě rostlin uvedených níže je možné aplikovat i rostliny, které se indikují v případě **hnisavého zánětu zubového ložka** (pyorrhea), **poruch trávení** (dyspepsie) a **hnilobných procesů v střevěch**.

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>Řečík lentišek</b>          | Čistí dech, pomáhá při hnisavém zánětu zubového ložka.  |
| <b>Blahovičník kulatoplodý</b> | Pomáhá v případě hnilobných procesů ve střevěch, odstraňuje střevní toxiny, které zapříčiňují zápach z úst. |
| <b>Pojej obecná</b>            | Pomáhá v případě hnilobných procesů ve střevěch.  |



## Snížená chuť k jídlu

### Definice

Nechutenství či snížená chuť k jídlu mává mnoho příčin a je nutné je nejprve **diagnostikovat**, protože za každou z nich se může skrývat vážná **choroba**, například zhoubný nádor. Příčiny mohou být též psychického původu (například mentální anorexie).

### Léčba

Dříve než vyzkoušíte jakoukoli léčebnou metodu, obraťte se na svého lékaře, který stanoví diagnózu.

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Slivoň tmitá</b>     | Podporuje trávení, zlepšuje chuť k jídlu, povzbuzuje.                             |
| <b>Saturejka horská</b> | Zlepšuje chuť k jídlu, podporuje trávení, snižuje tvorbu plynů.                   |
| <b>Hořec žlutý</b>      | Obsahuje hořčiny, které stimulují sekreci všech trávicích žláz.                   |
| <b>Bobkový list</b>     | Podporuje trávení, zlepšuje chuť k jídlu.   |
| <b>Pelyněk černobýl</b> | Zlepšuje chuť k jídlu, urychluje trávení.   |
| <b>Řebříček obecný</b>  | Posiluje orgány trávicí soustavy.   |
| <b>Chinovník</b>        | Zlepšuje chuť k jídlu, posiluje, pomáhá v případě hnilobných procesů ve střevěch. |

*Saturejka horská*



*Fenykl obecný spolu s anýzem, kmínem, koriandrem a mnoha dalšími rostlinami patří do čeledi miříkovitých. Všechny tyto rostliny obsahují esenky, které podporují trávení a zmírňují nadýmání.*



# Kopr vonný

## Zlepšuje chuť k jídlu a zmírňuje nadýmání

**K**OPR je jednou z nejdéle používaných léčivých rostlin. Egypťané, Řekové a Římané jej znali a používali jako léčebný prostředek a koření.

Svým vzhledem připomíná fenykl. Španělský lékař žijící v 16. století řekl: „Člověk si sice podle vzhledu kopr snadno splete s fenyklem, ale bezpečně jej rozezná podle chuti.“

Kopr má totiž mnohem výraznější chuť, i když vlastnosti má podobné jako fenykl.

### Vlastnosti a indikace

Semena kopru obsahují esenci (3–4%), jejíž nejdůležitější součástí je karvon. Tato esence výrazně zmírňuje tvorbu plynů ve střevech, zlepšuje chuť k jídlu, je močopudná, zvyšuje produkci mléka u kojících matek a má mírně uklidňující účinky. Rovněž stimuluje menstruaci.

### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

● **Nálev.** V 0,5 litru vody vylouhujte polévkovou lžici kopru (asi 15 g). Vypijte 2 až 3 šálky denně, vždy po jídle.



**Popis:** Jednoletá bylina z čeledi Umbelliferae, vysoká 45–75 cm, s jemnými modrozelenými listy. Kvete v létě drobnými žlutými květy v okolíčnatých květenstvích.

**Používané části:** Semena.

Nejčastěji se uplatňuje při škytavce a říhání u dětí, jakož i při polykání vzduchu (aerofagie) a nadýmání u dospělých ●.

Rovněž se používá jako sedativum při zvracení a prostředek na podporu tvorby mléka u kojících matek.



# Kmín kořený

## Zmírňuje tvorbu plynů ve střevech

**K**MÍN, který od nepaměti roste v oblasti Středomoří, byl po staletí používán jako koření. Svou výraznou chuť propůjčuje mnoha potravinám, například pečivu, některým druhům zeleniny, sýrům apod.

### Vlastnosti a indikace

Stejně jako další rostliny z čeledi miříkovitých, například anýz nebo fenýkl, obsahuje kmín velké množství esencí, z nichž je nejvíce zastoupený karvon, díky kterým mají plody rostliny karminativní účinky (zlepšují odchod plynů ze střev).



**Popis:** Jednoletá, až 1 m vysoká, lysá bylina z čeledi Umbelliferae. Lodyha hranatá, často již od báze větvená. Listy dvakrát až třikrát peřenosečné v čárkovité, špičaté úkrojky, dolní listy řapíkaté, horní listy pochvovitou bází přisedlé. Květy ve složených okolících s 8–16 paprsky. Korunní plátky bílé, někdy načervenalé až červené, 1,5 mm dlouhé. Plod dvounažka podlouhle eliptická, plůdky prohnuté, hnědé, s tenkými žebry.



**Používané části:** Plody.

Kmín pomáhá při nadýmání, zmírňuje křeče ve střevech ①, ②. Uplatňuje se u **kojenců**, kteří mají **potíže s nadýmáním**. Nejlepší je podávat ho v mléce ③.

Tato rostlina rovněž **zlepšuje trávení**, je **mírně močopudná** a **podporuje tvorbu mateřského mléka** u kojících matek ①, ②.

### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

① **Nálev.** V jednom šálku vody vylouhujte půl polévkové lžice plodů. Vypijte šálek po každém jídle.

② **Esence.** Doporučuje se užívat maximálně tři kapky třikrát denně. Kojeným dětem by se měly podávat 1 až 2 kapky ve slazené vodě, a to dvakrát až třikrát denně.

③ **S mlékem.** Do jednoho litru mléka přidejte půl polévkové lžice plodů nebo je povařte v jednom litru vody, z kterého následně připravte mléko. Scedte a podávejte.





# Fenykl obecný

## Napomáhá vyprazdňování žaludku

**P**ODLE indické tradice je tato rostlina „perlou mezi afrodiziaky“, a proto ji Indové přidávají do lektvarů, které mají údajně zvyšovat sexuální potenci. My dnes ale víme, že tato rostlina výrazně působí na trávicí a dýchací ústrojí.

### Vlastnosti a indikace

Celá rostlina a zejména její semena obsahují esenci, která je bohatá na anetol, estragol a terpenické uhlovodíky. Fenykl má následující vlastnosti:

- **Zmírňuje nadýmání.** Fenykl usnadňuje odchod plynů ze střev a stimuluje peristaltiku ①, ②. Má mírné projímavé účinky.
- **Zlepšuje trávení.** Usnadňuje vyprazdňování žaludku a zlepšuje trávení. Rostlina se využívá v případě nadmutého žaludku, při pomalém trávení a rovněž se uplatňuje při aerofagii (polykání vzduchu) a říhání ①, ②.
- **Usnadňuje vykašlávání.** Fenykl se doporučuje užívat při průduškových katarrech a nachlazení ①, ②.
- **Zvyšuje produkci mléka** u kojících matek ①, ②.
- **Zevně** se rostlina používá k omývání očí při chronickém zánětu spojivek ③.

**Popis:** Vytrvalá, až 2 m vysoká, lysá bylina z čeledi Umbelliferae. Lodyha přímá, jemně rýhovaná, větvená. Listy třikrát až čtyřikrát peřenosečné, dolní řapíkaté, horní přisedlé. Květy v okolících. Korunní plátky široce vejčité. Plody podlouhlé dvounažky, 4–10 mm dlouhé a 2–3 mm široké, dílčí plůdky se třemi ostře vzniklými žebry a s vyniklým okrajovým žebrem.

**Používané části:**  
Semena.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

- ① **Nálev.** V jednom šálku vylouhujte čajovou lžičku semen. Vypijte tři až čtyři šálky denně, vždy po jídle. V případě nachlazení osladte nálev medem.
- ② **Esence.** Užívejte 1 až 3 kapky, dvakrát až třikrát denně.

#### Zevní použití

- ③ **Omývání očí.** K omývání použijte nálev, který je určený k vnitřnímu použití.



# Ibišek čínský

## Rostlina s uklidňujícími a uvolňujícími účinky

**S**EMENA ibišku hojně využívají Arabové a Indové k výrobě parfémů, jakož i k přípravě afrodisiak. Když se semena ibišku třou nebo zahřejí, uvolňují silné aroma, které připomíná vůni jantaru. V některých oblastech Střední Ameriky se tato semena přidávají do kávy, aby obohatila její podmanivou vůni.

### Vlastnosti a indikace

Semena ibišku obsahují esenciální olej, který má silné protikřečové účinky. S jeho pomocí lze uvolnit svalstvo vnitřních dutých orgánů, které jsou staženy v křeči. Díky tomu velmi účinně tlumí bolesti provázející střevní, žlučnickovou nebo ledvinovou koliku, jakož i menstruační bolesti (**bolestivá menstruace**, dysmenorea) ❶. Rovněž zklidňují nervovou soustavu.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 50 g semen. Vypijte 2 až 3 šálky denně.

**Popis:** Keř z čeledi Malvaceae, který dosahuje výšky 2 m. Listy tmavě zelené, lesklé, podlouhle oválné nebo podlouhle vejčité, okraje zubaté, až 15 cm dlouhé. Květ žlutý nebo červený, který obsahuje ledvinovitá semena s šedými linkami.

**Používané části:** Semena.





# Ibišek súdánský

## Překrásná rostlina, která posilňuje a občerstvuje

**R**OD *Hibiscus* zahrnuje asi 200 druhů opadavých i stálezelených keřů nebo stromů rostoucích v subtropích a tropech.

### Vlastnosti a indikace

Kališní lístky ibišku súdánského obsahují ibiškovou kyselinu, jakož i směs organických kyselin (citronové, vinné a jablečné) a látky červeného barviva. Díky tomu mají následující vlastnosti:

- **Posilují organismus a zlepšují trávení.** Díky obsahu organických kyselin nálev z ibišku súdánského stimuluje trávení a posiluje celý organismus ❶.
- **Jsou mírně projímavé.** Díky tomu, že ibišek súdánský zklidňuje sliznici střev, usnadňuje jejich vyprazdňování ❶.
- **Jsou močopudné.** Květy ibišku súdánského působí mírně močopudně. Z toho důvodu se doporučují lidem, kteří trpí obezitou nebo srdečními chorobami ❶.



*Popis: Keř čeledi Malvaceae, který dorůstá výšky 2 m. Lísty dlanitodílné, květy žluté nebo načervenalé.*

*Používané části: Květy.*

### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte hrst květů. Nálev osladte a pijte studený.

- **Přírodní ochucovadlo.** Mírně kyselá chuť a červené barvivo, které je schopné obarvit jiné látky, to jsou dva důvody, proč se květy ibišku súdánského používají jako **ochucovadlo** ❶.



## Heřmánek pravý

### Bylina, která zlepšuje trávení

**K**DYŽ se začne hovořit o bylinných čajích, mnoha lidem se hned vybaví heřmánek. Heřmánkový čaj je totiž bylinným čajem *par excellence*.

„Dříve než pacientovi odpojíte infuzi, přineste mu prosím heřmánkový čaj,“ řekl chirurg mladé sestřičce.

Pacientem je mladý chlapec, který podstoupil operaci kvůli akutnímu zánětu slepého střeva. Zánět tlustého střeva zapříčinil zánět pobříšnice, který vedl ke křeči střeva s jeho následnou neprůchodností.

„Doktore, proč vždycky podáváte pacientům po operaci heřmánkový čaj?“ zeptala se sestra po vizitě.

„Už dlouhá léta se řídím pravidlem, že pacientům po operaci, kteří zahajují pooperační dietu, dávám nejprve heřmánkový čaj. Heřmánek totiž stimuluje peristaltiku, a tedy obnovuje trávicí funkce, které se v důsledku zánětu pobříšnice zastavily.“

### Vlastnosti a indikace

Nejdůležitější látkou, kterou heřmánek obsahuje, je esence, jejímiž hlavními složkami jsou chamazulen (působí protizánětlivě) a bisabolol (zklidňuje). Rovněž obsahuje kumarinové a flavonové látky, jakož i hořčiny. Velké množství léčivých vlastností heřmánku bylo potvrzeno vědecky.

**Popis:** Jednoletá, až 50 cm vysoká bylina z čeledi Compositae. Lodyha přímá, často bohatě větvená. Listy střídavé, přisedlé, podlouhlé, dvakrát až třikrát peřenosečné v čárkovité, špičaté úkrojky. Úbory na konci větví jednotlivé, 18–25 mm široké. Květní lůžko tupě kuželovité, duté. Okrajové květy jazykovité, terčové květy trubkovité, pětizubé, žluté.

**Používané části:**  
Květní lůžka.



### **i** Další použití heřmánku

- **Proti hmyzu.** Několik sáčků s heřmánkem vložených do šatní skříně vás spolehlivě ochrání proti molům a jinému hmyzu.
- **Pomáhá při regeneraci.** Chcete-li se uvolnit a zregenerovat, přidejte do koupele heřmánkový nálev.
- **Dodává vlasům svěží vzhled.** Když hnědé nebo blondaté vlasy umyjete v heřmánkovém nálevu, získají lesk a budou krásnější.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 5–10 g květních lůžek (5–6 květních lůžek na šálek nálevu). Vypijte 3 až 6 šálek denně.

### Zevní použití

❷ **Koupel očí, výplachy nosu, omývání konečníku.** Tyto procedury provádějte s nálevem připraveným z 50 g květních lůžek na 1 litr vody. Vylouhujte 15–20 minut a následně scedte.

❸ **Koupel.** Do koupele přilijte 2 až 4 litry koncentrovaného heřmánkového nálevu. Takováto koupel ve vlažné vodě má silný uvolňující a uklidňující účinek.

❹ **Obklady.** Látku namočte do koncentrovaného heřmánkového nálevu a přiložte ji na postižené místo.

❺ **Masáž heřmánkovým olejem.** Olej připravíte tak, že v hrnci s dvojitým dnem tři hodiny vaříte 100 g květních lůžek v 0,5 litru olivového oleje. Olej následně scedíte a uschováte v lahvi.

- **Zklidňuje a má protikřečové účinky.** Uplatňuje se při křečích v žaludku a střevech způsobených nervozitou a úzkostí ❶, ❸. Rovněž se používá při kolikách, zejména při ledvinové a žlučnickové kolice, protože má uvolňující a uklidňující účinky ❶, ❸.
- **Uspadňuje odchod plynů ze střev a posiluje trávicí trakt.** Přestože to vypadá jako paradox, heřmánek stimuluje pohyby trávicího traktu. Proto bývá doporučován pacientům po operaci a těm, kdo trpí plynatostí ❶. Heřmánek totiž reguluje a harmonizuje činnost trávicího ústrojí.

- **Zlepšuje zažívání.** Nálev z heřmánku se doporučuje v případech pocitů přesycenosti nebo podrážděného žaludku. Pomáhá při nevolnosti a zvracení a mírně zvyšuje chuť k jídlu ❶. Trávení nejvýrazněji zlepšují ty druhy heřmánku, které mají trpkou chuť.
- **Upravuje menstruaci.** Rostlina stimuluje menstruaci, normalizuje pravidelnost menstruačního cyklu a tlumí menstruační bolesti. Dioskorides ji nazval *Matricaria* od latinského *matrix* (děloha).
- **Snižuje horečku a vyvolává pocení.** Proto se doporučuje při chřipce, a to zejména u dětí ❶.
- **Tlumí bolest.** Heřmánek zmírňuje bolesti hlavy a některé druhy neuralgií ❶.
- **Pomáhá proti alergiím.** Bylo prokázáno, že heřmánek tlumí některé alergické reakce, jako například astma, senná rýma, zánět spojivek. Doporučuje se v případě akutních alergických stavů, jakož i při jejich prevenci. Nejlepších výsledků se dosahuje kombinací vnitřního užívání (heřmánkový čaj) ❶ s některou ze zevních aplikací (oční kapky, výplachy nosu apod.) ❷.
- **Dezinfikuje, hojí rány a zvláčňuje.** Heřmánek se *zevně* používá k omývání ran, boláků a zanícené kůže ❷. Prokázalo se, že chmazulen je účinný proti hemolytickým streptokokům, zlatému streptokoku a zárodkům z rodu *Proteus*. Při *zánětu spojivek* je možné heřmánkový nálev použít k omývání nebo výplachům očí ❷. Zevně se aplikuje při zánětech, ekzémech, vyrážkách a dalších kožních onemocněních ❸. Pokud se heřmánkový nálev použije k omývání konečníku, pomáhá zmírňovat zanícení hemoroidů ❷.
- **Antirevmatikum.** Heřmánkový olej je vhodný k masírování při bederním ústřelu, ztuhlé šíji, podlitinách a revmatických bolestech ❹.



# Máta peprná

## Povzbuzuje a zmírňuje bolest

**E**XISTUJE velké množství druhů máty, které ačkoli cizosprašné, uchovávají si své léčivé vlastnosti.

### Vlastnosti a indikace

Rostlina obsahuje 1–3 % esence, která se skládá z více jak 100 látek, z nichž nejvýznamnější je mentol a alkohol, díky kterým má rostlina velké množství léčivých vlastností: zlepšuje chuť k jídlu, usnadňuje odchod plynů ze střev, zlepšuje vylučování žluči, tiší bolest, povzbuzuje organismus a ve větších dávkách působí jako afrodiziakum. Esence obsahuje polyfenolové látky, které jsou účinné proti virům hepatitidy A.

- **Vnitřní použití.** Doporučuje se při trávicích obtížích, plynatosti, bolestech hlavy a migré-

**Popis:** Vytrvalá, až 60 cm vysoká, lysá bylina z čeledi Labiatae, s nadzemními plazivými výběžky. Lodyha čtyřhranná, jednoduchá nebo nahoře větvená. Listy vstřícné, úzce vejčité až podlouhlé, špičaté, řapíkaté, pilovité. Květy stopkaté, v paždí listenů v lichopřeslenech, skládající se z latnaté lichoklasy.

**Používané části:** Listy a květenství.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

① **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 10–20g listů a květů. Vypijte 3 až 5 šálek denně.

② **Esence.** Doporučuje se užívat 1 až 3 kapky, a to až třikrát denně.

#### Zevní použití

③ **Obklady a pleťová voda.** Používá se buď esence nebo mentolový alkohol.

ně, kolikách a křečích, žaludeční ochablosti, hepatitidě A a fyzické únavě ①, ②.

- **Zevní použití.** Masáže mátovou esencí rozpuštěnou v alkoholu (mentolový alkohol) zmírňují revmatické bolesti a bolesti svalů, jakož i neuralgie ③.



# Šanta kočičí

## Zmírňuje bolesti při kolice

**V**ÚNĚ šanty kočičí přitahuje zejména kočky, které dost možná využívají její léčivé účinky. Čaje z šanty kočičí připomínají mátové čaje, ale nejsou tak aromatické. Přestože má tato rostlina zajímavé léčivé účinky, v minulosti byla spíše přehlížena.

### Vlastnosti a indikace

Rostlina obsahuje esenci bohatou na karvakrol a tymol, jakož i lakton a nepetalovou kyselinu. Má protikřečové a protiprůjmové účinky, usnadňuje odchod plynů ze střev a působí příznivě na dýchací ústrojí. Využívá se zejména ke zmírnění **průjmů** a **křečových bolestí**, které je provázejí ❶; rovněž se doporučuje proti **plynatosti** a při **onemocněních dýchacích cest**, zejména v případě průduškového kataru ❶.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 30g rostliny. Vypijte 1 šálek po každém jídle (3 až 4 šálky denně). Pokud chcete, můžete jej osladit medem.

**Popis:** Vytrvalá, až 100 cm vysoká rostlina z čeledi Labiatae. Lodyha přímá, větvená, jemně ochlupená. Listy vstřícné, úzce vejčité až podlouhlé, špičaté, z obou stran pýřitě ochlupené. Květy bílé až nažloutlé, vytváří koncové lichoklasy. Jednotlivé pyskaté květy mají horní pysk dvojlaločný a dolní trojlaločný.

**Používané části:** Listy a květenství.



# Bazalka pravá

## Zlepšuje trávení a povzbuzuje

**K**ROMĚ příjemného aroma má tato rostlina, která se využívá jako koření, zajímavé léčivé vlastnosti.

### Vlastnosti a indikace

Díky esenci, která je v ní obsažena, má následující vlastnosti:

- Bazalka zmírňuje **trávicí obtíže**, jako například žaludeční křeče (žaludeční neuróza), polykání vzduchu a zpomalené trávení v důsledku nervového napětí. Rovněž zmírňuje migrénu zapříčiněnou špatným trávením **1, 2**.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

**1 Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 20–30g listů a květů. Po každém jídle vypijte jeden šálek horkého nálevu, který můžete osladit medem.

**2 Esence.** Doporučuje se užívat 2 až 5 kapek třikrát denně.

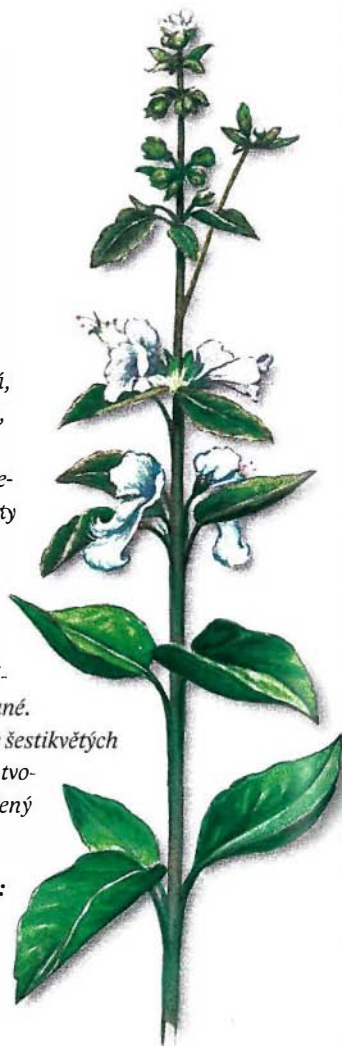
#### Zevní použití

**3 Pleťová voda** s obsahem esence.

**4 Koupele.** Chcete-li využít povzbuzujících účinků rostliny, nakapejte do koupele několik kapek její esence.

**Popis:** Jednoletá, až 40 cm vysoká, trsnatá, skoro lysá bylina z čeledi Labiatae. Listy vstříčné, krátce řapíkaté, vejčité až kosníkovité, 3–5 cm dlouhé, celokrajné až vroubkované. Květy většinou v šestikvětých lichopřeslenech tvoří vrcholový složený klas.

**Používané části:**  
Listy a květy.



- **Posiluje** nervový a kardiovaskulární systém. Doporučuje se při **tělesné slabosti, nervovém vyčerpání, únavě** a **nízkém krevním tlaku** **1, 3, 4**.
- **Zvyšuje produkci mateřského mléka** u kojících matek **1, 2**.
- **Zmírňuje menstruaci** a bolesti, které vznikají v důsledku křečů v děloze či jejího překrvení **1, 2**.





# Majoránka zahradní

Má uklidňující účinky  
a zlepšuje trávení

**M**AJORÁNKA je prastará léčivá rostlina, kterou pěstovali už staří Egypťané. Do Evropy se dostala údajně z Jeruzaléma za křižáckých válek a od 16. století se používá jak v kuchyni, tak v domácím léčitelství.

## Vlastnosti a indikace

Účinné látky majoránky jsou koncentrovány v její esenci, která je bohatá na terpenické substance, jako například terpineol. Tato esence má následující vlastnosti:



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 40–50 g květů. Můžete vypít až 3 šálky denně.

❷ **Esence.** Doporučuje se užívat 4 až 6 kapek třikrát denně.

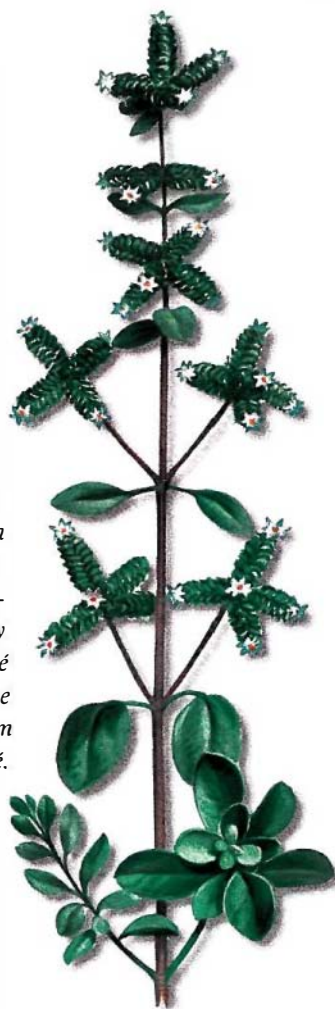
### Zevní použití

❸ **Tonikum.** Získáte je tak, že esenci rozpustíte v alkoholu (10–20 kapek na 100 ml alkoholu).

❹ **Koupele.** Chcete-li využít protirevmatických účinků majoránky, nakapejte několik kapek její esence do koupele.

**Popis:** Jednoletá, až 50 cm vysoká, silně aromatická, jemně chlupatá bylina z čeledi Labiatae. Lodyha přímá, bohatě větvená. Listy vstřícné, podlouhlé až obvejčité, krátce řapíkaté, 5–20 mm dlouhé, celokrajné. Květy v hlávkovitých lichopřeseledech na konci větví.

**Používané části:**  
Květenství.



- **Má protikřečové účinky a zlepšuje trávení.** Rostlina je velmi účinná proti nadýmání, žaludečním křečím nervového původu a při pocitu přesytenosti ❶, ❷.
- **Uklidňuje.** Doporučuje se při psychickém rozrušení, nervozitě a nespavosti. Rovněž je velmi účinná proti úzkosti ❶, ❷.
- **Má protirevmatické účinky.** Zevně aplikovaná esence zmírňuje revmatické bolesti a uvolňuje stažené svalstvo. Pokud je součástí tonika ❸ či koupele, má povzbuzující účinky ❹.



# Slivoň trnitá

## Občerstvuje, povzbuzuje a zlepšuje chuť k jídlu

**T**YTO malé slivky jsou vítaným občerstvením pro turisty a potravou holubů, drozdů a jiných ptáků. Jejich chuť je mírně trpká, ale příjemná, a jejich léčivé vlastnosti nejsou nikterak výjimečné, ale rozhodně stojí za povšimnutí.

## Vlastnosti a indikace

**Květy** slivoně obsahují amygdalin (přírodní glykosid), deriváty kumarinu a flavonové glykosidy. Mají **projímavé** a **močopudné** účinky a **pročišťují** organismus. **Projímavé** účinky jsou mírné a dochází při nich k **uvolnění** svalstva tlustého střeva. Doporučují se při zácpách, které vznikají



## Varování

Z **pecek** slív, stejně jako z pecek ostatních plodů z čeledi Rosaceae, se uvolňuje kyanovodík, což je velmi prudký jed. Z toho důvodu se pecky **za žádných okolností nesmějí konzumovat**.

Kyanovodík, jakož i kyselina kyanovodíková, další jedovatá látka, je obsažen i v **kůře** a kořenech, které se rovněž **nesmějí užívat**, třebaže je někteří lidé doporučují, protože mají stahující účinky.



**Popis:** Opadavý keř z čeledi Rosaceae, 1 až 3 m vysoký. Větve tmavošedé až červenohnědé, hustě trnité. Listy střídavé, řapíkaté, řapík 0,2–1 cm dlouhý, čepele 2–4 cm dlouhá a 1–2 cm široká, eliptická až obvejčitá, pilovitě zubatá, lysá až chlupatá. Květy vyrůstají jednotlivě nebo ve svazečcích po 2 až 5. Plodem je modrofialová až černofialová kulovitá peckovice.

**Používané části:** Květy a plody (slivky).



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 60g květů. Každé ráno vypijte jeden šálek.

❷ **Plody.** Slívy můžete jíst buď syrové, nebo vařené ve vodě (vaří se jen 2 minuty), pokud vám vadí jejich trpká chuť.

❸ **Sirup.** K jeho přípravě budete potřebovat 0,5kg vypeckovaných slív, stejné množství cukru a sklenici vody. Všechny tři složky smíchejte dohromady a na 15 minut uveďte do varu.

Získáte červený sirup lahodné chuti. Užívejte jej po lžičkách v případě průjmu či k zvýšení chuti k jídlu.

❹ **Odvar.** V 1 litru vody 10 minut povařte 100 slív. Scedte a užívejte po lžičkách.

### Zevní použití

❺ **Tampon.** Obvaz nebo kus látky namočte do odvaru (viz výše) a zasuňte do nosní dírky.

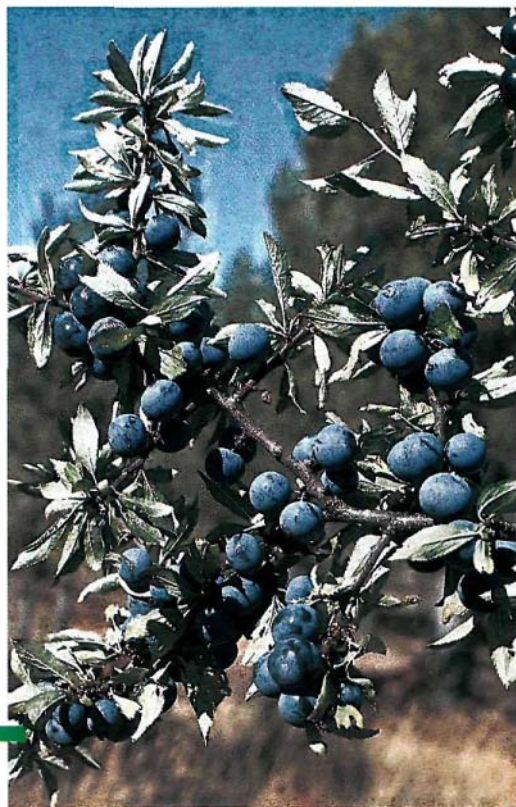
❻ **Kloktadlo.** Ke kloktání nebo k výplachům úst použijte nálev určený k vnitřnímu použití.

v důsledku stažení tlustého střeva, ke kterému dochází v případě **dráždivého tračníku** ❶.

**Plody** (slívy) obsahují taniny, flavonové látky, kyselinu jablečnou, sacharózu, pektin, rostlinný sliz a vitamin C. Na rozdíl od květů mají **stahující** účinky, díky kterým se využívají při mírném průjmu a mírném podráždění střev. Navíc **podporují trávení, zvyšují chuť k jídlu a povzbuzují celý organismus** ❷, ❸, ❹.

Po jejich konzumaci se zvyšuje pocit svěžesti a vzrůstá energie. Je možné je jíst syrové, vařené nebo jako sirup.

Odvar ze slív, do kterého se namočí látka nebo gáza, jež se vkládá jako tampon do nosní dírky, se používá k **zastavení krvácení z nosu** ❺. Odvar se též používá ke kloktání a výplachům ústní dutiny při **zánětu dásní a hltanu** ❻.



*Slívy, ať čerstvé, vařené nebo ve formě sirupu, zvyšují chuť k jídlu a podporují trávicí proces.*



# Saturejka horská

Usnadňuje odchod plynů ze střev, povzbuzuje a zvyšuje sexuální apetenci

**S**ATUREJKA je velmi smyslná rostlina. Její podmanivá vůně je toho neklamným znamením. Od pradávna se používala jako koření a afrodiziakum. Říká se, že Řekové tuto rostlinu věnovali bohu Dionýsovi, kterého Římané nazývali Bakchus, za jehož počest bylo pořádáno mnoho orgiastických slavností. Saturejka zlepšuje trávení a stimuluje životní funkce. Ve středověku ji mniši měli zakázáno pěstovat.

## Vlastnosti a indikace

Saturejka horská obsahuje až 1 % esenciálního oleje bohatého na karvakrol a cymol, díky kterým **stimuluje organismus, usnadňuje odchod plynů ze střev, ničí střevní parazity, uplatňuje se při léčbě nemocí dýchacích cest a má protikřečové a močopudné účinky.** Olej rovněž obsahuje taniny a polyfenolové látky.

- Rostlina **zvyšuje chuť k jídlu a usnadňuje trávení.** Také je jí karminativní účinky stojí za povšimnutí. Podle Font Quera, slavného španělského lékárníka a botanika, saturejka horská „pomáhá proti větrům v žaludku a ve střevech“. Neexistuje lepší koření k ochucení jídla než saturejka. Navíc uvolňuje svalstvo střev (**protikřečové vlastnosti**), a proto se uplatňuje při křečích v břiše a proti průjmům **1, 2.** Tež se doporučuje lidem trpícím **zánětem žaludku** (gastritida).



**Popis:** Jednoletá, až 25 cm vysoká, krátce chlupatá a šupinatě žláznatá bylina z čeledi Labiatae. Lodyha přímá, bohatě větvená. Listy vstřícné, úzce obkopinaté až kopistovitě, celokrajné, nezřetelně řapíkaté. Květy velmi krátce stopkaté, které po několika tvoří v paždí horních listů jednostranné, řídké nebo husté lichoklasy.

**Používané části:** Listy, květy a stonky.



## Příprava a použití

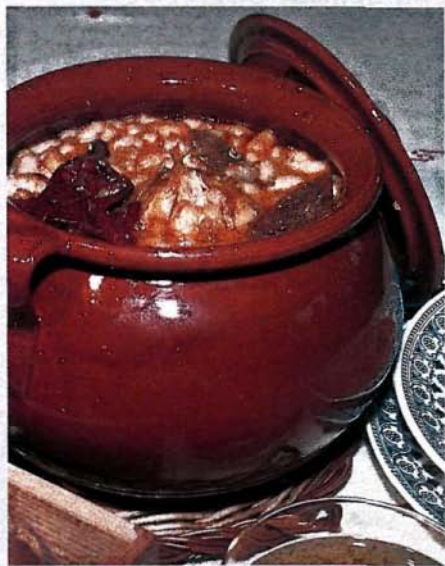
### Vnitřní použití

- 1 Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 20 g rostliny. Vypijte 3 nebo 4 šálky denně.
- 2 Esence.** Doporučuje se užívat 3 až 5 kapek po každém jídle.

- Díky tomu, že **povzbuzuje nervový systém**, uplatňuje se při chronické únavě, slabosti, nízkém krevním tlaku a tělesné slabosti ①, ②. Samozřejmě ž ev tomto případě musí být užívání saturejky **doplněno** dalšími přírodními procedurami, které mají povzbuzující účinky.
- Její **afrodiziakální** vlastnosti nejsou nikterak výrazné ani silné, nýbrž pozvolné ①, ②. Chcete-li dosáhnout výrazného účinku, musíte saturejku zkombinovat s dalšími rostlinami.
- Je mírně **močopudná a čistí organismus**, a proto se doporučuje lidem trpícím obezitou, artritidou a dnou ①, ②.
- Díky esenciálnímu oleji, který je v ní obsažen, má saturejka **hojivé účinky a usnadňuje vykašlávání**. Proto se uplatňuje při léčbě chronického a akutního zánětu průdušek, jakož i astmatu ①, ②.



## Využití v kuchyni



## Saturejka zahradní

Existuje **několik druhů saturejky a všechny jsou si podobné svým složením a vlastnostmi**. Jedním z nich je **saturejka zahradní** (*Satureja hortensis* L.), které se také někdy říká oregano.

Saturejka zahradní se pěstuje jak kvůli svým léčivým vlastnostem, tak proto, že se její listy využívají k ochucování jídel. Za tímto účelem lze použít i její esenci.

**Saturejka bílá** (*Satureja fruticosa* Béguinot) roste ve španělské Katalánii. Ve Středomoří rovněž narazíte na **saturejku vonnou** (*Satureja odorata* Lagasca).

- K **vaření** můžete saturejku použít jak čerstvou, tak sušenou, nebo dokonce mletou. Jako ochucovadlo lze rovněž použít i její esenci.
- **Koření pro syrové olivy**. Tato receptura se tradičně používá na španělském venkově. Olivy na několik dní namočte do vody, kterou měňte tak dlouho, dokud nezůstane čistá a olivy neztratí svou hořkou chuť. Následně dejte olivy do vody a přidejte saturejku (hrst na 1 litr), sůl, česnek a pomerančovou kůru (v případě černých oliv) nebo citronovou kůru (v případě zelených oliv).

Zaručujeme vám, že s výsledkem budete spokojeni.



# Vanilovník plocholistý

## Příjemně vonící digestivum

**A**ZTÉKOVÉ po mnoho let používali vanilovník jako ochucovadlo svého oblíbeného nápoje, připravovaného z kakaových bobů a kukuřičné mouky. Španělé jej v 16. století přivezli do Evropy, ale nepodařilo se jej vypěstovat. V roce 1836 belgický botanik zjistil, že vanilovník dokáže opylovat jeden jediný druh včel (rodu *Melipona*), který se vyskytuje pouze v Mexiku. Všude jinde je nutné vanilovník opylovat uměle.

### Vlastnosti a indikace

Aktivní látkou vanilovníku je vanilloid, glykosid, ze kterého se sušením stává vanilin, látka, které vanilka vděčí za svou sladkou chuť a příjemné aroma. Vanilovník se využívá při **žaludečních**



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

- ❶ Vanilka se používá ve formě **vanilkového cukru, sirupu** či **tinkury**.
- ❷ Chcete-li její aroma využít k ovonění a ochucení nějakého pokrmu (například čokoláda, nálevy, dezerty apod.), **vařte jej spolu s vanilkovými lusky**.

***Popis:** Tropická stromová nebo pozemní orchidej z čeledi *Orquidaceae* s dužnatou hladkou válcovitou, tmavozelenou, větvičí se lodyhou. Listy ploché, silné, obvejčité, tmavozelené barvy, bez zřetelného žilkování. Kořeny bělavé, vzdušné, sloužící k zachycování vlhkosti z ovzduší a k uchycení rostliny ke kmeni stromu. Květy žlutobílé až zelenavě zelené, tvořené šesti korunními plátky. Plodem je tobolka až 1 cm široká a 15 až 30 cm dlouhá, zpočátku zelená, později žloutnoucí a konečně hnědnoucí, obsahující velké množství drobných černých lesklých semen.*

***Používané části:** Zelené lusky.*

**obtížích, zlepšuje trávení, usnadňuje vylučování žluči, má povzbuzující a afrodiziakální vlastnosti ❶, ❷.**

Přestože se v současnosti používá převážně jako **ochucovadlo**, je užitečné si pamatovat, že **zlepšuje funkce trávicího traktu.**





# Zázvor lékařský

## Zlepšuje trávení

**Z**ÁZVOR přivezli do Středomoří obchodníci z východní Asie. V Římě se z něj brzy stalo jedno z nejoblíbenějších koření. Dioskorides (1. století po Kr.) zázvor znal a doporučoval jej těm, kdo měli ochablý žaludek.

Ve středověku se zázvor, který byl tehdy velmi oblíbeným kořením, dovážel do Evropy z Asie, ale nedařilo se jej tam pěstovat. Na začátku 16. století přivezl semena zázvoru jako první do Nového světa Španěl Francisco de Mendoza a krátce poté se začal pěstovat na celém území Karibských ostrovů, v Mexiku a Peru.

## Vlastnosti a indikace

Zázvor obsahuje esenciální olej s několika terpenovými deriváty, díky kterým rostlina zlepšuje trávení a usnadňuje vylučování plynnů ze střev.

## Příprava a použití

### Vnitřní použití

- ➊ **Ochucovadlo.** V malém množství do syrových i vařených jídel.
- ➋ **Nálev.** V 0,5 litru vody vylouhujte 2 g oddenku. Po každém jídle vypijte 1 šálek. Tuto dávku nikdy nesmíte překročit.



**Popis:** Zázvor lékařský je vytrvalá rostlina patřící do čeledi Zingiberaceae. Z hlízovitě členěného plazivého oddenku vyrůstá několik lodyh, které dosahují výšky až 1 m. Tyto lodyhy jsou porostlé dvěma řadami úzkých přisedlých listů. Plody jsou ve formě trojpouzderné, mnohosemenné tobolky.

**Používané části:** Oddenek.

Rovněž vyvolává **pocení** a údajně, jak věří Indové, má afrodisiakální vlastnosti.

Zázvor se doporučuje při **tělesném vyčerpání, nechutenství, pocitech přesycenosti** a při **nadýmání** ➊, ➋.

## Nemoci

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Dysfunkce jater        | 194 |
| Žloutenka (hepatitida) | 194 |
| Žlučnicková kolika     | 195 |
| Žlučnickové problémy   | 195 |

## Rostliny

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Artyčok zeleninový     | 199 |
| Boldovník vonný        | 200 |
| Dřišťál obecný         | 196 |
| Ostropestřec mariánský | 202 |
| Smetanka lékařská      | 204 |
| Zemědým lékařský       | 198 |





## Rostliny pro játra

Léčivé rostliny mají na hepatobiliární systém dvojitý účinek: stimulují tvorbu žluči a stahují žlučník, čímž podněcují vypuzení žluči do žlučvodů a jimi do tenkého střeva.

Rostliny s **choleretickými** vlastnostmi zvyšují produkci žluči v játrech. Žluč se ukládá ve žlučníku, dokud v důsledku příjmu potravy nedojde k jeho vyprázdnění do tenkého střeva. Díky tomu, že tyto rostliny zvyšují produkci žluči, **zabraňují jejímu hromadění v játrech** a zlepšují trávení. Uplatňují se zejména při onemocněních jater, například hepatitidě.

Rostliny s **cholagogickými** vlastnostmi usnadňují vylučování žluči ze žlučníku do dvanácterníku. Cholagogické rostliny zmírňují žlučnickové křeče a křeče Oddiho svěrače, tlumí bolest a podporují správnou funkci žlučového systému. Používají se při léčbě dyskineze žlučových cest (porušená hybnost žlučových cest), žlučové dyspepsie (trávicí obtíže způsobené poruchou nebo onemocněním žlučových cest) a žlučových kaménků.

## Dysfunkce jater

### Definice

Játra jsou největší žlázou našeho těla. Dochází v nich k mnoha chemickým reakcím. Mají tři základní funkce:

- 1. Přeměna** jednoho typu živin na jiný.
- 2. Produkce žluči**, která je nutná k rychlému trávení.
- 3. Čištění krve:** neutralizují a vylučují cizorodé a toxické látky, které pronikají do krevního oběhu.

### Léčba

Mnoho z těchto rostlin má **choleretické** vlastnosti, tedy podněcují tvorbu a vylučování žluči buňkami jater. Díky tomu zabraňují překrvení a městnání jater a zlepšují jejich funkci. Jiné rostliny podněcují regeneraci buněk jater, k jejichž poškození mohlo dojít z mnoha příčin (viry, léky, toxické látky apod.).



*Ostropestřec mariánský*

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>Sporýš lékařský</b>         | Zmírňuje překrvení jater, má protikřečové účinky.             |
| <b>Dřšťál obecný</b>           | Podněcuje vylučování žluči, posiluje orgány trávicí soustavy. |
| <b>Zemědým lékařský</b>        | Zmírňuje překrvení jater a toxicitu.                          |
| <b>Boldovník vonný</b>         | Má silné choleretické a cholagogické vlastnosti.              |
| <b>Ostropestřec mariánský</b>  | Podněcuje regeneraci poškozených buněk jater.                 |
| <b>Smetánka lékařská</b>       | Zvyšuje produkci žluči a vyprazdňování žlučníku.              |
| <b>Čekanka obecná</b>          | Podněcuje vylučování žluči, zmírňuje překrvení jater.         |
| <b>Hořeczlutý</b>              | Podněcuje produkci a vylučování žluči.                        |
| <b>Řešetlák krušina obecná</b> | Podněcuje správnou funkci jater.                              |
| <b>Měsíček lékařský</b>        | Zvyšuje produkci žluči.                                       |

## Žloutenka (hepatitida)

### Definice

Je to **zánět** nebo **infekce jater** způsobená virem, alkoholem, léky či jinými toxiny. Hlavním příznakem nemoci je **zežloutnutí kůže**, ke kterému dochází v důsledku toho, že játra nejsou schopna odstranit žluč, která se dostává do krve a proniká do kůže a jiných tkání.

### Léčba

Léčba léčivými rostlinami se v tomto případě zaměřuje na zlepšení funkcí jater. Cílem je dosáhnout obnovení všech jejich funkcí. Rostliny, které zde uvádíme, mohou být úspěchem použity jako doplněk léčby **cirhózy**. Kromě níže uvedených rostlin se k léčbě dají využít všechny, které mají **choleretické** vlastnosti.

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Spirulina</b>              | Dodává tělu živiny vysoké biologické hodnoty.                 |
| <b>Máta pepmá</b>             | Její esence je účinná proti viru hepatitidy A.                |
| <b>Ostropestřec mariánský</b> | Podněcuje regeneraci poškozených buněk jater.                 |
| <b>Smetánka lékařská</b>      | Zmírňuje překrvení jater, stimuluje detoxikační funkci jater. |

## Hromadění tekutiny v pobřišnicové dutině

### Definice

Toto onemocnění se odborně nazývá **ascites**. Jeho nejhlavnější příčinou je **cirhóza jater**.

### Léčba

Používané rostliny aktivují proudění krve ve vrátnicovém systému, zmírňují překrvení a městnání jater a podněcují vylučování tekutiny z pobřišnicové dutiny. Proto zmírňují příznaky při cirhóze jater.

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Čekanka obecná</b> | Aktivuje oběh ve vrátnici, zmírňuje překrvení jater.                               |
| <b>Bez černý</b>      | Má projímavé a močopudné účinky.   |
| <b>Javanský čaj</b>   | Má silné močopudné účinky, je bohatý na draselné soli, podněcuje vylučování žluči. |

## Žlučnickové problémy

### Definice

Žlučník je zásobárna žluče, která se za normálních podmínek vylučuje s náležitou intenzitou ve chvíli, kdy tuky přecházejí přes dvacítník.



*Boldovník vonný*

Z různých příčin, jako jsou **žlučové kaménky**, **zánět** či **příliš hustá žluč**, se může stát, že se žlučník nevyprázdní včas nebo s přiměřenou intenzitou. Tyto poruchy se nazývají **dyskineze žlučových cest** neboli **liný žlučník**.

### Léčba

Při léčbě se využívají rostliny, které regulují mechanismus zodpovědný za vyprazdňování žlučníku a ředí žluč, čímž zabráňují vzniku nových žlučových kaménků. Rovněž se využívají rostliny, které mají **chologagické** účinky.

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Lípa malolistá</b>     | Má protikřečové účinky, zlepšuje funkci žlučníku.   |
| <b>Dřítěštal obecný</b>   | Zlepšuje trávení, je chologagický.  |
| <b>Boldovník vonný</b>    | Má silné chologagické a choleretické vlastnosti, normalizuje vyprazdňování žlučníku.            |
| <b>Smetánka lékařská</b>  | Zvyšuje produkci žluči a podněcuje vyprazdňování žlučníku.                                      |
| <b>Hořec žlutý</b>        | Má chologagické a choleretické vlastnosti, zlepšuje dyskinezi žlučových cest, tonizuje žaludek. |
| <b>Třezalka kalíškatá</b> | Podporuje funkci žlučníku.  |
| <b>Javanský čaj</b>       | Pomáhá při ochablosti žlučníku.   |

## Poškození jater

Když dojde k poškození buněk jater léky, chemikáliemi nebo jedovatými houbami, níže uvedená rostlina může podpořit funkce jater, které se uplatňují při odbourávání jedů, a napomoci v regeneraci poškozených buněk.

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Ostropěstřec mariánský</b> | Podněcuje regeneraci poškozených buněk jater. |
|-------------------------------|---|

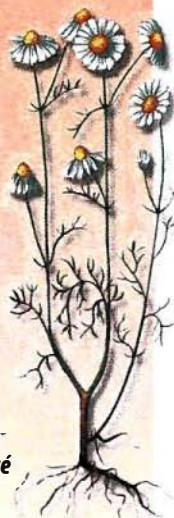
## Žlučnicková kolika

### Definice

Ke žlučnickové kolice dochází zpravidla ve chvíli, kdy se žlučník pokouší vyložit kamének neboli kalkulus. Jedná se o akutní stav, který může přetrvávat i několik dní a projevuje se křečovými stahy žlučníku a žlučových cest, skrze které žluč proudí do tenkého střeva. To se projevuje bolestí, nevolností, zvracením a celkově nepříjemnými pocity.

### Léčba

Kromě níže uvedených rostlin se doporučují rostliny, které mají **protikřečové** účinky.



*Heřmánek pravý*

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Mučenka pletní</b>    | Uvolňuje duté vnitřní orgány, jako například žlučník. |
| <b>Heřmánek pravý</b>    | Má uklidňující a protikřečové účinky.                 |
| <b>Len setý</b>          | Má protikřečové, uklidňující a protizánětlivé účinky. |
| <b>Harpagofyt ležatý</b> | Uvolňuje kolikové křeče.                              |

## Nedostatečnost slinivky břišní

Všechny níže uvedené rostliny podporují exokrinní funkci slinivky, zvyšují produkci pankreatické šťávy, která je potřebná pro trávení.

*Kopřiva dvoudomá*



|                         |                                       |
|-------------------------|---------------------------------------|
| <b>Kopřiva dvoudomá</b> | Zvyšuje produkci pankreatických šťáv. |
|-------------------------|---------------------------------------|



# Dříšťál obecný

## Podporuje trávení a posiluje organismus

**V**HORNATÝCH, suchých oblastech je příjemné narazit na tento keř, který kvůli svým dlouhým, ostrým trnům sice na první pohled působí nepřátelsky, ale unaveným poutníkům nabízí lahodné plody skladkokyselé chuti, které jsou velmi osvěžující.

### Vlastnosti a indikace

Celá rostlina kromě plodů obsahuje velmi aktivní alkaloid, který může být jedovatý.

**Kůra kořenů** dříšťálu je bohatá na barberin a má následující vlastnosti:



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Nálev nebo odvar** připravíme ze 40 g kůry, kterou vaříme nebo louhujeme v 1 litru vody. Denně můžete vypít maximálně 3 šálky.

❷ **Sirup.** Dobře rozmačkejte plody, sced'te je, přidejte dvojnásobek jejich váhy cukru (tím zabráníte kvašení). Sirup můžete používat po celý rok k zahánění žízně.

❸ **Želé.** Z plodů dříšťálu můžete také vyrobit želé lahodné chuti.



**Popis:** Opadavý, hustě větvený, trnitý, až 3 m vysoký keř z čeledi Berberidaceae. Větve šedožluté, hranaté až rýhované, trny 1 až 2 cm dlouhé, jednodílné až sedmidílné. Listy nahloučeny v paždí krátkých výhonů, krátce řapíkaté, eliptické, na okraji ostěnkaté zubaté. Květy uspořádány v převislých hroznech, šestičetné, žluté, korunní lístky ve dvou kruzích, vnitřní korunní lístky asi dvakrát delší než vnější. Plodem je elipsoidní, asi 1 cm dlouhá, leskle červená bobule.

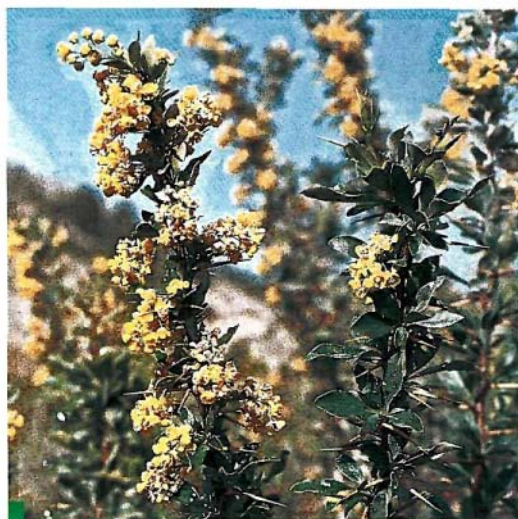
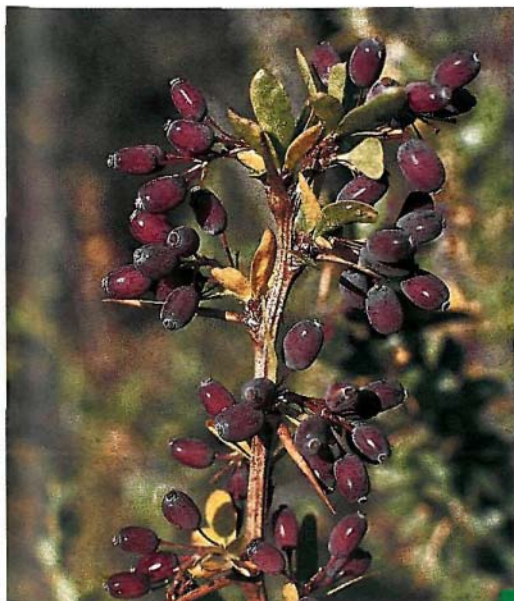
**Používané části:** Kůra kořenů a plody.



## Varování

Jelikož **dříšťál** obsahuje **barberin**, alkaloid podobný morfinu, je nutné, abyste byli při používání **kořenů dříšťálu** velmi opatrní a nikdy nepřekročili doporučenou denní dávku.

- **Podněcuje vylučování žluči a podporuje trávení.** Podporuje vyprazdňování žlučníku, a proto zmírňuje překrvení a městnání jater a žlučové soustavy, čímž odstraňuje pocity nadmutosti ❶. Využívá se jí ke zvýšení chuti k jídlu.
- **Projímadlo.** Zmírňuje zácpu způsobenou nedostatečným vylučováním žluči ❶.
- **Posiluje srdce a krevní oběh.** Tradičně se dříšťál používal k posílení organismu v případě vyčerpání a horečnatých onemocnění ❶.



*Kůra z kořenů dříšťálu má pozitivní vliv na žlučník. Podněcuje vylučování žluči do dvanácterníku, čímž zmírňuje pocity nadmutosti a zlepšuje poruchu trávení.*

- Má mírné **močopudné** vlastnosti a **snižuje horečku** ❶.

Jeho **plody** obsahují glukózu a levulózu, vitamin C a kyselinu citronovou a jablečnou. Jak čerstvé, tak ve formě šťávy nebo sirupu jsou plody dříšťálu velmi osvěžující a výborně zaháňejí žízeň. Mají **mírný projímavý účinek**. Šťávy a sirupy z dříšťálu jsou vhodným prostředkem k uhašení žízně u **lidí s horečkou**, protože dokážou snížit tělesnou teplotu, posilují je a stimuluji organismus ❷, ❸.

Plody dříšťálu je nejlépe sbírat na konci léta nebo na podzim. Mohou se konzumovat v neomezeném množství, protože neobsahují alkaloidy.

*Plody dříšťálu se zase doporučují při horečkách v případě chřipky a dalších onemocnění. Snižují totiž teplotu a posilují organismus.*



# Zemědým lékařský

## Zmírňuje překrvení a městnání jater

**S**VÉ JMÉNO rostlina získala na základě dvou skutečností. Zaprvé když tuto rostlinu uříznete nebo rozemnete, oči se vám zalijí slzami, jako by vám do nich vnikl kouř či dým. Zadruhé, je jí čistě šedé listy připomínají dým a rudé květy vypadají jako plameny ohně.

### Vlastnosti a indikace

Celá rostlina obsahuje flavonoidové látky, které mají **protikřečové** a **choleretické** vlastnosti; dále soli draslíku, díky kterým působí **močopudně** a **čistí organismus**, a několik alkaloidů odvozených z fumarinu, jímž rostlina vděčí za své **protizánětlivé** a **antihistaminické** vlastnosti.

Indikuje se v následujících případech:

- **Kožní ekzémy a vyrážky** způsobené autointoxikací, při které dochází k hnilobným procesům ve střevech, selhání ledvin a jater nebo k alergiím ❶, ❷, ❸.
- **Onemocnění jater:** překrvení a městnání nebo dysfunkce jater či chronická žloutenka. V těchto případech se využívá choleretických vlastností zemědýmu ❶, ❷, ❸.
- **Vysoký krevní tlak.** V případě vysokého krevního tlaku se využívá močopudných, protikřečových a očistných vlastností zemědýmu, jakož i toho, že ředí krev ❶, ❷, ❸.

***Popis:** Jednoletá, 10–30 cm vysoká, modrozeleně ojíněná bylina z čeledi Fumariaceae, s lodyhou jednoduchou nebo odspodu rozvětvenou. Listy jsou řapikaté, dvakrát zpeřené. Květy jsou asi 8 mm dlouhé, složené ze dvou kališních lístků. Plody jsou kulaté, trochu stranou zploštělé, na tupém vrcholu mírně vmáčknuté.*

***Používané části:**  
Celá rostlina kromě kořenů.*



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

- ❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 50g rostliny. Vypijte šálek před každým jídlem.
- ❷ **Šťáva z čerstvé rostliny** oslazená medem. Před každým jídlem vypijte půl sklenice.
- ❸ **Suchý výtažek.** Před každým jídlem užívejte 1 g.



## Artyčok zeleninový

### Regeneruje játra a snižuje hladinu cholesterolu

**VÝTAŽKY** z artyčoku tvoří součást mnoha **léků**, protože mají výrazné léčivé účinky na játra a celý organismus.

#### Vlastnosti a indikace

Účinnými látkami artyčoku, které jsou koncentrovány především v listech, jsou kynarin (hořčina), a flavonoidové deriváty luteinu. Rostlina je bohatá na enzymy, inulin (cukr, který je celkem dobře tolerován diabetiky), draslík a mangan. Ačkoli květ, tedy to, čemu většina lidí říká artyčok, taktéž obsahuje výše uvedené látky, k léčbě se používají listy, stonky a kořeny.

**Popis:** Dvouletá až vytrvalá bylina z čeledi Compositae, 15–70 cm vysoká, lodyha přímá, v horní části větvená, přizemní listy v růžici, řapíkaté, až 40 cm dlouhé, peřenosečné až peřenodílné, členěné v úzké trnité úkrojky, na rubu běloplstnaté, lodyžní listy přisedlé. Úbory 4–5 cm v průměru, zákrovní listy silně ostnité, květy trubkovité, modrofialové, vzácně i bílé.

**Používané části:** Listy, stonky, kořeny a květy.



#### Příprava a použití

##### Vnitřní použití

**1 Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 50–100 g listů, stonků a kořenů. Vypijte 3 šálky denně, vždy před jídlem.

**2 Čerstvá šťáva.** Přípravuje se z listů. Během každého jídla vypijte 1 sklenici.

**3 Suchý výtažek.** Doporučená dávka je 1 až 2 g denně. Suchý výtažek se užívá v případě, vadí-li člověku hořká chuť nálevu či šťávy.

#### Rostlina má následující vlastnosti:

- **Zvyšuje vylučování žluči a chrání játra.** Doporučuje se v případě poruchy trávení, žlučnickové koliky a nedostatečnosti jater **1**, **2**, **3**. Rovněž se uplatňuje při léčbě **žloutenky**.
- **Snižuje hladinu cholesterolu** v krvi, jakož i dalších lipidů, a proto se **doporučuje** v případě **arteriosklerózy** **1**, **2**, **3**.
- **Snižuje hladinu cukru v krvi**, a proto se uplatňuje při **cukrovce** **1**, **2**, **3**.
- Je **močopudná, čistí organismus** a pomáhá **vylučovat močovinu**. Těchto vlastností se využívá při **albuminurii** (vylučování bílkovin močí) a nedostatečnosti ledvin **1**, **2**, **3**.



# Boldovník vonný

Normalizuje  
funkce žlučníku

**B**OLDOVNÍK je jednou z léčivých rostlin, které se **využívají** k přípravě **léků** určených k léčbě onemocnění **jater** a **žlučníku**. Existuje dokonce několik léků, pro jejichž složení je boldovník nezbytný. Je to dáno tím, že některé účinky rostliny nelze nahradit žádnou chemickou substancí.

V Chile je tato rostlina vysoce ceněna. Domo-rodí andští indiáni používali boldovník kvůli jeho blahodárným účinkům na žaludek a zažívání. V současnosti je tuto rostlinu možné koupit v lékárnách po celé Evropě a Americe.



**Popis:** Keř či strom z čeledi *Monimiaceae* dorůstá výšky až 5 m. Jeho listy jsou kožovité, podlouhle elipšité, drsné. Květy bílé až nažloutlé. Roste na suchých a slunných stráních v Chile. Aroma rostliny při pomíná mátu pepřnou.

**Používané části:** Listy.

## Vlastnosti a indikace

Listy boldovníku obsahují okolo 20 alkaloidů odvozených z aporfinu, z nichž nejdůležitější je boldin, který tvoří asi 25–30 % obsahu všech

alkaloidů. Rostlina rovněž obsahuje esenciální olej, díky němuž má boldovník své charakteristické aroma. Tento esenciální olej obsahuje eukalyptol, askaridol a cymol. Listy též obsahují několik flavonoidů a glykosidů (boldoglycin).

K nejvýraznějším vlastnostem boldovníku patří:

- **Zvyšuje produkci žluče v játrech a napomáhá vyprazdňování žlučníku.** Proto se listy doporučují v případě žlučnickové dyskinéze, žlučnickové koliky a městnání v játrech ❶, ❷.

Boldovník se rovněž používá k léčbě **žlučových kaménků**, jakož i k odstranění obtíží při trávení a pocitů přesytenosti po jídle ❶, ❷.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 10–20 g listů. Před každým jídlem vypijte jeden šálek. Celkem můžete vypít 4 šálky denně.

❷ **Suchý extrakt.** Třikrát až čtyřikrát denně, vždy před jídlem, užívejte 1 g extraktu.





## Varování

**Nikdy nesmíte překročit doporučenou dávku (4 šálky denně),** protože vysoké dávky boldovníku mají omamné a anestetické vlastnosti. Tyto účinky se projevují jen tehdy, užívá-li se boldovník v nepřiměřeném množství. Pokud však dodržíte námi doporučené dávkování, není se čeho bát.

Přestože negativní účinky boldovníku na plod nebyly prokázány, **těhotné ženy** by se užívání boldovníku **měly raději vyhnout.**

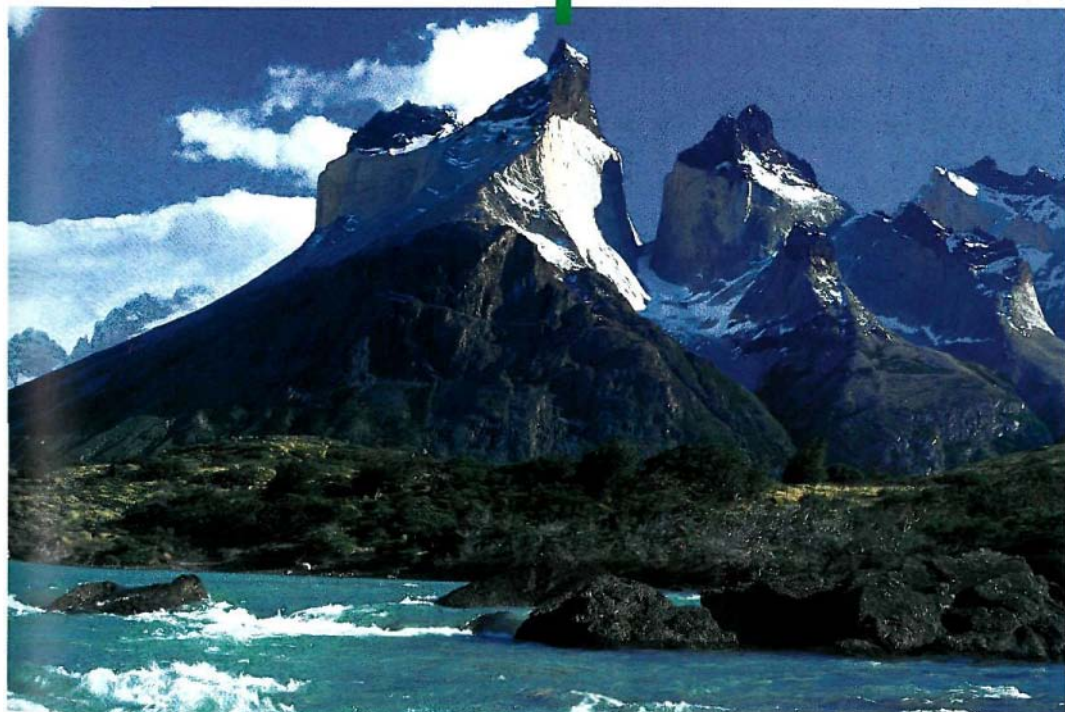
*Pohled na majestátní pohoří chilských And, odkud boldovník pochází. V současnosti se tato rostlina pěstuje v Itálii a Severní Americe.*

*Užívání boldovníku pomáhá odstraňovat kožní ekzémy. Je to patrné důsledek toho, že rostlina podporuje detoxikační funkce jater.*

Přestože rostlina není schopna žlučové kaménky rozpustit ani napomoci je jich vyloučení z těla, bylo prokázáno, že dokáže změnit chemické složení a vlastnosti žluči. Díky boldovníku se žluč stává více kapalnou a je méně litogenní (snižuje se její schopnost vytvářet kaménky). Boldovník tedy zabraňuje formování nových žlučových kamének a zvětšování již existujících.

- **Usnadňuje trávení a zvyšuje chuť k jídlu.** Boldovník se doporučuje v případě pocitů nadmutosti, nechutenství a zápachu z úst ①, ②.
- **Má mírně projímavé účinky.** Je to patrné důsledek zvýšeného průtoku žluči ve střevch, který tato rostlina vyvolává ①, ②.

Boldovník se většinou užívá *společně* s dalšími choleretickými a cholagogickými rostlinami (artyčok, rozmarýn) nebo rostlinami, které mají projímavé účinky (řešetlák krušina obecná, kassie sennová apod.).





# Ostropestřec mariánský

## Regeneruje buňky jater

**T**RNY bodláku, které rostlinu chrání, jsou cenným zdrojem léčivých látek. Jelikož se však toho o léčivých vlastnostech této rostliny mezi neodbornou veřejností málo ví, převážná většina lidí se této rostlině vyhýbá, protože se domnívá, že je vhodná nanejvýš tak pro osly.

Tito lidé by byli překvapení, kdyby zjistili, že se z těchto bodláků získávají účinné látky, které se využívají k léčbě nemocí jater, jako například **silimarín**, který je součástí hned několika **farmaceutických přípravků**.

Vědecký pokrok, díky kterému bylo možné zjistit chemické složení většiny známých rostlin, umožnil lékařům vzdát se mnoha lidových mýtů, kterými byla rostlinná říše opředená. Proto můžeme dnes léčivé rostliny využít mnohem lépe než kdykoli předtím.

## Vlastnosti a indikace

Semena bodláku obsahují látky, takzvané flavonolignany, které mají léčivé vlastnosti. Dr. Coll, výzkumný pracovník farmakodynamických laboratoří barcelonské farmakologické univerzity, upozorňuje na to, že tyto komplexní látky jsou vytvářeny flavonovými (taxifolin) a fenolpropanovými molekulami (koniferolový alkohol). Sloučenina několika druhů (izomerů) flavonolignanů se nazývá silimarín.



**Popsis:** Jednoletá až dvouletá, 30 až 200cm vysoká bylina z čeledi Compositae. Lodyha přímá, žebernatá, v horní polovině větvená. Lodyžní listy střídavě, dolní přisedlé, horní poloobímavé, všechny podél žulek bíle skvrnitě. Úbory jednotlivé, dlouze stopkaté, až 7cm v průměru, zákrovní listeny na bázi vejcité, na špičce po okraji ostnitě a odstálé od úboru. Květy pouze trubkovité, červené až fialové. Plodem jsou nažky s bělavým chmýřem.

**Používané části:** Plody (semena), listy a kořeny.

## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Saláty.** Mladé listy bez trnů, jakož i květy (podobně jako artyčoky) je možné jíst syrové. Dají se z nich připravit velmi chutné saláty.

❷ **Nálevy a odvary.** V 1 litru vody vylouhujte nebo povařte 30–50g drcených nebo mletých plodů, můžete přidat i listy či kořeny. Vypijte 3 až 5 šálků denně. Toto množství můžete bez obav překročit, protože ostropestřec není toxický.

❸ **Suchý výtažek.** Doporučuje se užívat 0,5 až 1 g výtažku dvakrát denně.

*Silimarin* dokáže podnítit regeneraci buněk jater poškozených toxickými látkami, jako jsou například ethylalkohol či karbon tetrachlorid, jakož i faloidin, látka obsažená v muchomůrce zelené, jedné z nejjedovatějších hub. Silimarin podporuje syntézu bílkovin v buňkách jater a má důležité protizánětlivé účinky na jejich mezenchym (řídká vazivová tkáň).

Z toho důvodu se ostropestřec mariánský doporučuje v následujících případech:

- **Tuková degenerace jater**, která může být způsobena alkoholem nebo jinými toxickými látkami ❶, ❸.
- **Zánět jater** způsobený léky s protizánětlivými účinky, tuberkulostatiky a psychofarmaky ❶, ❸.
- **Otrava hepatotoxickými látkami**, jako například karbon tetrachlorid, organicko-fosforové insekticidy, a houbami z rodu *Amanita* (muchomůrka zelená, muchomůrka jarní, muchomůrka jizlivá) ❶, ❸.

- Akutní virová **žloutenka**, chronická žloutenka, alkoholová žloutenka (zánět jater způsobený konzumací alkoholických nápojů).

- **Nedostatečnost jater** nebo **překrvení a městnání jater**, které mohou, ale nemusí být doprovázeny žloutenkou ❶, ❸.

- **Cirhóza jater** ❶, ❸.

Vevšech těchto případech silimarin podněcuje regeneraci poškozených buněk jater a obnovuje je jich funkce. *Touto rostlinou, ani žádným jiným dosud známým léčebným prostředkem, nelze zcela vyléčit cirhózu*, je však s její pomocí možné dosáhnout určitého zlepšení.

*Semena* ostropestřce mariánského a v menší míře i jeho listy a kořeny obsahují další aktivní látky (biogenické aminy, esenciální olej, albuminoidní látky a taniny), díky kterým rostlina harmonizuje činnost autonomní nervové soustavy, která řídí tonus cév. Proto se rostlina uplatňuje v těchto případech:

- **Migréna a neuralgie** ❷.

- **Vyčerpání a tělesná slabost** ❷.

- **Kinetóza** (nevolnost a zvracení při cestování): Doporučuje se vypít šálek bylinného čaje před odjezdem.

- **Alergické reakce:** senná rýma, astma, kopřivka ❷.





# Smetanka lékařská

Má blahodárný vliv  
na játra a ledviny

„**N**EHRAJTE si s těmi žlutými květy, jinak se dnes v noci počuráte!“ říká maminka svým dětem.

„Proč, mami?“

„U nás se této rostlině říká smetanka lékařská, ale ve Francii, kde běžně roste, se jmenuje *pissenlit*, což je odvozeno od slovesa močit.“

A opravdu, smetanka lékařská má výrazné močopudné vlastnosti a je součástí mnoha jar-ních očistných kúr, které jsou v některých zemích Evropy, zejména anglosaských, velmi rozšířené.

Snad každý z nás někdy foukal do bílého pampeliškového chmýří. Díky tomuto chmýří



## Náhražka kávy

Nálev, který můžete použít jako náhražku kávy, se připravuje z **osmahlých kořínků** smetanky lékařské. Výhodou tohoto nálevu je, že na rozdíl od kávy nemá žádné nežádoucí účinky.

Má příjemnou chuť a **téměř všechny léčivé vlastnosti** rostliny.



**Popis:** Vytrvalá bylina z čeledi Compositae, která dorůstá výšky 5–40 cm, s přizemní růžicí krá-covitých listů a zářivě žlutými květními úbory na dutých stvolech. Plody jsou bílé ochmýřené nažky. Rostlina je celá prostoupena mléčnicemi, které při utržení roní bílou hořkou šťávu. V lidovém názvo-slovi je známa jako pampeliška.

**Používané části:** Listy a kořeny.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Saláty.** Její příjemná, mírně kyselá chuť je vhodná pro jarní saláty. Zeleninové saláty s listy smetanky lékařské zvyšují chuť k jídlu a čistí organismus. Je možné je ochutit citronem a olejem.

❷ **Čerstvá šťáva.** Šťávu získáte rozmačkáním nebo rozemletím listů a kořenů. Užívejte 1 nebo 2 polévkové lžíce před každým jídlem. Pokud chcete docílit silného očištného účinku, musíte šťávu užívat jeden a půl měsíce, a to na jaře.

❸ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 60g listů a kořenů. Před každým jídlem vypijte šálek nálevu.

se smetanka lékařská velmi rychle rozšířila ze severu Evropy, odkud pochází, do celého světa, a mnoho lidí tak dnes může mít užitek z jejích léčivých vlastností.

## Vlastnosti a indikace

Listy a kořeny smetanky lékařské, podobně jako čekanky, obsahují hořčinu, díky níž má rostlina povzbuzující účinky a zlepšuje trávení, a dále inulin. Listy rovněž obsahují flavonoidy, kumarinové látky, vitaminy skupiny B a vitamin C. Smetanka lékařská má následující vlastnosti:

• **Zvyšuje chuť k jídlu, zlepšuje trávení, posiluje žaludek.** Zvyšuje sekreci všech trávicích žláz, podporuje trávení a zlepšuje trávicí funkce ❶, ❷, ❸. Smetanka lékařská zvyšuje produkci slin a žaludečních, střevních a pankreatických šťáv, jakož i produkci žluči. Navíc posiluje svalstvo celé trávicí soustavy. Díky tomu podporuje a urychluje trávicí procesy, a to jak tělesné, tak chemické.

• Zvyšuje produkci žluči a podporuje vyprazdňování žlučníku. Na játra a žlučník působí podobným způsobem jako na ostatní orgány trávicí soustavy, ale její účinky jsou mnohem silnější. Smetanka lékařská je **jednou z rostlin, které mají velmi výrazný účinek na funkci žlučníku**, a proto se doporučuje zejména v těchto případech:

▶ **Nedostatečnost jater, žloutenka a cirhóza.** Smetanka dokáže až ztrojnásobit produkci žluče, zmírnit překrvení jater a usnadnit jejich detoxikaci.

▶ **Žlučnicková dyskinéze.**

▶ **Žlučové kameny.** Přestože smetanka lékařská není schopna rozpustit kaménky, dokáže v **průběhu léčby** zlepšit funkci žlučníku.

• **Je močopudná a čistí organismus.** Smetanka zvyšuje produkci moči a podporuje vylučování kyselých odpadních produktů metabolismu. Její užívání se doporučuje lidem, kteří trpí dnou a artritidou ❷.

• **Má mírné projímavé účinky.** Uplatňuje se při ochablosti střev. Díky tomu, že má smetanka lékařská mírné projímavé vlastnosti a čistí organismus, je dobrým prostředkem pro léčbu ekzémů, vyrážek, nežitů a celulitidy, které často bývají důsledkem intoxikace organismu zapříčiněné zácpou ❶, ❷, ❸.



## Nemoci

|   |     |
|---|-----|
| Bolesti žaludku                                   | 210 |
| Chronický zánět žaludku<br>(chronická gastritida) | 210 |
| Dyspepsie (porucha trávení)                       | 209 |
| Nadmutý žaludek                                   | 209 |
| Nedostatek žaludečních<br>šťáv                    | 208 |
| Pálení žáhy                                       | 208 |
| Žaludeční neuróza                                 | 210 |
| Žaludeční plynatost                               | 209 |
| Žaludeční vřed                                    | 211 |
| Zánět žaludku (akutní<br>gastritida)              | 211 |
| Zvracení  | 210 |

## Rostliny

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Aloisie trojlistá      | 227 |
| Badyáník pravý         | 224 |
| Bedrník anýz           | 232 |
| Čekanka obecná         | 214 |
| Dobromysl obecná       | 230 |
| Hlavěnka dávivá        | 212 |
| Hořec žlutý            | 222 |
| Jasonia glutinosa      | 225 |
| Kmín římský            | 220 |
| Koriandr setý          | 218 |
| Kurkuma dlouhá         | 221 |
| Kvassie hořká          | 231 |
| Merlík vonný           | 213 |
| Pískavice řecké seno   | 236 |
| Polej obecný           | 228 |
| Rozrazil lékařský      | 237 |
| Šafrán setý            | 219 |
| Skořicovník cejlonský  | 216 |
| Svatolína cypříškovitá | 235 |
| Trnovník akát          | 234 |
| Vavříin ušlechtilý     | 226 |



## Rostliny pro žaludek

Žaludek je na účinky léčivých rostlin velmi citlivý. Je to dáno patrně tím, že při perorálním užívání substance rostlin zůstávají nějakou dobu uvnitř tohoto orgánu.

Některé rostliny působí **přímo na sliznici** pokrývající vnitřní vrstvu žaludeční stěny. Jiné zase na sliznici vytvářejí **ochrannou vrstvu** rostlinného slizu, jako například trnovník akát. Další vysušují a **zmírňují zanícení** žaludeční sliznice, protože mají stahující vlastnosti, jako například kontryhel obecný. A některé **vyrovnávají překyselení**, jako například mrkev, manihot nebo dýně.

Existují samozřejmě i rostliny, které na žaludek působí **prostřednictvím krve**, do níž pronikají ze střev. Aktivní látky těchto rostlin začínají působit až tehdy, když proniknou do krve. K takovým rostlinám patří například andělíka lékařská, lékořice lysá či řebříček obecný.

Žaludek denně vyprodukuje až čtyři litry **žaludečních šťáv**, které se skládají z vody, kyseliny chlorovodíkové, pepsinu, mukoproteinu a protianemického faktoru, známého jako Castleův vnitřní faktor.

Mnoho léčivých rostlin zvyšuje produkci žaludečních šťáv bez toho, aniž by dráždily či způsobovaly zanícení sliznice žaludku. Díky tomu podporují a urychlují všechny trávicí procesy.

Léčivé rostliny se rovněž uplatňují při léčbě **žaludečních vředů**, nejrozšířenějšího onemocnění žaludku. Lékořice lysá, kapusta (skoro všechny druhy) a měsíček lékařský jsou v případě tohoto onemocnění velmi účinné. Trnovník akát, manihot obecný, len setý a jitrocel blešník jsou rostliny, které chrání sliznici žaludku. Vytvářejí uvnitř žaludku ochranný povlak, který zabraňuje přímému působení kyseliny chlorovodíkové na žaludeční stěnu.

## Pálení žáhy

### Definice

Jedná se o nepříjemné pálení, jehož příčinou je návrat kyselého obsahu žaludku do jícnu. Dochází k tomu v důsledku poruchy uzávěrového mechanismu v dolní části jícnu. Žaludeční obsah tak neproniká jen po směru, tedy do dvanácterníku a dalších částí tenkého střeva, ale krátce se vrací i zpět. Jednou z příčin poruchy uzávěrového mechanismu může být hiátová kýla.

Pokud je dráždění sliznice jícnu žaludečními kyselinami dlouhodobé, může dojít k jejímu vážnému poškození. Dochází k přeměně vnitřní výstelky drážděného úseku jícnu, ve které může vzniknout vřed i zhoubný nádor.

### Léčba

Rostliny používané při pálení žáhy chrání sliznici trávicího traktu a absorbují či neutralizují nadbytek kyselých šťáv.



Jitrocel indický

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>Trnovník akát</b>    | Hojí sliznici a chrání ji před působením žaludeční kyseliny. |
| <b>Jitrocel blešník</b> | Chrání sliznici trávicího traktu.                            |
| <b>Chaluha pilovitá</b> | Absorbuje žaludeční šťávy a snižuje kyselost.                |

## Nedostatek žaludečních šťáv

### Definice

Žaludeční šťávy jsou nezbytné pro trávení, a proto jejich nedostatek negativně ovlivňuje všechny trávicí procesy. V jeho důsledku se objevují **pocity nadmutosti**, dochází k **hnilobným procesům** ve střevech a někdy i k **anémii**.

### Léčba

Některé léčivé rostliny dokážou zvýšit produkci žaludečních šťáv, protože **stimuluji činnost žláz**, které je vylučují. Tyto účinky mají **hořké** byliny a všechny **rostliny**, které se používají ke **kořenění** či **dochucování** pokrmů.

**Dříve** než začnete užívat léčivé byliny, které dokážou zvýšit produkci žaludečních šťáv, je důležité obrátit se na lékaře, aby **objevil příčinu nedostatku žaludečních šťáv** a vyloučil výskyt zhoubného nádoru.

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>Skořicovník cejlonský</b> | Zvyšuje produkci žaludečních šťáv a pohybu žaludku. |
| <b>Kurkuma dlouhá</b>        | Stimuluje vylučování žaludečních šťáv.              |
| <b>Hořec tolitovitý</b>      | Zvyšuje sekreci žaludečních šťáv.                   |
| <b>Polej obecná</b>          | Podporuje trávicí procesy.                          |
| <b>Řebříček obecný</b>       | Zvyšuje sekreci žaludečních šťáv.                   |



## Nadmutý žaludek

### Definice

Jedná se o roztažení žaludku, ke kterému dochází vlivem konzumace **nadměrného** množství potravy nebo v důsledku **překážek** ztěžujících vyprazdňování. Ve většině případů je však toto onemocnění zapříčiněno **fyzickou konstitucí**. Obvykle postihuje vysoké hubené lidi a projevuje se příznaky typickými pro **poruchu trávení**.

### Léčba

Léčivé rostliny, které zde doporučujeme, posilují žaludek a podněcují jeho vyprazdňování, čímž se podílejí na zmírňování obtíží spojených s tímto onemocněním.

|                          |                                      |
|--------------------------|--------------------------------------|
| <b>Máta peprná</b>       | Podporuje trávení, posiluje žaludek. |
| <b>Hořec tolitovitý</b>  | Výrazně posiluje žaludek.            |
| <b>Pelyněk černobílý</b> | Podněcuje vyprazdňování žaludku.     |

## Žaludeční plynatost

### Definice

Plyn v žaludku se může tvořit v důsledku **nerвозity** či **špatných stravovacích návyků**. Všechny rostliny, které zde **doporučujeme**, eliminují žaludeční plyny a zmírňují nadýmání. Předtím než je nutné **správně určit příčinu onemocnění**.



Lékořice lysá

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Lékořice lysá</b>      | Zmírňuje tvorbu plynu v žaludku a zabraňuje říhání.           |
| <b>Kmín kořený</b>        | Zmírňuje tvorbu plynu v žaludku a zabraňuje říhání.           |
| <b>Fenykl obecný</b>      | Uspodňuje odchod plynů z žaludku a střev.                     |
| <b>Bazalka pravá</b>      | Zmírňuje tvorbu plynu v žaludku a zabraňuje říhání.           |
| <b>Majoránka zahradní</b> | Zmírňuje nadýmání, uvolňuje křeče nervového původu v žaludku. |

## Dyspepsie (porucha trávení)

### Definice

Jedná se o poruchu trávení, která se projevuje pocitý **nadmutosti** či bolestí žaludku, plynatostí a pálením žáhy. Tyto příznaky se projevují zejména po jídle. Jako akutní dyspepsie se někdy označují obtíže rázu gastroenteritidy (náhle vzniklé zvracení s průjmy po nevhodném jídle).

### Příčiny

Dyspepsie bývá zapříčiněna onemocněním jiných orgánů či působením chemických látek. Příčinou déle trvající dyspepsie bývá onemocnění trávicí soustavy (**zánět, peptický vřed, nádor** apod.) či celkové onemocnění včetně působení některých léků (například selhání ledvin, kardiotonika).

### Léčba

Před zahájením léčby je nutné **upravit nesprávné stravovací návyky**, jako například nedostatečné žvýkání, konzumace nadměrného množství potravin, a to zejména tučných jídel, užívání toxických látek (alkohol, tabákové výrobky, káva apod.).

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Kopřiva dvoudomá</b>  | Podněcuje vylučování žaludečních šťáv a stimuluje pohyby žaludku.                              |
| <b>Lékořice lysá</b>     | Zmírňuje překyselení žaludku a pomáhá odstraňovat pocitý nadmutosti.                           |
| <b>Fenykl obecný</b>     | Podporuje vyprazdňování žaludku a zlepšuje trávení.  |
| <b>Heřmáněk pravý</b>    | Zmírňuje nevolnost a zvracení, zvyšuje chuť k jídlu.   |
| <b>Mátapeprná</b>        | Podněcuje trávicí procesy.   |
| <b>Saturejka horská</b>  | Zvyšuje chuť k jídlu, zlepšuje trávení, zmírňuje nadýmání.                                     |
| <b>Boldovník vonný</b>   | Zlepšuje trávení, zvyšuje chuť k jídlu.  |
| <b>Aloisie trojlístá</b> | Zlepšuje trávení, zmírňuje nadýmání, má protikřečové účinky.                                   |
| <b>Polej obecná</b>      | Podněcuje trávicí procesy, zvyšuje produkci žaludečních šťáv.                                  |
| <b>Řebříček obecný</b>   | Posiluje orgány trávicí soustavy, zvyšuje produkci žaludečních šťáv.                           |
| <b>Aloe vera</b>         | Zvyšuje chuť k jídlu.  |
| <b>Chinovník</b>         | Zvyšuje chuť k jídlu, posiluje orgány trávicí soustavy, zmírňuje hnilobné procesy ve střevech. |
| <b>Jasonia glutinosa</b> | Podporuje trávení, má stahující účinky.  |

## Bolesti žaludku

Nejčastějšími příčinami bolesti žaludku jsou **dyspepsie**, **gastroduodenální vřed** a **žaludeční neuróza**. Níže uvedené rostliny bolesti žaludku účinně zmírňují. **Užívat** je však můžete až poté, co **byla určena jejich příčina**.

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>Pomerančovník</b>    | Zmírňuje bolesti žaludku nervového původu.                                       |
| <b>Lékořice lysá</b>    | Zmírňuje překyselení a tlumí bolest žaludku.                                     |
| <b>Jitrocel blešník</b> | Obsahuje rostlinný sliz, který vytváří ochrannou vrstvu v žaludku a ve střevěch. |

## Chronický zánět žaludku (chronická gastritida)

### Definice

Je to onemocnění, které lze zjistit jen **histologicky (biopsie)**. Nemá typické příznaky a může probíhat i zcela bezpříznakově. U chronického zánětu žaludku se rozlišuje několik typů. **Typ A** je **autoimunitní zánět žaludku** spojený s **achlorhydrií** (nepřítomnost kyseliny chlorovodíkové v žaludeční šťávě) a eventuálně perniciózní anémií. V tomto případě existuje vyšší riziko vzniku nádoru. **Typ B** je **antrální zánět žaludku** vznikající v souvislosti s **infekcí *Helicobacter pylori***. **Typ C** se někdy uvádí jako **chemický zánět žaludku**.

### Léčba

Níže uvedené rostliny **podporují** trávicí funkce a **podněcují regeneraci odumřelé žaludeční sliznice**, což je hlavní příznak chronického zánětu žaludku.

#### Hořec tolitovitý

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Kurkuma dlouhá</b>  | Podporuje produkci žaludečních šťáv.                                 |
| <b>Hořec žlutý</b>     | Zvyšuje sekreci všech žláz trávicího ústrojí.                        |
| <b>Řebříček obecný</b> | Posiluje orgány trávicí soustavy, zvyšuje produkci žaludečních šťáv. |

## Zvracení

Kromě rostlin uvedených níže je možné použít všechny rostliny, které mají **protikřečové** vlastnosti. Uvolňují křeče v žaludku, jež mohou vyvolat zvracení. Dříve než začnete doporučené rostliny užívat, **je třeba** určit **příčinu obtíží**.

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Me uňka lékařská</b>       | Má protikřečové účinky, zklidňuje nervovou soustavu a podporuje trávení. |
| <b>Ostropěstřec mariánský</b> | Zmírňuje jecpocity nevolnosti a je účinný proti zvracení.                |
| <b>Šalvěj lékařská</b>        | Podporuje trávení, má protikřečové účinky a je účinná proti zvracení.    |

## Žaludeční neuróza

### Definice

Je známou skutečností, že emocionální stavy skrze autonomní nervovou soustavu významně ovlivňují funkce žaludku. Tuto skutečnost experimentálně prokázal Pavlov na svých psech. Proto není překvapující, že téměř u poloviny pacientů s nemocemi trávicího traktu je jejich choroba nervového původu.

### Léčba

Níže uvedené rostliny **uvolňují křeče** v žaludku a **harmonizují** autonomní nervovou soustavu. Díky tomu lze s jejich pomocí předejít či odstranit nepříjemné pocity v žaludku, které vznikají vlivem nervového podráždění.

#### Bazalka pravá

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Pomerančovník</b>      | Zmírňuje křeče v žaludku a zklidňuje.                                |
| <b>Kozlík lékařský</b>    | Zklidňuje, tiší bolest, má protikřečové účinky, zmírňuje úzkost.     |
| <b>Bazalka pravá</b>      | Zmírňuje křeče v žaludku, zlepšuje trávení zpomalené vlivem stresu.  |
| <b>Majoránka zahradní</b> | Zmírňuje křeče v žaludku a zlepšuje trávení.                         |
| <b>Dobromysl obecná</b>   | Zklidňuje, má protikřečové účinky a usnadňuje odchod plynů ze střev. |



## Záněť žaludku (akutní gastritida)

Toto onemocnění **vzniká** většinou jako součást infekce nebo následkem dietní chyby (konzumace alkoholu, užívání některých léků, požití chemické látky apod.). Často je spojeno i se střevními projevy (gastroenteritida). Prováží je značná nevolnost, zvracení či průjemy. Jedná se o běžné onemocnění, ale někdy se za podobnými příznaky mohou skrývat vážnější stavy.

### Léčba

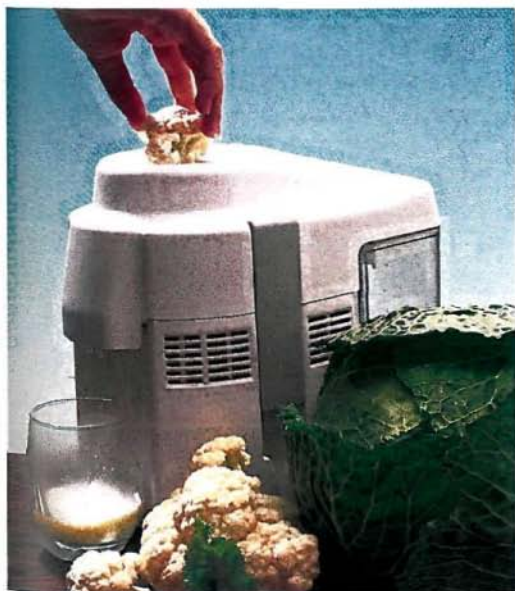
Je nutné **zjistit** a pokud možno **odstranit příčinu onemocnění**, následně přejít na **nedráždivou stravu** a začít užívat některé z níže uvedených bylin, které dokážou zmírnit podráždění žaludku a chránit jej.

**Lékořice lysá** Zmírňuje překyselení a poruchu trávení (dyspepsie).

**Len setý** Má protizánětlivé účinky, hojí rány, podporuje regeneraci poškozené sliznice *orgánů trávicí soustavy*.

**Jitrocel blešníků** Vytváří ochrannou vrstvu v trávicím traktu.

**Měsíček lékařský** Hojí a zmírňuje zánět sliznice *orgánů trávicí soustavy*.



## Žaludeční vřed

Označuje se též jako **gastroduodenální vřed**, protože se většinou tvoří ve stěně žaludku nebo ve dvanácterníku v místě, kde je dvanácterník spojený s žaludkem. Jedná se o porušení žaludeční stěny, většinou o průměru 0,5 až 2 cm, které se může několikrát za rok samovolně zacelit a znovu otevřít.

### Příčiny

Příčiny vzniku vředu jsou buď **exogenní** (vnější) nebo **endogenní**, související s konstitucí organických látek. Na tvorbě vředu se významnou měrou podílí kyselina chlorovodíková, jakož i některé mikroorganismy.

### Léčba

Rostliny uvedené níže mohou výrazně podpořit léčbu gastroduodenálního vředu. Aby však **léčba byla opravdu úspěšná, je nutné odstranit příčinu jeho vzniku**.

**Lékořice lysá** Zmírňuje překyselení, pomáhá při poruchách trávení, vytváří ochrannou vrstvu na sliznici žaludku.

**Trnovník akát** Chrání sliznici žaludku proti nadměrnému množství kyselých žaludečních šťáv.

**Jitrocel indický** Vytváří ochrannou vrstvu v trávicím traktu.

**Měsíček lékařský** Hojí a zmírňuje zánět sliznice *orgánů trávicí soustavy*.

**Len setý** Zmírňuje záněty, má hojivé účinky, podněcuje regeneraci poškozené sliznice trávicího traktu.

**Růže šípková** Zmírňuje stres, který může zapříčinit tvorbu žaludečních vředů.

**Chaluha pilovitá** Absorbuje přebytečné kyseliny.

**Noni** Má protizánětlivé účinky.

*Kromě rostlin zmíněných v této kapitole se při léčbě žaludečních vředů uplatňuje i syrová zelná šťáva.*

*Některé žaludeční vředy se podařilo vyléčit, když pacienti pili po celé tři týdny před každým jídlem půl nebo celou sklenici zelné šťávy.*



# Hlavěnka dávivá

Vyvolává zvracení,  
usnadňuje vykašlávání,  
uplatňuje se při léčbě  
úplavice

**ÚČINNÉ** látky hlavěnky dávivé byly objeveny v roce 1912 a od té doby je tato rostlina součástí **mnoha farmaceutických přípravků**.

## Vlastnosti a indikace

Kořen hlavěnky dávivé obsahuje emetin a další alkaloidy, jakož i kyselinu ipekovou a saponiny. Má následující vlastnosti:



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Prášek z kořene.** Ve vodě rozpustíte 4 až 6 g prášku. U dětí se dávkování řídí podle věku (0,1 g za každý rok života). Prášek užívejte v případě, že chcete **vyvolat zvracení** nebo **usnadnit vykašlávání hlenů**.

❷ **Sirup.** 1 až 2 polévkové lžíce sirupu jsou schopny vyvolat zvracení.

❸ **Nálev.** V 250ml vody vylouhujte 8 g mletého kořene. Chcete-li pouze podnítit vykašlávání, užívejte maximálně 4 lžíce nálevu za hodinu.

*Popis: Keř z čeledi Rubiaceae, dorůstající výšky 30 až 50 cm. Kořeny dlouhé, vřetenovité. Listy podlouhlé až kopinaté, květy drobné bílé.*

*Používané části: Kořeny rozemleté na prášek.*



- **Vyvolává zvracení.** Hlavěnka dávivá díky obsahu emetinu snadno vyvolává zvracení ❶, ❷. Používá se při **otravách** k rychlému vyprázdnění žaludku, když není žaludek možné vypumpovat.
- **Usnadňuje vykašlávání.** Díky obsahu saponinů a emetinu hlavěnka výrazně podporuje vykašlávání, a proto tvoří součást **mnoha sirupů proti kašli** ❸. Musí se však užívat v malých dávkách.
- **Likviduje améby.** Emetin ničí améby, které způsobují amébové úplavice a amébové poruchy jater. V těchto případech se doporučuje užívat jakékoli dostupné **farmaceutické přípravky** obsahující emetin.



## Merlík vonný

**Zlepšuje trávení a pomáhá při odstraňování střevních parazitů**

**D**LOUHO předtím, než Kolumbus objevil Ameriku, Mexičané používali merlík vonný kvůli jeho léčivým vlastnostem. Díky obsahu esenciálního oleje jsou listy a květy této rostliny silně aromatické.

### Vlastnosti a indikace

Esence merlíku vonného se skládá z terpenových uhlovodíků (cymen, limonen, terpinen atd.) a askaridolu. Rostlina má následující vlastnosti:

- **Posiluje žaludek a usnadňuje odchod plynů ze střev.** Uplatňuje se v případě špatného trávení, bolesti břicha, nadýmání a nechutenství ❶.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 15–20 g listů a květů. Chcete-li **posilnit žaludek**, vypijte šálek nálevu před každým jídlem. Aplikujete-li nálev **proti střevním parazitům**, pijte jeden šálek ráno nalačno, a to po dobu tří dnů. Poté co šálek vypijete, užíjte **laxativum**, abyste parazity vyloučili z těla.



*Popis:* Vytrvalá rostlina z čeledi Chenopodiaceae, která dorůstá výšky až 100 cm. Stonek rozvětvený, květy drobné, žluté nebo zelené, rostoucí v latách.

*Používané části:* Listy a květy.

- **Ničí střevní parazity.** Toto je jeho hlavní využití ❶. Je **velmi účinný** proti škrkavce a měchovci lidskému, ale proti tasemnici a roupu dětskému příliš účinný není.



# Čekanka obecná

## Náhražka kávy, která nemá nežádoucí účinky

**ČEKANKA** je dar pro poutníky. Až do poloviny léta u krajů cest září její blan-kytně modré květy, které kontrastu jí se zlátnoucí krajinou. Díky svému zbarvení se dá čekanka velmi těžko přehlédnout; dokonce



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Saláty.** Syrové listy čekanky natrhané předtím, než rostlina rozkvetla, mají příjemně trpkou chuť. Dají se spolu s listy smetanky lékařské a česnekem použít jako vhodná ingredience do salátů.

❷ **Čerstvá šťáva.** Pokud chcete dosáhnout silnějších účinků, pijte čerstvou šťávu z listů čekanky, kterou získáte pasírováním přes látku nebo v odšťavovači. Šťáva má hořkou chuť, ale **výrazně zvyšuje chuť k jídlu.** V případě nechutenství se doporučuje před každým jídlem vypít půl sklenice šťávy.

❸ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 30g čerstvých listů a kořenů. Vypijte 2 až 3 šálky denně: před jídlem na **zvýšení chuti** a po jídle **k podpoře trávení.** Chcete-li léčivých vlastností čekanky využít co nejlépe, nálev nesladte.

**Popis:** Vytrvalá bylina z čeledi Compositae, která někdy dosahuje výšky až 1 m. Stonek větvený, z prohýbaný, poměrně slabý, ale tuhý, přízemní listy kracovité, horní lodyžní podlouhle kopinaté, slabě chobotnatě zubaté. Květy asi 3 až 4 cm v průměru, modré, vzácně růžové nebo bílé.

**Používané části:** Mladé listy a kořeny.

neujde pozornosti ani těch, kdo ji neznají. Vypadá to, jako by na sebe schválně upozorňovala a volala na kolemjdoucí: Utrhni si mě a využi mých léčivých vlastností!

Čekanka je jednou z rostlin, která má výrazné a neobvyklé léčivé vlastnosti a je možné ji také využít jako náhražku kávy. Mnoho lidí ji ale za tímto účelem nepoužívá, protože se jim patrně zdá příliš obyčejná a levná.

„Čekanka,“ říkají mnozí nostalgicky, „tu jsme pili za války, když nebyla káva k dostání.“

Paradoxem je, že náhražka, tedy čekanka, je mnohem lepší než originál — káva.

## Vlastnosti a indikace

Používali ji už starověcí Egypťané. Galén, jeden z nejvýznamnějších starověkých lékařů, o ní prohlášoval, že je to „*přítel jater*“. Jak její kořeny, tak listy obsahují inulin a levulózu, dva cukry, které podporují funkci jater. Většina jejích léčivých účinků je však dána hořčinami, které stimuluje trávicí procesy.

- **Zvyšuje produkci žaludečních šťáv.** Uplatňuje se při **nadmutém žaludku**; v tomto případě se místo lžice jedlé sody po každém jídle užívá lžice nálevu z čekanky. Užívá-li se před jídlem, **výrazně zvyšuje chuť k jídlu**, a to jak u **dospělých**, tak u **dětí**.



### Čekanková káva

Na podzim nasbírejte kořeny čekanky, usušte je, orestujte a rozemelte. Získáte tak čekankovou kávu. Prášek můžete smíchat s meltou, která nálevu dodá příjemnější chuť.



*Kořeny čekanky se sbírají až poté, co rozkvetly její překrásné, blankytně modré květy.*

- **Zvyšuje produkci žluči**, která je potřebná k trávení tuků, **stimuluje krevní oběh a zmírňuje překrvení jater**.
- **Aktivuje pohyby střev.** Šálek nálevu z čekanky ráno na lačný žaludek zvyšuje pohyby střev a odstraňuje zácpu. Má také mírné **antihelmintické** účinky, které se uplatňují v případě střevních parazitů.

Díky těmto vlastnostem se čekanka doporučuje v následujících případech: **nechutenství, ochabnutí žaludku, nadmutý žaludek, porucha trávení** způsobená poruchou funkce žlučníku, **překrvení jater, vysoký krevní tlak v žilním systému jater, zácpa a střevní paraziti** ①, ②, ③.

Čekanka má rovněž mírné **močopudné** a **očistné** vlastnosti, a proto se doporučuje v případě **dny a artritidy** ①, ②, ③.



# Skořicovník cejlonský

## Výborné koření, které podporuje trávení

**V** ČÍNĚ byla skořice známá od roku 2500 př. Kr. a pro Číňany měla hodnotu zlata. Starověcí Egypťané ji používali při balzamování mumií. A znali ji i Izraelci. Mojžíš například dostal příkaz, aby ji spolu s dalšími druhy koření použil k přípravě „oleje svatého pomazání“, jímž měli být pomazáni kněží a předměty ve svatyni (viz Exodus 30,23).

Skořice se spolu s dalšími druhy koření stala jednou z příčin objevení Ameriky, protože Kolumbus, který pro toto koření plul do Indie, se vydal na západ v domnění, že si tím zkrátí cestu. Během 17. a 18. století se skořice stala nejvýznamnějším obchodním artiklem pro holandské obchodníky.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Koření.** Jak celou, tak mletou skořici je možné použít jako koření při vaření.

❷ **Nálev.** Pokud chcete dosáhnout silnějších účinků, vylouhujte 10 minut v šálku vody dvě skořicové tyčinky. Do nálevu přidejte dva plátky citronu a pokud možno jej nesladte. Po každém jídle vypijte jeden šálek.



***Popis:** Strom z čeledi Lauraceae, který dosahuje výšky 10 m. Z jeho větví se získává šedohnědá vnitřní kůra. Listy jsou velké, vejčité. Květy bílé nebo žluté. Celá rostlina má příjemné aroma.*

***Používané části:** Vnitřní kůra mladých větví, která je známá jako skořice.*





## Čínská skořice

Kromě cejlonské skořice je na trhu též možné narazit na čínskou skořici, která se získává z kůry skořicovníku čínského (*Cinnamomum aromaticum* Nees). Čínská skořice má výraznější a méně příjemnou chuť, ale její léčivé účinky jsou stejné jako účinky cejlonské skořice. John Russell ve své knize *Book of Nature*, která vyšla v patnáctém století, uvedl: „Cejlonská skořice je určena pro urozené lidi a čínská pro vesničany.“



Skořice, která se i dnes hojně využívá při vaření, má výrazné léčivé účinky. Někteří lidé se domnívají, že zvyšuje sexuální apetenci. Tyto účinky však nebyly nikdy vědecky potvrzeny a jsou patrně výsledkem autosugesce.

## Vlastnosti a indikace

Kůra skořicovníku obsahuje esenciální olej, aldehyd skořicový, taniny, šťavelan vápenatý, terpeny, škrob a malé množství rostlinného

slizu. Díky všem těmto látkám má kůra následující vlastnosti: **podporuje trávení, posiluje žaludek a zvyšuje chuť k jídlu**. Rovněž zvyšuje produkci žaludečních šťáv a podporuje pohyby žaludku.

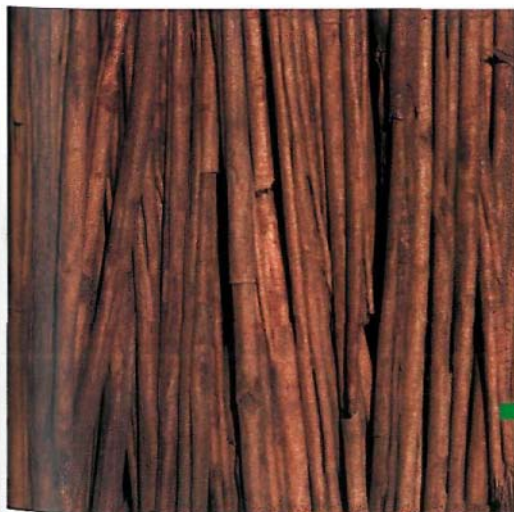
Díky těmto posilujícím a povzbuzujícím účinkům na orgány trávicí soustavy se zvyšuje chuť k jídlu a dochází ke zlepšení všech trávicích funkcí. Skořice se doporučuje v případě **nechutenství, nadmutého žaludku** zapříčiněného jeho ochablostí (roztažený žaludek) a při **nadýmání** způsobeném nedostatkem žaludečních šťáv ①, ②.

Na druhou stranu se **nedoporučuje lidem s gastroduodenálními vředy**, protože jednou z příčin této nemoci je nadbytek žaludečních šťáv, které jsou pro vytvoření vředu nezbytné.

Díky obsahu taninů má skořicovník mírně **stahující** účinky.

U citlivých lidí může skořicovník vyvolat kožní alergické reakce.

*Kůra skořicovníku, ať celá nebo mletá, je nenahraditelnou přísadou do sladkých pokrmů z rýže, jakož i pudíneků.*





# Koriandr setý

## Podporuje zažívání

**PŘESTOŽE** je koriandr léčivou rostlinou, která se používá velmi dlouhou dobu (používali ji jak Asyřané, tak Egypťané), mohou mít její zvýšené dávky toxické účinky na nervovou soustavu (způsobit opilost). Koriandr je zejména oceňován jako koření.

### Vlastnosti a indikace

Plody koriandru obsahují esenciální olej bohatý na linalool, aktivní látku, díky které má rostlina tyto léčivé vlastnosti:

- Zlepšuje trávení.
- Usnadňuje odchod plynů ze střev.
- Posiluje a povzbuzuje nervový systém, pokud se užívá v malých dávkách.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

- 1 **Koření.** Jako přísada do mnoha pokrmů.
- 2 **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 30 g plodů. Před každým jídlem vypijte jeden šálek.
- 3 **Suchý prášek z plodů.** Po každém jídle užijte jednu polévkovou lžici prášku smíchaného s medem.
- 3 **Esence.** 1 až 3 kapky, třikrát denně.

**Popis:** Tuhá, silně vonící letnička z čeledi Umbeliferae, s výrazným hlavním kořenem a štíhlými, až 60 cm dlouhými stonky. Členěné, lichozpeřené listy, u báze oblé, a okolíky drobných bílých nebo růžových květů, později oblé, červenohnědé dvounažky zralých aromatických semen.

**Používané části:**  
Zralé plody.



Koriandr, užívaný všemi níže uvedenými způsoby 1, 2, 3, 4, se doporučuje v následujících případech:

- **Poruchy trávení:** zánět žaludku, nedostatečnost slinivky břišní, nadmutý žaludek, nechutenství, nadýmání.
- **Při zotavování po infekčních chorobách:** povzbuzuje organismus a zlepšuje chuť k jídlu.
- **Zápach z úst:** doporučuje se lidem, kteří konzumují česnek a cibuli nebo kuřákům.



# Šafrán setý

## Zvyšuje chuť k jídlu a upravuje menstruační cyklus

**K**VĚTY šafránu jsou překrásnou dekorací podzimní krajiny. Egypťané, Izraelci a Řekové si šafránu kvůli jeho léčivým vlastnostem velmi cenili. Později byly vlastnosti této rostliny zveličovány až do takové míry, že například Hetodt, německý lékařžijící v 17. století, o něm prohlašoval, že je schopen vyléčit všechny nemoci od bolesti zubů až po mor.

V současnosti se šafrán používá spíše jako koření než léčivý prostředek. Je to **nejdražší koření na světě**.

### Vlastnosti a indikace

Šafrán obsahuje hořčinu (pikrocin), barvivo (krocin) a esenciální olej. **Zlepšuje trávení, zvyšuje chuť k jídlu a usnadňuje odchod plynů ze střev.** Navíc **upravuje menstruační cyklus** a dokáže zmírnit menstruační bolesti ❶.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V hrnku vody vylouhujte přiměřené množství šafránu. Můžete osladit hnědým cukrem, melasou či medem.

#### Zevní použití

❷ **Koncentrovaný nálev.** Do vody dejte tolik šafránu, aby nálev získal tmavě hnědou barvu.

***Popis:** Šafrán setý je vytrvalá rostlina z čeledi Iridaceae, která dosahuje výšky 10–30 cm. Má podzemní, zploštělé kulovité hlízy pokryté šupinami. Listy jsou úzké, čárkovité, rýhované, při pomínající listy trav. Na podzim kvete tmavě fialovými květy na krátkých stopkách. Každý květ má tři nápadně oranžově červené blizny.*

***Používané části:** Blizny květů.*



K **zevním aplikacím** se používá silně koncentrovaného nálevu ❷, kterým se dětem masírují dásně, aby se zmírnily nepříjemné pocity spojené s prořezáváním zubů.



# Kmín římský

## Posiluje orgány trávicí soustavy

**K**MÍN jako koření či lék používali už starověcí Egypťané; k tomuto poznatku se dospělo na základě nálezů pozůstatků jeho plodů v některých hrobkách. Později byly plody kmínu římského nahrazeny kmínem kořeněným, který má podobné vlastnosti, ale méně výraznou chuť. Kmín římský však i nadále zůstává vynikajícím kořením a účinným léčebným prostředkem. Saláty ochucené kmínem mají výrazné aroma a jsou schopny uspokojit chuť i těch nevybíravějších gurmánů.

### Vlastnosti a indikace

Kmín římský obsahuje 10% éterického oleje a látku, je již nejdůležitější účinnou složkou je



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

- ❶ **Nálev.** V šálku vody vylouhujte 2 g celého nebo mletého kmínu. Vypijte šálek po obědě a další po večeři. Děti mohou užívat 2 až 3 polévkové lžičce nálevu po každém jídle.
- ❷ **Prášek.** Doporučuje se po každém jídle užívat 1 g rozpuštěný ve vodě nebo mléku.
- ❸ **Esence.** Užívejte 1 nebo 2 kapky třikrát denně.



**Popis:** Jednoletá, statná rostlina z čeledi Umbelliferae, která dosahuje výšky 50 cm. Listy jsou úzké, silně aromatické; květy jsou bílé až narůžovělé okoliky, plodem je aromatická, šedozelená dvounažka.

**Používané části:** Plody.

kuminal. Díky těmto látkám kmín římský zvyšuje chuť k jídlu, zlepšuje trávení a usnadňuje odchod plynů ze střev ❶, ❷, ❸.

Kmín má rovněž galaktogenní účinky, což znamená, že podporuje tvorbu mateřského mléka u kojících matek ❶, ❷, ❸.



# Kurkuma dlouhá

## Ostré koření, které podporuje trávení

**M**OŽNÁ to zní zvláště, ale ostré koření a omáčky hrají velmi důležitou roli ve stravě lidí žijících v tropickém podnebí, protože uchovávaní a trávení potravy jsou v tomto klimatu velmi obtížné.

Kurkuma je důležitou ingrediencí kari omáčky, ostré omáčky, která obsahuje kurkumu, pepř, koriandr, zázvor, hřebíček, kardamom, kmín a muškátový ořech. Kombinace těchto koření může být pro lidi, kteří nejsou na ostré omáčky zvyklí, nepoživatelná.

## Vlastnosti a indikace

Oddenek kurkumy obsahuje esenciální olej, barviva, hořčinu, organické kyseliny, pryskyřici a škrob.



*Popis: Vytrvalá rostlina z čeledi Zingiberaceae, která dorůstá výšky 1 m. Má 5 až 10 velkých podlouhlých listů s dlouhým řapíkem. Květy bílé nebo nažloutlé; oddenek tuhý o průměru až 10 cm.*

*Používané části: Oddenek.*

Kurkuma **podobně jako zázvor posiluje žaludek** a zvyšuje produkci žaludečních šťáv, díky čemuž usnadňuje trávení v případě **nechutenství** či **dyspepsie**. Rovněž se používá v případě **chronického zánětu žaludku** a **hypochlorhydrie** (snížené množství kyseliny chlorovodíkové v žaludeční šťávě).

Kurkuma též podněcuje **vyprazdňování žlučníku** ①, ② a usnadňuje odchod plynů ze střev ①, ②.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

① **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 15–20 g oddenku. Během každého jídla vypijte 1 šálek.

② **Prášek.** Užívejte 1 g denně rozložený do tří dávek.



# Hořec žlutý

## Výrazně zlepšuje trávení

**P**ODÍVEJ, vidíš tu dobře rostlou bylinu!“ říká poutník svému kamarádovi.

„Vidím, to je přece hořec,“ odvětil jeho druh, který má dobré znalosti botaniky. „Jeho kořeny mají výrazné léčivé vlastnosti.“

„Tak ho vytrhněme a odnesme ho domů.“

„V žádném případě,“ ohradil se muž, který se vyzná v rostlinách. „Možná tomu nebudeš věřit, ale hořec roste tak pomalu, že mu trvá deset let, než rozkvetne, a může růst až padesát let. Nech ho tady. Pokud ho budeme potřebovat, můžeme si pro něj kdykoli zajít. Je docela možné, že nás všechny přežije.“

Takto se chovají lidé, kteří mají k přírodě kladný vztah. Ovšem někteří naružíví sběratelé léčivých bylin hořec žlutý málem vymýtili. Je škoda, že ohromné kořeny hořce, které mohou vážit až 6 kg, byly systematicky sbírány za účelem ovonění alkoholických nápojů.



**Popis:** Vytrvalá až 1,5 m vysoká rostlina z čeledi Gentianaceae. Lodyha přímá, jednoduchá, dutá. Listy vstřícné přisedlé, eliptické, výrazně podélně žilnaté, až 30 cm dlouhé. Květy žluté v paždí horních listů svazečkovitě nahloučené.

**Používané části:** Kořen.



## Alkoholické nápoje

Nedoporučujeme pít alkoholické nápoje či lihoviny z hořce, protože negativní účinky alkoholu neutralizují blahodárné účinky této vzácné rostliny.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Studený výtažek.** Ponořte kus kořene hořce (asi 10 g) do 1 litru studené vody. Nechte 4 až 5 hodin odstát. Během vylouhování do vody přidejte semínka anýzu, která pomohou odstranit nepříjemně hořkou chuť, ale nesladte. Vypijte tři šálky denně, vždy před jídlem.

❷ **Odvar.** V 1 litru vody asi hodinu povařte 10 g kořene. Před každým jídlem vypijte půl šálku.

❸ **Prášek nebo suchý výtažek.** Doporučuje se užívat 0,5–1 g před každým jídlem.

Dioskorides, velký řecký lékař a botanik žijící v 1. století, ve svém díle *De Materia Medica* napsal: „Kořen hořce smíchaný s vodou pomáhá lidem trpícím nemocemi jater a žaludku.“ Dnes, tedy přibližně o dvacet století později, je názor řeckého učenice stále platný a hořec patří *k rostlinám, které jsou ceněny kvůli tomu, že zvyšují chuť k jídlu a zlepšují trávení.*

## Vlastnosti a indikace

Kořen hořce žlutého obsahuje několik hořkých složek, z nichž nejvýznamnějšími jsou genciopikrin a amarogencin, *nejhořčejší známá látka* na světě. Když rozpustíte jeden díl amarogencinu v pěti milionech dílů rozpouštědla, jeho hořká chuť je stále patrná. Hořec navíc obsahuje několik druhů cukru, taniny a pektin.

Má následující vlastnosti:

- **Posiluje žaludek.** Hořké komponenty kořene hořce podněcují sekreci trávicích žláz, včetně slinných žláz. Díky tomu hořec zvyšuje chuť k jídlu a zlepšuje trávení. Doporučuje se zejména v případě chronického zánětu žaludku spojeného s hypochlorhydrií (snížené množství kyseliny chlorovodíkové v žaludeční šťávě), žaludeční atonii, špatném trávení, zvracení, nechutenství a při rekonvalescenci po horečnatých onemocněních ❶, ❷, ❸. Podle doktora Leclerka „*hořec povzbuzuje, ale nedráždí*“.
- **Je choloretický a cholagogický.** Podporuje produkci žluči v játrech a její odchod do dvanáctníku. Doporučuje se při překrvení jater a dysfunkci žlučniku ❶, ❷, ❸.
- **Snižuje horečku.** Přestože jeho účinky nejsou nikterak výrazné, uplatňuje se při **malárii**. Bylo potvrzeno, že hořec dokáže zničit jednobuněčné organismy, které způsobují malárii a napadají červené krvinky. Lze jej užívat spolu s chininem ❶, ❷, ❸.
- **Stimuluje činnost imunitního systému.** Bylo potvrzeno, že kořen hořce podporuje tvorbu bílýchrvinek, což je žádoucí v případě oslabené imunity ❶, ❷, ❸.



## Varování

*Hořec je možné si snadno splést s kýchavicí bílou (Veratrum album L.), jedovatou rostlinou, která roste v jeho blízkosti. Kýchavici poznáte podle toho, že má střídavé listy, které jsou na vnitřní straně chlupaté, a bílé květy, které celkem nepříjemně zapáchají.*



## Badyáník pravý

### Zlepšuje trávení

**B**ADYÁNÍK svou krásou připomíná vavříň a jeho květy se podobají květům magnólie. Celá rostlina pak voní podobně jako anýz, ale mnohem výrazněji. Badyáník pravý byl do Evropy přivezen na konci 17. století, tedy v době, kdy se indické koření těšilo velké popularity.

### Vlastnosti a indikace

Přestože badyáník pravý patří k jiné čeledi než anýz, obsahuje stejnou účinnou látku: esenci bohatou na anetol. Díky ní má podobné léčivé vlastnosti jako anýz: zlepšuje trávení a usnadňuje odchod plynů ze střev.

Uplatňuje se ❶, ❷ v případě špatného zažívání, hnilobných procesů ve střevech a nadýmání.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** K přípravě nálevu je potřeba menší množství badyáníku než anýzu, protože je daleko koncentrovanější. Do jednoho šálku stačí dát 1 až 2 plody. Vypijte 2 až 3 šálky denně, vždy po jídle.

❷ **Suchý výtažek.** Doporučuje se užívat 100 až 300 mg denně.



**Popis:** Aromatický, stálezelený stromek z čeledi Magnoliaceae, který dosahuje výšky 2 až 5 m, s šedobílou, hladkou kůrou. Listy lesklé, eliptické, květy vyrůstají jednotlivě, jsou žluté. Semena hladká, lesklá, ukrytá v měchýřcích.

**Používané části:** Plody.

Díky svým mírným **protikřečovým** účinkům uvolňuje křeče vnitřních dutých orgánů (žaludek, žlučník, střeva, děloha apod.).





# Jasonia glutinosa

## Léčí trávicí soustavu a povzbuzuje organismus

**T**ATO rostlina se ve velké míře používá ve španělské Aragonii. Nálev z ní připravený svým aroma připomíná kafrovník a má mírně nahořklou chuť. Dají se jím nahradit černé čaje, ale na rozdíl od nich je nálev z *Jasonia glutinosa* mnohem zdravější.

Dioskorides ani jeho současníci tuto rostlinu neznali, protože neroste ve východní části Středomoří.

### Vlastnosti a indikace

Její složení není zcela známé, ale bylo potvrzeno, že neobsahuje kofein ani tein. Obsahuje esenci, díky které rostlina **zlepšuje trávení**, a také velké množství taninů, které se uplatňují **při léčbě průjemových onemocnění** ❶.

Aplikuje se v následujících případech:

**Popis:** Vytrvalá rostlina z čeledi Compositae. Báze stonku dřevnatá, vyrůstá z ní několik stonků, které dorůstají výšky 20–40 cm. Rostlina je lepkavá, pokrytá drobnými chloupky. Květy jsou drobné, žluté.

**Používané části:**  
Listy a květy.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 20–40 g rostliny. Vypijte maximálně 5 šálků denně, a to vždy po jídle.

- **Trávicí obtíže.** Jasonia glutinosa se uplatňuje v případě podrážděného žaludku, poruchy trávení, pomalého a obtížného trávení, průjmu a hnilobných procesů ve střevech ❶.
- **Obtíže nervového původu.** Stimuluje činnost nervového systému, ale na rozdíl od čaje či kávy nemá vedlejší účinky ❶.



# Vavřín ušlechtilý

## Zlepšuje trávení a zmírňuje revmatické bolesti

**ŘÍMŠTÍ** vládci, atleti a vítězní válečníci nosili na hlavě vavřínové věnce, které je měly chránit před bleskem a mocnostmi zla.

### Vlastnosti a indikace

Vavřín má léčivé účinky díky tomu, že obsahuje esenciální olej. Jeho vlastnosti jsou následující:

- Zlepšuje chuť k jídlu a trávení a usnadňuje odchod plynů ze střev. Doporučuje se lidem, kteří trpí nechutenstvím, mají problémy s trávením či nadmutý žaludek ①.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

① **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 20–30 g vavřínových listů. Chcete-li dosáhnout silnějších účinků, přidejte hrst zralých plodů. Pro zlepšení chuti k jídlu vypijte šálek, a to vždy 10 minut před jídlem. Pokud chcete zlepšit trávení, vypijte šálek po každém jídle.

#### Zevní použití

② **Vavřínový olej.** Studený výtažek připravíte tak, že do 1 litru olivového oleje přidáte 30 g vavřínových listů a necháte 10 dní odstát na slunci. Aplikujte přímo na bolavé místo. Olej je rovněž možné použít jako repelent proti hmyzu.



**Popis:** Stálezelený keř z čeledi Lauraceae, který dorůstá výšky 30 cm. Listy střídavé s řapíkem 1 cm dlouhým, tmavozelené, kožovité. Květy po několika ve svazečcích nebo krátkých hroznech v úžlabí listů, dvoudomé, na jedné rostlině jen tyčinkové, na jiné jen pestíkové květy. Plod je černá, vejcovitá, až 2 cm dlouhá bobule.

**Používané části:** Listy a plody.

- Je mírně močopudný ①.
- Stimuluje a upravuje menstruaci ①.
- Má protirevmatické a protizánětlivé účinky; při zevních aplikacích je velmi účinný. Vavřínový olej ② a protirevmatický balzám připravené z vavřínových listů se používají k masírování v případě ztuhlé šije, bederního ústřelu, ischiasu, vymknutého kotníku a dalších bolestí kloubů či svalů.



# Aloisie trojlistá

## Zlepšuje trávicí obtíže a zklidňuje nervovou soustavu

**A**LOISIE trojlistá je spolu s rajčaty, bramborami a mnohými dalšími rostlinami darem americké flóry. V Evropě se pěstuje od 18. století.

### Vlastnosti a indikace

Celá rostlina, zvláště její listy, obsahuje esenciální olej, který se skládá z více než jednoho stálátka, z nichž nejvýznamnější jsou citral, limonen a karyofylen. Rostlina díky esenciálnímu oleji **zlepšuje trávení, usnadňuje odchod plynů** ze střeva a má **protikřečové** účinky.

Aloisie trojlistá se doporučuje v následujících případech:

- **Trávicí obtíže:** akutní a chronická porucha trávení a nadýmání ❶.
- **Menstruační bolesti,** žlučnicková a ledvinová kolika ❶.

#### Popis:

Keř z čeledi Verbenaceae, který dorůstá výšky až 2 m. Listy podlouhlé, tvrdé, které po rozemnutí mají silné citronové aroma. Květy drobné, červené nebo fialové, rostoucí v trsech.

**Používané části:** Listy.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 30 g listů. Vypijte šálek horkého nálevu po každém jídle. Nálev má velmi příjemnou chuť.

- Rovněž se uplatňuje v případě **nervových onemocnění,** zejména **úzkosti** ❶, protože v mnoha případech se s její pomocí dosahuje lepších výsledků než s chemickými sedativy; na rozdíl od nich totiž nemá žádné vedlejší účinky.



## Polej obecný

### Výrazně zlepšuje trávení

**M**NOHO let předtím, než se objevily insekticidy ve spreji, lidé používali polej obecný k hubení hmyzu. Své latinské označení *pulegium* (blecha) získala rostlina patrně proto, že starověcí Řekové a Římané její výpary používali k hubení blech.

Léčivé vlastnosti poleje jsou známy tisíce let. Dioskorides, věhlasný řecký lékař a botanik žijící v 1. století, o této rostlině říkal, že „dokáže zahřát, přispět ke snížení tělesné hmotnosti a zlepšit trávení“.

„Přejedl jsem se! Dám si šálek čaje z poleje, aby se mi lépe trávil,“ řekl číšníkovi muž v restauraci, když poobědval.

„Já si dám také jeden. Polej pomáhá pročistit mozek, když to člověk přežene s alkoholem,“ přidal se k němu člověk sedící u vedlejšího stolu.

Polej v těchto případech opravdu pomáhá, ale bylo by mnohem lepší, kdybychom jej nepo-



**Popis:** Vytrvalá, až 60 cm vysoká, roztroušeně chlupatá až olysálá rostlina z čeledi Labiatae. *Lodyha* vystoupavá, větvená. *Listy* krátce řapíkaté, vejčité, téměř celokrajné. *Květy* krátce stopkaté, hustě nahloučené v bohatých, vzájemně oddálených lichopřeslenech.

**Používané části:** Celá rostlina.

## 🍵 Příprava a použití

### Vnitřní použití

🕒 **Nálev.** Převařte litr vody, přidejte do ní 10–20g poleje a nechte několik minut odstát. Nálev můžete osladit medem.

Potřebujete-li **zlepšit zažívání**, po každém jídle vypijte šálek nálevu. Při **nachlazení** nebo **menstruaci** vypijte šálek každé dvě hodiny.

### Zevní použití

🕒 **Výplachy úst.** Provádějte je koncentrovaným nálevem (30g na 1 litr vody).

🕒 **Čištění kůže.** Za tímto účelem se používá koncentrovaný nálev (viz výše).



### Varování

Polej je nutné užívat vždy **s rozvahou** a nikdy v případě akutních komplikací **žaludečního vředu** (krvácení, perforace).

Vysoké dávky rostliny, zejména pak její esence, mohou být nebezpečné.

užívali k odstraňování příznaků. Je daleko rozumnější žít střídavě než léčit důsledky nestřídmosti, a to i v případě, že k tomu používáme přírodní léčebné prostředky.

## Vlastnosti a indikace

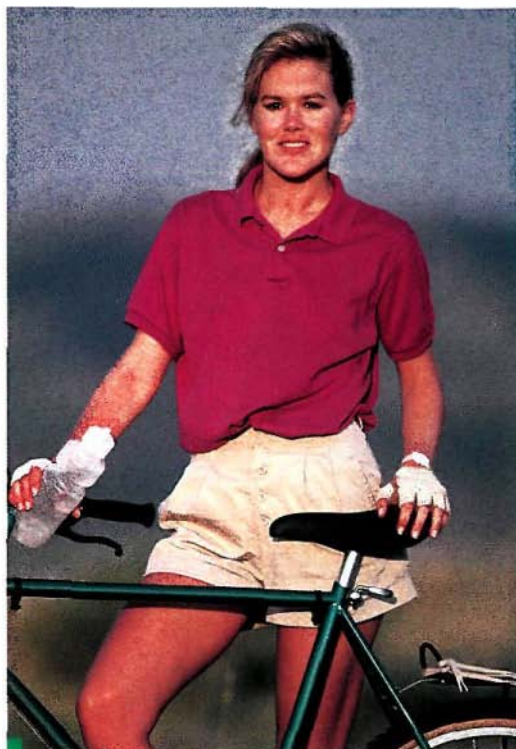
Rostlina obsahuje esenciální olej (0,5–1 %) na bázi pulegonu, nenasyceného ketonu. Rovněž obsahuje menthon, limonen a další ketony. Má následující vlastnosti:

- **Posiluje žaludek a zlepšuje trávení.** Polej podporuje trávicí procesy, zvyšuje produkci žaludečních, střevních a pankreatických šťáv a stimuluje činnost žaludku a tenkého střeva. Rovněž usnadňuje **odchod plynů** ze střev, zmírňuje hnilobné procesy ve střevech a tlumí **bolesti hlavy**, je jejich příčinou jsou zažívací obtíže ❶. Zvyšuje také vylučování žluči.

Doporučuje se užívat vždy, když je nutné zlepšit trávení, například v případě hypochlorhydrie (snížené množství kyseliny chlorovodíkové v žaludeční šťávě), pomalém trávení, nadbytku plynů v žaludku a také při poruchách hybnosti žlučníku (dyskineze žlučových cest).

- **Usnadňuje vykašlávání a tlumí kašel.** Uplatňuje se při nachlazení a dráždivém kašli ❶.
- **Podněcuje menstruaci a tlumí bolest**, která ji provází ❶.
- **Vypuzuje parazity z střev.** V tomto případě pijte každý den po dobu pěti dnů šálek nálevu na lačný žaludek ❶.
- **Dezinfikuje.** Nálev z poleje se používá k vyplachům úst v případě páchnoucího dechu či hnisavého zánětu zubového lůžka ❷. Rovněž jím lze omývat rány ❸.
- **Insekticid.** Chcete-li se zbavit molů, dejte do svého šatníku několik malých sáčků s pole-

jem. S jeho pomocí můžete též vyhubit parazity žijící v srsti vašich domácích miláčků; stačí jen potírat jejich srst koncentrovaným nálevem z poleje.



*Kromě toho, že polej podporuje trávení, rovněž tlumí menstruační bolesti, a to zejména u mladých žen.*



## Polej americký

Polej americký (*Hedeoma pulegioides* Pers.) roste v Severní Americe a svým vzhledem a **vlastnostmi** se **podobá** poleji obecnému.

Původní obyvatelé Severní Ameriky používali tuto rostlinu ke zmírnění bolestí hlavy a menstruačních bolestí, jakož i k hojení ran.



# Dobromysl obecná

Podporuje trávení a má protirevmatické účinky

**D**OBROMYSL obecná se podobá majoránce zahradní, ale na rozdíl od ní roste divoce v přírodě.

## Vlastnosti a indikace

Rostlina je bohatá na esenciální olej, který obsahuje tymol a karvakrol, látky, které **uklidňují, usnadňují odchod plynů ze střev a mají proti-**

*Popis: Výtrvalá, aromatická, až 50 cm vysoká bylina z čeledi Labiatae. Lodyhy dole se sterilními listnatými vyhonky, nahoře rozvětvené. Listy vstřícné, oválné, celokrajné, dolní řapíkaté, horní přisedlé. Květenství lata lichopřeslenů, vrcholová nebo na konci větví.*

*Používané části: Květenství.*



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

- ❶ **Koření.** Sušené listy dobromysli jsou důležitou ingrediencí mnoha pokrmů.
- ❷ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 15–20g rostliny. Vypijte 1 šálek po každém jídle.
- ❸ **Esence.** Doporučuje se užívat 4–6 kapek třikrát denně.

### Zevní použití

- ❹ **Inhalace páry.** Do vroucí vody přidejte hrst rostliny. Aplikuje se při nemocech dýchacího ústrojí.
- ❺ **Kataplazmata.** Rozmačkaná rostlina se ohřeje v misce a zabalená v látce se aplikuje na bolestivou či zanícenou oblast.
- ❻ **Masáž.** Na postižené místo se nakape několik kapek esence a jemně se vetřou do kůže.

**křečové účinky.** Dobromysl rovněž obsahuje flavonové látky a kyselinu ursolovou. Díky těmto dvěma látkám má protirevmatické vlastnosti. Obvykle se doporučuje v následujících případech:

- **Trávicí obtíže:** porucha trávení nervového původu, nadýmání, křeče nebo kolika orgánů trávicí soustavy ❶, ❸. Díky tomu, že usnadňuje odchod plynů ze střev, je dobromysl vhodným kořením do pokrmů z luštěnin, jakož i na pizzu a do polévek ❶.
- **Nemoci dýchacího ústrojí** provázené suchým nebo dráždivým kašlem, jako například zánět hrtanu nebo dávkivý kašel. Dobromysl rovněž usnadňuje vykašlávání a tlumí kašel, a to jak při vnitřním ❶, ❷, ❸, tak zevním ❹ použitím.
- **Bolesti svalů,** ztuhlá šíje a bederní ústřel. V těchto případech se dobromysl aplikuje zevně jako účinná látka kataplazmat ❺ nebo se vtírá do těla při masáži ❻.



## Kvassie hořká

### Podporuje trávení a snižuje horečku

**Q**UASSI, tak se jmenoval otrok z Guyany, který v roce 1756 prozradil holandskému důstojníkovi své tajemství léčby horečky. Tím tajemstvím byla kvassie, guyanský keř.

### Vlastnosti a indikace

Rostlina obsahuje pryskyřici, rostlinný sliz, taniny a alkaloid hořké chuti nazývaný kvassin. Je to nejdůležitější aktivní složka, díky níž má rostlina léčivé vlastnosti.

- **Posiluje žaludek, zlepšuje trávení a zvyšuje chuť k jídlu.** Kvassie zvyšuje produkci žaludečních šťáv a podporuje funkci žlučníku ❶. **Uplatňuje se při léčbě poruchy trávení (dyspepsie).**



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Odvar nebo studený výtažek** (5–10 g kůry a/nebo dřeva na 1 litr vody). Vypijte šálek před každým jídlem.

#### Zevní použití

❷ **Výplach střev** (klystýr). Provádí se odvarem určeným pro vnitřní použití, a to jednou denně. Tímto způsobem je možné zničit střevní parazity.

**Popis:** Keř nebo strom z čeledi Simarubaceae s velkými červenými květy rostoucími po stranách stonku. Listy podlouhlé, na horní straně zelené, dole šedé.

**Používané části:** Kůra kmene a kořeny.



- **Snižuje horečku.** Doporučuje se při tropické horečce ❶.
- **Odstraňuje střevní parazity.** Aplikuje-li se prostřednictvím klystýru, je schopná zničit roup dětský, který se většinou nachází v konečníku a u řitního otvoru, tedy v místech, kde perorální aplikace nejsou účinné ❷.



### Varování

**Vysoké dávky této rostliny mohou vyvolat zvracení.** Kvassie by se **neměla užívat v případě gastroduodenálních vředů a během menstruace** (vyvolává křeče v děloze).



# Bedrník anýz

Podporuje trávení  
a zvyšuje produkci  
mateřského mléka

**B**EDRNÍKU se také někdy říkalo „manželé-jsou-zpět“, protože manželé, kteří odešli z domu kvůli zapáchajícímu dechu svých manželek, se poté, co jejich ženy začaly užívat bedrník, vrátili zpět. Za tímto účelem lze bedrník použít i dnes.

## Vlastnosti a indikace

Rostlina za mnoho léčivých vlastností vděčí obsahu esence, anetolu, který — izoluje-li se



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V šálku vylouhujte čajovou lžičci (3 g) bedrníku. Můžete vypít až 3 šálky horkého nálevu denně, nejlépe po jídle. Nálev můžete osladit medem.

❷ **Nálev pro kojená batolata.** Ve čtvrtlitru vody vylouhujte 1–2 čajové lžičky (3–6 g). Osladte lžičkou cukru (med není pro kojené děti vhodný). Podávejte během dne.

❸ **Esence.** Doporučená dávka je 1–5 kapek, dvakrát až třikrát denně.

❹ **Prášek.** Můžete užívat až 2 g denně.



**Popis:** Jednoletá, až 50 cm vysoká pýřitá bylina z čeledi Umbelliferae. Lodyha větvená, podélně rýhovaná. Listy dlouhé, řapíkaté, okrouhle ledvinité, zastříhané, zubaté. Květy ve složeném okolíku s 5–15 paprsky. Plody dvounažky ve jcovité, nahoře zúžené, 3–4 mm dlouhé, hustě krátce štětinatě chlupaté.

**Používané části:** Plod.





*Dostává-li dobytek bedrník anýz, produkuje více mléka. Taktéž kojící matky mohou využít tohoto účinku ke zvýšení tvorby mateřského mléka. Navíc mateřské mléko obsahující bedrník je mnohem lépe stravitelné a nezpůsobuje nadýmání.*

od ostatních látek obsažených v bedrníku — ztrácí své léčivé vlastnosti, a dokonce se stává toxickým (vyvolává křeče). Lihové nápoje obsahující tuto esenci nemají žádné léčivé účinky, nýbrž jsou toxické, protože obsahují alkohol a anetol.

Na druhou stranu plody bedrníku v podobě, v jaké se nacházejí v přírodě, nemají žádné z účinků toxické látky, kterou obsahují. Plody vedle anetolu obsahují další látky, jako například fenol, kyselinu jablečnou, cukry a cholin.

Mají následující vlastnosti:

- **Trávicí soustava:** Bedrník anýz je *archetypem rostlin*, které usnadňují odchod plynů ze střev, zvyšují chuť k jídlu, podporují trávení a posilují žaludek. Zabraňuje hnilobným procesům ve střevech a čistí je ①, ③, ④. Čaj připravený z bedrníku, kmínu, fenylku a koriandru je čajem, o kterém Font Quer prohlásil, že mu neodolá žádné nadýmání.

Dětem a kojícím batolatům pomáhá čaj z bedrníku anýzu v případech plynatosti a průjmů ②. **Je dobré dávat kojícím dětem nálev z bedrníku pravidelně jako běžný nápoj.**

- **Dýchací soustava:** Bedrník anýz usnadňuje vykašlávání. Pomáhá odstraňovat hlen tím, že jej naředí. Je vhodný pro lidi trpící astma-

tem a nemocemi průdušek, jakož i pro ty, kdo chtějí přestat kouřit, protože působí jako **protilátka nikotinu a dehtu**, odstraňuje dráždivý hlen z průdušek a podporuje regeneraci buněk sliznice ①, ③, ④. Navíc s jeho pomocí lze osvěžit dech páchnoucí po tabáku a dodat mu příjemné aroma.

- **Mléčné žlázy:** Zvyšuje produkci mateřského mléka ①, ③, ④. Chovatelé dobytka míchají bedrník kravám a ovcím do krmiva. Protože bedrník anýz je z těla vylučován v mateřském mléce, **kojící matky** pomohou svým dětem, když ho budou užívat, protože se tím u jejich potomků zmírní tvorba plynů ve střevech.



*Doporučujeme pít nálev či užívat esenci z bedrníku anýzu, protože zmírňují nadýmání a zlepšují trávení. Avšak lihoviny s příchutí anýzu kvůli obsahu alkoholu pít nedoporučujeme.*



# Trnovník akát

## Vhodný při překyselení žaludku

**T**RNOVNÍK akát byl přivezen do Evropy v roce 1601 Jeanem Robinem, zahradníkem francouzského krále. Odtud pochází je jí latinský název *Robinia*. Přestože je to okrasná rostlina, má zajímavé léčivé vlastnosti. Včely z jejího nektaru produkují velmi chutný med.

### Vlastnosti a indikace

Květy a listy obsahují flavonoidy, glykosidy (robinin), taniny a esenciální olej. Mají **protikřečové** účinky (uvolňují křeče dutých orgánů), **podněcují vyprazdňování žlučníku, zklidňují kůži a sliznici**. Používají se v případě **poruch trávení** a žlučnickových dysfunkcí. Díky tomu, že mají **zklidňující a hojivé účinky**, chrání sliznici žaludku a jícnu při překyselení žaludku. Doporučují se při pálení žáhy, zánětu jícnu a gastroduodenálních vředech ❶. Používají-li se ke kloktání, zmírňují **podráždění hrdla** ❷.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 15–30 g květů. Denně se doporučuje vypít šálek po každém jídle.

#### Zevní použití

❷ **Kloktadlo.** Provádí se výše uvedeným nálevem.



**Popis:** Až 30 m vysoký strom neboker z čeledi Leguminoseae. Borka hluboce rozbrázděná, světle šedá až hnědošedá. Listy střídavé, až 30 cm dlouhé, dlouze řapíkaté, lichozpeřené, se 4 až 10 páry lístků. Květy uspořádány v převislém hroznu až 20 cm dlouhém, bílé nebo narůžovělé, se žlutozelenou skvrnou na pavěze. Luský až 10 cm dlouhé, vytrvávají na stromě až do dalšího roku.

Používané části: Květy a listy.



### Varování

Přestože **semena, kůra a kořeny** mají nasládlou chuť, jsou toxické a vyvolávají zvracení.



# Svatolína cypříškovitá

Podporuje trávení  
a vypuzuje střevní parazity

**T**ATO rostlina, která má ráda slunné podnebí, je výborným prostředkem k ochraně štávků, protože odpuzuje moly a další hmyz.

## Vlastnosti a indikace

Celá rostlina, zejména její květy, obsahuje až 1% esence, která je složena z ketonu (santolinon) a fenolového esteru. Rovněž obsahuje tany, pryskyřici a hořčinu.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

Níže uvedenými aplikacemi lze zlepšit trávení a vyvolat menstruaci:

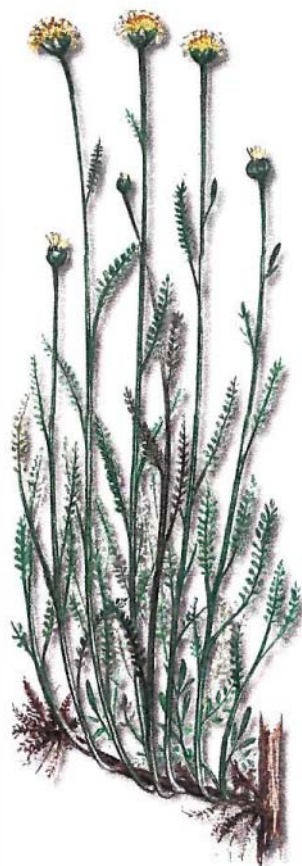
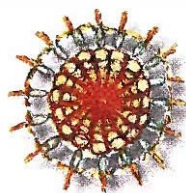
❶ **Nálev.** V šálku vody vylouhujte 6 až 7 květů. Vypijte šálek po každém jídle.

❷ **Esence.** Doporučuje se užívat 3–5 kapek třikrát denně.

Níže uvedené aplikace se používají k vypuzení střevních parazitů:

❸ **Nálev.** V šálku vody vylouhujte polévkovou lžici semen. Celý týden pijte vždy ráno šálek nálevu. Po měsíci tuto proceduru zopakujte.

❹ **Prášek ze semen:** 2–4g prášku smíchané s medem nebo ovocnou šťávou.



**Popis:** Vytrvalý, až 50cm vysoký polokeř z čeledi Compositae. Listy úzké, šedozelené a silně aromatické. Květy zlatavě žluté, rostou v úboru, silně aromatické a hořké.

**Používané části:** Semena a květy.

Díky těmto látkám má následující vlastnosti:

- **Tonizuje žaludek, podporuje trávení a uvolňuje křeče.** Tato rostlina dokáže zlepšit trávení u lidí, kteří trpí žaludečními obtížemi ❶, ❷.
- **Vypuzuje parazity ze střev.** Uplatňuje se proti roupě dětskému a škrkavce, které se často vyskytují u dětí ❸, ❹.
- Vyvolává menstruaci ❶, ❷.



# Pískavice řecké seno

Zmírňuje záněty a je velmi  
chutná

**P**ÍSKAVICE patří k jedněm z nejdéle používaných léčivých rostlin. V egyptském lékařském dokumentu, který je datován do 15. století př. Kr., se pískavice řecké seno doporučuje na popáleniny. Rovněž u Hippokrata se vyskytují zmínky o jejích léčivých vlastnostech.

## Vlastnosti a indikace

Semena pískavice jsou bohatá na rostlinný sliz a bílkoviny. *Užívají-li se vnitřně*, mají mírně **projímavé účinky**, a dále zmírňují záněty a chrání sliznici ❶, ❷. Díky těmto vlastnostem semena pískavice zlepšují všechny trávicí funkce, jakož i metabolismus.

Přestože dnes existuje mnoho povzbuzujících látek, *mouka z pískavice řeckého sena* se stále



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Odvar.** V šálku vody povařte polévkovou lžičkou mouky ze semen pískavice. Vzniklé pyré můžete osladit lžičkou medu či hnědého cukru.

❷ **Suchý výtažek.** Do každého ze tří denních pokrmů se doporučuje přidat 1 g výtažku.



**Popis:** Jednoletá, až 50 cm vysoká rostlina z čeledi Leguminoseae. Semena (10–20 ks) jsou uložena v úzkých, dlouhých luscích. Rostlina má nepřijemnou aromu.

**Používané části:**  
Semena.



doporučuje lidem, kteří **trpí nechutenstvím či anémií**, a také těm, kteří chtějí zvýšit tělesnou hmotnost ❶. Pískavice totiž zvyšuje chuť k jídlu a pomáhá přirozeným způsobem přibrat na váze.

Zřejmě **neznámějším způsobem** použití pískavice jsou **zevní aplikace**.

Z rozvařených semen lze vytvořit pastu bohatou na rostlinný sliz, která se uplatňuje při léčbě hemoroidů, kožních nemocí či bolavých kloubů.



# Rozrazil lékařský

## Náhražka černého čaje

**V** SEVEROEVROPSKÝCH státech se nálev z rozrazilu používá jako náhražka černého čaje. Je tomu patrně proto, že dokáže povzbudit, a přitom nemá žádné vedlejší účinky.

### Vlastnosti a indikace

Rostlina obsahuje taniny a hořčinu (aucubosid), díky kterým má **stahující a povzbuzující účinky, zvyšuje chuť k jídlu a zlepšuje trávení**. Dále se v ní nacházejí saponiny a minerální soli, které usnadňují vykašlávání, jsou močopudné a pomáhají čistit organismus; a pryskyřice, manitol a organické kyseliny, kterým rostlina vděčí za své hojivé a **zvláčňující** účinky.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

**1 Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 30–40g rostliny. Vypijte 3 až 4 šálky denně. Pokud jej chcete použít ke **zvýšení chuti**, musíte jej pít před jídlem.

**2 Čerstvá šťáva.** Před každým jídlem užívejte 2 až 4 lžice.

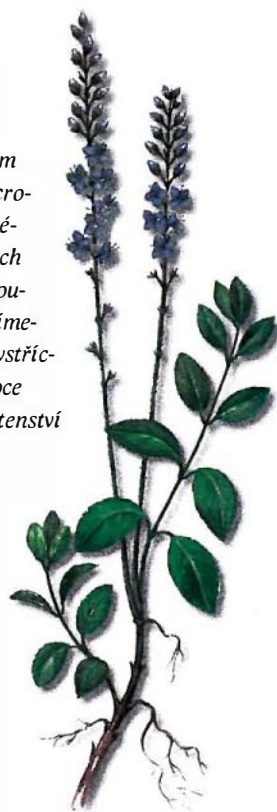
#### Zevní použití

**3 Obklady.** V 1 litru vody 10 minut povařte 30–40g rostliny. Aplikujte přímo na kůži.

**4 Tonikum.** Použijte výše uvedený odvar.

*Popis:* Vytrvalá, až 20 cm vysoká bylina z čeledi Scrophulariaceae. Lodyha poléhavá, na dolních uzlinách kořenující, koncem vystoupavá, chlupatá, se vzpřímeným květenstvím. Listy vstřícné, krátce řapíkaté, široce kopinaté až vejčité. Květenství hroznovité, stopkaté.

*Používané části:* Celá rostlina.



Aplikuje se v následujících případech:

- **Poruchy trávení:** nechutenství, nadmutý žaludek. Rozrazil se rovněž uplatňuje při migreně způsobené špatným trávením **1, 2**.
- **Nemoci dýchacího ústrojí:** zánět hltanu, katar, kašel, zánět průdušek a astma (s jeho pomocí lze předejít astmatickým záchvatům). Rovněž **zmírňuje kašel a zklidňuje hrdlo 1, 2**.
- **Zvyšuje produkci moči, čistí a stimuluje organismus.** Rostlina navozuje tělesnou i duševní rovnováhu **1, 2**.
- **Kožní nemoci:** Rozrazil sepoužívá k omývání ekzémů, zmírňuje svědění, zklidňuje mrazem vysušenou kůži; rovněž je dobrým **kosmetickým prostředkem 3, 4**.

## Nemoci

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Dráždivý tračník                    | 241 |
| Gastroenteritida                    | 242 |
| Helmintóza                          | 243 |
| Hnilobné procesy<br>ve střevech     | 241 |
| Plynatost                           | 240 |
| Střevní atonie                      | 242 |
| Střevní dysmikrobie                 | 241 |
| Střevní kolika                      | 242 |
| Zácpa                               | 243 |
| Zánět tlustého střeva<br>(kolitida) | 242 |

## Rostliny

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Buk lesní          | 249 |
| Jitrocel blešník   | 256 |
| Kassie fistula     | 246 |
| Kassie sennová     | 244 |
| Krušina olšová     | 260 |
| Len setý           | 252 |
| Mochna nátržník    | 259 |
| Ořešák královský   | 250 |
| Ostružiník křovitý | 266 |
| Řešetlák Purshův   | 262 |
| Reveň lékařská     | 263 |
| Rohovník obecný    | 247 |
| Skočec obecný      | 264 |
| Sléz lesní         | 254 |
| Šrucha zelná       | 258 |
| Tamaryšek indický  | 265 |
| Vrbovka úzkolistá  | 248 |
| Vstavač mužský     | 255 |



## Rostliny pro střeva

Celý střevní trakt je citlivý na působení léčivých rostlin. Léčivé rostliny mají na sliznici střev dva základní účinky:

- **Projímavý:** Podporují nebo zrychlují průchod potravy střevy a zároveň **zklidňují** jejich sliznici.
- **Stahující:** Vysušují a stahují kůži a sliznici. Jelikož snižují sekreci sliznice, uplatňují se při **průjmech**. Rovněž zvyšují srážlivost krve v cévách.

Téměř všechny rostliny, které mají stahující účinky, vděčí za tuto svou vlastnost **taninům**. Taniny srážejí bílkoviny povrchových buněk, čímž vysušují a zmírňují zanícení kůže nebo sliznice.

Většina rostlin, které působí na střeva, je schopna regulovat průchod potravy střevy, čímž zlepšuje celkový tělesný zdravotní stav a podílejí se na uzdravení, které je díky tomu celkové, nikoli jen symptomatické. Je však třeba si uvědomit, že má-li být léčba opravdu účinná, je nutné si vytvořit správné **zdravotní**

*Dub lesní poskytuje dřevo, z něž se vyrábí velmi účinné živočišné uhlí, které zastavuje průjmymy a váže na sebe toxiny.*



## Plynatost

### Příčiny

Plyn ve střevech většinou vzniká v důsledku hnilobných procesů, ke kterým dochází kvůli netoleranci trávicího traktu na některé druhy potravin nebo kvůli změnám střevní bakteriální mikroflóry.



*Merlík vonný*

### Fytoterapie

Rostliny, které zde uvádíme, mají **karminativní** účinky, a proto usnadňují odchod plynu, jenž vznikl při hnilobném kvašení ve střevech. Rostliny za tyto účinky většinou vděčí obsahu aromatické esence.

**Dřevěné uhlí**, ať už z dubu, topolu či jiných stromů, též zabraňuje nadýmání, ikdyž jiným způsobem než léčivé rostliny. Absorbuje, respektive váže na svůj povrch velké množství toxinů a plynu.



*Badyánek pravý*

### Léčba

Kromě užívání jedné nebo několika rostlin je při plynatosti nutné ze stravy vyřadit ty potraviny, které způsobují **tvorbu plynu** ve střevech. Patří k nim mléko, luštěniny, bílé pečivo a sladkosti.



*Bedrník anýz*

- Česnek kuchyňský** Odstraňuje ze střev bakterie, které způsobují nadýmání.
- Kmín kořený** Účinně zabraňuje tvorbě plynu.
- Fenykl obecný** Usnadňuje odchod plynu ze střev, stimuluje peristaltiku.
- Heřmánek pravý** Reguluje a normalizuje funkci střev, usnadňuje odchod plynu ze střev.
- Máta peprná** Odstraňuje plyn ze střev a zastavuje hnilobné procesy.
- Majoránka zahradní** Má protikřečové účinky a zlepšuje trávení.
- Saturejka horská** Zvyšuje chuť k jídlu, má protikřečové účinky a zlepšuje odchod plynu ze střev.
- Merlík vonný** Tonizuje žaludek, zlepšuje odchod plynu ze střev.
- Kmín římský** Zvyšuje chuť k jídlu, zlepšuje trávení, zlepšuje odchod plynu ze střev.
- Badyánek pravý** Podporuje trávení, zlepšuje odchod plynu ze střev a zmírňuje jeho tvorbu.
- Polej obecný** Zlepšuje odchod plynu ze střev, zabraňuje hnilobným procesům.
- Dobromysl obecná** Uklidňuje, má protikřečové účinky, zlepšuje odchod plynu ze střev.
- Bedrník anýz** Usnadňuje odchod plynu ze střev, zvyšuje chuť k jídlu, tlumí hnilobné procesy.
- Buk lesní** Absorbuje, dezinfikuje, tlumí hnilobné procesy a uvolňuje plyn.
- Řebříček obecný** Tonizuje trávicí trakt, zmírňuje hnilobné procesy.



## Hnilobné procesy ve střevech

### Příčiny

Většinou je to důsledek nedostatku enzymů a trávicích šťáv.

Potrava putuje do tenkého střeva, kde je trávena, a uvolněné živiny pronikají do krevního řečiště; do tlustého střeva pak obvykle pokračuje jen voda a nevstřebatelné odpadní látky, jako například otruby.

Když tomu ale v důsledku nedostatku trávicích šťáv tak není, dostávají se do tlustého střeva i nestrávené živiny, které zde vlivem působení velkého množství bakterií začínají zahnívat. V důsledku toho začne vznikat plyn, dostávají se křeče, a dokonce se objevuje i kolitida.

### Léčba

Níže uvedené rostliny několika způsoby zmírňují hnilobné procesy ve střevech a zlepšují funkci střev.

Maso a živočišné produkty jsou hlavní příčinou hnilobných procesů ve střevech.



*Tymián obecný*

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>Levandule</b>               | Dezinfikuje, je to účinný prostředek prevence hnilobných procesů ve střevech.                    |
| <b>Blahovičník kulatoplodý</b> | Absorbuje toxiny ve střevech.  |
| <b>Badyáník pravý</b>          | Zlepšuje trávení, usnadňuje odchod plynu ze střev a zmírňuje jeho tvorbu.                        |
| <b>Bedník anýz</b>             | Zlepšuje odchod plynu ze střev, zvyšuje chuť k jídlu, tlumí hnilobné procesy.                    |
| <b>Buk lesní</b>               | Absorbuje toxiny, dezinfikuje, zmírňuje tvorbu plynu ve střevech.                                |
| <b>Lípa malolistá</b>          | Regeneruje střevní mikroflóru, upravuje hnilobné procesy ve střevech.                            |
| <b>Řebříček obecný</b>         | Tonizuje trávicí soustavu, zmírňuje hnilobné procesy ve střevech.                                |
| <b>Chinovník</b>               | Zvyšuje chuť k jídlu, povzbuzuje, zmírňuje hnilobné procesy ve střevech.                         |
| <b>Tymián obecný</b>           | Zmírňuje hnilobné procesy ve střevech, ke kterým dochází v důsledku narušení střevní mikroflóry. |

## Sřevní dysmikrobie

### Definice

V tlustém střevu je obvykle velké množství mikroorganismů, které vytvářejí střevní mikroflóru. Tyto bakterie při trávení plní několik nezastupitelných funkcí, například vytvářejí vitamín K.

### Příčiny

**Antibiotika**, zvláště jsou-li užívána perorálně, a také **kolitida** způsobují změny střevní mikroflóry. Některé druhy bakterií se rozmnoží, jiné naopak své množství sníží nebo zcela zaniknou.

Takovéto změny střevní mikroflóry se nazývají **střevní dysmikrobie** a dají se upravit s pomocí níže uvedených rostlin.

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>Česnek kuchyňský</b>        | Harmonizuje střevní mikroflóru.   |
| <b>Blahovičník kulatoplodý</b> | Absorbuje střevní toxiny.   |
| <b>Buk lesní</b>               | Absorbuje toxiny, dezinfikuje a zmírňuje hnilobné procesy a tvorbu plynu ve střevech. |
| <b>Tymián obecný</b>           | Zmírňuje hnilobné procesy ve střevech zapříčiněné nerovnováhou střevní mikroflóry.    |

## Dráždivý tračník

### Definice

Funkční porucha tlustého střeva, „**střevní neuróza**“, projevující se četnými obtížemi, zejména při vyprazdňování, jako jsou **nadýmání**, **průjemy**, **zácpa** atd.

### Léčba

Kromě níže uvedených rostlin lze použít i ty, které se používají k léčbě nervozity a úzkosti.

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Kozlík lékařský</b> | Harmonizuje činnost autonomního nervového systému.                          |
| <b>Slivoň trnitá</b>   | Má mírně projímavé a protikřečové účinky, volňuje svalstvo tlustého střeva. |
| <b>Růže šípková</b>    | Zmírňuje stres a nervozitu.   |

## Zánět tlustého střeva (kolitida)

Zánět tlustého střeva obvykle vzniká v důsledku působení škodlivých mikroorganismů, ale také jej mohou způsobit některé léky, jako například antibiotika, a toxické látky jako kofein.

Ke kolitidě může též dojít při dlouhodobém užívání dráždivých projímadel, jakož i v důsledku nežádoucích změn střevní mikroflóry a nerovnováhy nervového systému (viz dráždivý tračník).

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <b>Česnek<br/>kuchyňský</b>        | Upravuje střevní mikroflóru a zachovává saprofyty.                                    |
| <b>Blahovičník<br/>kulatoplodý</b> | Absorbují střevní toxiny.   |
| <b>Buk lesní</b>                   | Absorbují toxiny, dezinfikuje a zmírňuje hnilobné procesy ve střevech.                |
| <b>Vlašský ořech</b>               | Má silné stahující účinky, podporuje trávení.   |
| <b>Ostružiník<br/>křovitý</b>      | Má stahující účinky, zastavuje průjem.  |
| <b>Tymián<br/>obecný</b>           | Zmírňuje hnilobné procesy ve střevech vzniklé v důsledku narušení střevní mikroflóry. |
| <b>Noni</b>                        | Odstraňuje infekce a zabraňuje jejich vzniku.   |

## Střevní atonie

### Fytoterapie

Kromě toho, že všechny níže uvedené rostliny mají mírně projímavé účinky, stimulují také pohyby střev, díky čemuž stolice rychleji prochází trávicím traktem. Všechny uvedené rostliny se doporučují zejména v případě **chronické zácpy**, která se vyvíjela dlouhodobě a nedaří se ji odstranit jinými prostředky. Účinky fytoterapie se projevují pomalu, ale jsou trvalé.

### Léčba

Fytoterapie by měla být doplněna dalšími **přírodními procedurami**, jako například koupelemi, cvičením, omýváním břišní oblasti, a **změnou** návyků spojených s vyprazdňováním.

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>Fenykl obecný</b>         | Ušnadňuje odchod plynů ze střev, stimuluje pohyby střev.                            |
| <b>Heřmánek pravý</b>        | Stimuluje činnost trávicího traktu.   |
| <b>Smetánka<br/>lékařská</b> | Má mírně projímavé účinky, čistí organismus. Uplatňuje se v případě střevní atonie. |
| <b>Řešetlák<br/>Purshův</b>  | Posiluje střeva a je to velmi dobře snášené projímadlo.                             |

## Gastroenteritida

Jedná se o akutní **zánět celého trávicího traktu** způsobený infekcí nebo dietní chybou (složení, úpravou, množstvím potravy). Často k ní dochází při cestování do exotických oblastí. Projevuje se **zvracením a průjmy**, které po několika dnech odeznívají.

### Léčba

V prvních dnech léčby je nutné se vyhýbat tuhé stravě. Je možné **pít** nálev či odvar z rostlin, které zde doporučujeme, a to tak dlouho, dokud nebude trávicí trakt schopen **přijmout tuhé potraviny**, jako například jablko, mrkvové pyré či maniok.

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>Proskurník<br/>lékařský</b> | Má protizánětlivé a hojivé účinky.                         |
| <b>Kořen ratanhy</b>           | Má stahující a protizánětlivé účinky. Doporučuje se dětem. |
| <b>Vlašský ořech</b>           | Má silné stahující účinky, zlepšuje trávení.               |
| <b>Vstavač mužský</b>          | Zklidňuje střeva. Uplatňuje se při dětských průjmech.      |
| <b>Ostružiník<br/>křovitý</b>  | Má stahující účinky, zmírňuje průjem.                      |
| <b>Růže šípková</b>            | Má mírně stahující účinky, dezinfikuje.                    |
| <b>Noni</b>                    | Odstraňuje infekce a zabraňuje jejich vzniku.              |

## Střevní kolika

Jedná se o **stahy hladkého svalstva střev**, které obvykle provázejí gastroenteritidu, kolitidu, dráždivý tračník, zácpu a další střevní nemoci.

Rostliny uvedené níže uvolňují hladké svalstvo střev (protikřečové účinky) a zpomalují nadměrnou aktivitu trávicího traktu.

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Meduňka<br/>lékařská</b> | Má protikřečové účinky, zklidňuje, podporuje trávení.                 |
| <b>Mučenka pletní</b>       | Uvolňuje křeče dutých orgánů.   |
| <b>Heřmánek pravý</b>       | Uklidňuje, má protikřečové účinky, podporuje trávení.                 |
| <b>Šanta kočičí</b>         | Zmírňuje průjem a stahy, které průjmová onemocnění obvykle provázejí. |
| <b>Len setý</b>             | Zmírňuje bolesti při kolice.  |
| <b>Mochna nátržník</b>      | Má stahující účinky, zmírňuje bolesti při kolice a uvolňuje křeče.    |
| <b>Routa vonná</b>          | Má protikřečové účinky, dezinfikuje.                                  |

## Zácpa

### Definice

Obtížné a méně časté vyprazdňování střev. Příčinou bývá její špatné stravovací návyky (malý příjem vlákniny, tekutin, opakované potlačování nucení na stolici), které vedou k **porušení vyprazdňovacího reflexu**. Projímadla, která zpočátku přinášejí úlevu, později celý stav ještě zhoršují. Pokud zácpa nezmizí poté, co jste tři či čtyři dny užívali projímadla, je nutné vyhledat **odbornou lékařskou pomoc**.

### Léčba

Většina rostlin, které zde doporučujeme, má fyziologicky projímavé účinky. Pokud je zácpa způsobena atonií střev, je nutné užívat rostliny uvedené ve spodní části tabulky.

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>Boldovník vonný</b>         | Normalizuje funkci žlučníku a má mírně projímavé účinky.                                      |
| <b>Smetánka lékařská</b>       | Má mírně projímavé a močopudné účinky.  |
| <b>Čekanka obecná</b>          | Aktivuje pohyby trávicího traktu.   |
| <b>Kassiesennová</b>           | Užívá-li se v malých dávkách, usnadňuje vyprazdňování bez toho, že by došlo k rozvoji koliky. |
| <b>Kassie fistula</b>          | Má mírně projímavé účinky, nedráždí střeva.   |
| <b>Len setý</b>                | Promazává trávicí trakt a přispívá k regeneraci střevní mikroflóry.                           |
| <b>Sléz lesní</b>              | Neagresivní projímadlo vhodné pro děti a seniory.   |
| <b>Jitrocel blešník</b>        | Zvětšuje objem stolice, má mírně projímavé účinky.  |
| <b>Řešetlák krušina obecná</b> | Mírné projímadlo. Nezpůsobuje závislost.  |
| <b>Řešetlák Purshův</b>        | Silné projímadlo, ale velmi dobře přijímané.  |

*Len je velmi žádaná rostlina, protože se z ní vyrábí látka.*

*Jeho semena jsou bohatá na pektin a rostlinný sliz, jakož i na minerální soli a esenciální mastné kyseliny. Užívá se ve formě nálevů či studených výtažků, ale lze je konzumovat i syrový.*

*Je to velmi účinné a příjemné projímadlo, které nejenže podporuje vyprazdňování, ale zabraňuje vzniku hnilobných procesů ve střevech.*

## Helmintóza

Helmintóza je onemocnění vyvolané cizopasnými červy, kteří mohou vegetovat jak v tlustém, tak tenkém střevě. Tato nemoc se vyskytuje nejčastěji u dětí, které bývají infikovány ropou. U dospělých se objevuje škrkavka a tasemnice. Parazitóza způsobená měchovcem a bičíkovcem je v mírném pásmu dost vzácná, ale relativně často se vyskytuje v tropických oblastech.

**Roup:** Bílý, malý červ (hlíst), který je špatně viditelný a způsobuje svědění řitní oblasti.

**Škrkavka:** Červ (hlíst) o něco větší než roup, který způsobuje bolest v břišní oblasti, nevolnost a nechutenství.

**Tasemnice:** Existuje několik druhů tasemnice, nejčastěji se však vyskytuje tzv. tasemnice prasečí (která může být až 5 m dlouhá) a tasemnice dlouhočlenná.

Střevní paraziti žijí v lidských střevech a přichytávají se na jejich stěny drobnými přísavkami, které mají na hlavičce.

### Léčba

Používají se rostliny s **antihelmintickými** vlastnostmi. Následně se aplikují rostliny s **projímavými** účinky, které pomohou cizopasně červy odstranit ze střev.

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Česnek kuchyňský</b>       | Je účinný zejména proti roupě dětskému a škrkavce. |
| <b>Merlík vonný</b>           | Ničí střevní parazity, zejména hlísty.             |
| <b>Polej obecný</b>           | Antihelmintikum, podporuje trávení.                |
| <b>Svatolina cypřiškovitá</b> | Antihelmintikum účinné proti roupě dětskému.       |
| <b>Pelyněk černobýl</b>       | Antihelmintikum účinné proti roupě dětskému.       |
| <b>Tymián obecný</b>          | Antihelmintikum účinné zejména proti tasemnici.    |





## Kassie sennová

### Projímadlo par excellence

**P**ŘIPADÁTE mi rozladěný a smutný. Pomohlo by vám, kdybyste vypil projímadlo se sennou.“

„Já a projímadlo? Proč jako? Vždyť mám pravidelnou stolici!“

„Pochopte, Galén přišel na to, že projímadla nás zbavují nežádoucích tekutin, zejména černého hlenu, který má na svědomí veškerou úzkost a smutek.“

„Takže vy myslíte, že se s pomocí projímadla zbavím smutku, který mě tak suže je?“

„Tím si můžete být jistý. Pročistíte-li se kassii sennovou, váš duch se probudí a budete opět radostný a šťastný.“



### Varování

Protože kassie sennová svým vlivem na hladkou svalovinu stimuluje činnost dutých vnitřních orgánů (zejména dělohy a močového měchýře), **nesmí se užívat během těhotenství ani menstruace**. Rovněž nesmí být užívána při zánětu tlustého střeva (**kolitida**) ani zánětu močového měchýře (**cystitida**).

V případě **postížení řitní či anální oblasti** (anální trhliny, hemoroidy apod.) je nutné ji užívat **uvážlivě a v malých dávkách**.




**Popis:** Až 1 m vysoký keř z čeledi Leguminoseae. Listy složité, lichozpeřené, s pěti až osmi páry elipčitých lístků. Květy žluté; plodem je plochý lusk, obsahující šest až osm semen.

**Používané části:** Lístky a semena.

Takto spolu lékaři a pacienti hovořili až do 16. století. V oněch dnech, kdy teorie řeckého lékaře 2. století Galéna byly všeobecně přijímány, se projímadla běžně používala k „odstranění nadbytečných tekutin“. S pomocí projímadých látek se lékaři snažili vyléčit všemožné nemoci.

Kassie sennová, kterou do Evropy přivezli Arabové v 11. století, byla jednou z nejoceňovanějších projímadých rostlin. Tvořila součást drastické léčby šilenců, která však nepřinášela očekávané výsledky.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

➊ **Nálev.** Nálev připravený z 1 až 8 g prášku z mletých lusků kassie sennové se užívá v noci; k dosažení projímavých účinků většinou stačí jen 2 až 3g, u dětí může tato dávka být dokonce poloviční. Nálev by se neměl užívat déle jak sedm dní.

Abyste předešli rozvoji nežádoucích účinků pryskyřice, která je schopná vyvolat nevolnost a zvracení, doporučujeme vám, abyste listy kassie sennové na 48 hodin namočili do **alkoholu**. Po uplynutí této doby alkohol vylijte a z listů připravte nálev.

➋ **Výtažek z kassie sennové.** Farmaceutický průmysl na trh nedávno uvedl sušené senosidy, které jsou součástí různých **farmaceutických přípravků**. Tyto přípravky nemají žádné z nežádoucích účinků pryskyřice, a proto jsou obzvláště vhodné pro děti a starší lidi.

### Zevní použití

➌ **Výplach (klystýr).** Z 20–30g kassie sennové na 1 litr vody připravte nálev, který použijte k provedení výplachu. Účinky této procedury se dostaví okamžitě.

V současné době je kassie sennová jednou z nejčastěji používaných léčivých bylin; nepoužívá se však k „odstraňování špatných tekutin“, **nýbrž jako účinné a bezpečné projímadlo**.

## Vlastnosti a indikace

Listy a semena kassie sennové obsahují 2–3 % glykosidů, známých jako senosid A a B, dále rostlinný sliz a flavonoidy, které zesilují projímavé účinn

ky rostliny, a dráždivou pryskyřici, která ve větších dávkách může vyvolat nevolnost a zvracení.

**Senosidy** jsou ve své přírodní podobě neaktivní. Procházejí žaludkem beze změn, jsou částečně absorbovány v tenkém střevě a ve žluči vyloučeny z těla. Když se však dostanou do tlustého střeva, jsou chemicky upraveny prostřednictvím některých enzymů produkovaných střevními bakteriemi (glykosidáza), které uvolňují genin (aglykon), aktivní složku senosidových molekul.

Chemická reakce probíhá takto: **senosid** (glykosid) + **enzym** = **genin** (aktivní složka) + **cukr**.

Aktivní deriváty senosidů vyvolávají projímavé účinky prostřednictvím dvou mechanismů:

1. **Stimulují aktivitu tlustého střeva**, zrychlují peristaltiku. Rovněž mírně zvyšují svalový tonus močového ústrojí a dělohy.
2. **Snižují propustnost sliznice střev**, čímž ztěžují absorpci vody, která se nachází v tlustém střevě.

V závislosti na dávce má kassie sennová dva účinky:

- **Projímavý:** Uspadňuje vylučování měkké stolice.
- **Pročišťující:** Způsobuje vylučování řídké, průjmové stolice.

Projímavé nebo pročišťující účinky se projeví šest až sedm hodin po užití rostliny a mohou trvat jeden nebo dva dny; nikdy se po nich nedostavuje reaktivní zácpa.

Užívání kassie sennové se doporučuje v případě zácpy způsobené cestováním, změnou stravy, porodem a chirurgickými zákroky ➊, ➋, ➌. Kassie sennová účinně odstraňuje zvýšené napětí při vyprazdňování u pacientů trpících vysokým krevním tlakem nebo anginou pectoris.



# Kassie fistula

## Jemné a velmi oceňované projímadlo

**T**ENTO strom zkrášluje tropické oblasti Ameriky. Běžně se vyskytuje v oblasti Tierra Caliente v Mexiku, a to od Morelos a Guerrero až po Tabasco a Chiapas. Kassie fistula je pro své projímavé účinky vysoce ceněná a tvoří součást *mnoha projímadel* používaných po *celém světě*.

### Vlastnosti a indikace

Hustá černá dužina plodů kassie fistuly obsahuje kromě několika druhů sacharidů a rostlinného slizu také malé množství derivátů glykosidů, z nichž nejdůležitější je rein.

Díky této směsi aktivních složek má rostlina *mírně projímavé* účinky, které *tlusté střevo nedráždí a nevyvolávají průjem*. Z toho důvodu se kassie fistula uplatňuje při zácpě, a to především u dětí a starších nemocných lidí **1, 2**.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

**1 Rozpuštěná dužina.** V 1 litru vody rozpustíte 30–60g dužiny. Scedte a vypijte 1 až 2 šálky v ranních hodinách.

**2 Dužina.** Již 5g dužiny stačí k vyvolání žádoucích projímavých účinků.



**Popis:** Strom z čeledi Leguminoseae, který dorůstá výšky až 15 m. Květy růžové, rostoucí v převislých trsech. Plody cylindrické lusky, okrové nebo černé barvy, obsahující černou dužinu sladké chuti a semena.

**Používané části:** Dužina plodu.



# Rohovník obecný

## Vynikající prostředek k zastavení průjmů

**PŘESTOŽE** se plody rohovníku obecného ve Středomoří používají jako potrava tisíce let, jeho výrazné léčivé vlastnosti byly objeveny teprve nedávno.

### Vlastnosti a indikace

Dužina plodů, **karob**, obsahuje velké množství cukru (především sacharózu) a pektin, jakož i škrob (3,8 %), bílkoviny (4 %), tuky (0,5 %), celulózu a minerální soli. **Čerstvý** karob má **projímavé** účinky, ale **suchá karobová mouka** průjmy **naopak zastavuje** a absorbuje toxiny nacházející se v trávicím ústrojí. Uplatňuje se převážně při léčbě dětských průjmů a hojně se využívá u kojenných dětí **trpících gastroenteritidou** ①.



**Popis:** Stálezelený strom z čeledi *Leguminosae*, který dorůstá výšky 10 m. Plod je tmavě hnědý lusk, obsahující 12 až 16 tvrdých semen, uložených v sladké, tmavě hnědé dužině.

**Používané části:** Plod (karob) a semena.

Semena, z kterých se získává karobová guma, jsou bohatá na rostlinný sliz. Když se tato hmota dostane do žaludku, stane se z ní lepkavý rosol, který absorbuje tekutiny, několikanásobně zvětší svůj objem a navodí pocit sytosti; díky tomu se semena využívají při **redukčních dietách** ②. Ve střevech má karobová guma **hojivé** a **projímavé** účinky.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

① **Mouka.** Karobovou mouku, z které lze připravit příjemně vonící pyré, lze běžně koupit v lékárnách. Pyré je kromě toho, že dokáže zastavit **průjmy**, velmi výživné.

② **Guma.** Prodává se v lékárnách ve formě kapslí či sáčků. Běžná dávka (pokud lékař nestanoví jinak), schopná vyvolat žádoucí účinky, se pohybuje od 0,5g do 1,5 g. Užívá se hodinu před každým jídlem a zapíjí se sklenicí vody.



# Vrbovka úzkolistá

## Pomáhá při průjmech a zánětech

**P**ŘEKRÁSNA rostlina rostoucí v evropských horách, která kromě toho, že svými pestrými barvami zlepšuje náladu kolemjdoucích, dodává čajům, jejichž je součástí, sladkou chuť. V severní Evropě je velmi oblíbená a je jí mladá poupa ta se přidává ji do salátů.

### Vlastnosti a indikace

Rostlina obsahuje taniny, pektin a rostlinný sliz. Díky taninům má **stahující** účinky a díky pektinu a rostlinnému slizu má **hojivé** účinky (zklidňuje zanícení kůže a sliznice). Nejčastěji se aplikuje v následujících případech:

- **Průjmy, gastroenteritida** a všechny typy **zánětů sliznice orgánů trávicí soustavy**. Kromě stahujících účinků má vrbovka také účinky

***Popis:** Vytrvalá, 50 až 230 cm vysoká bylina z čeledi Enoteraceae. Lodyha přímá, jen zřídka větvená, často červeně naběhlá. Listy střídavé, úzce kopinaté, na rubu se zřetelným žilkováním. Květní hrozen dlouhý, mnohokvětý, stopky mladých květů dolů sehnuté, květy růžově purpurové, zřídka bledě-růžové až bílé, tyčinky dolů sehnuté, všechny stejně dlouhé.*

***Používané části:** Sušené květy, listy a kořeny.*



**protizánětlivé.** Zastavuje průjmy a odstraňuje nepříjemné pocity v žaludku ❶.

- **Zánět sliznice ústní dutiny** (stomatitida), **zánět dásní** (gingivitida) a **zánět hltanu**. Použije-li se nálev z vrbovky ke kloktání či výplachům ústní dutiny, má **protizánětlivé** účinky a navozuje v ústech příjemný chladivý pocit ❷.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** Nálev připravíte z 50 g sušených kořenů, květů a listů. Čerstvé květy by se k přípravě nálevu používat neměly. Vypijte 4 až 5 šálek denně.

#### Zevní použití

❷ **Výplachy úst a kloktání.** K těmto účelům použijte výše uvedený nálev.





# Buk lesní

## Živočišné uhlí z buku lesního je velmi účinné

**P**LODY buku lesního se nesmějí konzumovat ve velkém množství, protože je v nich obsažena mírně toxická látka, která způsobuje bolesti hlavy.

### Vlastnosti a indikace

**Živočišné uhlí** ze dřeva buku lesního je velmi účinné proti **hnilobným procesům** ve střevech, **plynatosti, zánětu tlustého střeva a průjmů**, protože skvěle absorbuje a dezinfikuje ❶. Rovněž se používá jako **zubní pasta** a univerzální protilátka při jakékoli **otravě**.

Z jeho **dřeva** se extrahuje **kreosot**, látka bohatá na guaiacol, která se díky tomu, že **usnadňuje**



**Popis:** *Opadavý, jednodomý, až 40 m vysoký strom s kmenem o průměru i přes 1 m, z čeledi Fagaceae. Borka hladká, stříbřitě šedá. Pupy štíhlé, až 2,5 cm dlouhé, na konci špičaté a pýřité. Listy stříhlové, dvouřadé, krátce řapíkaté, celistvé, vejčité až eliptické. Květy jednopohlavné; samčí vyrůstají z pazdří listů ve dlouze stopkatých, převislých svazečcích, každý z drobných květů má 5 až 6 okvětních lístků a 5 až 15 tyčinek; samičí květy jsou trojčetné, vyrůstají ve dvojicích v načervenalých, chlupatých číškách. Plodem jsou nažky (bukvice) uzavřené po dvou v ostnitě číške.*

**Používané části:** *Dřevo a kůra větví.*

### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Živočišné uhlí.** Pětkrát denně užívejte 10–20 g živočišného uhlí, které můžete rozpustit ve vodě nebo jen řádně rozkousat a polknout. V akutních případech je možné jednorázově užít až 100 g.

❷ **Odvar z kůry.** V 1 litru vody vařte 60 g kůry tak dlouho, dokud se objem vody nezmenší na polovinu. Vypijte 2 až 3 šálky denně. Pokud se chcete zbavit střevních parazitů, pijte 2 šálky denně po dobu 5 dní.

**vykašlávání** a má **dezinfekční** vlastnosti, přidává do **mnoha sirupů**.

**Kůra** obsahuje velké množství taninů. Má **stahující** účinky (užívá se při průjmech a úplavici), **vypuzuje střevní parazity** a **posiluje organismus** ❷.



# Ořešák královský

## Zmírňuje záněty kůže a sliznice

**O D 18. STOLETÍ** až do dnešní doby se prováděly výzkumy, na jejichž základě bylo zjištěno, že ořešák královský, jakož i vlašské ořechy, má mnoho léčivých vlastností. V současnosti víme, že vlašské ořechy mají velkou nutriční hodnotu; obsahují podobné bílkoviny jako maso, ale na rozdíl od masných produktů se v nich nacházejí mnohem kvalitnější tuky a více vitaminů a minerálů.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 10–20g listů a/nebo zelené kůry plodů. Vypijte 3 až 4 šálky denně. Nálev se nedoporučuje užívat spolu s léky, které obsahují železité soli, žele, rostlinný sliz nebo alkaloidy, protože mohou neutralizovat jeho účinky. Nálev můžete pít neochucený nebo oslazený medem.

❷ **Odvar.** V 1 litru vody povařte 20g zelené kůry plodů. Chcete-li se zbavit **střevních parazitů**, vypijte 2 šálky denně.

#### Zevní použití

❸ **Odvar.** V 1 litru vody 15 minut vařte 100g listů a zelené kůry plodů. Odvar můžete použít k provádění **výplachů** pochvy a močové trubice, **omývání očí** (zánět spojivek), **sedacím koupelím** (hemoroidy), **obkladům** či **omývání kůže** nebo ke **kloktání** (zánět hltanu). Proceduru doporučujeme provádět dvakrát denně.



**Popis:** Opadavý, až 25m vysoký, listnatý strom z čeledi Juglandaceae. Borka šedá, v mládí hladká, ve stáří hluboce rozpraskaná. Listy střídavé, lichozpeřené, s 5 až 6 listky, které jsou eliptické, celokrajné, převážně lysé. Květy jednopohlavné; samčí v až 15cm dlouhých, převislých, žlutozelených jehnědách; samičí přisedlé, vyrůstají po 1 až 5 na konci výhonů. Plodem je dobře známý vlašský ořech.

**Používané části:** Listy a plody.

### Vlastnosti a indikace

**Listy** stejně jako **zelená slupka** ořechů obsahují velké množství taninů, díky kterým má vlašský ořech **silné stahující** účinky; rovněž obsahuje chinony, z nichž nejvýznamnější je juglon, hořká substance, díky níž, vitamínu C a organickým kyselinám má vlašský ořech **hojivé, posilující a antiseptické účinky, snižuje hladinu cukru v krvi a vypuzuje střevní parazity**. Nejčastěji se používá v těchto případech:

- **Poruchy trávení:** Díky silným stahujícím účinkům se listy ořešáku královského a zelené slupky ořechů uplatňují při průjmeh, zánětu žaludku a střev, zánětu tlustého střeva, podráždění žaludku a nadýmání ❶. Jeho posilující účinky na orgány trávicí soustavy se projevují zvýšenou chutí k jídlu, zrych-

lením průchodu potravy trávicím traktem a zvýšenou sekrecí žluči a pankreatických šťáv. Lidé trpící dyspepsií a nechutenstvím nebo ti, kdo se zotavují po jakékoli nemoci, si mohou být jisti, že se konzumací vlašských ořechů zlepší jejich zdravotní stav.

- **Gynekologické obtíže:** Vlašský ořech se **uplatňuje** zejména v případech poševního výtoku, zánětu sliznice děložního hrdla (cervicitida), zánětu pochvy (kolpitida) a vředu na děložním hrdle. Jeho **protizánětlivé** a **dezinfekční** účinky jsou **nejsilnější**, když se odvar z ořešáku použije k výplachu pochvy ③. Je ale třeba mít na paměti, že dříve než zahájíte jakoukoli proceduru, je **nutné se poradit s gynekologem**, který posoudí, zda se nejedná o postižení způsobené zhoubným nádorem. Výplachy **nikdy** neprovádějte **během těhotenství**. Chcete-li dosáhnout silnějších účinků, doporučujeme pít nálev ① a zároveň provádět výplachy.

- **Zánět močové trubice** (uretritida) a **zánět močového měchýře** (cystitida): Prostřednictvím katetru zaveďte odvar z listů a/nebo zelených slupek ořechů ③ do močové trubice a močového měchýře. Takto lze odstranit svědění a nepříjemný pocit při močení, jakož i zmírnit zanícení sliznice močového ústrojí.

- **Postižení kůže a sliznice:** Stahujících, hojivých a protizánětlivých účinků odvaru z listů ořešáku se využívá v následujících případech: ekzémy, impetigo (hnisavé kožní onemocnění způsobené bakteriemi stafylokoky či streptokoky), folikulitida (hnisavý zánět vlasového míšku), dermatofytóza (infekce kůže vyvolaná dermatofyty) a špatně se hojící rány a boláky. Aplikuje-li se nálev ③ v případě omrzlin, zánětu krčních mandlí, zánětu hltanu, zánětu spojivek a hemoroidů, většinou dochází k výraznému zlepšení.

- **Střevní paraziti:** V tomto případě je účinnější odvar připravený ze zelených slupek ořechů než z listů ②.

- **Diabetes:** Jak listy, tak zelená slupka ořechů dokážou nepatrně snížit hladinu cukru v krvi ①. Přestože se s jejich pomocí diabetes nedá vyléčit, je možné je použít jako **doplňěk** klasické léčby, protože s jejich přispěním lze snížit dávky léků.

**Semena** plodů, tedy ořechy, obsahují 15 % bílkovin vysoké biologické hodnoty, 60 % tuků složených z linolových a linolenových kyselin a nezanedbatelné množství vápníku, fosforu a vitamínů A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> a B<sub>6</sub>. Když se dobře rozmělní v ústech, jsou velmi výživnou potravou vhodnou pro sportovce, studenty a dospívající. Doporučují se lidem trpícím **únavou**, **astenii** a **poruchami nervového systému**. Rovněž se zjistilo, že pravidelná konzumace vlašských ořechů snižuje hladinu cholesterolu v krvi.



## Vlašské ořechy a cholesterol

Renomovaný lékařský časopis „New England Journal of Medicine“ dne 4. března 1993 zveřejnil výsledky výzkumu vedeného dr. Joanem Sabatéem ze School of Public Health při univerzitě v Loma Lindě (USA), které ukázaly, že konzumace vlašských ořechů snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Díky tomu se zjistilo, že diety určené ke snížení hladiny cholesterolu v krvi, které zakazovaly konzumaci vlašských ořechů, vycházely z mylných předpokladů.

Ačkoli vlašské ořechy obsahují 60 % tuků, skládají se převážně z polynenasycených mastných kyselin (především kyseliny linolové a linolenové), kterých je v nich obsaženo až sedmkrát větší množství než nasycených.

Poslední výzkumy ukázaly, že nenasycené mastné kyseliny, které jsou obsaženy převážně v rostlinách, snižují produkci cholesterolu. Z toho důvodu lze říci, že konzumace ořechů a dalších **sušených plodů** nejenže hladinu cholesterolu nezvyšuje, ale dokonce ji snižuje.



# Len setý

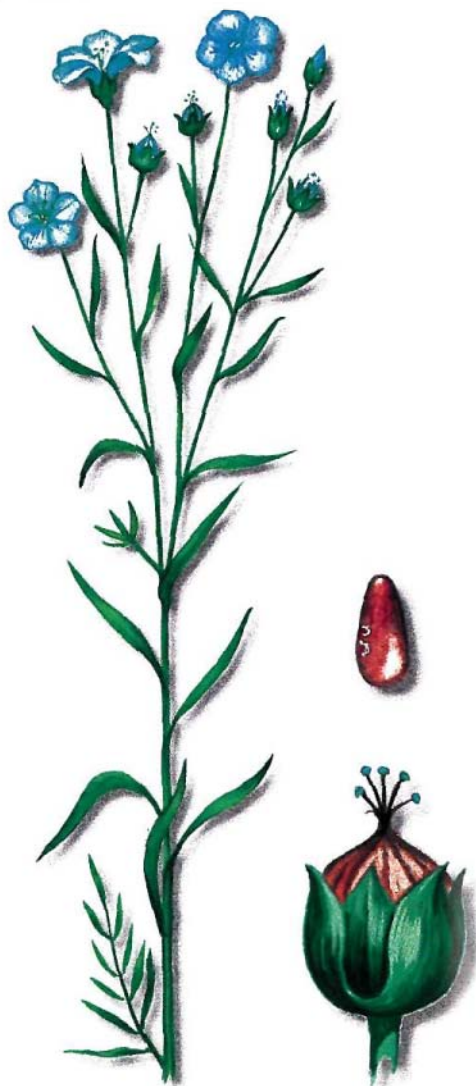
## Zklidňuje kůži a sliznici

**L**EN SETÝ se ve Středomoří pěstoval před více než 4 000 lety. Zpočátku se z něj vyráběly látky, ale později, asi od roku 2500 př. Kr., se začaly využívat i jeho léčivé vlastnosti. Hippokratés jej v 5. století př. Kr. doporučoval jako výborný prostředek k hojení ran.

## Vlastnosti a indikace

Semena lnu setého obsahují velké množství rostlinného slizu a pektinu, díky kterým mají **hojivé a projímavé** účinky, dále obsahují minerální soli a tuky vysoké biologické hodnoty (esenciální nenasycené mastné kyseliny). Len se aplikuje v následujících případech:

- **Chronická zácpa.** Len promazává trávicí trakt a změkčuje stolicí. Navíc podněcuje **regeneraci střevní mikroflóry** a zmírňuje hnilobné procesy ve střevech ①, ②, ③. Má tak výrazné účinky, že v případě hnilobných procesů ve střevech dokáže znatelně zmírnit zápach stolice.



**Popis:** Jednoletá, 30–80 cm vysoká lysá bylina z čeledi *Linaceae*. Lodyha většinou přímá, jen v květenství rozvětvená. Listy střídavé, úzce kopinaté, až 4 cm dlouhé, špičaté. Květy jednotlivé na krátkých nebo dlouhých postranních větvích. Plod je kulovitá tobolka s 5 pouzdry, semena jsou plochá, lesklá, hnědá, 5–6 mm dlouhá.

**Používané části:** Lněná semínka.



## Varování

Protože **olej** obsažený ve lněných semíncích snadno žlukne a způsobuje **podráždění kůže**, doporučuje se kataplazmata připravovat z **čerstvě namleté mouky**.

- **Žaludeční a dvanácterníkové vředy.** Len má protizánětlivé a hojivé účinky, díky kterým napomáhá regeneraci poškozené sliznice orgánů trávicí soustavy. Odvar ze lněných semínek se doporučuje užívat jako *doplněk* léčby všech výše uvedených postižení.
- **Zánět dýchacích a močových cest,** a to především zánět průdušek a zánět močového měchýře; lněná semínka totiž hojí a zklidňují sliznici ❶, ❷, ❸.

*Lněná semínka* mohou sloužit rovněž jako *potrava*. Doporučují se zejména v případě *cukrovky*, protože obsahují nepatrné množství cukru a velké množství bílkovin a tuků. Lněná

semínka mohou také konzumovat lidé, kteří potřebují **zvýšit svou tělesnou hmotnost** nebo ti, kteří trpí **podvýživou** ❹.

*Kataplazmata* z lněné mouky se aplikují v případech, kdy je potřeba určitou oblast vystavit dlouhodobému působení tepla: nachlazení a zánět průdušek, menstruační bolesti, chronické bolesti břicha (může jít o bolesti ledvin či žlučníku), křečev žaludku, bodnutí hmyzu, abscesy a nežitý ❺. Mají **protikřečové, sedativní a protizánětlivé** účinky a navíc **dlouhodobě zadržují teplo**.

Olaj ze lněných semínek se používá ke **zklidnění kůže** při ekzémech, vysušené kůži, lehkých popáleninách a dermatózách ❻.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Odvar.** V 1 litru vody 5 minut povařte 30g lněných semínek. Vypijte denně 2 až 3 šálky oslazené medem.

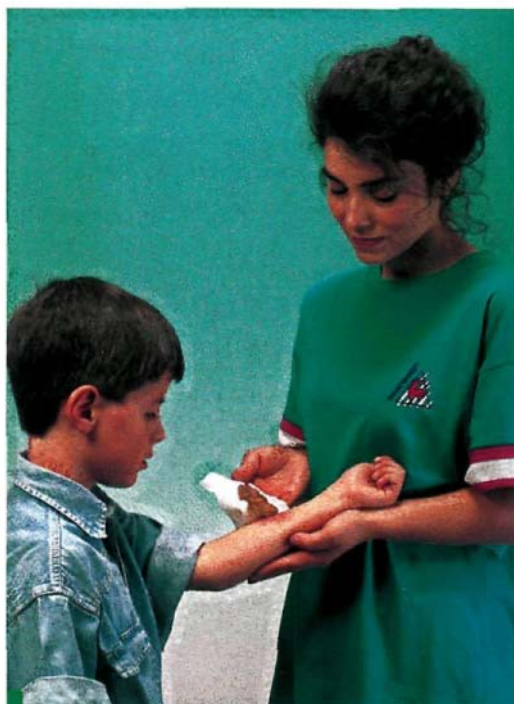
❷ **Studené výtažky.** Do sklenice vody na 12 hodin namočte polévkovou lžiči lněných semínek. Každý den můžete vypít 2 až 3 sklenice.

❸ **Semínka.** Lžiči lněných semínek můžete jíst každých 12 hodin. Semínka je nutné řádně rozžvýkat.

### Zevní použití

❹ **Kataplazmata.** Do vroucí vody přidejte tolik lněné mouky, aby vznikla hustá kašovitá hmota. Na 1 litr vody je potřeba asi 30 až 40g mouky. Dříve než kataplazma aplikujete, doporučujeme na kůži přiložit látku namočenou do studené vody, aby se zabránilo popálení.

❺ **Tonika s obsahem lněného oleje.** Aplikujte přímo na postiženou oblast.



*Horká kataplazmata ze lněné mouky jsou tradičním léčebným prostředkem, který má prokazatelné protizánětlivé a sedativní účinky. Uplatňují se při léčbě abscesů, nežitů a bodnutí hmyzu. Taktéž se používají při menstruačních bolestech, ledvinových či střevních kolikách a zánětu průdušek.*



# Sléz lesní

## Zklidňuje a zmírňuje záněty

**H**IPPOKRATÉS doporučoval sléz lesní jako rostlinu, která hojí a je projímavá. Tyto dvě vlastnosti byly vědecky potvrzeny a dodnes se využívají.

### Vlastnosti a indikace

Celá rostlina, zejména její květy a listy, obsahuje velké množství rostlinného slizu.

Sléz lesní se doporučuje používat v následujících případech:

- **Chronická zácpa:** Působí jako neagresivní projímadlo, a to dokonce i ve velkých dávkách, které se užívají za účelem promazání trávicího traktu. Doporučuje se zejména dětem a starým lidem ❶.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Nálev nebo odvar.** V 1 litru vody vylouhujte nebo povařte 30g květů a/nebo listů. Vypijte 3 nebo 4 šálky horkého nálevu či odvaru denně.

#### Zevní použití

❷ **Nálev nebo odvar.** O něco koncentrovanější nálev či odvar, než jaký se používá vnitřně, použijte ke kloktání, výplachům pochvy či střev a k přípravě obkladů, které se aplikují přímo na postiženou oblast.

**Popis:** Vytrvalá, až 1,2 m vysoká, chlupatá bylina z čeledi *Mauvaceae*. Lodyha větvená, přímá.

Listy řapíkaté, okrouhlé, srdčité, pětilaločné až sedmilaločné. Květy ve svazečcích v paždí horních listů. Plod poltivý, 1 cm široký, plůdky na hřbetě bradavčité.

**Používané části:** Květy nebo listy.



- **Nemoci dýchacího ústrojí:** Sléz lesní **tláší kašel** a **usnadňuje vykašlávání**, a proto se předepisuje v případě nachlazení, zánětu průdušek, dráždivého nebo suchého kašle a astmatu ❶.
- **Onemocnění sliznice a kůže:** Při **místních** aplikacích sléz lesní zlepšuje záněty hltanu, pochvy, záněty anální a řitní oblasti, ekzémy, akné, nežity a všechna **povrchová podráždění** ❷.



# Vstavač mužský

## Zastavuje dětské průjmy

**V**STAVAČ mužský patří do početné rodiny orchidejí, která čítá více než 20 000 rostlinných druhů. Díky své kráse a botanickým zvláštnostem se orchideje těší velké popularitě.

Své jméno tyto rostliny získaly podle dvou podzemních hlíz, které připomínají mužská varlata (latinské *orquis* znamená varle).

### Vlastnosti a indikace

V arabských zemích se z mladých, fialových hlíz vstavače mužského vyrábí něco jako mouka, které se říká *salep*. Toto slovo je odvozeno z arabského *djosa ataleb*, což v překladu znamená *liščí varlata*.

Salap obsahuje 50 % rostlinného slizu, 25 % škrobu, 5 % bílkovin a 1 % cukru. Používá se ke **zklidnění podrážděných střev**, v případě **průjmových onemocnění** a k **posílení trávicí-**



**Popis:** Vytrvalá bylina z čeledi Orchidaceae, vysoká 25–50 cm. Báze lodyhy i přizemních listů je tmavě hnědočerveně tečkovaná. Květy jsou světle nachové, vzácně růžové nebo i bílé, pysk je na bázi nabělalý až bíloželý, s tmavě nachovými tečkami.

**Používané části:** Hlízy.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Salap.** Ze salepu je možné připravit bylinný čaj, pyré nebo polévku. V současnosti se tato mouka vozí z arabských zemí, protože orchideje jsou téměř ve všech zemích západní Evropy chráněné.

**ho traktu.** Doporučuje se při zánětu žaludku a střev, zánětu tlustého střeva a poruše trávení. Salap je vhodným **pokrmem** v případě **dětských průjmů** ❶.



# Jitrocel blešník

## Rostlina s projímavými účinky

**S**EMENA této rostliny připomínala lidem ve starověku blechy (řecky *psyla*). Dioskorides jitrocel blešník v 1. století po Kr. doporučoval kvůli jeho hojivým účinkům a za tímto účelem se používal až do poloviny 20. století, kdy se zjistilo, že rostlina má rovněž mírně projímavé účinky. Dnes je jitrocel blešník součástí mnoha *farmaceutických přípravků proti zácpě*.

### Vlastnosti a indikace

Semena rostliny obsahují velké množství rostlinného slizu (až 15 %), díky kterým mají projímavé, hojivé a protizánětlivé účinky. Jitrocel blešník *je jednou z rostlin s největším obsahem rostlinného slizu*. Rostlina rovněž obsahuje tuky s rostlinnými steroidy (sitosteroly), draselné soli a stopové prvky. Používá se v následujících případech:

- **Obtíže trávicího ústrojí: Rostlinný sliz** působí jako hydrofilní koloidní látka, tedy látka, ježž molekuly na sebe vážou molekuly vody, čímž se zvětší její objem a stane se z ní měkká želatinová hmota. Proto má rostlinný sliz jitrocele blešniku dva účinky:
  - ▶ Vytváří ochrannou viskózní vrstvu, která pokrývá vnitřek trávicího traktu od žaludku po tlusté střevo. V důsledku toho dochází ke **zklidnění** sliznice trávicího traktu a **zmírnění jejího zánětu**, což je žádoucí v případě **zánětu žaludku, žaludečních či dvanácterníkových vředů a zánětu tlustého střeva**. Rostlinný sliz dále zmírňuje

**Popis:** Až 30 cm vysoká rostlina z čeledi *Plantaginaceae*. Lodyha přímá, květy drobné, bílé, v oválných latách. Plody obsahují dvě hladká, hnědá, 3 mm velká semena.

**Používané části:**  
Semena.



**pálení žáhy, jakož i žaludeční bolesti, odstraňuje kolikové bolesti** a zastavuje **průhmy** vzniklé vlivem kolik.

- ▶ **Zvětšuje objem stolice a změkčuje ji**, díky čemuž není k jejímu průchodu trávicím traktem zapotřebí tak výrazných pohybů střev. Toto mírné projímadlo nezpůsobuje podráždění střev, nevytváří se na něm závislost ani při jeho použití nedochází ke ztrátě draselných nebo minerálních solí, tedy je zcela bez jakýchkoli vedlejších účinků. Rostlinný sliz obsažený v jitroceli





## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Studený výtažek ze semen.** Semena roze-  
melte nebo rozdrťte a namočte je na hodinu či  
dvě do sklenice vody (lžíce semen na sklenici  
vody). Získanou tekutinu scedte. Pro zlepšení  
chuti můžete do výtažku přidat čajovou lžičku  
anýzových semínek. Jednu sklenici vypijte rá-  
no a další večer před spaním.

### Zevní použití

❷ **Kataplazmata se semeny.** Semena, která  
vám zbyla po scezení studeného výtažku, ohřej-  
te a připravte z nich kataplazma, které přiložte  
nejméně na 15 minut na postiženou oblast. Tuto  
proceduru opakujte dvakrát až třikrát denně.

❸ **Výplachy střev (klystýry).** Výplachy se  
provádějí tekutinou, kterou získáte při přípra-  
vě studeného výtažku. K výplachu stačí 100 až  
250ml této tekutiny. Denně můžete provést až  
3 výplachy.

blešniku *je možné užívat denně po mno-  
ho měsíců, či dokonce let.* Uplatňuje se při  
léčbě chronické zácpy a jejích důsledků,  
například **hemoroidů** či **divertikulózy**.

Divertikuly neboli vychlípeniny uvnitř tlus-  
tého střeva vznikají vlivem nadměrného tla-  
ku, ke kterému dochází při průchodu tvrdé či  
suché stolice. Takováto stolice se vytváří v pří-  
padě, že člověk konzumuje převážně masitou  
stravu s malým obsahem zeleniny, ovoce a celo-  
zrnných potravin. Dochází přitom k zácpám  
a dalším komplikacím, z nichž nejzávažnější je  
rakovina tlustého střeva.

Z toho důvodu je důležité, aby léčbu rost-  
linným slizem provázela **změna stravovacích  
návyků**.

Projímavé vlastnosti rostlinného slizu ❶ se  
zesilují vlastnostmi hemicelulózy, vlákniny, kte-  
rá pokrývá povrch semen.

Blahodárných účinků rostlinného slizu lze  
využít i tehdy, je-li součástí nálevu, jímž se pro-  
vádějí výplachy střev, které se doporučují v pří-  
padě zánětů anální či řitní oblasti ❸. Tímto  
způsobem lze zmírnit zanícení hemoroidů a od-  
stranit nepříjemné pocity vzniklé v důsledku  
anální trhliny. Účinků rostlinného slizu se též vy-  
užívá při zánětu konečníku (proktitida) a zánětu  
tlustého střeva (kolitidě), a to dokonce i při ulcer-  
ózní kolitidě. V tomto případě se však rostlinný  
sliz užívá pouze jako **doplňek** specifické léčby.

- **Obezita.** Velké množství semen jitrocele  
blešniku konzumované během jídla a zapi-  
jené vodou navozuje pocit sytosti a snižuje  
chuť k jídlu ❶. Tento účinek je důsledkem  
hydrofilních schopností rostlinného slizu,  
který ve vodě zvětšuje svůj objem.

To vysvětluje, proč při užívání jitrocele bleš-  
níku dochází k úbytku hmotnosti.

Navíc bylo potvrzeno, že rostlinný sliz snižuje  
hladinu **cholesterolu** a **triglyceridů** v krvi ❶.  
Pravděpodobně je to dáno tím, že v tenkém střě-  
vě absorbují tuky.

- **Nemoci močového ústrojí.** Rostlinný sliz  
jitrocele blešniku má **protizánětlivé** účinky na  
sliznici močového ústrojí. Pomáhá zmírňovat  
nepříjemné pocity objevující se v souvislos-  
ti se zánětem močového měchýře a zklidňuje  
podrážděnou sliznici ❶. Většinou se aplikuje  
**společně** s jinými léčebnými prostředky.

- **Kožní nemoci.** Aplikuje-li se jako obklad na  
**postiženou oblast**, zmírňuje zanícení kůže  
podrážděné ekzémem, dermatózou či vyráž-  
kou. Použije-li se na rány, popáleniny či bér-  
cové vředy, má hojivé účinky ❷. Rovněž se  
přidává do **kosmetických přípravků**, protože  
zlepšuje vzhled pokožky.



# Šrucha zelná

## Má projímavé účinky a zklidňuje oči

**Š**RUCHA zelná se ve starověku používala jako ingredience do salátů, ale dnes ji mnozí považují za plevel. Nicméně její léčivé vlastnosti se využívají dodnes.



### Vlastnosti a indikace

Celá rostlina obsahuje velké množství rostlinného slizu, který je její nejúčinnější látkou, díky níž má **hojivé, protizánětlivé a projímavé** účinky. Rostlina také obsahuje vitamin C, díky kterému se používá při léčbě kurdějí. Dále má **močopudné a pročišťující** vlastnosti, ale látka, které za to vdčíme, dosud nebyla objevena.

Používá se v případě chronické **zácpy**. Díky svým močopudným a pročišťujícím vlastnostem



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ Jako **zelenina** do salátů, ochucená olejem, solí a citronovou šťávou.

❷ **Odvar**. V 1 litru vody povařte 100 g čerstvé rostliny. Vypijte až 5 šálek denně.

#### Zevní použití

❸ **Kataplazmata**. K jejich přípravě použijte čerstvou, drcenou rostlinu.

**Popis:** Jednoletá, často poléhavá bylina písčitých půd teplejších oblastí, z čeledi Portulacaceae. Stonek je masitý, pevný, často načervenalý. Květy malé, nápadně žluté, přisedlé.

**Používané části:** Listy a čerstvé stonky.

se doporučuje při **obezitě** a tučné stravě. Pro své zklidňující a protizánětlivé účinky se využívá při **zánětu močového měchýře a ledvinových kamencích** ❶, ❷.

**Zevně** se šrucha aplikuje jako obklad v případě **zánětu očního víčka a spojivek** ❸.



# Mochna nátržník

## Účinný pomocník při průjmech

**TATO ROSTLINA** se používala ve středověku ke zmírnění toho, čemu se tehdy říkalo „muka“ (střevní kolika). Odtud pochází její anglický název *tormentil* (angl. *torment muka*). A latinský název *Potentilla* dostala patrně proto, že má velmi silné účinky (lat. *potentem* silný).

### Vlastnosti a indikace

Hlavní složkou oddenku mochny jsou taniiny, které tvoří až 15 % jeho váhy. Oddenek rov-

**Popis:** Víceletá, 5 až 60 cm vysoká bylina z čeledi Rosaceae. Lodyhy ve více trsech, vystoupavé nebo poléhavé, málo větvené, chlupaté. Přizemní listy trojčetné, řapíkaté, rychle vadnoucí (nedožijí se často květu), listky zubaté. Lodyžní listy krátce řapíkaté až přisedlé, dlanitě dělené, pětičetné, listky zubaté. Květy jednotlivé, dlouze stopkaté, čtyřčetné, vyrůstají v úžlabí listů, žluté.

**Používané části:** Čerstvý oddenek.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Odvar.** V 1 litru vody povaříte 30 g oddenku. Vypijte 3 až 4 šálky denně, dokud průjem neodezní.

❷ **Prášek.** Denně se doporučuje užívat 2–4g prášku, a to ve formě kapslí.

#### Zevní použití

❸ **Sedací koupele.** Do koupele přidejte 1–2 litry odvaru, který by měl být koncentrovanější než ten, který se používá vnitřně (60–100 g na 1 litr vody).

❹ **Výplachy úst a kloktání.** K tomuto účelu se používá výše uvedený odvar.

❺ **Výplachy nosu a tampony.** K tomuto účelu se používá výše uvedený odvar.

něž obsahuje glykosidy a hořkou kyselinu. Má silné stahující a protiprůjmové účinky a také zastavuje krvácení. Doporučuje se v následujících případech:

- Všechny druhy **infekčních průjmů**. Zmírňuje kolikové bolesti způsobené křečemi ve střevě, které průjmy většinou provázejí ❶, ❷.
- **Hemoroidy**. Když se **aplikují lokálně** (sedací koupele), zmírňují zánět hemoroidů a zastavují krvácení ❸.
- **Zánět sliznice ústní dutiny a zánět hltanu**. Odvar z rostliny se používá k výplachům ústní dutiny a ke kloktání ❹.
- **Krvácení z nosu** (epistaxe). Odvarem se buď provede výplach nosu, nebo se do něj namočí gáza, která se zasune do nosní dírky jako tampon ❺.



## Krušina olšová

Ideální projímadlo  
v případě chronické  
zácpy

**V**ĚHLASNÝ renesanční botanik Andrea Mattioli vydal v roce 1554 komentovanou edici Dioskoridovy *De Materia Medica*, ve které uvedl, že „močopudné účinky krušiny olšové lze využít k pročištění jater... Je ale nutné rostlinu užívat sušenou; je-li totiž čerstvá, vyvolává zvracení.“

Tento vědec si všiml nezvyklých procesů, které probíhají v kůře krušiny olšové. Je-li **čerstvá**, je **toxická** a vyvolává zvracení. Během sušení ale samovolně toxicitu ztrácí a získává výrazné léčivé vlastnosti. **Po jednom roce sušení** se z kůry krušiny olšové stane výborný léčebný prostředek, který se uplatňuje při léčbě zácpy.

Dnes už víme, že jeden z enzymů obsažených v kůře krušiny olšové pomalu okysličuje svůj



### Varování

**Kůra krušiny olšové by nikdy neměla být užívána spolu s hydrogenuhličitanem sodným, hořčíkem ani žádnou jinou alkalickou substancí, protože by došlo ke zmírnění jejich účinků.**

**Rovněž ji nedoporučujeme užívat během těhotenství, kojení, menstruace a v případě zánětu hemoroidů.**



**Popis:** Vytrvalý, 2 až 3 m vysoký keř z čeledi *Rhamnaceae*. Větve pokryté lesklou kůrou s mnoha dýchacími otvory. Listy střídavé, vejčité. Plody peckovité se třemi semeny, které během zrání mění barvu ze zelené na černou. Květy drobné, bílé.

**Používané části:** Suchá kůra kmene a větví.

antrachinonový glykosid, který vyvolává zvracení, a mění jej na franguloemodin a rhamnosen, dvě léčivé látky. Tento proces trvá jeden rok, ale s pomocí umělého zdroje tepla jej můžeme urychlit.

Nevíme přesně, kdo tyto procesy odhalil jako první, ale díky vytrvalosti mnoha anonymních vědců, kteří na výzkumu této rostliny pracovali, dnes můžeme využít její léčivé účinky.

### Vlastnosti a indikace

Jak jsme již uvedli, účinné složky krušiny olšové jsou glykosidy, díky kterým má rostlina následující vlastnosti:



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

- **Odvar.** V 0,5 litru vody vařte 20–30 g mleté kůry po dobu 20 minut (kůra musí být nejméně 1 rok stará). Chcete-li účinky odvaru zvýšit, nechte jej několik hodin odstát. Následně jej scedte a vypijte 1 nebo 2 šálky, nejlépe v noci, aby se účinky projeví druhý den ráno.
- **Mírné, ale účinné projímadlo** ●. Nezpůsobuje křeče, řídkou stolicí ani nemá žádné jiné vedlejší účinky, kterými se vyznačují dráždivá projímadla. Při užití krušiny olšové nedochází k úbytku draslíku či minerálních solí ani nevzniká zánět tlustého střeva. Dokonce se ani nezvyšuje tolerance tlustého střeva na aktivní látky, díky čemuž je možné krušinu užívat i dlouhodobě. Tyto vlastnosti z ní dělají ideální léčebný prostředek pro ty, kdo **řadu let** trpí důsledky **nedostatečné peristaltiky**
- **Zvyšuje vylučování žluči.** Podle Mattioliho krušina olšová podporuje správnou funkci jater, protože stimuluje vylučování žluči. Lidé trpící akutní a chronickou hepatitidou, různými typy poruch funkcí ledvin, či dokonce cirhózou by léčivých vlastností této rostliny měli rozhodně využít ●.



*Krušina olšová je keř, jehož kůra má mírné projímadlé účinky. Uplatňuje se v případě chronické zácpy, kterou velmi často trpí mladěny.*





# Řešetlák Purshův

## Silné projímadlo

**P**ODOBNĚ jako kůra krušiny olšové (*Rhamnus frangula* L.), keře, který roste v Evropě, se řešetlák Purshův smí konzumovat až po **roce** sušení, protože **čerstvý má toxické účinky**.

### Vlastnosti a indikace

Kůra tohoto stromu obsahuje antrachinonové glykosidy (emodin, chrysofin), podobné těm, které jsou obsaženy v krušině olšové, jakož i další glykosidy (aloin, chrysaloin). Silný projímavý účinek řešetláku, který je mnohem drastičtější než v případě krušiny olšové, je výsledkem spolupůsobení všech uvedených látek.

Ačkoliv je to **silné projímadlo**, užívá-li se v malých dávkách, je organismem **velmi dobře přijímáno** a nevyvolává křeče ani kolitidu. Na rozdíl od chemických projímadel jej lze užívat **dlouhodobě**. Proto se uplatňuje v případě chronické zácpy či ochablosti střev, a to zejména u starších lidí ①, ②.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

① **Prášek z kůry.** Doporučuje se užívat 0,2–0,3 g dvakrát denně.

② **Nálev.** V 1 šálku vody louhujte 3 g kůry. Vypijte až 3 šálky denně na lačný žaludek.



**Popis:** Keř či strom z čeledi Rhamnaceae, dosahující výšky 2 až 6 m. Listy elipšitité, žilnatina zpeřená. Kůra našedlá, obvykle pokrytá lišejníkem.

**Používané části:** Kůra kmene a větví (sušená).

Rovněž mírně **zvyšuje produkci žluči a zlepšuje trávení**, čímž přispívá k vyprazdňování žlučníku a usnadňuje zažívání ①, ②.



# Reveň lékařská

## Posiluje organismus a má projímavé účinky

**R**EVEŇ lékařská je rostlina, která se k léčbě používá od dávnověku. Zmiňuje se o ní například Chen-Nung, čínský vládce, vládoucí v roce 2700 př. Kr. Do Evropy ji v 1. století po Kr. přivezl Dioskorides.

### Vlastnosti a indikace

Kořen rostliny obsahuje antrachinonové deriváty, díky kterým má rostlina projímavé účinky, a taniny, jež rostlině propůjčují stahující, posilující a povzbuzující účinky a díky nimž rostlina zlepšuje trávení. Účinky závisejí na velikosti dávky:



### Příprava a použití

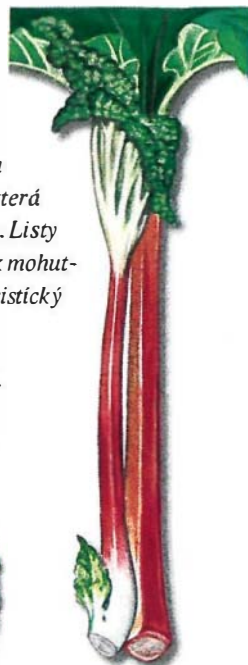
#### Vnitřní použití

❶ **Prášek z kořene.** Většinou jej lze sehnat ve formě tablet. Velikost dávek je uvedena v hlavním textu (viz část Vlastnosti a indikace). Léčbu doporučujeme zahájit malými dávkami. Maximální dávky pro dospělé osobu jsou 3g; pro děti nesmí dávky překročit 0,05g na jeden rok věku dítěte.

❷ **Nálev z kořene.** V 1 litru vody vylouhujte 5–10g kořene. Vypijte 0,5–3 šálky před spaním. Jeden šálek se přibližně rovná 1g prášku z kořene.

*Popis:* Vytrvalá rostlina z čeledi Polygonaceae, která dosahuje výšky 1 až 2 m. Listy dlanitolaločné; oddenek mohutný, vydávající charakteristický zápach.

*Používané části:* Kořen.



- **Malé dávky** (0,1–0,5g prášku z kořene ❶ nebo půl šálku nálevu ❷): převládají **stahující** účinky taninů. Zastavuje průjmy, zvyšuje chuť k jídlu a stimuluje funkce žaludku (**zlepšuje trávení**) a jater (**zmírňuje překrvení jater a zvyšuje vylučování žluči**). Zkrátka povzbuzuje, posiluje a reguluje činnost trávicí soustavy.
- **Střední dávky** (0,5–1g prášku z kořene ❶ nebo šálek nálevu ❷): Převládají **projímavé** účinky antrachinonových derivátů. K defekaci, kterou neprovázejí křeče, dochází po 8–10 hodinách od užití uvedené dávky. Reveň lékařská v tomto množství rovněž zmírňuje překrvení jater.
- **Velké dávky** (1–3g prášku z kořene ❶ nebo 2–3 šálky nálevu ❷): převládají **projímavé a anthelmintické** (vypuzuje střevní parazity) účinky.



# Skočec obecný

## Bezpečné projímadlo

**A**ČKOLI DIOSKORIDES o projímavých vlastnostech oleje této rostliny věděl už v 1. století po Kr., v Evropě se rostlina začala používat až v 8. století.

### Vlastnosti a indikace

Semena skočce obecného obsahují asi 50 % oleje, ricinin (alkaloid) a ricin, velmi toxický glykoprotein, který způsobuje shlukování červených krvinek, ale který po extrahování oleje ze semen rostliny zůstává v jejích dužině.

Doporučené dávky oleje ze skočce obecného mají mírné **projímavé** vlastnosti, které se projevují asi dvě hodiny po jeho požití. Olej není dráždivý a nezpůsobuje křeče ani koliku. Účinně přispívá k léčbě jakéhokoli druhu zácpy, a to dokonce i u dětí ❶. V případě **habituální zácpy** doporučujeme změnit **stravovací návyky**, jakož

*Popis: U nás jednoletá, až 5 m vysoká bylina z čeledi Euphorbiaceae, v tropech vytrvalá, až 8 m vysoká stromovitá rostlina, obvykle do hnědočervená naběhlá. Lodyha přímá, dutá. Lísty střídavé, dlouze řapíkaté, obrovské, až 1 m dlouhé, dlanitě laločnaté. Květenství latnaté, až 30 cm dlouhé. Plodem jsou ostnitě tobočky, které za zralosti pukají a vyvrstávají semena o velikosti 1 až 2 cm.*

*Používané části: Lísty a olej ze semen.*



i začít užívat **mírnější projímadla**. Olej se rovněž používá k **vypuzení parazitů ze střev**.

Pokud se **olej** či **semena** aplikují **zvně**, mají **hojivé** vlastnosti. Uplatňují se v případě ekzémů, oparů, ran, popálenin, vyrážek, a dokonce při padání vlasů, a to jak ve formě pleťového tonika ❷, tak jako kataplazma ❸.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Projímadlo.** Dětem se podává 5–10 g oleje a dospělým 15–30 g, a to ráno na lačný žaludek.

#### Zevní použití

❷ **Tonikum** s obsahem oleje se aplikuje přímo na postižené místo.

❸ **Kataplazma.** Připravuje se z čerstvých drcených listů.



### Varování

**Tři semena skočce mohou způsobit smrt dítěte a 10–15 semen může přivodit smrt dospělého.**





# Tamaryšek indický

Dokáže osvěžit a má  
mírné projímavé účinky

**V**KARIBIKU a zemích Střední Ameriky se z dužiny tamaryšku indického vyrábějí nealkoholické nápoje, které mají sladkokyselou chuť. Kromě příjemné chuti má tato rostlina i několik léčivých vlastností.

## Vlastnosti a indikace

Dužina, kterou jsou obalena semena tamaryšku indického, je bohatá na cukr (60 až 65 %) a organické kyseliny (kyselina citronová, jablečná a vinná). Rovněž obsahuje pektin.

**Dužina** se aplikuje v následujících případech:

- **Mírné projímadlo.** Tyto účinky má rostlina díky obsahu cukrů a pektinu. Většinou se podává společně s kassíí sennovou (viz str. 244), protože se tak zvyšují její účinky. Její užívání usnadňuje defekaci a nezpůsobuje koliku ❶.

**Popis:** Stálezelný, až 25 m vysoký strom z čeledi Leguminoseae. Listy lichozpeřené, 20–30 cm dlouhé. Plodem jsou visící lusky, uvnitř vyplněné žlutou dužinou, která obaluje semena.

**Používané části:**  
Dužina a listy.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Dužina.** Rozpusťte 20 až 40 g dužiny ve vodě; užívejte ji až třikrát denně.

❷ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 30 g listů. Vypijte 3 šálky denně.

- **Zvyšuje produkci žluči a usnadňuje vyprazdňování žlučníku.** Doporučuje se v případech poruchy žlučníku a jater, protože dokáže zmírnit překrvení jater a usnadnit vyprázdnění žlučníku ❶.
- **Občerstvuje a posiluje organismus.** Doporučuje se při horečnatých onemocněních a při zvýšené tělesné námaze ❶, ❷.
- **Listy** tamaryšku indického mají **antihelmintické** (vypuzují střevní parazity) a **stahující** vlastnosti ❷.



# Ostružiník křovitý

## Zlepšuje stav hemoroidů a zastavuje průjmy

**D**IOSKORIDES před mnoha staletími doporučoval listy ostružiníku k léčbě hemoroidů. Plody ostružiníku (ostružiny) jsou odedávna potravou, která je výbornou pochoutkou jak pro děti, tak dospělé.

Známe okolo stovky různých druhů ostružiníku, z nichž všechny mají stejné léčivé vlastnosti.

### Vlastnosti a indikace

Listy a mladá poupata ostružiníku obsahují velké množství taninů, díky kterým má rostlina stahující účinky a zastavuje krvácení. Plody kromě taninů obsahují také cukry (glukózu a levlulózu), provitamin A, vitamin C a organické kyseliny (kyselinu citronovou, jantarovou a salicylovou). Ostružiník se indikuje v následujících případech:



### Poupata ostružiníku proti kouření

*Kouříte-li a toužíte-li se tohoto zlovyku zbavit, můžete vyzkoušet nový způsob, jak s kouřením přestat. Vložte mezi rty **mladé poupě** a cučte je.*

*Sladkokyselá chuť poupat vytváří averzi vůči tabáku a snižuje chuť na cigaretu.*



**Popis:** Trnitý, až 4 m vysoký keř z čeledi Rosaceae. Listy jsou řapíkaté, dlaniťě trojčetné až pětičetné, s různou velikostí i různým tvarem lístečků, jež mohou být lysé nebo chlupaté. Květy vyrůstají převážně v latách, jsou pětičetné, nejmáčeji bílé až růžové. Plodem jsou peckovičky, které dohromady tvoří souplodí známé jako ostružina.

**Používané části:** Listy, mladá poupata a plody (ostružiny).





## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Odvar.** V 1 litru vody 10 minut povařte 30–50 g mladých poupat a/nebo listů. Denně můžete vypít až 3 šálky.

❷ **Mladá poupata.** Sbírají se na jaře a mohou se jíst rovnou při sběru. Jejich léčivé účinky se projevují ve chvíli, kdy poupata přijdou do styku se sliznicí ústní dutiny.

❸ **Ostružinová šťáva.** Pije se čerstvá. Denně je možné vypít 1 až 3 sklenice.

❹ **Sirup.** Připravíte jej tak, že do šťávy přidáte dvojnásobek hmotnosti cukru, nejlépe hnědého, pak ji zahřejte a vaříte tak dlouho, dokud se cukr zcela nerozpustí.

Jak do ostružinové šťávy, tak do sirupu se obvykle přidává odvar, který zvýší je jejich účinky.

### Zevní použití

❺ **Odvar.** Používá se koncentrovanější odvar (50 až 80 g na 1 litr vody), než jaký je určený pro vnitřní použití. Aplikuje se ve formě **obkladů, sedacích koupelí**, provádějí se jím **výplachy úst** nebo se používá jako **klotadlo**.

❻ **Kataplazmata.** Připravují se z drcených listů a aplikují se přímo na postiženou oblast.

- **Hemoroidy.** Odvar z **listů** a **mladých poupat** ostružiníku se **zevně** aplikuje na postiženou oblast prostřednictvím sedacích koupelí nebo obkladů; tímto způsobem lze zmírnit zanícení hemoroidů a předejít je jejich krvácení ❺.
- **Průjem, zánět žaludku a střev a zánět tlustého střeva.** Při léčbě se využívá stahujících vlastností ostružiníku. **Mladá poupata** a **listy** ❶ mají silnější stahující účinky než **plody** ❸,



*Na obrázku vidíte, jak se provádějí sedací koupele s odvarem z listů a poupat ostružiníku, které jsou určeny k léčbě hemoroidů.*

*Jemná masáž podbřišku prováděná žínkou zlepšuje krevní oběh v pánevní oblasti, čímž rovněž přispívá ke zlepšení stavu hemoroidů.*

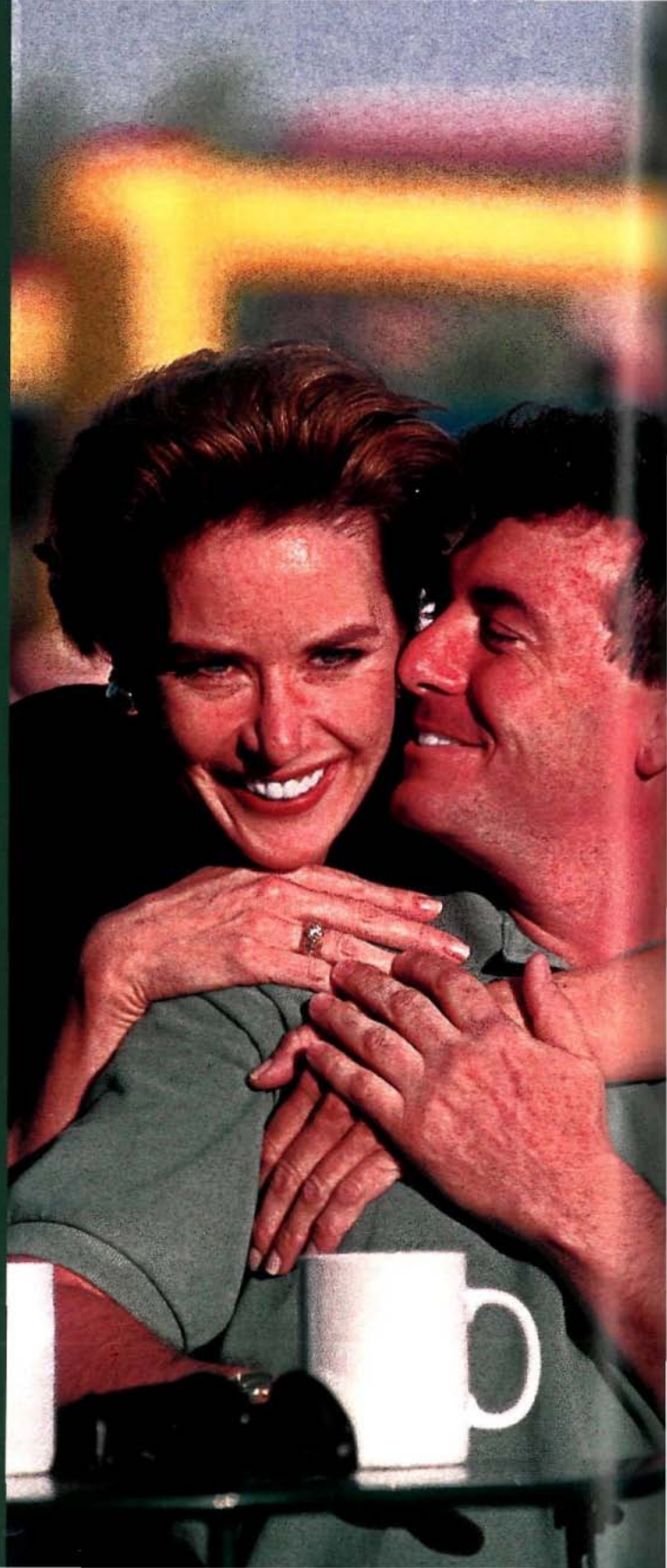
- ❹, ale většinou se je doporučuje **konzumovat** společně, aby se dosáhlo silnějších účinků. **Děti** trpící průjmami mohou užívat ostružinovou šťávu ❸ nebo sirup připravený z této šťávy ❹.
- **Horečnatá onemocnění.** Šťáva z **plodů** (ostružin) je osvěžující a posilující, a proto se doporučuje zesláblým lidem nebo těm, kteří mají vysokou horečku ❸.
- **Nemoci ústní dutiny a hltanu.** Jak odvar z **listů**, tak **mladých poupat** ❶, mladých zelených pupenů ❷ a **plodů** ❸ má blahodárný vliv na boláky v ústech, jakož i na zánět dásní, zánět sliznice ústní dutiny, zánět hltanu a zánět krčních mandlí.
- **Poranění kůže, vředy a nežity.** V těchto případech se na postižené místo aplikují obklady či koupele s odvarem ❺ nebo kataplazmata s drcenými **listy** ❻. Tímto způsobem lze urychlit hojení povrchových ran a boláků.

## Nemoci

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Anasarka (vodnatelnost)            | 271 |
| Infekce močového ústrojí           | 272 |
| Ledvinová kolika                   | 271 |
| Močová inkontinence                | 273 |
| Nefritida a nefróza                | 272 |
| Noční pomočování                   | 272 |
| Otok                               | 271 |
| Pyelonefritida                     | 272 |
| Uretritida                         | 273 |
| Urolitiáza                         | 270 |
| Zánět močového měchýře (cystitida) | 273 |

## Rostliny

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Agáve americká     | 274 |
| Bříza bělokorá     | 280 |
| Drnavec lékařský   | 285 |
| Jalovec obecný     | 284 |
| Korajník lékařský  | 282 |
| Lomikámen zrnatý   | 287 |
| Máčka ladní        | 283 |
| Medvědice lékařská | 276 |
| Mořena barvířská   | 286 |
| Pýr plazivý        | 275 |
| Třtina obecná      | 278 |
| Zápašnice březová  | 279 |
| Zlatobýl obecný    | 288 |



## Rostliny pro močové ústrojí

Téměř všechny rostliny působí na ledviny a zvyšují produkci moči. Tento diuretický účinek je zesílen vodou, z níž je bylinný čaj připraven.

Tím, že rostliny zvětšují objem moči, podněcují funkci **vylučování odpadních látek**, kterou ledviny zastávají. Díky tomu pomáhají čistit krev a zbavovat organismus nečistot.

Kyselina **močová** a **urea** jsou dvě odpadní látky, které naše tělo nepřetržitě vytváří a které z těla odcházejí močí. Fytoterapie využívá mnoha rostlin, jež vylučování obou těchto látek podněcují.

Rostliny účinně zvyšují rozpustnost minerálních solí, které se v moči obvykle rozpouštějí. Pokud se však nerozpustí, vytvářejí v ledvinách sraženiny, které nazýváme **ledvinové kaménky** neboli **konkrementy**. Existují dokonce rostliny, které ledvinové kaménky dokážou rozpustit (na rozdíl od močových kaménků).

Mnoho účinných složek rostlin je vylučováno močí. Pokud tyto látky mají antiseptické či antibiologické účinky, jsou schopné účinně pomáhat při léčbě **infekcí** močového ústrojí (od ledvin až po močovou trubici).

Existují rovněž rostliny, které zvyšují tonus svalstva močového měchýře a zlepšují jeho funkci, čímž přispívají ke zmírnění enurézy (pomocování) a inkontinence.



*Lomikámen zrnatý je močopudná rostlina, která díky své schopnosti alkalizovat moč pomáhá rozpouštět močové kaménky.*

## Urolitiáza

### Definice

Litiáza je tvorba **kaménků** v tekutině, v tomto případě v moči. Dochází k ní proto, že látky, které obvykle bývají v moči rozpouštěny, se srážejí a vytvářejí tuhé částice nazývané **konkrementy** neboli **kaménky**. Velikost kaménků může být různá, od velikosti zrnka písku, které bývá snadno vyloučeno, až po velké kaménky, které musejí být odstraněny chirurgicky.

### Léčba

Uvedené rostliny účinně **zabraňují** tvorbě kaménků a některé dokonce dokážou již vytvořené kaménky rozpustit. Aby se účinky rostlin mohly projevit, je nutné je užívat **delší dobu**, a sice 1 až 6 měsíců. Jejich užívání je vždy třeba na jeden týden v měsíci přerušit.



*Bříza bělokorá*

#### Kopřiva dvoudomá

Podněcuje vylučování kyselých produktů metabolismu, z nichž se vytvářejí kaménky.

#### Bříza bělokorá

Podněcuje vylučování drobných konkrementů a zabraňuje formování ledvinových kaménků.

#### Mořena barvířská

Zmírňuje bolest, dezinfikuje a pomáhá rozpouštět močové kaménky.

#### Lomikámen zrnatý

Pomáhá rozpouštět a vylučovat kaménky.

#### Tužebníkův jilmový

Pomáhá rozpouštět a vylučovat kaménky.

#### Přeslička rolní

Zvyšuje tvorbu moči, čistí organismus, pomáhá odstraňovat toxický odpad z těla.

## Ledvinová kolika

### Definice

Někdy také nazývaná **renální** či **nefrotická kolika**, která se projevuje jako silná bolest v oblasti ledvin vystřelující k močovému měchýři, u mužů mnohdy až do varlat. Bolest vzniká při průchodu ledvinového kaménku močovodem, spojujícím ledviny s močovým měchýřem. Bolest je způsobena **spasmy** drobných svalů tvořících stěnu močovodu, s jejichž pomocí se organismus snaží ledvinový kamének vypudit.

### Léčba

K léčbě se používají rostliny, které mají **protikřečové** účinky a **zvyšují produkci moči**. Rovněž se doporučuje **zevně aplikovat** horká **kataplazmata** s moukou ze lneňných semínek.

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Mučenka pletní</b>    | Má protikřečové účinky, tlumí bolest, uklidňuje.                            |
| <b>Sporýš lékařský</b>   | Tlumí bolest.   |
| <b>Heřmánek ravý</b>     | Uklidňuje, má protikřečové účinky.  |
| <b>Aloisie trojlístá</b> | Má protikřečové účinky.   |
| <b>Len setý</b>          | Uklidňuje a působí protizánětlivě.  |
| <b>Bříza bělokorá</b>    | Je močopudná, usnadňuje vyvolávání drobných kamének.                        |
| <b>Drnavec lékařský</b>  | Je močopudný, působí protizánětlivě, usnadňuje vyvolávání drobných kamének. |
| <b>Mořena barviřská</b>  | Tlumí bolest, dezinfikuje, pomáhá rozpouštět kaménky.                       |
| <b>Lomikámen zrnatý</b>  | Pomáhá rozpouštět a vyvolávat kaménky.                                      |



Mučenka pletní

## Otok

### Definice

Jedná se o nadměrné hromadění tekutiny v buňkách, tkáních a orgánech, které může vést k jejich zvětšení a poruše funkce. Otok může vzniknout jako důsledek zánětu ledvin (nefritida), kdy ledviny neprodukují dostatek moči, nebo v důsledku špatného **krevního oběhu**. V obou případech dochází ke zvýšenému úniku a hromadění tekutiny v mimocévním prostoru.

Při otoku se zvyšuje tělesná hmotnost a snižuje se produkce moči.

Níže uvedené rostliny mají **mírně močopudné vlastnosti**, díky nimž dochází k vyloučení tekutiny zadržené v tkáních.

*Javanský čaj*



|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Bříza bělokorá</b>  | Je močopudná, zmírňuje zánět tkáně ledvin a podněcuje její regeneraci.                      |
| <b>Zlatobýl obecný</b> | Zvyšuje produkci moči, zmírňuje zánět ledvin.   |
| <b>Javanský čaj</b>    | Je močopudný, podněcuje vylučování tekutiny.  |
| <b>Přeslička rolní</b> | Je močopudná, čistí organismus, podněcuje vylučování toxických produktů metabolismu z těla. |

## Anasarka (vodnatelnost)

### Definice

Vodnatelnost, která se projevuje otokem celého těla. Dochází k ní v důsledku srdečního selhání nebo vážné poruchy metabolismu.

### Léčba

Aplikují se rostliny, které jsou **močopudné**, **vyvolávají pocení** a **zlepšují srdeční činnost**. Léčbu je možné provádět **pouze pod lékařským dohledem**.

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Náprstník červený</b> | Zlepšuje srdeční činnost, je močopudný.                           |
| <b>Bez černý</b>         | Je močopudný, má projímavé účinky, zabraňuje zadržování tekutiny. |

## Nefritida a nefróza

### Definice

Nefritida je zánětlivé onemocnění ledvin, jako například **glomerulonefritida** neboli zánětlivé onemocnění ledviných klubiček (glomerulů). Obvykle vzniká z autoimunitních příčin a projevuje se malou produkcí moči, v které je obsažena krev, otokem obličeje a vysokým krevním tlakem.

Nefróza je nezápětivé onemocnění ledvin, ke kterému dochází tehdy, je-li zasažena propustnost filtrační membrány a do moči pronikají malé molekuly bílkovin.

### Léčba

V obou případech je nutné vyhledat **lékařskou pomoc**. Níže uvedené rostliny podporují regeneraci poškozené tkáně ledvin.

**Bříza bělokora** Je močopudná, zmírňuje zánět ledvin a podporuje regeneraci poškozené tkáně.

**Zlatobýl obecný** Je močopudný, podporuje správnou funkci ledvin.

## Infekce močového ústrojí

Bakterie, které toto onemocnění způsobují, jsou citlivé na chemicky syntetizovaná antibiotika, ale rychle se vůči nim stávají rezistentní.

Rostliny s obsahem antiseptických a antibiotických látek sice mají slabší účinky než chemicky syntetizovaná antibiotika, ale zato se vůči nim bakterie **nestávají tak snadno rezistentní, nesnižují obranyschopnost organismu** a zmírňují **zánět** orgánů močového ústrojí. Užívají-li se správně, dokážou vyléčit hned několik druhů infekcí močového ústrojí, zvláště jedná-li se o **chronické** případy.

**Česnek  
kuchyňský** Ničí bakterie způsobující infekce močového ústrojí, jako například *E. coli*.

**Pýr plazivý** Má na močové ústrojí antiseptické a antibiotické účinky.

**Medvědice  
lékařská** Účinně dezinfikuje močové ústrojí.

**Třapatka  
nachová** Zvyšuje obranyschopnost organismu.

**Tymián obecný** Je močopudný a dezinfikuje močové ústrojí.

**Lichořeřišnice  
větší** Přírodní antibiotikum, které je z těla vylučováno v moči.

## Noční pomočování

Jedná se o **nechtěné uvolňování moči** během spánku u dětí (případně dospělých), které jsou ve věku, kdy by již měly být schopny udržet moč (od 4. roku života). Příčinou této poruchy může být infekce, vrozená vada či dětská neuróza.

### Léčba

Doporučují se takové rostliny, jako například cypřiš velkoplodý, které **zvyšují tonus svalů** močového měchýře, čímž zlepšují schopnost zadržet moč. Rovněž se používají rostliny, které **harmonizují a povzbuzují** činnost nervového systému, jako například třezalka tečkovaná.

**Cypřiš  
velkoplodý** Zvyšuje tonus svalů močového měchýře a zlepšuje ovládání tohoto orgánu nervovou soustavou.

**Třezalka  
tečkovaná** Povzbuzuje a harmonizuje činnost nervové soustavy.

## Pyelonefritida

### Definice

Jedná se o bakteriální hnisavý zánět ledvin, tedy zánět **ledvinné pánvičky** (pyelitida) a **ledvinného parenchymu**. **Akutní** (prudká) **pyelonefritida** se projevuje bolestí v zádech, výraznými obtížemi při močení a celkovými příznaky (horečkou, nevolností). **Chronická pyelonefritida** má příznaky méně bouřlivé, ale může postupně vést ke zhoršení ledvinných funkcí až k jejich selhání.

### Léčba

*Zápašnice březová*

Základ fytotherapie tvoří rostliny, které mají na močové ústrojí a zvláště ledviny **antibiotické, anti septické** a **proti zánětlivé** účinky.

**Medvědice  
lékařská** Má silné dezinfekční a protizánětlivé účinky na močové ústrojí.

**Zápašnice  
březová** Je močopudná, má dezinfekční a protizánětlivé účinky na močové ústrojí.

**Lichořeřišnice  
větší** Má výrazné účinky na močové cesty.





## Uretritida

Jedná se o **zánět močové trubice**. Původce nemoci se obvykle zjišťuje obtížně, nejčastěji se však jedná o virus, gonokok (mikrob vyvolávající kapavku) nebo trichomonas vaginalis (bičienka poševní). Uretritida není u mužů specifickým onemocněním, protože jediným příznakem bývá lehký hlenový výtok z močové trubice.

### Léčba

Léčivé rostliny, které se uplatňují při uretritidě, se většinou užívají **perorálně** a/nebo se aplikují zevně prostřednictvím katétru.

Korajník lékařský



|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Vlašský ořech</b>      | Má stahující účinky, dezinfikuje a zmírňuje záněty.                                     |
| <b>Pýr plazivý</b>        | Dezinfikuje a zmírňuje záněty močového ústrojí.   |
| <b>Medvědice lékařská</b> | Účinně dezinfikuje močové ústrojí.  |
| <b>Zápašnice březová</b>  | Má antiseptické účinky, regeneruje sliznici močového ústrojí.                           |
| <b>Korajník lékařský</b>  | Má antiseptické a protizánětlivé účinky na močové ústrojí; je účinný v případě kapavky. |

## Močová inkontinence

### Definice

Je to **neschopnost udržet moč**. Tuto poruchu rozdělujeme na **stresovou** (vyvolanou zvýšením nitrobřišního tlaku) a **urgentní** (charakterizovanou nedobrovolným únikem moči i při malém naplnění měchýře).

### Léčba

V tomto případě se uplatňuje cypřiš velkoplodý, který se aplikuje jak vnitřně (nálev), tak zevně (sedací koupel).

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Cypřiš velkoplodý</b> | Zvyšuje tonus svalů močového měchýře a zlepšuje ovládání tohoto orgánu nervovou soustavou. |
|--------------------------|--|

*Medvědice lékařská účinně dezinfikuje močové ústrojí.*

## Zánět močového měchýře (cystitida)

### Definice

Hlavní příčinou tohoto onemocnění je **bakteriální infekce**, která téměř vždy pochází ze střev. Onemocnění častěji postihuje ženy, protože jejich močová trubice je kratší (4–6 cm) než u mužů, a tedy skrze ni bakterie k močovému měchýři pronikají snadněji.

### Léčba

S pomocí níže uvedených rostlin lze těmto stavům velmi dobře **předcházet**. Rostliny se užívají 1 až 3 týdny po odeznění akutní fáze.

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Violka vonná</b>       | Je bohatá na rostlinný sliz, který má hojivé a protizánětlivé účinky.                             |
| <b>Len setý</b>           | Má protikřečové, uklidňující a protizánětlivé účinky.   |
| <b>Jitrocel blešník</b>   | Zmírňuje nepříjemné pocity při zánětu močového měchýře, podněcuje regeneraci podrážděné sliznice. |
| <b>Medvědice lékařská</b> | Má antiseptické účinky na močové ústrojí, zmírňuje pálení v močové trubici.                       |
| <b>Zápašnice březová</b>  | Je močopudná, má antiseptické účinky na močové ústrojí, tlumí bolest při močení.                  |
| <b>Drnavec lékařský</b>   | Zvyšuje <b>produkcii moči</b> , má protizánětlivé a sedativní účinky na močové ústrojí.           |
| <b>Zlatobýl obecný</b>    | Je močopudný, má protizánětlivé účinky a mírní nepříjemné pocity při močení.                      |





# Agáve americká

## Močopudná rostlina, která čistí organismus

**E**XISTUJE více než 150 druhů agáve. Všechny mají podobné vlastnosti a rostou v oblasti Mexika a Střední Ameriky. Aztékové je používali k léčebným účelům. V 16. století byly přivezeny do Španělska a následně se rychle rozšířily po celé oblasti Středomoří.

### Vlastnosti a indikace

Všechny druhy agáve obsahují glykosidy, z nichž nejvýznamnější je hekogenin, a saponiny. **Kořen a listy** mají díky těmto látkám močopudné účinky a čistí organismus. Uplatňují se při otocích a vodnatelnosti ❶.

V Mexiku a v zemích Střední Ameriky se agáve tradičně používá při **infekčních onemocněních, poruchách trávení a hepatitidě**.



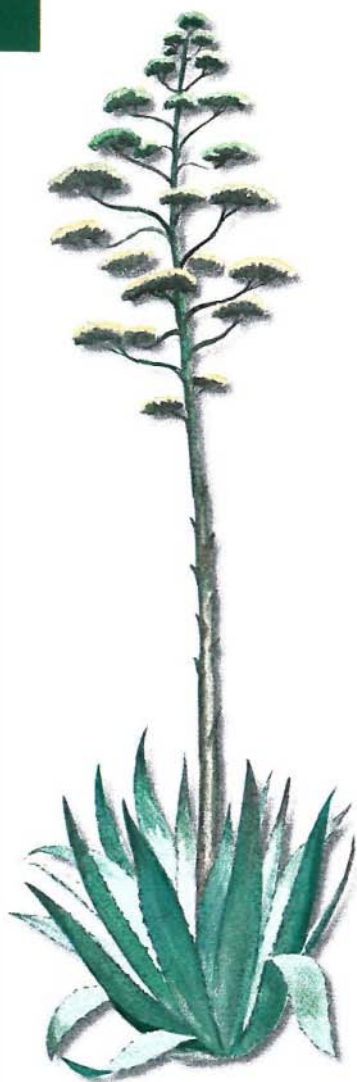
### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 30 g kořene nebo pomletých sušených listů. Vypijte denně 3 až 4 šálky oslazené medem.

#### Zevní použití

❷ **Obklady.** Kousek látky namočte do mízy a přiložte na postižené místo.



**Popis:** Rostlina z čeledi Amarillidaceae. Stonek dlouhý, dužnatý; listy kopinaté, až 1 m dlouhé, rostoucí u báze. Květy vyrůstají na konci šestimetrového stonku.

**Používané části:** Kořen, listy a míza.

Když se **míza**, která proudí uvnitř stonku, použije **zevně**, má hojivé účinky. Aplikuje se jako obklad na modřiny a drobné ranky ❷.



## Pýr plazivý

### Je močopudný a hojí rány

**V**LÁKNITÉ kořeny pýru plazivého, které mnozí zemědělci považují za plevel, se používají k výrobě košťat. Pýr plazivý však nejučinněji „vymetá“ krev a ledviny.

### Vlastnosti a indikace

Oddenek rostliny obsahuje rostlinný sliz, triticin, jakož i antibiotické látky, draslík, křemík a několik cukrů. Díky těmto látkám je močopudný, antiseptický a hojí rány.

- Pro své **antiseptické** a **protizánětlivé vlastnosti** se využívá v případě zánětu močového měchýře (cystitida), močové trubice (uretritida) a infekce močového ústrojí ❶.
- Díky tomu, že **hojí rány** a je **močopudný**, se využívá v případě **ledvinových kaménků**, dny, artritidy a celulitidy ❶.
- Jelikož **podporuje pocení**, uplatňuje se při infekčních horečnatých onemocněních (chřipka, nachlazení, spalničky, spála).



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Odvar.** V 1 litru vody 10 minut vařte 30–50 g oddenku. Vypijte 2 až 4 šálky denně.

**Popis:** Vytrvalá, 30 až 150 cm vysoká bylina (tráva) z čeledi Gramineae s dlouhými podzemními výběžky. Stébla jsou přímá nebo v kolénkách vystoupavá. Listy úzce čárkovité, max. 15 mm široké, mírně drsné, někdy chlupaté. Klásky jsou přisedlé, jednotlivé, ploché, 8 až 20 mm dlouhé, se 3 až 8 květy a 2 plevami, vyrůstají na protilehlých stranách vřetena klasu, ke kterému jsou přiloženy svou širší stranou. Plodem je pluchatá obilka.

**Používané části:** Oddenek.



# Medvědice lékařská

## Silné antiseptikum

**V** DOBĚ, kdy na evropských horách žili medvědi, pochutnávali si na plodech medvědice lékařské, které svým tvarem i chutí připomínaly malá jablka. Přestože jsou tyto plody jedlé, léčivá síla rostliny je ukryta především v jejích listech.

Medvědice lékařská se na severu Evropy k léčebným účelům začala používat před mnoha staletími, ale starověcí řečtí a římstí botanici ji neznali. V 18. století se však po celé Evropě i Americe všeobecně vědělo, že medvědice lékařská dokáže vyléčit nemoci močového ústrojí.

V současnosti byly léčivé vlastnosti této rostliny potvrzeny vědecky a rostlina se stala důležitou součástí léčby nemocí močového ústrojí. Její účinné látky jsou obsaženy i v některých *farmaceutických přípravcích*.



### Varování

Medvědice lékařská by se neměla užívat déle než **10** či **maximálně 15 dní**. Pokud je to nutné, lze léčbu po několika týdnech zopakovat.

Někteří lidé, kteří mají **citlivý žaludek**, nemusí dobře snášet **taniny** obsažené v listech medvědice lékařské. V takových případech se doporučuje nepřipravovat nálevy příliš koncentrované (pouze z 20–30 g listů) a zároveň užívat živočišné uhlí, které taniny absorbuje.



**Popis:** Medvědice lékařská je 10–25 cm vysoký, poléhavý keřík z čeledi Ericaceae. Její větve jsou plazivé, na koncích vystoupavé, 30–90 cm dlouhé. Listy střídavé, krátce řapíkaté, obvejité, kožovité, na lici tmavé, na rubu bledší. Květenství je chudý tříkvětý až sedmikvětý převislý hrozen, kališní lístky vejčité kopinaté, koruna s nazpět ohrnutými čipy je bílá nebo růžová. Plodem je kulovitá peckovice tmavě červené barvy.

**Používané části:** Listy.

### Vlastnosti a indikace

Listy medvědice lékařské obsahují velké množství taninů, díky kterým má rostlina **stahující** účinky, flavonoidové glykosidy, kterým medvědice vděčí za mírné **močopudné** vlastnosti, a mastné a pryskyřičnaté látky. Nejdůležitější účinnou látkou je však arbutin, fenolový glykosid, jehož složkou je **hydrochinon**. Tato látka má **silné antiseptické** a **protizánětlivé účinky** na **orgány močové soustavy**.

Hydrochinon je však účinný jedině při **alkalické reakci moče**, protože v kyselém prostředí je neutralizován. Pokud se člověk stravuje vegetariánsky, jeho moč je zásaditá a medvědice lékařská může projevit své léčivé účinky. Problém ale nastává u těch, kteří jedí masitou stravu, protože je jich moč je kyselá.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Odvar.** Namočte 50–60g listů na 3 až 4 hodiny do vody a následně je 15 minut vařte v 1 litru vody. Každé 3 až 4 hodiny vypijte 1 šálek. Medvědicí je nutné užívat v kratších intervalech, protože její účinné látky jsou rychle vyloučeny v moči.

❷ **Studený výtažek.** Do 1 litru vody namočte 50–60g listů a nechte 24 hodin vylouhovat. Získaný výtažek scedte a mírně ohřejte. Vypijte 3 šálky denně. Tímto způsobem se vyhnete nežádoucím účinkům taninů, protože účinky studeného výtažku jsou mnohem slabší než účinky koncentrovaného odvaru.

❸ Existuje několik **farmaceutických přípravků** s obsahem účinných látek medvědice lékařské, které vám v lékárně vydají na lékařský předpis.

Z toho důvodu doporučujeme všem, kteří chtějí využít léčivých vlastností medvědice lékařské, aby na dobu **léčby** přešli na **vegetariánskou stravu**, jejíž základ tvoří ovoce a zelenina, které nejenže alkalizují moč, ale také mají pozitivní vliv na onemocnění močového ústrojí.

Moč může být alkalizována také tím, že člověk užívá hydrogenuhličitan sodný, ale účinky této látky nejsou trvalé.

Protože bakterie, které způsobují infekci močového ústrojí, se velmi snadno stávají rezistentní vůči antibiotikům a antiseptikům, je medvědice lékařská vítanou alternativou léčby tohoto typu onemocnění. V případě jakékoli **infekce močového ústrojí** je však vždy nutné vyhledat **lékařskou pomoc**.

Medvědice lékařská, ať samotná, nebo jako doplněk jiných léčebných procedur, se doporučuje v následujících případech ❶, ❷, ❸:

- **Bakteriální hnisavý zánět ledvinné pánvičky**, místa, v němž je skladována moč (pyelonefritida). Tato nemoc se projevuje výraznými výkyvy tělesné teploty, kalnou močí a bolestmi ledvin. Díky tomu, že účinné látky medvědice jsou vylučovány z těla v moči, mohou v močovém ústrojí projevit své antiseptické a antibiotické vlastnosti.
- **Zánět močového měchýře** (cystitida). Medvědice lékařská zmírňuje bolest a pocity pálení při močení. Je **účinná** zejména při **chronické cystitidě**, kterou se nedaří léčit jinými prostředky.
- **Zánět močové trubice** (uretritida), který v některých případech bývá způsoben polhlaavně přenosnými bakteriemi.
- **Zánět prostaty** (prostatitida). Toto onemocnění je vždy zapříčiněno infekcí močového ústrojí.
- **Ledvinové kaménky**. Přestože se někteří lidé domnívají, že medvědice lékařská dokáže rozpustit ledvinové kaménky, tato skutečnost nebyla dosud potvrzena. S jistotou lze ale říci, že medvědice lékařská přispívá k léčbě těchto onemocnění, protože zabránuje vzniku infekcí, ke kterým v případě ledvinových kamének dochází.

To, jestli je léčba medvědicí lékařskou účinná, poznáte podle toho, že se vaše moč při jejím užívání zbarví do zelena.



*Medvědice lékařská je rostlina, která je účinná při léčbě všech infekcí močového ústrojí, ale jen tehdy, je-li moč pacienta zásaditá. V opačném případě je nutné přejít na vegetariánskou stravu s velkým obsahem ovoce a zeleniny, které moč alkalizují.*



# Třtina obecná

## Je močopudná a zastavuje laktaci

**D**IOSKORIDES, velký řecký botanik a lékař žijící v 1. století po Kr., doporučoval třtinu obecnou ke zvýšení produkce moči. Rostlina byla ve starověku za tímto účelem používána patrně proto, že rostla v blízkosti pramenů vod.

### Vlastnosti a indikace

Oddenek a kořen třtiny obsahují cukr (sacharózu) a mnoho derivátů křemíku. Díky tomu má rostlina následující dva účinky:

- **Je močopudná:** Mírně zvyšuje produkci moči, podněcuje vylučování kyseliny močové a dalších odpadních produktů metabolismu. Doporučuje se v případě ledvinové koliky a při celkové očistě organismu ❶.
- **Zastavuje laktaci:** Užívá-li se několik dní, zastavuje u kojících matek tvorbu mateřského mléka. Tento účinek se uplatňuje v případě, že kojící matka chce z nějakého důvodu ukončit kojení ❶.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Odvar.** V 1 litru vody 15 minut vařte 50 g mletého nebo krájeného oddenku či kořene. Vypijte 2 až 4 šálky denně.

**Popis:** Až 5 m vysoká rostlina z čeledi Gramineae. Oddenek plazivý, stébla dutá, dřevnatá; listy kopinaté 60 až 90cm dlouhé.

**Používané části:** Oddenek a kořen.



# Zápašnice březová

## Účinný prostředek léčby nemocí močového ústrojí

**D**ÍKY tomu, že dokáže léčit záněty orgánů močového ústrojí, rychle se rozšířila po celém světě. V současnosti je součástí nabídky mnoha bylinářů a tvoří součást mnoha fytotherapeutických přípravků.

### Vlastnosti a indikace

Listy zápašnice březové obsahují esenciální olej (diosfenol), který je hlavní účinnou látkou rostliny. Má následující vlastnosti:

- Je močopudný.
- Má antiseptické účinky na močové ústrojí.
- Má protizánětlivé účinky na orgány močového ústrojí, zejména na močový měchýř a prostatu.

**Popis:** Až 2 m vysoký keř z čeledi Rutaceae. Listy protilehlé, vejčité, mírně ochlupené. Aroma rostliny připomíná směs máty peprné a rozmarýnu lékařského.

**Používané části:** Listy.



Zápašnice březová je spolu s medvědicí lékařskou jednou z **nejúčinnějších rostlin**, které dokážou vyléčit **zánětlivá onemocnění orgánů močového ústrojí**. Doporučuje se zejména v následujících případech:

- **Bakteriální hnisavý zánět ledvin** (pyelonefritida) ❶.
- **Zánět močového měchýře** (cystitida): účinně tlumí bolest a zmírňuje pocity pálení při močení ❶.
- **Zánět močové trubice** (uretritida), který může, ale nemusí být zapříčiněn pohlavními chorobami (kapavka). Rostlina podněcuje regeneraci sliznice močového ústrojí a odstraňuje nepříjemné pocity, které jsou se zánětem spojené. Užívá se jak vnitřně ❶, tak zevně ❷.

### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 50g listů. Vypijte 3 šálky denně.

#### Zevní použití

❷ **Výplachy** močové trubice. Tato procedura se provádí v případě uretritidy, a to s nálevem určeným k vnitřnímu použití.



# Bříza bělokorá

## Uplatňuje se při léčbě ledvinové koliky

**T**ENTO strom nachází mnohá využití. Březové dřevo má jedinečné vlastnosti. Březová kůra nepropouští vodu; proto ji pastevci používali k výrobě nádob a podrážek zimních bot.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 20–50 g listů a/nebo pupenů. Denně můžete vypít až 1 litr nálevu. Protože nálev má mírně nahořklou chuť, je možné jej podle potřeby osladit medem nebo hnědým cukrem. Když se do nálevu přidá lžička **hydrogenuhličitanu sodného**, zvýší se jeho účinky, protože účinné látky obsažené v listech a pupenech se lépe rozpouštějí v zásaditém prostředí.

❷ **Odvar.** V 1 litru vody vařte 50–80g kůry tak dlouho, dokud se objem vody nesníží na polovinu. Vypijte denně 2 až 3 šálky oslazené medem.

❸ **Míza.** Rozpusťte ji v poměru 1:1 ve vodě a pijte jako nealkoholický nápoj.

#### Zevní použití

❹ **Obklady.** Kus látky namočte do nálevu (viz vnitřní použití) a přiložte na postižené místo.



**Popis:** Strom z čeledi Betulaceae dosahující výšky 20 až 30 m, s nepravdělnou vejčitou korunou. Kůra v mládí žlutavá, žlutavohnědá, později bílá nebo šedavá s černým nádechem. Tenké větve nejčastěji převíslelé, v mládí červenohnědé a lepka-  
vé. Starší větévky s četnými voskovými žlázkami. Listy dlouze řapíkaté, čepele trojhranné ve jčíté, na okrajích ostře zubaté. Jednodomá s typickými samčími jehnědami po 2 až 3 na konci loňských prýtů s velikostí 3 až 7 cm. Plodem je podlouhle eliptická nažka s dvěma blanitými křídélky.

**Používané části:** Listy, pupeny, míza a kůra.





*Umnoha žen při menstruaci dochází k zadržování tekutiny v tělesných tkáních a v důsledku toho k otokům nohou, dutiny břišní a prsů. V těchto případech se doporučuje pít nálev z listů a pupenů břízy bělokore, který je močopudný, ale nezpůsobuje demineralizaci organismu.*

## Vlastnosti a indikace

Listy a zvláště **pupeny** obsahují flavonoidy (myricitrin a hyperosid), díky kterým má bříza **výrazné močopudné vlastnosti**, a dále pak hořčinu, katechinové taniny a esenciální olej.

Díky svému složení se listy a pupeny břízy bělokore uplatňují v následujících případech:

- **Otok (edém).** Pomáhají vyloučit tekutinu zadržovanou v těle, a to zejména v případě selhání ledvin či srdce ❶. Při užívání nálevů z listů břízy bělokore nedochází — na rozdíl od chemických diuretik — k vylučování velkého množství minerálních solí v moči ani k podráždění tkáně ledvin. Nálevy naopak podněcují regeneraci poškozené tkáně, zmírňují její zánět a způsobují, že se močí vyloučí menší množství albuminu, než je v případě selhání ledvin a nefrózy typické.
- **Premenstruační syndrom ❶.** Když se nálev z listů břízy bělokore užívá několik dní před menstruací, zvýší se produkce moči a zmírní

se otoky tkání, a to zejména v nohou, dutině břišní a prsech.

- **Ledvinové kaménky.** Nálev z listů a pupenů břízy bělokore podněcuje vylučování ledvinového písku a zabraňuje tvorbě ledvinových kamének ❶. V některých případech lze dokonce s pomocí tohoto nálevu ledvinové kaménky rozpustit. Nálev se doporučuje užívat v případě ledvinové koliky a při prevenci vzniku ledvinových kamének.
- **Pročištění organismu.** Listy a pupeny břízy bělokore zbavují organismus toxických látek obsažených v krvi, jako například kyselina močová. Proto se je doporučuje užívat v případě **dny nebo artritidy ❶**.
- **Kožní nemoci.** Při chronických ekzémech a celulitidě se pokožka s pomocí nálevů z listů a pupenů břízy bělokore zbavuje nečistot ❶.
- **Rány a boláky.** Když se nálev **aplíkuje zevně** jako obklad, díky velkému množství taninů, které je v listech a pupenech obsaženo, **dezinfikuje a hojí rány ❷**.



# Korajník lékařský

## Účinný lék proti kapavce

**V**POVODÍ řeky Orinoko a Amazonka roste několik druhů stromů z rodu *Copaifera*. Tyto stromy obsahují pryskyřici, z které se destilací získává takzvaný kopaivový balzám. Tato látka se už v 17. století používala k léčbě pohlavních chorob.

### Vlastnosti a indikace

**Kopaivový balzám** ❶ obsahuje esenciální olej a pryskyřici, je již nejdůležitější složkou je kyselina kopaivová. Tato kyselina je z těla vylučována v moči a má **antiseptické** a **protizánětlivé** účinky na sliznici pohlavních orgánů a močového ústrojí. Uplatňuje se při léčbě **kapavky**, a to jak u mužů, tak u žen. Při této pohlavní chorobě dochází k zánětu a podráždění močové trubice. **Kopaivový balzám** se rovněž používá při **zánětu průdušek**.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Kopaivový balzám.** Užívejte čajovou lžičku (5g) balzámu jednou nebo dvakrát denně.

**Popis:** Až 20 m vysoký strom z čeledi Leguminosae. Květy jsou bílé a rostou v latách. Plodem je tobolek oválného tvaru, v které je jednosemeno obalené dužinou.

**Používané části:** Pryskyřice, která se získává z kmene.



# Máčka ladní

## Je močopudná a zvyšuje chuť k jídlu

**PŘESTOŽE** máčka ladní je rostlina z čeledi *Umbelliferae*, svým vzhledem připomíná bodlák. Na podzim usychá, vítr její uschlé listy a stonky odnáší na jiná místa, kde rostlina opět zakořeňuje.



### Vlastnosti a indikace

**Kořeny** máčky ladní obsahují saponiny, taniny, cukry a esenciální olej. Díky těmto látkám má rostlina výrazné močopudné vlastnosti, a proto se uplatňuje v následujících případech:

- **Otok** (edém), zejména otok dolních končetin a kotníků ❶, ❷.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Salát.** Mladé listy a poupata ocení ti, kdo do salátů rádi přidávají divoce rostoucí rostliny.

❷ **Nálev.** Do 1 litru vody dejte hrst drceného kořene (asi 30–40 g). Nálev nechte vylouhovat tak dlouho, dokud zcela nevychladne. Vypijte 2 až 3 šálky denně. Nálev neskladujte déle než 24 hodin, protože po této době se snižují jeho účinky.

**Popis:** Vytrvalá bylina z čeledi *Umbelliferae* s mohutným kulovitým kořenem, 30–50 cm vysoká, s přímou a větvenou lodyhou, dvakrát zpeřenými přízemními a dolními lodyžními listy, kulovitými květními hlávkami a bělavě zelenými korunními lístky.

**Používané části:** Kořen (sbírá se na jaře nebo na podzim), mladé listy a květní hlávky (sbírají se v létě).

- Zvýšená hladina **kyseliny močové** (dnavá artritida) a **písku** v moči; v tomto případě rostlina pomáhá pročistit ledviny ❶, ❷.

Je třeba zdůraznit, že diuretické vlastnosti saponinů obsažených v máčce ladní jsou poněkud intenzivní, ale každým dnem slábnou. Z toho důvodu se rostlinu nedoporučuje užívat **déle než 2 až 3 dny**. Po několika dnech je rostlinu možné začít užívat znovu.



# Jalovec obecný

## Je močopudný a usnadňuje vykašlávání

**D**IOSKORIDES, botanik a lékař žijící v 1. století po Kr., znal léčivé vlastnosti plodů jalovce, které mají mnohem širší využití než jen to, že se jimi ochucují alkoholické nápoje.

### Vlastnosti a indikace

Celý keř, a zvláště pak jeho jehličí, obsahuje esenciální olej bohatý na terpenické látky, které mají následující účinky:

- **Jsou močopudné.** Jalovcový esenciální olej působí přímo v glomerulech (ledvinných klubíčkách), a zvyšuje tak produkci moči. Pravidelné užívání **vysokých dávek** účinných látek této rostliny může způsobit rozvoj zánětlivého onemocnění ledvin (**nefritida**). Jalovec se doporučuje užívat v případech **otoků**, jejichž

*Popis: Až 3 m vysoký keř, zřídka malý strom, z čeledi Cupresaceae, s jedním nebo více kmeny. Koruna kuželovitá, válcovitá nebo nízká, rozložitá. Letorosty trojhranné, hnědavé. Listy jsou výhradně jehlicovité, v trojčetných přeslenech, odstálé, pichlavé, se středním bílým proužkem. Plody jsou bobulovité šišťice, zrající 2–3 roky.*



**Používané části:** Plody.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

① **Zralé plody.** Užívá se 6 celých plodů po každém hlavním jídle (třikrát denně).

② **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 30 g plodů. Můžete vypít až 3 šálky denně.

③ **Esence.** Doporučuje se užívat 2 kapky třikrát denně.

příčinou je srdeční selhání, a také tehdy, je-li potřeba snížit hladinu **kyseliny močové** v těle ①, ②, ③.

- **Usnadňují vykašlávání a dezinfikují průdušky.** Jelikož velké množství esence je z těla vylučováno plicemi, používají se plody jalovce jako doplněk léčby jakéhokoli druhu onemocnění průdušek a plic, dokonce i tuberkulózy ①, ②, ③.
- **Zvyšuje chuť k jídlu, posiluje žaludek a zmírňuje nadýmání** ①, ②.



# Drnavec lékařský

## Zmírňuje ledvinovou koliku

**V**ANTICKÉ botanické literatuře byla tato rostlina řecky označována jako *helixine* a latinsky jako *muralis herba* (tráva ze zdi). Je to proto, že roste na zdech v blízkosti pramenů.

### Vlastnosti a indikace

Jejími účinnými látkami jsou nitráty a flavonoidy, díky kterým má rostlina močopudné vlastnosti, a rostlinný sliz, který jí propůjčuje protizánětlivé a hojivé účinky.

- **Aplikuje-li se vnitřně**, pomáhá léčit **nemoci močového ústrojí**: ledvinová kolika (pomáhá z těla vyloučit kaménky), zánět močového



**Popis:** Vytrvalá, 30–80 cm vysoká bylina z čeledi Uricaceae s přímou, snadno lámavou lodyhou. Listy řapíkaté, střídavé, s čepelí vejčitou až široce vejčitou, kopinatou až podlouhlou. Květy drobné, pestíkové, s okvětím rourkovitým, jsou umístěny zpravidla v prvních rozsochách květenství. Prašnickové a oboupohlavné bývají umístěny výše. Plody jsou v obrysu vejčité, lesklé, černé tobolky.

**Používané části:** Lodyha a listy.

### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 40–60 g sušené nebo lépe čerstvé rostliny. Vypijte 4 až 5 šálků denně.

❷ **Čerstvá šťáva.** Vypijte půl sklenice třikrát denně. Šťávu můžete ochutit citronem.

#### Zevní použití

❸ **Kataplazmata.** Na postižené místo aplikujte čerstvou, drcenou rostlinu.

měchýře a snížené vylučování moči (oligurie) ❶, ❷. Kromě toho, že rostlina zvyšuje produkci moči, rovněž zklidňuje, uvolňuje a zmírňuje je zánět orgánů močového ústrojí.

- **Aplikuje-li se zevně**, účinně působí na **rány, popáleniny, boláky** na rtech, kůži a bradavkách, jakož i na **anální trhliny** ❸.



# Mořena barvířská

Je močopudná a má  
uklidňující účinky

**U**Ž HIPPOKRATÉS tuto rostlinu používal pro její močopudné vlastnosti, které se využívají až dodnes.

## Vlastnosti a indikace

Kořeny mořeny barvířské obsahují antrachinonové glykosidy, díky kterým má rostlina močopudné vlastnosti, dále pak alkalické citráty a kyselinu jablečnou a vinnou. Rostlina se používá kvůli následujícím vlastnostem:

- **Je močopudná.** Doporučuje se v případě všech onemocnění ledvin (kaménky, kolika, infekce), jakož i v případě zánětu močového měchýře ①, ②.
- **Zmírňuje bolesti a má antiseptické účinky na močové cesty.** Díky tomu se uplatňuje při kolice ①, ②. Je prokázáno, že tato rostlina je schopná rozpustit některé druhy ledvinových kaménků.



**Popis:** Až 80 cm vysoká bylina z čeledi Rubiaceae s červeným výběžkatým, vytrvalým oddenkem, s lodyhou poléhavou nebo vystoupavou. Listy tuhé, světle zelené, krátce řapíkaté, kopinaté až podlouhle vejčité jsou sestaveny do čtyřčetných až šestičetných nepravých přeslenů. Zelenavě žluté, většinou pětičetné květy jsou uspořádány do řídkých vidlanovitých lat.

**Používané části:** Kořen.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

① **Odvar.** V 1 litru vody 10 minut vaře 30–40g mletého kořene. Vypijte 4 až 6 šálek denně.

② **Prášek z kořene.** Užívejte 2–4 g denně, rozložené do tří dávek (0,6–1,3 g).

- **Zvyšuje chuť k jídlu** ①, ②.
- **Je choleretická.** Její užívání se doporučuje v případě nemoci žlučníku ①, ②.
- **Podporuje menstruaci** a zmírňuje bolest ①, ②.
- **Má projímavé účinky.** Usnadňuje vyprázdnění obsahu střev ①, ②.



# Lomikámen zrnatý

## Účinný prostředek proti močovým kaménkům

**K**DYŽ tuto rostlinu vytrhnete i s kořeny, uvidíte u její báze malé cibulky, podle kterých rostlina získala latinské označení *granulata*. Protože tyto cibulky svým tvarem připomínají drobné kameny, byla rostlina od starověku používána k léčbě močových kaménků. „Ničí kaménky,“ napsal v 16. století ve svém komentáři Dioskoridova díla Andrés de Laguna.

I v dnešní době se lomikámen používá k těmto účelům a je velmi oblíbený v zemědělských oblastech jižní Evropy.

### Vlastnosti a indikace

Celá rostlina, zvláště pak její kořeny, obsahuje taniny, pryskyřici, glykosidy a vitamin C. Má výrazné **močopudné** vlastnosti, a protože **alkalizuje** moč, rozpouští a podněcuje vylučování močových kaménků.

Doporučuje se ke zvýšení produkce a vylučování moči, zejména v případě močových kaménků (ledvinových kaménků), písku v moči a ledvinové koliky ❶.

### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Nálev nebo odvar.** V 1 litru vody vylouhujte nebo vařte 40–60 g rostliny. Vypijte 2 až 3 šálky denně.



**Popis:** Vytrvalá, 10 až 50 cm vysoká bylina z čeledi Saxifragaceae s cibulkami na bázi lodyhy, která je přímá, hustě žláznatě chlupatá, někdy načervenalá. Přízemní listy vyrůstají v růžici a jsou dlouze řapíkaté. Lodyžní listy se směrem nahoru výrazně zmenšují. Střední a horní listy jsou trojklané až sedmiklané, krátce řapíkaté, nejhorejší někdy přisedlé. Květy vyrůstají v tříkvětném až dvacetikvětném vrcholku. Plodem je tobolka.

**Používané části:** Kořen, květy a listy.



# Zlatobýl obecný

## Má blahodárné účinky na ledviny

**A**RNAU DE VILANOVA (1240–1311), jeden z nejváženějších profesorů středověké lékařské fakulty na univerzitě v Montpellier a věhlasný španělsko-italský lékař, mezi jehož pacienty patřili králové a papežové, jako první popsal léčivé vlastnosti této



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Odvar.** V 1 litru vody 5–10 minut vařte 30–40g květů. Můžete vypít až 5 šálek denně.

❷ **Sirup.** K léčbě dětských **průjmů** doporučujeme použít sirup, který získáte tak, že v 1 litru vody budete vařit 30–40g květů tak dlouho, dokud se objem vody nezmenší na polovinu. Do získaného odvaru přidáte med nebo hnědý cukr. Sirup se užívá po lžičkách.

#### Zevní použití

❸ **Obklad.** Pruh látky namočte do odvaru (50–100 g květu na 1 litr vody) a přiložte jej na postižené místo.

❹ **Tonikum.** Použijte koncentrovaný odvar.

❺ **Kataplazma.** Rozdrcenou rostlinu aplikujte na 15 minut na postižené místo. Proceduru opakujte dvakrát až třikrát denně.

**Popis:** Vytřvalá, i více než 1 m vysoká bylina z čeledi Compositae. Lodyha přímá, až do květenství nevětvená, lysá nebo jen slabě chlupatá, dole obvykle do fialova naběhlá. Listy střídavé, kopinaté, dolní obve jčné nebo eliptické, horní přisedlé, celokrajné, kopinaté. Úbory uspořádány v hroznu, 10 až 20 mm v průměru, žluté, se 6 až 12 jazykovitými květy, které jsou výrazně delší než zákrov.

**Používané části:** Horní část rostliny.





*Nálev ze zlatobýlu obecného se ve Španělsku tradičně používá k zastavení průjmu u dětí, a to zejména těch průjmu, které děti postihují v létě nebo během prořezávání zubů.*

rostliny. Uvedl, že je to rostlina, která „výrazně zvyšuje produkci moči a ničí ledvinové kaménky“. Dnes, tedy o sedm století později, se zlatobýl obecný používá ke stejným účelům a jeho vlastnosti byly vědecky potvrzeny.

## Vlastnosti a indikace

Tato rostlina obsahuje taniny, které mají **stahující** účinky, saponiny, kumeriny a flavonoidy, díky nimž má rostlina **močopudné** vlastnosti.

Aplikuje se v následujících případech:

- **Onemocnění ledvin.** Zlatobýl obecný je močopudná rostlina, která kromě toho, že zvyšuje produkci moči, podporuje správnou funkci ledvin. Doporučuje se v případě **otoků** (zadržování tekutiny v tělesných tkáních), **zánětlivého onemocnění ledvin** (nephritida), **ztráty bílkovin v moči** (proteinurie) a **ledvinových kaménků** (napomáhá jejich rozpuštění) ❶.
- **Zánět močového měchýře a onemocnění prostaty.** Rostlina má **protizánětlivé** účinky na orgány močového ústrojí ❶ a odstraňuje nepříjemné pocity při močení.

- **Pročištění organismu.** Podněcuje vyloučení odpadních produktů metabolismu, jako například kyseliny močové. Doporučuje se v případě **artritidy**, **dny**, **ekzémů** a vždy, když je třeba zbavit krevtoxických látek ❶.
- **Obezita.** Díky tomu, že rostlina zbavuje organismus odpadních produktů a je močopudná, je vhodným doplňkem stravy těch, kdo se chtějí zbavit nadváhy ❶.
- **Průjemy a zánět tlustého střeva** (kolitida). Díky tomu, že rostlina má stahující účinky, používá se k zastavení dětských průjmu, zejména těch, které děti postihují v letních měsících anebo v souvislosti s prořezáváním zubů ❷.
- **Zevně**, ať už jako obklad ❸, tonikum ❹ či kataplasma ❺, se rostlina používá **k hojení ran, vředků a boláků**.



*Díky svým překrásným květům je rostlina prázem nazývána zlatobýl.*

## Nemoci

|   |     |
|---|-----|
| Hypermenorea                                    | 295 |
| Menopauza                                       | 294 |
| Mužská neplodnost                               | 293 |
| Mužská pohlavní<br>impotence                    | 292 |
| Nadměrné pohlavní<br>vzrušení                   | 292 |
| Nemoci prostaty                                 | 292 |
| Nepravidelná menstruace                         | 295 |
| Porucha funkce vaječníků                        | 293 |
| Poševní výtok (leukorea)                        | 295 |
| Předčasná ejakulace                             | 294 |
| Těhotenství                                     | 293 |
| Ťřídky na bradavce                              | 293 |
| Zadržování tekutiny<br>v tkáních při menstruaci | 294 |
| Zánět děložního hrdla<br>(cervicitida)          | 295 |
| Ženská neplodnost                               | 293 |

## Rostliny

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Damiána                 | 309 |
| Kokoška pastuší tobolka | 300 |
| Měsíček lékařský        | 298 |
| Pelyněk černobýl        | 296 |
| Routa vonná             | 305 |
| Růže galská             | 304 |
| Šalvěj lékařská         | 306 |
| Serenoa plazivá         | 308 |
| Ženšen                  | 302 |



## Rostliny pro reprodukční soustavu

Léčivé rostliny mohou výrazným způsobem pozitivně ovlivnit zdraví žen. Dokážou zmírnit menstruační **bolesti** (dysmenorea), **upravit nepravidelný menstruační cyklus** a **zmírnit krvácení** při silné menstruaci.

Stav mysli, emoce, a dokonce i charakter do určité míry závisí na **hormonální rovnováze**. V ženském těle pravidelně dochází k **velkým hormonálním výkyvům**, které mohou více či méně často způsobovat výrazné a nenadálé změny nálad.

Léčivé rostliny, o nichž v této kapitole pojednááme, **neléčí jen příznaky**, ale jsou schopné též pozitivně ovlivnit citlivý hormonální cyklus, který periodicky vyvolává menstruaci. V případě gynekologických onemocnění, stejně jako v jiných oblastech fytotherapie, jsou léčivé rostliny významným **nástrojem prevence**.

Použijí-li se k **vyplachům vagíny**, jsou schopné vyléčit nejrůznější infekce. Také v období **tcho-**

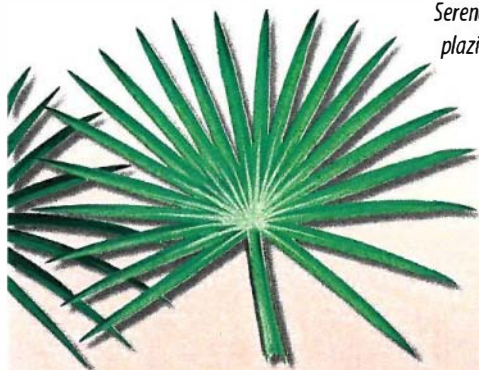
**tenství a kojení mohou** ženám dobře posloužit. Některé rostliny například zvyšují produkci mateřského mléka a jiné ji zase snižují. Rovněž se uplatňují při léčbě onemocnění spojených s kojením, jako například zánět prsu (mastitida).

Mnoho rostlin, které lidé považují za přírodní afrodisiaka, ve skutečnosti **revitalizují a posilují** organismus. Afrodisiakální účinky jsou spíše jen důsledkem zvýšené vitality.

## Nemoci prostaty

U mladých mužů a mužů ve středním věku je nejčastějším onemocněním prostaty **zánět prostaty** (prostatitida), zatímco u mužů ve věku nad 50 let je to **zbytnění** (hyperplazie) prostaty.

Fytotherapie má k dispozici několik rostlin, které jsou v obou případech velmi účinné.



*Serenoa plavivá*

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Jírovec maďal</b>      | Zmenšuje velikost prostaty a podporuje vyprazdňování močového měchýře.                 |
| <b>Cypřiš velkoplodý</b>  | Zvyšuje tonus močového měchýře.  |
| <b>Medvědice lékařská</b> | Má výrazné antiseptické účinky na močové ústí. Uplatňuje se v případě zánětu prostaty. |
| <b>Zápašnice březová</b>  | Má antiseptické a protizánětlivé účinky na močové ústí a genitálu.                     |
| <b>Zlatobýl obecný</b>    | Zmírňuje záněty močového ústrojí, odstraňuje nepříjemné pocity při močení.             |
| <b>Serenoa plavivá</b>    | Zastavuje zvětšování prostaty a zmírňuje nepříjemné pocity při močení.                 |
| <b>Třapatka nachová</b>   | Stimuluje imunitní systém, zmírňuje překrvení prostaty.                                |

## Mužská pohlavní impotence

### Definice

Je to neschopnost dosáhnout erekce, popřípadě neschopnost dokončit pohlavní styk (impotentia coeundi), a neschopnost ejakulovat (impotentia generandi).

### Příčiny

Kromě psychických příčin může být impotence způsobena také těžkou **cukrovkou** a **arteriosklerózou** cév ve slabínách.

### Léčba

Při léčbě je nutné se zaměřit na odstranění psychických a organických příčin. Rovněž se doporučuje aplikovat níže uvedené rostliny, které zlepšují erekci.

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Saturejka horská</b> | Mírné, ale účinné afrodisiakum.                                   |
| <b>Žeňšen</b>           | Stimuluje pohlavní žlázy, zvyšuje pohlavní aktivitu.              |
| <b>Damliána</b>         | Posiluje nervový systém, revitalizuje a má afrodisiakální účinky. |

## Nadměrné pohlavní vzrušení

Následující rostliny **snížují pohlavní vzrušení**. Doporučují se zejména dospívajícím a lidem s psychickými poruchami.

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Chmel otáčivý</b> | Má uklidňující účinky, zmírňuje pohlavní vzrušení.    |
| <b>Vrba bílá</b>     | Tlumí nervozitu, úzkost a nadměrné pohlavní vzrušení. |

## Mužská neplodnost

### Definice

Pokud jeden mililitr spermatu neobsahuje více než 40 milionů spermií a není z nich alespoň 60% pohyblivých, hovoříme o mužské neplodnosti.

### Léčba

Níže uvedené rostliny nejenže zlepšují schopnost dosáhnout erekce a ejakulace, ale také zvyšují množství a vitalitu spermií.

**Ženšen** Zvyšuje produkci spermatu, stimuluje pohlavní žlázy.

**Damiána** Zvyšuje počet a vitalitu spermií.

## Ženská neplodnost

### Definice

Je to neschopnost otěhotnět při pravidelném nechráněném pohlavním styku.

### Příčiny

Ženská neplodnost může mít řadu příčin: hormonální poruchy, onemocnění vaječníků, vejcovodů a dalších pohlavních orgánů, psychické vlivy. Častá je kombinace několika faktorů. Některé poruchy způsobují **absolutní, neodstranitelnou neplodnost**, zatímco jiné mohou být **léčeny a vyléčeny**.

*Pupalka dvouletá*



### Léčba

Léčivé rostliny se uplatňují jen v případech, které mohou být léčeny. **Stimulují** funkci vaječníků a **harmonizují** hormonální systém.

**Pupalka dvouletá** Harmonizuje hormonální systém.

**Ženšen** Stimuluje pohlavní žlázy (vaječníky).

**Damiána** Posiluje nervovou soustavu, revitalizuje, má afrodisiakální účinky.

**Šalvěj lékařská** Harmonizuje hormonální systém.

## Porucha funkce vaječníků

Vaječníky jsou ženská párová pohlavní žláza, která je umístěna v malé pánvi. Plní dvojitou funkci: Je místem, kde dozrávají pohlavní buňky (**vajíčka**) a kde se tvoří ženské **pohlavní hormony** (estrogeny a gestageny). Níže uvedené rostliny **zlepšují** obě uvedené funkce.

**Pupalka dvouletá** Harmonizuje hormonální systém.

**Damiána** Zlepšuje funkci vaječníků a upravuje menstruační cyklus.

## Vřídky na bradavce

### Definice

Jedná se o **malé kožní vřídky**, které se objevují na bradavkách kojících žen. Tyto vřídky či ranky jsou jednou z hlavních příčin rozvoje **mastitidy** (zánět prsu). Protože se při mastitidě může objevit hnisavý výtok z bradavky, kvůli kterému je nutné ukončit kojení, měly by ženy věnovat léčbě vřidků zvýšenou pozornost.

### Léčba

Je nutné dbát o hygienu postižené oblasti a užívat níže uvedenou rostlinu.

*Pískavice řecké seno*



**Pískavice řecké seno** Zvláčňuje a hojí postižené místo.

## Těhotenství

Níže uvedená rostlina se uplatňuje během těhotenství, protože **posiluje organismus a dodává mu potřebné živiny**.

Těhotenství velmi často provázejí nepříjemné **otoky**, které lze zmírnit používáním **močopudných** rostlin, jako například **Huperzia serrata** (čínský mech).

Těhotné ženy se musí vyhybat všem rostlinám, které vyvolávají děložní stahy.

**Spirulina** Má vysokou nutriční hodnotu, zvyšuje produkci červených krvinek.

## Předčasná ejakulace

Kromě damiánů se doporučuje užívat i rostliny **posilující nervový systém**, které se uplatňují při **vyčerpání a ochablosti**.

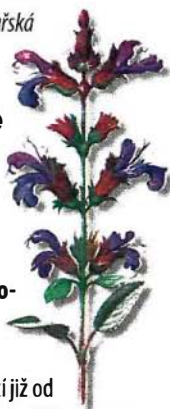
**Damiána** Posiluje nervový systém, revitalizuje a má afrodisiakální účinky.

## Zadržování tekutiny v tkáních při menstruaci

Viz také rostliny doporučené v případě otoku.

**Břiza bělokorá** Zvyšuje množství moči a zmírňuje otoky tkání.

Šalvěj lékařská



## Bolestivá menstruace (dysmenorea)

### Definice

Je to menstruace spojená se **značnou bolestivostí a celkovými obtížemi**, které se dostávají těsně před menstruací nebo v jejím průběhu. Někdy k ní dochází již od **první menstruace**, jindy se objevuje až později. O **sekundární dysmenoreu** se jedná v případě, že je zapříčiněna **onemocněním pohlavních orgánů**. Pokud tomu tak není, jedná se o **primární dysmenoreu**. Bolest vzniká v důsledku křečí v děloze.

### Léčba

Doporučuje se užívat rostliny s **protikřečovými** účinky, které uvolňují dělohu, rostliny **upravující menstruační cyklus** a ty, které pomáhají **udržovat hladinu hormonů v rovnováze**, jako například pupalka dvouletá.

**Místně aplikovaná** kataplazmata s moukou z lneých semenek jsou vhodným doplňkem protikřečových účinků rostlin užívaných perorálně.

Vilín virginský



## Menopauza

Menopauza neboli ukončení pravidelné menstruace u žen v klimakteriu se obvykle dostavuje po 45. roce života ženy. Přestože se nejedná o onemocnění, obvykle ji **doprovázejí různé zdravotní problémy**.

Menopauza nastává, když dojde k involuci (zmenšení) vaječníků a snížení tvorby hormonů.

Bylinné čaje připravené z níže uvedených rostlin mohou zmírnit obtíže provázející toto období života ženy.

**Cypřiš velkoplodý** Zužuje cévy, zastavuje krvácení z dělohy v menopauze.

**Vilín virginský** Zastavuje krvácení z dělohy, posiluje stěny vlásečnic a cév.

**Šalvěj lékařská** Pomáhá udržovat hladinu ženských hormonů v rovnováze.

**Pomerančovník** Má protikřečové účinky, uklidňuje.

**Meduňka lékařská** Harmonizuje činnost nervového systému, má protikřečové účinky.

**Mučenka pletní** Uvolňuje křeče v děloze, uklidňuje.

**Pupalka dvouletá** Harmonizuje hormonální systém.

**Lékořice lysá** Má protikřečové účinky, uvolňuje dělohu.

**Heřmánek pravý** Normalizuje menstruaci, tlumí bolest

**Bazalka pravá** Vyvolává menstruaci, zmírňuje bolest způsobenou křečí v děloze.

**Šafrán setý** Upravuje menstruaci, zmírňuje menstruační bolesti.

**Aloisie trojlistá** Má protikřečové účinky, zmírňuje menstruační bolesti.

**Polej obecný** Vyvolává menstruaci, tlumí bolest.

**Len setý** Má protikřečové a protizánětlivé účinky, uklidňuje.

**Mořena barvířská** Vyvolává menstruaci a tlumí bolest.

**Pelyněk černobýl** Normalizuje menstruaci, tlumí menstruační bolesti.

**Měsíček lékařský** Uvolňuje bolestivé křeče v děloze, uklidňuje.

**Šalvěj lékařská** Vyvolává a upravuje menstruaci, tlumí menstruační bolesti.

**Vrba bílá** Tlumí bolest, má protizánětlivé účinky.

**Řebříček obecný** Má protikřečové účinky, tlumí menstruační bolesti.

## Hypermenorea

### Definice

Jedná se o silné menstruační krvácení s odchodem krevních sraženin, které pacientku ohrožuje značnými krevními ztrátami s následnou anémií. Projevují se tak některé nemoci dělohy, ale i celková onemocnění, například vysoký krevní tlak či krevní nemoci.

### Léčba

Doporučují se rostliny, které stahují kapiláry a cévy, zastavují krvácení (zvyšují srážlivost krve) a vyvolávají stahy dělohy.

Všechny níže uvedené rostliny se užívají perorálně ve formě odvarů nebo nálevů.

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Vodilka kanadská</b> | Stahuje dělohu, zastavuje krvácení.               |
| <b>Vilín virginský</b>  | Zastavuje krvácení, posiluje stěny cév a kapilár. |
| <b>Kopřiva dvoudomá</b> | Stahuje cévy, zastavuje krvácení.                 |
| <b>Měsíček lékařský</b> | Upravuje menstruaci.                              |
| <b>Řebříček obecný</b>  | Zastavuje krvácení, zmírňuje hypermenoreu.        |
| <b>Přeslička rolní</b>  | Hojí krvácející tkáň.                             |

## Nepravidelná menstruace

Menstruační cyklus je závislý na hormonech, které jsou vylučovány hypofýzou a vaječníky. V určitých obdobích života ženy, jako jsou **dospívání** a **menopauza**, jsou poruchy menstruačního cyklu poměrně časté. Jejich příčinou je buď **vysoká, nebo nízká hladina** pohlavních hormonů.

Níže uvedené rostliny **harmonizují** činnost žláz s vnitřní sekrecí, které tyto hormony produkují, a významnou měrou normalizují menstruační cyklus.

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>Pupalka dvouletá</b>     | Harmonizuje hormonální systém.               |
| <b>Vavřín ušlechtilý</b>    | Upravuje menstruační cyklus.                 |
| <b>Pelyněk černobýl</b>     | Upravuje menstruační cyklus.                 |
| <b>Měsíček lékařský</b>     | Upravuje menstruační cyklus.                 |
| <b>Routa vonná</b>          | Stahuje dělohu, upravuje menstruační cyklus. |
| <b>Lichořeřišnice větší</b> | Upravuje menstruační cyklus.                 |

## Poševní výtok (leukorea)

### Definice

Jedná se o **silný výtok z pochvy**, který je ve většině případů způsobený vnitřní genitální **infekcí**. Je-li v těle vše v pořádku, ve vaginálním hlenu se nacházejí laktobacili, které produkují kyselinu mléčnou, a tím vytvářejí mimořádně kyselé prostředí. Tak je zajištěna přirozená ochrana před jinými organismy. Jakmile se ale **kyselé prostředí naruší** a změní se v prostředí zásadité, velmi často dochází k pomnožení prvoka *Trichomonas vaginalis*, kvasinek nebo jiných patogenních bakterií.

### Léčba

K léčbě se doporučuje několik rostlin, které se používají k **výplachům pochvy**. Všechny mají **stahující účinky** (vysušují a zmírňují zánět sliznice) a některé z nich jsou též **anti-septické**.

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Kořen ratanhy</b>    | Má stahující a protizánětlivé účinky.   |
| <b>Vodilka kanadská</b> | Má stahující a protizánětlivé účinky.   |
| <b>Vlašský ořech</b>    | Má stahující a protizánětlivé účinky.   |
| <b>Růže galská</b>      | Má stahující, protizánětlivé, antiseptické účinky. Je vhodná k intimní hygieně. |
| <b>Vrba bílá</b>        | Má stahující účinky, zmírňuje infekce.  |

## Záněť děložního hrdla (cervicitida)

### Definice

Toto onemocnění může být spojeno se **zánětem pochvy** (kolitida) nebo **zánětem děložní sliznice** (endometritida). Projevuje se **tupou bolestí v podbřišku** nebo **v kříži, výtokem**, děložní čípek je zarudlý. Příčinou jsou nespecifické bakterie, ale i gonokoky.

### Léčba

Obě níže uvedené rostliny, které se rovněž doporučují při **bělavém poševním výtoku**, jsou pro léčbu zánětu děložního hrdla nejdůležitější, protože mají **stahující, protizánětlivé a antiseptické účinky**. **Poševní výplachy se nesmějí provádět během těhotenství**.

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Vlašský ořech</b> | Má stahující a protizánětlivé účinky.  |
| <b>Růže galská</b>   | Má stahující, protizánětlivé a antiseptické účinky. Je vhodná pro intimní hygienu. |



# Pelyněk černobýl

Upravuje menstruaci  
a zvyšuje chuť k jídlu

**P**ELYNĚK ČERNOBÝL používali už antičtí Řekové. Dioskorides, otec fyto-terapie, ji znal a používal už v 1. století po Kr. Andrés de Laguna, uznávaný španělský lékař žijící v 16. století, který pracoval v Nizozemí, Bologni, Římě a Benátkách, o této rostlině napsal: „Jmenuje se *Artemisia* podle bohyně Artemis, která se rovněž nazývala Diana, protože stejně jako tato bohyně pomáhá ženám při porodu, aniž by kdy selhala.“

Pelyněk černobýl se používal vždy kvůli účinkům na ženském pohlavní ústrojí. Francouzská lékařská škola v období renesance o pelyňku se svojí charakteristickou finesou prohlašovala: „Pelyněk černobýl pomáhá ženám znovu rozkvést.“



## Varování

**Vysoké dávky nebo dlouhodobé užívání** (více než 10 dní) pelyňku černobýlu, stejně jako pelyňku pravého, může mít nežádoucí vedlejší účinky na nervový systém.

**Těhotné ženy nesmějí tuto rostlinu užívat**, protože může vyvolat předčasný porod. Rovněž **kojící matky** by se jejím užívání měly vyhnout, protože dodává mateřskému mléku hořkou chuť.



**Popis:** Vytrvalá, stříbřitě šedoplstnatá, 50 až 150 cm vysoká rostlina z čeledi Compositae. Lodyha hranatá, větvená, obvykle červeně naběhlá. Dolní listy dlouze řapíkaté, zpeřené, lodyžní listy poloobjímavé, jedenkrát až dvakrát zpeřené, úkrojky kopinaté. Úbory v bohatě větvených latách, 3 až 4 mm v průměru, květy žlutavé, hnědožluté nebo hnědočervené.

**Používané části:** Listy a květy v létě, kořeny na podzim.





## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 20–30 g květů nebo kořenů. Vypijte dva až čtyři šálky denně.

❷ V případě **střevních parazitů** musí pacient pít šálek nálevu na lačný žaludek a další dva před každým jídlem, a to po dobu tři dnů. Po týdenní přestávce lze léčbu opakovat.



*V případě amenorey pelyněk černobýl vyvolává menstruaci. Tato rostlina se doporučuje především ženám trpícím nepravidelným menstruačním cyklem nebo dysmenoreou (zvýšenou bolestivostí při menstruaci), protože upravuje a normalizuje menstruační cyklus.*

## Vlastnosti a indikace

Celá rostlina obsahuje esenci, je již hlavní složkou je eukalyptol, a malé množství thujonu, taninů, rostlinného slizu a hořčiny. Má následující vlastnosti:

- **Upravuje menstruační cyklus.** Dokáže vyvolat menstruaci v případě **amenorey** (vynechání menstruace) zapříčiněné poruchou funkce pohlavního ústrojí. Rostlina rovněž upravuje menstruační cyklus a tlumí menstruační bolesti (**dysmenorea**) ❶.

Ve starověku se tato rostlina aplikovala jako kataplasma na břicho ženy, která trpěla v důsledku těžkého nebo dlouhotrvajícího porodu.

- **Zvyšuje chuť k jídlu a podněcuje vypuzení žluči do žlučovýchodů.** Díky obsahu hořčiny má následující vlastnosti: **zvýšuje chuť k jídlu**, podporuje vyprázdnění žaludku (doporučuje se v případě ochabnutí žaludku), **zlepšuje trávení a normalizuje funkci žlučníku**. Rovněž má mírné **projímové** vlastnosti ❶.
- **Vypuzuje střevní parazity.** Je především účinný proti roupou dětskému ❶. V Severní Americe se této vlastnosti hojně využívá.

Dříve se tato rostlina používala jako sedativum k léčbě epilepsie a Parkinsonovy nemoci. Dnes se už ale k těmto účelům nepoužívá, protože její účinky nebyly v těchto případech potvrzeny.



## Příbuzné druhy

V tropických oblastech Ameriky se nachází mnoho rostlinných druhů, které se svým vzhledem a **vlastnostmi** podobají pelyňku černobýlu, jako například *Artemisia dracunculus* L., která se pěstuje v Severní Americe.



## Koupele s pelyňkem černobýlem

*V případě poruch menstruačního cyklu se doporučuje pelyněk černobýl užívat nejen **perorálně**, ale také jej (asi hrst) přidat do horké **koupele**.*



# Měsíček lékařský

## Hojí rány a upravuje menstruační cyklus

**M**ĚSÍČEK lékařský je dokladem toho, že krása a užitečnost se mohou doplňovat. Jeho květy se rozvíjejí pod dotyky paprsků ranního slunce a vystavují na odív své překrásné zbarvení. Navečer pak svou krásu opět skryjí.

Lidé, kteří léčivé vlastnosti rostlin určovali podle jejich vnějších znaků, jako například Paracelsus a další renesanční lékaři, používali měsíček lékařský k léčbě žloutenky a nemocí žlučníku, protože barva jeho květů připomínala barvu žluči. Tito průkopníci medicíny se zase tak moc nemýlili. V dnešní době, kdy jsou vlastnosti měsíčku lékařského potvrzeny vědecky, se rostlina používá ke stejným účelům a také k mnoha dalším, o kterých se dříve nevědělo.

## Vlastnosti a indikace

Květy měsíčku lékařského obsahují karotenoidy (provitamin A), hořčinu (calenden), flavonoidy, saponiny, pryskyřici, esenciální olej a malé množství kyseliny salicylové. Kombinace těchto látek dělá z květů měsíčku lékařského vzácný léčebný prostředek. Má následující vlastnosti:

- **Upravuje menstruační cyklus.** Měsíček lékařský se uplatňuje v případě slabé menstruace, jakož i v případě hypermenorey. Rostlina totiž upravuje jak frekvenci, tak kvalitu menstruace. Rovněž zmírňuje menstruační



**Popis:** Jednoletá nebo dvouletá, přibližně 50 cm vysoká bylina z čeledi Compositae. Lodyha přímá, obvykle větvená. Listy střídavé, chlupaté, kopinaté až úzce obvejčité. Úbory jednotlivé na konci větví, četné jazykovité květy, terčové květy trubkovité, u některých zahradních odrůd přeměněné v květy jazykovité, barva nejčastěji oranžová.

**Používané části:** Květy.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V šálku vody vylouhujte 1–2 květy. Vypijte denně 2 až 3 šálky oslazené medem.

### Zevní použití

❷ **Obklady a koupele** s odvarem (dvě hrsti květů na 1 litr vody). Aplikujte na postiženou oblast.

❸ **Kataplazmata.** Čerstvě natrhané květy se aplikují na postižené místo a ovinou bavlněnou látkou.

❹ **Tonikum s čerstvou šťávou z květů.** Aplikuje se na postiženou oblast.

❺ **Olej.** Je možné jej nanést přímo na kůži nebo jej přidat do koupele; dojde k příjemnému zklidnění pokožky. Příprava oleje je znázorněna na obrázku (viz níže).

❻ **Krém.** Připravíte jej tak, že přepasírujete 100 g čerstvých květů a získanou šťávu smícháte s 500 g másla nebo jiné tučné látky.

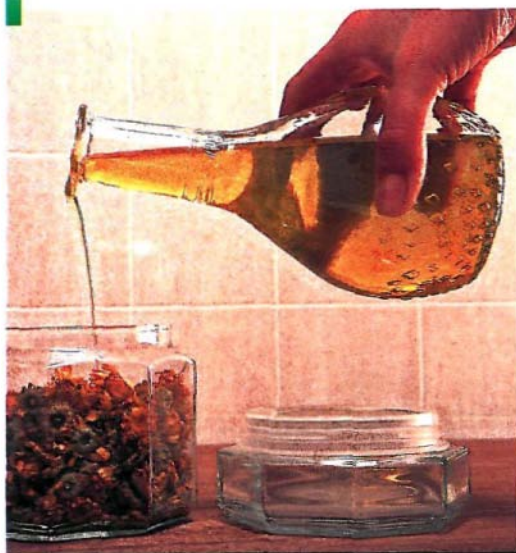
bolesti (dysmenorea), protože odstraňuje spasmy vnitřních dutých orgánů a má mírné sedativní účinky. Při těchto obtížích je nutné ji začít užívat týden před menstruací a užívání přerušit až po jejím skončení ❶.

- **Zvyšuje tvorbu žluči a její vylučování.** Doporučuje se v případě selhání nebo překrvení a městnání jater ❶.
- Uplatňuje se při léčbě žaludečních a dvánácterníkových vředů ❶. Chcete-li zesílit jeho účinky, užívejte jej společně s kopřivou dvoudomou a rozrazilím lékařským. Díky jeho hojivým a protizánětlivým vlastnostem se

rovněž uplatňuje v případě zánětu žaludku (gastritida), zánětu žaludku a střev (gastroenteritida) a zvracení ❶.

- **Má protizánětlivé, antiseptické a hojivé vlastnosti.** Díky svým výjimečným vlastnostem se rostlina používá na rány a podlitiny. *Aplikuje-li se na poraněné místo, dokáže výrazně urychlit hojení ran, zvláště pokud jsou zanícené, jakož i boláků, popálenin, nežitů a ekzémů ❷, ❸, ❹.* Použije-li se na klouby, má **protirevmatické** vlastnosti ❷, ❸.
- **Odstraňuje bradavice.** *Aplikuje-li se na bradavice virového původu (běžné bradavice), díky obsahu kyseliny salicylové je dokáže odstranit ❷, ❹, ❺.*
- **Zklidňuje pokožku.** Měsíčkový olej zklidňuje a hydratuje pokožku ❺. Doporučuje se v případě suché nebo citlivé pokožky. Je vhodný i pro děti. Jak olej ❺, tak krém ❻ je vhodný na **popáleniny a ekzémy.**

*Měsíčkový olej připravíte tak, že květy měsíčku zalijete olejem. Po několika dnech, až olej získá červenou barvu, květy scedíte a olej uskladníte ve skleněné láhvi.*





# Kokoška pastuší tobolka

## Zastavuje krvácení a upravuje menstruaci

**S**VÉ JMÉNO rostlina získala podle toho, že její plody lidem připomínaly tobolky pastevců. Je to jedna z nejrozšířenějších rostlin. Roste na mořských pobřežích i v nadmořské výšce 2 000 m, a to jak v chladném podnebí střední a severní Evropy, tak v tropickém podnebí Ameriky a Asie.

Má se za to, že rostlina pochází ze Středomoří, ale díky tomu, že její semínka dokážou překonávat velké vzdálenosti a mají schopnost adaptovat se na jakýkoli druh půdy, rostlina se rozšířila po celém světě.

## Vlastnosti a indikace

Celá rostlina obsahuje biogenické aminy (cholin, acetylcholin, tyramin atd.), které ovlivňují autonomní nervový systém a způsobují kontrakce tepének, dělohy, střev a dalších dutých orgánů. Má následující vlastnosti:

- **Zastavuje krvácení.** Látky, které rostlina obsahuje, stahují krvácející tepénky. Navíc je kokoška pastuší tobolka bohatá na flavonoidy *diosminového* typu (**účinná složka mnoha farmaceutických přípravků**), které zvyšují odolnost stěn kapilár a usnadňují návrat krve do srdce.



**Popis:** Jednoletá nebo dvouletá, až 40 cm vysoká bylina z čeledi Cruciferae. Lodyha přímá, někdy poléhavá, trsnatá. Listy v přízemní růžici v obrysu podlouhlé, řapíkaté, často kracovité nebo peřenoklané. Lodyžní listy kopinaté až čárkovité, obvykle objímové, všechny listy chlupaté. Květy v řídkém hroznu s koncovým vrcholíkem. Plodenství prodloužená, šešulky trojúhelníkovité až podlouhle klinovité, nahoře nejtvětší.

**Používané části:** Celá rostlina.

## Příprava a použití

### Vnitřní použití

● **Nálev.** V 1 litru vody 10 minut louhujte 30–60g rostliny. Vypijte 3 až 5 šálků denně; nikdy během jídla. V případě nemocí spojených s menstruací je nutné nálev začít užívat týden před menstruací.

### Zevní použití

● **Obklady.** Kus látky namočte do nálevu (viz výše) a přiložte na postižené místo.

● **Tampon.** Tampon namočte do nálevu (viz výše) a zasuňte do nosu.

● **Stahuje dělohu a uzavírá cévky,** které způsobovaly nitroděložní krvácení.

● **Posiluje trávicí trakt.** Kokoška pastuší tobolka obnovuje tonus svalstva střev a zlepšuje jejich peristaltiku (pohyby, které posouvají obsah střev).

Díky těmto zajímavým terapeutickým vlastnostem se kokoška pastuší tobolka uplatňuje v následujících případech:

● **Krvácení z ženských pohlavních orgánů mimo menstruační cyklus** (metroragie), protože zmírňuje silnou menstruaci, která se někdy dostavuje u dospívajících dívek krátce po menarche (první menstruaci), a zastavuje nitroděložní krvácení objevující se u žen v období menopauzy ❶. Lze tedy říct, že kokoška pastuší tobolka je vhodná pro matku i pro dceru.

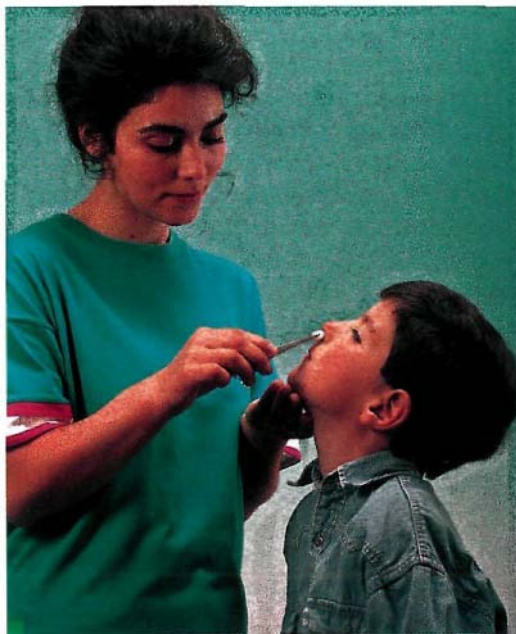
V těchto případech je ale vždy nutné podstoupit **gynekologické vyšetření**, které vyloučí, že příčinou krvácení není zhoubný nádor či jiné patologické změny.

● **Krvácení z nosu** (epistaxe). V tomto případě lze nálev z rostliny užívat perorálně a aplikovat je jí přímo na **postižené místo**. Do nálevu namočíte tampon, který vsunete do nosu ❸. Nálev je též možné použít na poraněnou kůži a krvácející ranky ❷.

● **Atonie dělohy** ❶. Působí podobně jako ergolamin, alkaloid, který se získává z paličkovice nachové, ale nemá tolik vedlejších nežádoucích účinků.

● **Atonie střev.** Kokoška pastuší tobolka se uplatňuje při atonii střev, která se dostavuje v období rekonvalescence po horečnatých nebo infekčních chorobách. Rovněž jí lze použít v případě opakované zácpy zapříčiněné nedostatečnými pohyby střev ❶.

● **Nízký krevní tlak.** Doporučuje se lidem trpícím nízkým tlakem, zvláště pak hubeným ženám ❶.



*Tampon namočený do nálevu z kokošky pastuší tobolky je dobrým prostředkem k zastavení krvácení z nosu.*



# Ženšen

## Rostlina s širokým využitím

**O**DBORNÝ název *Panax* je odvozen od řeckých slov *pan* (vše) a *axos* (uzdravení). Pro Číňany je ženšen opravdovým všelékem, který dokáže člověka zbavit všemožných neduhů. Díky svým afrodiziakálním účinkům se stal oblíbený v západních zemích světa, v nichž stres, tabákové výrobky, alkohol a jiné návykové látky jsou čím dál častější překážkou sexuálního života.

## Vlastnosti a indikace

Chemické složení účinných látek kořene ženšenu je natolik složité, že se tyto látky doposud nepodařilo syntetizovat. Nazývají se ginsenosidy a jsou to po chemické stránce steroidové glykosidy, které patří do skupiny triterpenových saponinů. Za své léčivé vlastnosti ženšen vděčí zejména těmto látkám, ale jejich účinky jsou zesíleny dalšími složkami: minerály a stopovými prvky, z nichž nejvýznamnější jsou síra, mangan, hořčík, germanium, vápník a zinek; vitaminy B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, biotinem a kyselinou pantothenovou; fytosterolem, enzymy a mnohými dalšími látkami.

Ženšen má na lidský organismus řadu účinků ①:

- **Posiluje organismus.** Ginsenosidy zlepšují fyzickou výkonnost a vytrvalost. Tento účinek není vyvolán dráždivými látkami typu kokain, kofein či tein, ale tím, že dochází ke zlepšení metabolických procesů. Ženšen zrychluje enzymatický proces glykogeneze



**Popis:** Rostlina z čeledi *Araliaceae*, dosahující výšky 20 až 50 cm. Lodyha přímá; ovoce červené, lesklé, podobá se ptáčníci. Kořen dužnatý, našedlý nebo bílý, 10 až 15 cm dlouhý, vážíci v průměru 200 g. Roste v Asii a též v Americe na lesnatých vrších.

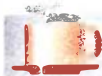
**Používané části:** Kořen (po 5. roce života).



## Varování

**Vysoké dávky** mohou způsobit nervozitu.

Nikdy ženšen neužívejte společně s kávou nebo čajem, neboť mohou vyvolat podráždění, a rovněž se vyhněte lékům obsahujícím železo, protože tento minerál snižuje účinky aktivních látek ženšenu.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

● Ženšen se většinou užívá ve formě **farmaceutických přípravků** (extrakt, kapsle, tekutina apod.). Obvyklá dávka je 0,5–1,5 g prášku z kořene denně, kterou je možné užívat najednou nebo na několikrát.

Účinky ženšenu jsou pomalé, ale kumulují se. K viditelnému zlepšení zpravidla dochází až po dvou či třech týdnech užívání.

Ženšen doporučujeme užívat 2 až 3 měsíce, následně udělat jednoměsíční nebo dvoutměsíční přestávku a znovu v léčbě pokračovat.

(tvorba glykogenu z cukru) a glykogenolýzy (štěpení glykogenu ve svalech na glukózu); snižuje koncentraci kyseliny mléčné, která způsobuje ztuhnutí svalů; zvyšuje produkci ATP (adenosintrifosfát), látka, která je akumulátorem a přenašečem energie v buňkách; zlepšuje využití kyslíku v buňkách; zvyšuje syntézu bílkovin (anabolický účinek); stimuluje produkci krve v kostní dřeni, a to zvláště po krvácení. Všechny tyto účinky byly experimentálně potvrzeny. Díky těmto vlastnostem ženšen **posiluje a povzbuzuje organismus, ale nezpůsobuje závislost ani podráždění**, protože zvyšuje produkci energie v buňkách.

- **Nervový systém.** Má **antidepresivní** a **anxiolytické** (zmírňuje úzkost) účinky a také zlepšuje intelektuální schopnosti: **zlepšuje paměť a soustředění**.
- **Endokrinní systém.** Díky tomu, že zlepšuje schopnost organismu přizpůsobit se fyzické

a psychické zátěži, pomáhá **zvládat stres**. Při výzkumu prováděném na zvířatech se zjistilo, že ženšen stimuluje jak hypofýzu, tak nadledvinky.

- **Kardiovaskulární systém.** Ženšen pomáhá vyrovnávat krevní tlak.
- **Reprodukční soustava.** Ženšen zvyšuje tvorbu spermatu, stimuluje pohlavní žlázy (*mužské i ženské*) a zvyšuje tvorbu hormonů. Rovněž **zkvalitňuje pohlavní život**: zlepšuje četnost a kvalitu mužské erekce a vyvolává excitaci ženských pohlavních orgánů. Není to v pravém slova smyslu afrodisiakum, protože nezvyšuje sexuální touhu, ale zlepšuje funkci pohlavních orgánů.

Ženšen se používá v následujících případech:

- **Únava**, jako například tělesná slabost (astenie), vyčerpání, nedostatek energie, zotavování se po nemoci nebo chirurgickém zákroku.
- **Sport.** Ženšen nepatří mezi zakázané dopingové látky.
- **Stres, psychosomatická onemocnění** (gastritida, kolitida, migréna, astma, palpitace).
- **Psychická únava, deprese, úzkost, nespavost.** Ženšen je vhodný pro studenty ve zkouškovém období.
- **Předčasné stárnutí, senilita.**
- **Vysoký nebo nízký krevní tlak.**
- **Anémie.** Ženšen je schopen nahradit ztrátu krve po krvácení nebo je jím odběru.
- **Poruchy pohlavního ústrojí.** Impotence, frigidita, hormonální nedostatečnost, mužská nebo ženská neplodnost.



# Růže galská

## Zklidňuje, zmírňuje infekci a posiluje organismus

**Z** LÉKAŘSKÉHO pohledu je růže galská (*Rosa gallica* L.) růží, která má nejvíce léčebných vlastností.

### Vlastnosti a indikace

Přestože se někteří lidé domnívají — zřejmě spíše z poetických než vědeckých důvodů —, že okvětní lístky růže galské jsou téměř univerzálním léčebným prostředkem, ve skutečnosti mají jen **stahující**, **protizánětlivé** a **antiseptické** účinky. Rovněž **zklidňují** nervový systém. Používají se v těchto případech:

- **Gynekologická onemocnění.** Nálev z okvětních lístků růží se používá k výplachům



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 20–30g okvětních lístků. Vypijte 4 až 6 šálků denně. Nálev můžete osladit medem.

#### Zevní použití

Nálev určený k vnitřnímu použití (viz výše) je možné také použít takto:

- ❷ **Kloktadlo, výplach úst a nosu.**
- ❸ **Omývání očí.**
- ❹ **Výplachy pochvy.**



**Popis:** Až 100cm vysoký, prutnatý keřík z čeledi Rosaceae. Výhony jsou většinou ostnité, ostny převážně přímé, na mladých větvkách červeně zbarvené. Listy mívají 1 až 3 páry lístků. Lístky jsou kožovité tuhé, vejčité až eliptické. Květ je velký, někdy až 10cm v průměru. Květy jsou zbarveny tmavě růžově a intenzivně voní. Plodem je úzce vejčitý až kulovitý šípek.

**Používané části:** Okvětní lístky.

pochvy v případě **poševního výtoku** (leukorea), **zánětu pochvy** (kolpinitida) a **zánětu děložního hrdla** (cervicitida). Nálev je rovněž vhodný k **hygieně** zevních ženských pohlavních orgánů ❹.

- **Poruchy trávení.** Okvětní lístky růže jsou účinné v případě průjmových onemocnění, zvláště letních průjmů ❶.
- **Onemocnění horních cest dýchacích.** Nálev ❶ z okvětních lístků užívaný perorálně nebo ke kloktání, výplachům úst a nosu ❷ se uplatňuje při léčbě nosních katarů, zánětu vedlejších dutin nosních (sinusitida), zánětu hltanu (faryngitida) a ochraptělosti.
- **Nemoci očí.** Nálev z okvětních lístků je vhodný k omývání očí v případě podráždění nebo zánětu spojivek (konjunktivitida), a to zejména u dětí ❸.





# Ruta vonná

## Upravuje menstruaci

**V** E STŘEDOVĚKU se tato rostlina pěstovala v zahradách klášterů, protože se o ní soudilo, že snižuje sexuální touhu. V současnosti se používá k léčbě několika gynekologických onemocnění.

### Vlastnosti a indikace

- **Gynekologická onemocnění.** Ruta vonná je bohatá na methyl-n-nonylketon, který způsobuje **stažení dělohy** a **upravuje menstruaci**. Proto se používá v případě **amenorey** (vynechání menstruace), která však nesmí být způsobena těhotenstvím, a také v případě slabé, nepravidelné či bolestivé menstruace (**dysmenorea**) ❶.



**Popis:** Modravě zelený, nepřijemně páchnoucí, žláznatě tečkovaný, 20 až 60cm vysoký polokeř z čeledi Rutaceae. Lodyha přímá, větvená, lysá, v dolní části dřevnatějící. Listy střídavé, peřenosečné, slabě dužnaté, proti světlu světle tečkované, úkrojky jednoduché až trojsečné, dolní listy řapíkaté, horní krátce řapíkaté až přisedlé. Květy v koncových vidlanech.

**Používané části:** Květy.

### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 2–5g rostliny. Vypijte 2 šálky denně. V případě **obtíží spojených s menstruací** začněte nálev užívat týden před menstruací.

❷ **Esence.** Doporučuje se užívat 2–3 kapky denně.

#### Zevní použití

❸ **Obklady.** Kus látky namočte do koncentrovaného nálevu (10–20g na 1 litr vody) a přiložte jej na postiženou oblast.

- Díky tomu, že ruta vonná má **protikřečové** a **antiseptické** účinky, používá se ke zmírnění bolesti při **žaludeční kolice** ❷.

- **Zastavuje krvácení.** Ruta vonná obsahuje rutin (vitamin P), který zvyšuje odolnost kapilár a je schopen zastavit některé případy **vnitřního krvácení** ❶, ❷. Dříve než ale routu začnete užívat, je nutné **určit** příčinu krvácení.

- **Revmatické nemoci.** Ruta vonná účinně **tlumí revmatické bolesti** ❸.

- **Kožní nemoci.** Uplatňuje se v případě těchto kožních onemocnění: lupénka, ekzém, svrab ❹.



# Šalvěj lékařská

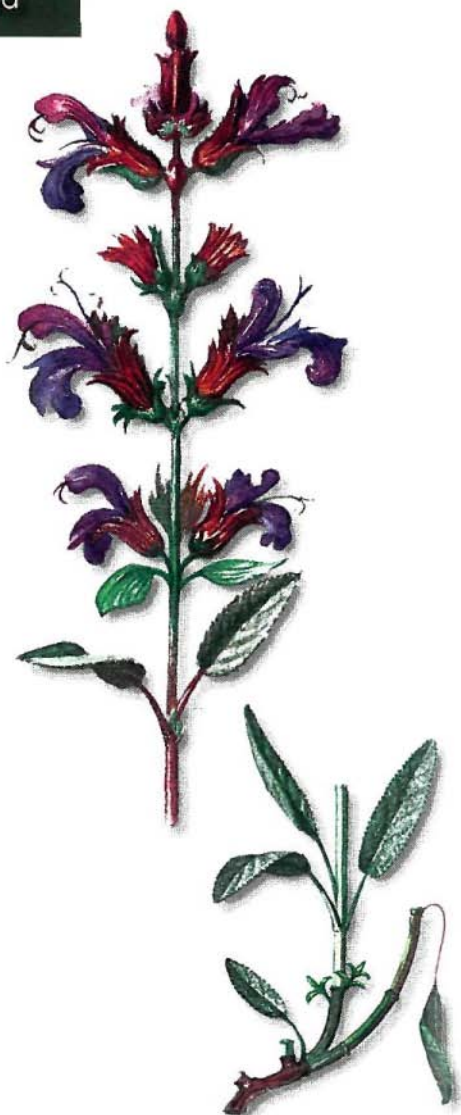
## Ideální rostlina pro ženy

**O**DBORNÝ NÁZEV šalvěje je odvozen od latinského slova *salvare* (zachraňovat), protože se věřilo, že rostlina dokáže vyléčit všechny nemoci s výjimkou smrti. Díky vědě dnes její skutečné vlastnosti už známe a můžeme je správně využít.

### Vlastnosti a indikace

Šalvěj lékařská obsahuje esenci (až 2,5 %), která je bohatá na thu jon, látku, díky níž rostlina zabraňuje pocení, upravuje menstruaci a je anti-septická; flavonoidy a fenolové kyseliny, které mají protikřečové a choleretické vlastnosti, a dále látky s podobnými vlastnostmi jako folikulin, estrogenní hormon, jenž je vylučován vaječníky. Šalvěj se používá v následujících případech:

- **Gynekologická onemocnění.** Protože šalvěj **upravuje menstruaci** a má **protikřečové** vlastnosti, je schopná stimulovat a zároveň



### Varování

**Ve velkých dávkách je šalvějová esence toxická a vyvolává křeče. Proto se nedoporučuje užívat šalvěj déle než jeden měsíc.**

**Vnitřní užívání se nedoporučuje v těchto případech: kojení (zastavuje laktaci), těhotenství (lze užívat až v posledním měsíci), stavypodrážděnosti.**

**Popis:** Vytrvalý polokeř z čeledi Labiatae, vysoký 20 až 70 cm, silně aromatický. Lodyha přímá, obvykle nevětvená, olistěná, šedoplstnatá. Listy vstřícné, řapíkaté, podlouhlé až eliptické, jemně vroubkované. Lichopřesleny čtyřkvěté až desetikvěté, koruna dvou pyská, světle fialová, občas bílá, korunní trubka v ústí chlupatá, horní pysk vyklenutý, dolní trojlaločný.

**Používané části:** Listy a květy.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 15–30 g listů a květů. Vypijte až 4 šálky denně. V případě **obtíží spojených s menstruací** se šalvěj užívá týden před menstruací.

❷ **Esence.** Doporučuje se užívat 2–4 kapky třikrát denně.

### Zevní použití

❸ **Obklady a tonikum.** Používá se odvar z 80–100 g listů na 1 litr vody.

❹ **Výplachy úst a kloktání.** Používá se výše uvedený odvar.

❺ **Výplachy pochvy.** K tomuto účelu se rovněž používá výše uvedený odvar, ale je nutné jej řádně scedit.

❻ **Koupel.** Do vody přidejte odvar (viz výše), díky kterému bude mít koupel blahodárné účinky na vaši pleť.

regulovat menstruaci, zmírňovat menstruační bolesti a odstraňovat poruchy menstruace ❶, ❷. Užívá-li se měsíc před porodem, stimuluje porodní kontrakce. Šalvěj rovněž pomáhá v ženském těle udržovat **hormonální rovnováhu**, čímž může zlepšit plodnost. Doporučuje se v případě vaginismu (náhlé a bolestivé stažení svalstva pochvy a pánevního svalstva) a frigidity. Výplachy pochvy nálevem z šalvěje zmírňují **poševní výtok** ❺.

- **Posiluje a povzbuzuje nervový systém.** Šalvěj mírně **stimuluje nadledvinky**, a proto se doporučuje při depresi, astenii, nízkém krevním tlaku, třesu, závratích a jiných projevech nerovnováhy nervového systému ❶, ❷.

- **Zmírňuje pocení.** Šalvěj je patrně rostlina s nejsilnějšími **antiperspiračními účinky**. Po dvou hodinách od užití šalvěj zmírňuje pocení, zejména v noci, v případě infekčních onemocnění, tuberkulózy a některých degenerativních onemocnění ❶, ❷. Rostlina rovněž snižuje horečku.
- **Cukrovka.** Šalvěj snižuje hladinu cukru v krvi, čímž umožňuje užívat menší dávky antidiabetik ❶, ❷.
- **Poruchy trávení.** Šalvěj **podporuje trávení** a **zmírňuje tvorbu plynu** ve střevě. Rovněž má **protikřečové** a **antiseptické** účinky, díky nimž pomáhá zmírňovat zvracení, průjmou a bolesti při žaludeční kolice ❶. Protože **zvyšuje vylučování žluči**, zmírňuje městnání v játrech a podporuje trávení ❶.
- **Nemoci ústní dutiny a hltanu.** Díky **stahujícím** a **antiseptickým** účinkům se šalvěj uplatňuje při léčbě **zánětu dásní** (gingivitida), **aftů**, **zánětu krčních mandlí** (tonsilitida) a **zánětu hltanu** (faryngitida). Použije-li se ke kloktání, tlumí škrábání v krku a kuřácký kašel ❹.
- **Kožní nemoci.** V případě kožních onemocnění šalvěj **zmírňuje infekci** a **má hojivé účinky**. Používá se na rány, vředy, abscesy, nežity a **bodnutí hmyzu** ❸. Koupele s šalvějí pomáhají udržovat **pleť na obličej** hebkou a svěží ❻.

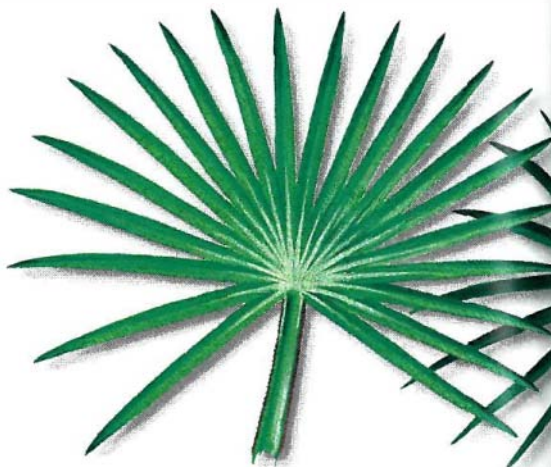




# Serenoa plazivá

## Zabraňuje zbytnění prostaty

**P**LODEM této malé americké palmy je druh datlí, který se už dlouhou dobu konzumuje v Georgii, Floridě, Louisianě a dalších zemích na jihovýchodě Spojených států. Původní obyvatelé této oblasti znali léčivé vlastnosti serenoy plazivé, a dokonce je jí plody používali jako afrodiziakum. Nedávno byly v plodu této rostliny objeveny zajímavé látky, které se v současnosti přidávají do mnoha *farmaceutických přípravků*.



### Vlastnosti a indikace

Massný výtazek získaný z plodu rostliny po rozpuštění v tucích obsahuje několik fytoosterolů, zejména betasitosterol; triterpenový alkohol (cykloartenol) a massný alifatický alkohol vysoké molekulární hmotnosti. Všechny tyto látky mají protizánětlivé účinky na prostatu. Působí prostřednictvím *hormonů* a zabraňují zvětšování androgenů ve tkáni prostaty.

*Popis:* Až 3 m vysoká palma z čeledi Palmaceae. Listy dlanitě mnohočetné, květy slonovinové barvy. Plodem je 2 cm dlouhá peckovice, která má po dozrání černou barvu.

*Používané části:* Zralé plody.

- **Má blahodárné účinky na prostatu.** Serenoa plazivá se uplatňuje v případě **zbytnění prostaty** nebo **adenomu** (nezhoubný nádor) **1, 2, 3**. Rostlina zabraňuje zvětšování prostaty a výrazně snižuje nepříjemné příznaky prostatického syndromu: obtížné a bolestivé močení (dysurie), časté nucení na moč (polakisurie) a permanentní nucení na moč. Rovněž se doporučuje při **zánětu prostaty** (prostatitida), a to jak akutní, tak chronické.
- **Je močopudná.** Kromě toho, že příznivě působí na prostatu, zvyšuje také množství vyloučené moči. Rovněž se používá při léčbě nemocí **horních cest dýchacích 1, 2**.



### Příprava a použití

- 1 Čerstvé zralé plody.** Denně můžete sníst 50–100 g plodů.
- 2 Odvar** z plodů (50–100 g na 1 litr vody).
- 3 Výtažky,** které jsou součástí mnoha farmaceutických přípravků.



# Damiána

## Posiluje organismus a má afrodiziakální účinky

**P**ŘÍJEMNĚ aromatické listy damiány se v Mexiku používaly jako náhražka čaje a prosluly svými afrodiziakálními účinky.

### Vlastnosti a indikace

Listy obsahují esenciální olej a glykosid. Rostlina má následující léčivé vlastnosti:

- **Povzbuzuje a posiluje nervový systém.** Damiána se uplatňuje při astenii, ochablosti, psychickém i fyzickém vyčerpání a stresu ❶, ❷. Oproti jiným stimulujícím látkám má damiána mírné účinky a nezpůsobuje závislost.
- **Stimuluje pohlavní orgány.** Zjistilo se, že damiána zvyšuje počet a vitalitu spermií. U žen upravuje menstruační cyklus a stimuluje funkci vaječnicků. Dále **revitalizuje** činnost obou pohlaví a působí na ně jako



**Popis:** Až 2 m vysoký keř z čeledi *Turneraceae*. Listy podlouhlé, krátce řapíkaté. Květy malé, žluté, vyrůstající v paždí horních listů.

**Používané části:** Listy.

### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

- ❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 60–90 g listů. Vypijte 2 nebo 3 šálky denně.
- ❷ **Výtažky.** Výtažky jsou k sehnání v lékárnách ve formě různých farmaceutických přípravků.

**afrodiziakum**, které na rozdíl od chemických afrodiziak **nemá žádné vedlejší účinky**. Doporučuje se v případě impotence, předčasné ejakulace a samovolného úniku semene ❶, ❷.

- Je mírně močopudná ❶.

## Nemoci

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Bulimie                | 312 |
| Cukrovka               | 313 |
| Dna                    | 313 |
| Nízká hmotnost         | 312 |
| Obezita                | 312 |
| Podvýživa (malnutrice) | 313 |

## Rostliny

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Čepelnatka        | 316 |
| Chaluha bublinatá | 314 |
| Javanský čaj      | 317 |



## Rostliny pro metabolismus

Metabolismus neboli látková přeměna je soubor chemických reakcí umožňující zpracovat a syntetizovat velké množství látek a získávat energii. Obecně lze říci, že veškerá strava, kterou sníme, je metabolizována, protože se zapojuje do biochemických procesů, které v těle neustále probíhají.

Při metabolismu látek v těle probíhají dva protichůdné procesy:

- **Anabolismus:** Vytváření složitějších a větších molekul a ukládání energie do zásoby (například syntéza bílkovin).
- **Katabolismus:** Rozklad složitějších látek k získání energie potřebné k zachování života.

Metabolické procesy jsou regulovány **hormony**, zejména těmi, které produkuje štítná žláza a slinivka břišní. Existují rostliny, které působí na obě žlázy: zvyšují nebo snižují činnost **štítné žlázy** a zvyšují ve **slinivce břišní** produkci inzulínu, který způsobuje snížení hladiny cukru v krvi.

V důsledku metabolismu látek vznikají odpadní produkty, které musejí být vyloučeny z těla. Většina z nich způsobuje **okyselení** organismu, jako například **kyselina močová** a **močovina**. Zde se uplatňují rostliny, které odpadní produkty, jež se v těle nepřetržitě tvoří, pomáhají z organismu vyloučit. Dochází k tomu zejména prostřednictvím **potu** a **moči**.

**Obezita** je jednou z nejrozšířenějších poruch metabolismu, kterou lze léčit následujícími typy rostlin:

- **Rostliny s uklidňujícími účinky**, které zmírňují úzkost. Úzkost s obezitou úzce souvisí, protože vede k nekontrolovanému přejídání.
- **Rostliny snižující chuť k jídlu**. Rostliny s těmito vlastnostmi většinou **nemají žádné vedlejší nežádoucí účinky**, které jsou charakteristické pro syntetická anorektika odvozená z **anfetaminů**. Tyto rostliny obsahují velké množství **rostlinného slizu**, jako například řasy, a jsou schopné v žaludku absorbovat velké množství vody. V důsledku toho se zvětší jejich objem a dojde k navození pocitu sytosti. Rostliny se užívají většinou před jídlem nebo kdykoli, kdy je nutné potlačit pocity hladu.
- **Močopudné rostliny**. Tyto rostliny zabraňují zadržování tekutiny v těle, ke kterému obvykle při obezitě dochází. **Nedoporučuje se ale hubnout** tak, že se s pomocí **chemických diuretik** z těla vyloučí tekutina. Tímto způsobem v těle dochází k nerovnováze složení organických tekutin a elektrolytů. **Při použití močopudných rostlin ovšem toto nebezpečí**

## Nízká hmotnost

### Příčiny

Nejčastějšími **příčinami** úbytku hmotnosti jsou: trávicí obtíže, vysoké horečky, střevní paraziti, nadměrná tělesná zátěž a hormonální poruchy, jako například hypertyróza.

Při **rychlém hubnutí** je nutné se **bezpodmínečně a co nejdříve podrobit lékařskému vyšetření**, aby mohly být odstraněny příčiny a vyloučeny možnosti zhoubných onemocnění.

### Léčba

Doporučuje se užívat rostliny, které jsou bohaté na **živiny** a podporují jejich **asimilaci**.

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Pískavice řecké seno</b> | Zvyšuje chuť k jídlu a způsobuje zvýšení tělesné hmotnosti. |
|-----------------------------|---|

**čí nehrozí**, a proto lze použít jako součást redukčních diet. Kromě výše popsaných účinků tyto rostliny také podporují vylučování odpadních produktů metabolismu.

## Obezita

Jako **doplňěk redukčních diet** je možné použít rostliny, které **snižují chuť k jídlu**, aktivují **metabolické procesy**, zlepšují využití přijatých kalorií a podněcují vylučování tekutiny zadržené v tkáních.

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Sporýš lékařský</b>   | Má uklidňující účinky, je mírně močopudný.  |
| <b>Česnek kuchyňský</b>  | Aktivuje metabolismus, podporuje vylučování odpadních produktů metabolismu.             |
| <b>Jitrocel blešník</b>  | Navozuje pocit sytosti, snižuje chuť k jídlu.   |
| <b>Šrucha zelená</b>     | Má projímavé a močopudné účinky, čistí organismus.                                      |
| <b>Zlatobýl obecný</b>   | Je močopudný, čistí organismus, pomáhá z krve odstraňovat odpadní produkty metabolismu. |
| <b>Chaluha bublinatá</b> | Navozuje pocit sytosti, snižuje chuť k jídlu.   |
| <b>Čepelnatka</b>        | Stimuluje metabolismus, navozuje pocit sytosti.   |

## Bulimie

### Definice

Jedná se o **nezvladatelnou chuť k jídlu**, která je obvykle zapříčiněna **úzkostí** či jinými psychickými poruchami.

### Léčba

Doporučuje se užívat rostliny, které mají **uklidňující účinky**, jakož i ty, které **navozují pocit sytosti**, například čepelnatka (řasa).

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Ločika kompasová</b>   | Má uklidňující účinky, zmírňuje nervové vzrušení.  |
| <b>Kozlík lékařský</b>    | Má uklidňující účinky, zmírňuje úzkost, doporučuje se při poruchách autonomního nervového systému. |
| <b>Majoránka zahradní</b> | Má uklidňující účinky, zmírňuje úzkost.  |
| <b>Chaluha bublinatá</b>  | Navozuje pocit sytosti, snižuje chuť k jídlu.  |
| <b>Čepelnatka</b>         | Stimuluje metabolismus, navozuje pocit sytosti.  |



## Cukrovka

### Definice

**Diabetes mellitus** je porucha metabolismu cukru, která je v hospodářsky vyspělých zemích světa stále častější. Onemocnění je způsobeno **absolutním nebo relativním nedostatkem inzulínu**, hormonu, který pomáhá glukóze proniknout do buněk. Nedostatek inzulínu vede k tzv. **hladovění buněk** — stavu, kdy jsou tělesné buňky obklopeny cukrem, ale nedokážou jej metabolizovat.

### Léčba

Níže uvedené léčivé rostliny jsou **doplňkem** dietetické léčby cukrovky. Jejich účinky mohou podpořit účinky anti-diabetik užívaných perorálně.

Během užívání hypoglykemických rostlin, jako jsou ty, které uvádíme níže, musí pacient docházet na **pravidelné lékařské prohlídky**, na kterých se kontroluje hladina cukru v krvi.

**Česnek kuchyňský** Normalizuje hladinu cukru v krvi.

**Vlašský ořech** Mírně snižuje hladinu cukru v krvi

**Šalvěj lékařská** Snižuje hladinu cukru v krvi.

**Lopuch větší** Obsahuje inulín, sacharid vhodný pro diabetiky.

**Noni** Vyrovnává hladinu cukru v krvi a je to antioxidant.

## Podvýživa (malnutrice)

### Příčiny

Bývá zapříčiněna **nedostatečným přísunem** živin nebo **neschopností jejich využití**.

### Léčba

Doporučuje se užívat rostliny **bohaté na živiny**, jako například tolice setá nebo spirulina, a ty, které **podporují jejich využití** tím, že **posilují** organismus a stimulují trávicí procesy, jako například kopřiva.

**Spirulina** Dodává tělu nezbytné živiny, vitamín B<sub>12</sub>, železo a minerály.

**Kopřiva dvoudomá** Posiluje organismus, zmírňuje anémii.

**Len setý** Zásobuje organismus velkým množstvím bílkovin a tuků.

## Dna

### Definice

Jedná se o metabolické kloubní onemocnění způsobené **poruchou metabolismu a vylučování kyseliny močové**.

### Příznaky

Dna se může projevit **dnavým záchvatem**. Nejčastěji bývá zasažen **bazální kloub palce u nohy (metatarzofalangeální kloub)**. Projeví se **akutní bolestí, zarudnutím a zduřením**. Příčinou je přítomnost krystalů kyseliny močové ve výpotku a výstelce kloubu. Dnou nejčastěji trpí ženy po menopauze a muži v pokročilém věku.

### Léčba

Níže uvedené rostliny účinně **pomáhají eliminovat kyselinu močovou**, protože **zvysují množství vyloučené moči**.

**Potočnice drobnolistá** Čistí krev, je močopudná. Doporučuje se v případě dny.

**Kopřiva dvoudomá** Čistí a alkalizuje organismus, je močopudná, podněcuje vylučování kyseliny močové.

**Smetánka lékařská** Je močopudná, čistí organismus, podněcuje vylučování odpadních látek metabolismu.

**Bříza bělokorá** Je močopudná, čistí organismus, podněcuje vylučování kyseliny močové.

**Jalovec obecný** Čistí organismus, podněcuje vylučování kyseliny močové.

**Tužebníkjilmový** Má protizánětlivé účinky, tlumí bolest, zmírňuje bolesti kloubů.

**Jasan ztepilý** Je močopudný, čistí organismus, má projímavé účinky, podněcuje vylučování kyseliny močové.

**Harpagofyt ležatý** Má protizánětlivé a protirevmatické účinky, podněcuje vylučování kyseliny močové.

**Lopuch větší** Je močopudný, čistí organismus, vyvolává pocení, podněcuje vylučování kyseliny močové



*Pokud je fytotherapie doplněna vhodnou dietou, dosahuje se s její pomocí v případě obezity dobrých výsledků.*



# Chaluha bublinatá

## Pomáhá při obezitě a celulitidě

**Ř**ASY jsou vodní rostliny obsahující chlorofyl či jiné barvivo, jejichž velikost se pohybuje od mikroorganismů (jednobuněčné řasy) až po řasy vysoké jako pozemské rostliny (mnohobuněčné řasy). V Japonsku a Číně se řasy již celá staletí používají jako potrava.

Když průkopníci fytotherapie pozorovali měchýřky chaluhy bublinaté naplněné vzduchem, na základě teorie o vnějších znacích se začali domnívat, že by se tato rostlina mohla dát využít v případě takových onemocnění, jako jsou příušnice nebo skrofulóza (zánětlivé zduření podkožních mízních uzlin).

Moderní věda tyto účinky chaluhy bublinaté potvrdila a dále zjistila, že tato rostlina je díky svým jedinečným vlastnostem nejučinnější v případě obezity a celulitidy, nemocí, které jsou v západním světě velmi rozšířené.

## Vlastnosti a indikace

Chaluha bublinatá, je-li sušená, obsahuje 65 % cukrů, z nichž je nejvýrazněji zastoupena kyselina algová (12–18 %) a dále fukoidin (slizovitý polysacharid). Dále obsahuje 15 % minerálních solí, zejména jód, draslík a brom; 5 % bílkovin a 1–2 % tuků, jakož i vitaminy A, B, C a E. Rostlina pravděpodobně též obsahuje malé množství vitamínu B<sub>12</sub>, protože na ni obvykle cizopasí mikroskopické řasy, které tento vitamin produkují. Díky tomu je chaluha bublinatá velmi důležitá pro lidi, kteří se stravují vegansky.



**Popis:** Řasa z čeledi Fucaceae. Je tvořena pásy, které mají většinou párové vzduchové bubliny a na špičce houbovitě nafouklá plodová tělesa, která obsahují samčí a samičí rozmnožovací buňky. Diskovitý přísavný orgán slouží k přidržování na skalách, dřevě či mušličích. Řasa často vytváří husté porosty. Při odlivu leží ochable a dostává černé zbarvení, při přílivu se jí vrací zpět její žlutohnědá barva.

**Používané části:** Stélka.

Chaluha bublinatá se uplatňuje při léčbě kurdějí, je výživná, remineralizuje a čistí organismus a má mírně projímavé vlastnosti. Její největší předností je však to, že pomáhá snižovat hmotnost, je účinná proti celulitidě a stimuluje štítnou žlázu. Má tyto vlastnosti:

- **Zmírňuje pocit hladu.** Kyselina algová a její soli (algináty), jakož i další slizovité látky, které rostlina obsahuje, dokážou absorbovat až šestkrát více vody, než kolik samy váží. Díky této vlastnosti v žaludku několikanásobně zvětší svůj objem a navodí pocit nasycenosti. Proto se chaluha bublinatá uplatňuje v boji s **obezitou** vzniklou v důsledku přejídání **1**, **2**, **3**.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

➊ **Čerstvá řasa.** Lze ji konzumovat syrovou, ačkoli její chuť nemusí být každému příjemná.

➋ **Odvar nebo nálev** ze suchého výtažku z chaluhy bublinaté (15–20g na 1 litr vody). Vypijte 3 až 4 šálky denně.

➌ **Prášek.** Užívá se ve formě kapslí. Doporučená dávka je 0,5–2g, kterou lze užívat až třikrát denně.

Při **redukčních dietách** je nutné chaluhy v některé z výše uvedených forem užívat 15 minut **před jídlem**. Tak se využije jejich schopnosti snížit chuť k jídlu.

V ostatních případech je chaluhy možné užívat při jídle nebo po něm.

### Zevní použití

➍ **Obklady.** Látku namočte do horkého odvaru a aplikujte na postižené místo. Proceduru opakujte dvakrát nebo třikrát denně, a to po dobu 10–15 minut.

➎ **Kataplazmata** s čerstvou chaluhou předem ohřátou v nádobě s vodou. Na postižené místo ji aplikujte horkou a nechte 10–15 minut působit. Proceduru můžete opakovat třikrát až čtyřikrát denně.

- **Remineralizuje, dodává potřebné živiny a uplatňuje se při léčbě kurdějí.** Chaluha bublinatá dodává tělu minerální soli, vitaminy a další výživné látky, které v případě dlouhodobého hubnutí zabraňují rozvoji podvýživy ➊, ➋, ➌.

- **Slabé projímadlo.** Díky vysokému obsahu rostlinného slizu má chaluha bublinatá projímavé účinky, které zesilují její vlastnosti uplatňující se při obezitě ➊, ➋, ➌.

- **Stimuluje činnost štítné žlázy.** Tato řasa obsahuje velké množství jódu a organických jódových solí: 150 mg na 1 kg řasy (stejně množství jódu je obsaženo v 3 000 litrech mořské vody). Jód potřebuje štítná žláza k tomu, aby mohla vytvářet thyroxin, hormon, který ovlivňuje látkovou výměnu v buňkách. Tím dochází k aktivování metabolických procesů.

Díky obsahu organického jódu se rostlina využívá jako **doplněk léčby hypertyreózy**, a to bez ohledu na to, je-li spojená se strumou, či nikoli. V těchto případech je nezbytně nutné **vyhledat lékařskou pomoc**. Při hypertyreóze se chaluha bublinatá užívá perorálně ➊, ➋, ➌ a na krk se aplikuje obklad namočený v odvaru ➍.

- **Má hojivé účinky.** Když se chaluha bublinatá **aplikuje zevně** na kůži jako obklad ➍ nebo kataplazma ➎, má hojivé a protizánětlivé účinky, podněcuje vylučování chloridových solí a pomáhá zmenšovat objem tukovitých tkání. Díky všem těmto vlastnostem je účinná proti celulitidě, vráskám, striím a ochablosti kůže ➍, ➎.



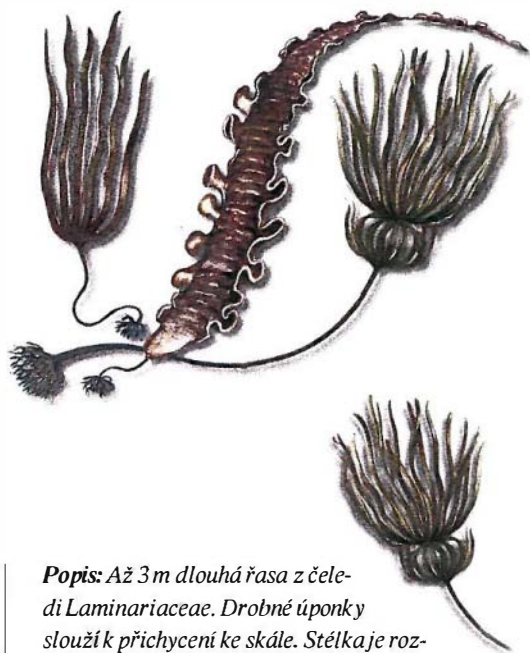
*Díky tomu, že snižuje chuť k jídlu a urychluje metabolické procesy, je chaluha bublinatá jedinečným prostředkem ke snížení tělesné hmotnosti, který nemá žádné vedlejší účinky.*



# Čepelnatka

## Zmírňuje pocity hladu a posiluje organismus

**Ř**ASY, které jsou nepostradatelnou součástí tradiční čínské a japonské kuchyně, se stále častěji používají i v západních zemích světa. Existuje několik druhů čepelnatek, které mají podobné vlastnosti (například *Laminaria digitata* Lam. a *Laminaria hyperborea* Foslie.). Z nich se po vymačkání a usušení připravuje směs **kombu**, která se přidává do mnoha orientálních jídel.



### Vlastnosti a indikace

Čepelnatka obsahuje algináty (rostlinnou želatinu, která se získává z řasy), cukry (sacharidy), minerály (zejména jód) a vitaminy A a B.

**Popis:** Až 3 m dlouhá řasa z čeledi Laminariaceae. Drobné úponky slouží k přichycení ke skále. Stélka je rozdělena do několika pásů, které se v závislosti na druhu liší velikostí a tvarem.

**Používané části:** Stélka.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ Jako **dresink** nebo přísada do **salátů** a **dalších jídel**.

❷ **Odvar.** V 200 ml vody 5 minut vařte 30 g řasy. Získaný odvar pijte před každým jídlem. Můžete užívat odvar či řasu nebo obojí zároveň.

❸ V lékárnách lze sehnat různé **farmaceutické přípravky** z této řasy. Použití a dávkování je uvedeno na příbalovém letáku.

**Algináty** mají schopnost zvětšit až šestkrát svůj objem tím, že absorbují vodu. Díky této vlastnosti navozují v žaludku pocit sytosti, což se využívá při obezitě. Tato vlastnost se rovněž uplatňuje v gynekologii k rozšíření děložního hrdla. V tomto případě se postupuje tak, že se do dělohy vloží kus dezinfikované řasy.

Čepelnatka stejně jako jiné řasy díky vysokému obsahu jódu **stimuluje** metabolismus. Proto se doporučuje obézním lidem a těm, kteří trpí **hypertyreózou** ❶, ❷, ❸.

**Algináty** se rovněž využívají ve farmakologii a chemickém průmyslu jako **základ mastí** a **zahušťovadlo**.



# Javanský čaj

## Pomáhá snižovat tělesnou hmotnost i hladinu cholesterolu

**D** OEVROPY byl přivezen na konci 19. století holandskými obchodníky. Díky svému příjemnému aroma a výrazným léčivým účinkům se brzy rozšířil po celém světě.

### Vlastnosti a indikace

Přestože složení této rostliny není dosud zcela známé, víme, že obsahuje velké množství draselných solí, díky kterým je močopudná, a hořčinu, která jí propůjčuje cholagogické vlastnosti. Navíc jsou v ní obsaženy terpenické deriváty (ortosifonol), saponiny, cholin a esenciální olej.

- **Účinné diuretikum.** Podněcuje vylučování dusičnatého organického odpadu (zejména močoviny). Doporučuje se v případě selhání ledvin, zadržování tekutiny v tkáních (otok a ascites) a ledvinových kaménků ❶. Javanský čaj se ale *nejčastěji* používá jako **doplňek redukčních diet**, protože je **močopudný**,

*Popis:* Až 60 cm vysoká, vytrvalá rostlina z čeledi Labiatae. Lodyha čtyřhranná, listy dlanitodílné, krátce řapíkaté až přisedlé. Květy fialové, namodralé či bílé.

*Používané části:* Listy a květy.



čistí organismus a snižuje hladinu cholesterolu v krvi ❶. Jakým způsobem však snižuje hladinu cholesterolu, se doposud nepodařilo zjistit.

- **Cholagogum.** Používá se v případě onemocnění žlučníku způsobeného jeho atonií (tzv. líný žlučník). Díky svým cholagogickým vlastnostem javanský čaj podněcuje vyloučení žluči ❶.

### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

- ❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 20–30 g listů a květů. Vypijte šálek před každým jídlem.

## Nemoci

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Bolest v kříži (lumbago)  | 321 |
| Dna (uratická artritida)  | 321 |
| Ischias                   | 322 |
| Křivice (rachitida)       | 320 |
| Osteoporóza               | 320 |
| Pohmoždění (kontuze)      | 320 |
| Poranění dolních končetin | 322 |
| Revmatické bolesti        | 321 |
| Vymknutí kloubu (luxace)  | 320 |

## Rostliny

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Brukev černá      | 324 |
| Harpagofyt ležatý | 330 |
| Jasan ztepilý     | 328 |
| Prha chlumní      | 323 |
| Rozmarýn lékařský | 332 |
| Tužebník jilmový  | 326 |
| Úročník bolhoj    | 329 |
| Vrba bílá         | 334 |



## Rostliny pro pohybový systém

Rostliny s protirevmatickými vlastnostmi lze aplikovat jak *vnitřně*, tak *zvně*. Jejich působení je *pomalé, ale účinné* a velmi bezpečné. Oproti chemickým přípravkům, které mají stejné vlastnosti jako ony (jsou **protizánětlivé a tlumí bolest**), ale mohou způsobit například eroze žaludeční sliznice, nemají léčivé rostliny *žádné nežádoucí vedlejší účinky a jsou v případě, že se užívají perorálně, organismem velmi dobře tolerovány*.

Rostliny, které mají schopnost *odvádět krev* z překrvené tkáně, zmírňují revmatické bolesti. Když se aplikují na kůži, způsobují je jí podráždění a zčervenání, čímž se zmírňuje překrvení a zánět vnitřních tkání. Dochází k tomu proto, že přebytečná krev je odvedena do kůže.

## Pohmoždění (kontuze)

### Definice

Jedná se o **tupé, nepronikající** poranění **kůže** a **podkožní tkáně**, způsobené prudkým nárazem do postižené oblasti.

*Prha chlumní*

### Léčba

Kromě toho, že se na postižené místo přikládají **studené obklady**, je možné též využít přímého působení rostlin, které mají **hojivé účinky**, **zmiňují zánět** tkáně a **tlumí bolest** (viz níže).

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Levandule lékařská</b> | Má protirevmatické a protizánětlivé účinky.                              |
| <b>Jedle bělokora</b>     | Má protirevmatické a protizánětlivé účinky na pohmožděnou tkáň.          |
| <b>Plicník lékařský</b>   | Má protizánětlivé účinky.  |
| <b>Agáve americká</b>     | Hojí rány.   |
| <b>Prha chlumní</b>       | Má protizánětlivé účinky, je to tradiční prostředek proti pohmožděninám. |
| <b>Řebříček obecný</b>    | Hojí rány a pohmožděny.  |
| <b>Nopál obecný</b>       | Hojí rány, pohmožděny a zklidňuje podráždění kůže.                       |



## Osteoporóza

### Definice

Jde o poruchu kostní hmoty při normální mineralizaci (obsahu vápníku), které vede ke zvýšenému **nebezpečí zlomenin**. Kostí začínají přirozeně řídnout v období mezi **40. a 50. rokem života**, ale o osteoporózu se jedná jen v případě, dosáhne-li úbytek kostní tkáně patologických hodnot.

### Příčiny

Příčina nemoci není zcela jasná, vyskytuje se ve vyšším věku, u žen po menopauze, bývá následkem dlouhodobé nehybnosti, delší léčby kortikoidy nebo důsledkem některých vzácnějších chorob. Vliv má **kouření**, **nadměrná konzumace kávy**, **zvýšený příjem bílkovin** aj.

### Léčba

Jako **doplňek** léčby je možné použít rostliny bohaté na **křemík**.

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Preslička rolní</b> | Obsahuje křemík, stimuluje činnost buněk kostní dřeně. |
|------------------------|--|

## Vymknutí kloubu (luxace)

### Definice

Kloubní zranění, při němž se **kloubní plochy vychylují** ze svého obvyklého postavení a nedotýkají se. Projevuje se bolestí, ztížením až nemožností pohybu a deformací kloubu.

### Léčba

Nejprve je nutné kloub zreponovat (obnovit obvyklé postavení) a poté jej **znehynit**. Následně je velmi prospěšné na něj **zevně aplikovat** níže uvedené rostliny, a to ve formě tonika, obkladů a kataplazmat či prostřednictvím masáží. Každý z těchto způsobů aplikace je **mnohem lepší a účinnější** než analgetika nebo léky s protizánětlivými účinky, které mají nežádoucí vedlejší účinky.

*Vavřín ušlechtilý*



|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>Levandule lékařská</b>   | Má protirevmatické a protizánětlivé účinky.  |
| <b>Jedle bělokora</b>       | Má protirevmatické účinky, zmiňuje záněty poraněných tkání.                          |
| <b>Vavřín ušlechtilý</b>    | Má protizánětlivé účinky, zmiňuje bolesti kostí a kloubů.                            |
| <b>Prha chlumní</b>         | Má protizánětlivé účinky, je to tradiční prostředek proti poraněním a pohmožděninám. |
| <b>Rozmarýn lékařský</b>    | Hojí rány, má protirevmatické účinky, uvolňuje svaly.                                |
| <b>Sedmikráska chudobka</b> | Má protizánětlivé účinky, hojí rány.   |

## Křivice (rachitida)

### Definice

Onemocnění způsobené nedostatkem **vitaminu D v dětství**. Tento vitamin je důležitý pro dostatečné vstřebávání vápníku ze střev a pro jeho ukládání do kostí. Nemoc způsobuje těžké nevratné deformity kostry.

### Léčba

Níže uvedená rostlina je vhodným **doplňkem** léčby křivice, protože zásobuje tělo důležitými živinami a zlepšuje ukládání vápníku.

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Preslička rolní</b> | Obsahuje křemík, podporuje vstřebávání vápníku ze střev a jeho ukládání do kostí. |
|------------------------|---|



## Revmatické bolesti

### Definice

Jsou to bolesti, které postihují jakoukoli část **muskuloskeletálního systému** (kosti, svaly, vazy, klouby) zasaženou **zánětem**.

Mezi onemocnění, která způsobují tyto bolesti, nejčastěji patří **artróza** (nezánětlivé onemocnění kloubů, při němž dochází k zániku kloubní chrupavky), **artritida** (zánět kloubu), **kloubní revmatismus** a svalová onemocnění, jako například strnutí šíje (**tortikolis**).

### Léčba

Níže uvedené rostliny, které mají **protirevmatické** účinky a **odvádějí krev z postižených tkání**, tlumí bolest a zmírňují záněty. Lze je užívat **zevně i vnitřně**.



Tužebníček jilmový

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Levandule lékařská</b> | Tlumí revmatické bolesti kloubů i svalů.                                    |
| <b>Kozlík lékařský</b>    | Tlumí bolesti svalů i kostí.  |
| <b>Borovice přímořská</b> | Odvádí krev z postižených tkání, zmírňuje záněty, tlumí revmatické bolesti. |
| <b>Heřmáněk pravý</b>     | Má protirevmatické účinky.  |
| <b>Máta peprná</b>        | Zmírňuje revmatické a svalové bolesti.                                      |
| <b>Majoránka zahradní</b> | Zmírňuje revmatické bolesti a uvolňuje svaly.                               |
| <b>Vavřín ušlechtilý</b>  | Má protirevmatické účinky, zmírňuje bolesti svalů a kostí.                  |
| <b>Dobromysl obecná</b>   | Má protirevmatické účinky.  |
| <b>Tužebníček jilmový</b> | Má protizánětlivé účinky, tlumí bolesti svalů i kostí.                      |
| <b>Rozmarýn lékařský</b>  | Hojí rány, má protirevmatické účinky, uvolňuje svaly.                       |
| <b>Noni</b>               | Má protirevmatické a protizánětlivé účinky, tlumí bolesti.                  |

## Bolest v kříži (lumbago)

### Definice

Jedná se o **náhlé bolesti v bederní krajině** spojené s křečí zádočných svalů. Tyto bolesti jsou někdy dávány do souvislosti s neuralgií sedacího (ischiatického) nervu, ale zpravidla je nemožné jejich skutečnou příčinu přesně určit.

### Léčba

Níže uvedené rostliny, aplikované jak **vnitřně**, tak **zevně**, pomáhají **zmírňovat bolesti a zánět**.

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Kozlík lékařský</b>    | Tlumí bolesti svalů i kostí.  |
| <b>Jedle bělokorá</b>     | Má protirevmatické účinky, zmírňuje zánět postižené bederní tkáně.                      |
| <b>Borovice přímořská</b> | Odvádí krev z postižené oblasti, má protizánětlivé účinky, zmírňuje revmatické bolesti. |
| <b>Vavřín ušlechtilý</b>  | Má protirevmatické účinky, zmírňuje bolesti kloubů a svalů.                             |
| <b>Harpagofyt ležatý</b>  | Má protirevmatické a protizánětlivé účinky, čistí organismus.                           |
| <b>Rozmarýn lékařský</b>  | Má hojivé a protirevmatické účinky, uvolňuje svaly.                                     |

## Dna (uratická artritida)

### Definice

**Metabolické kloubní onemocnění** způsobené poruchou metabolismu a vylučování **kyselinymočové**. Kyselina močová se v podobě drobných krystalků ukládá do kloubů i dalších vnitřních orgánů, například ledvin, a poškozuje je.

### Léčba

Při léčbě se využívá účinků **močopudných** rostlin, které vyvolávají zvýšené vylučování močoviny, **čistí** organismus, a rostlin s **protirevmatickými** účinky.

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Česnek kuchyňský</b>   | Aktivuje metabolismus, podněcuje vylučování odpadních látek.                       |
| <b>Kopřiva dvoudomá</b>   | Čistí a alkalizuje organismus, je močopudná, podněcuje vylučování kyseliny močové. |
| <b>Bříza bělokorá</b>     | Je močopudná, čistí organismus, podněcuje vylučování kyseliny močové.              |
| <b>Tužebníček jilmový</b> | Má protizánětlivé účinky, tlumí kloubní bolesti.                                   |
| <b>Harpagofyt ležatý</b>  | Má protizánětlivé a protirevmatické účinky, podněcuje vylučování kyseliny močové.  |

## Ischias

### Definice

Jedná se o bolest v kříži s vyzařováním do dolní končetiny, která bývá způsobena **podrážděním** nebo **zánětem sedacího nervu**. Akutní fázi nemoci lze zcela vyléčit, ale bolest se může opakovaně vracet.

### Léčba

Níže uvedené rostliny, které lze **aplikovat vnitřně i zevně**, zmírňují **neuralgické** bolesti.

**Kozlík lékařský** Tlumí bolesti kostí i svalů.

**Sporýš lékařský** Tlumí revmatické a neuralgické bolesti.

**Kafrovník lékařský** Tlumí revmatické a neuralgické bolesti.

**Vavříň ušlechtilý** Má protirevmatické účinky, tlumí bolesti svalů a kostí.

**Brukev černá** Odvádí krev z postižených tkání.

**Tužebník jilmový** Tlumí revmatické bolesti kostí a svalů, jakož i neuralgii.

## Artróza

### Definice

Artróza je **degenerativní onemocnění kloubů**, na jehož počátku dochází ke změnám kloubní chrupavky, která se rozvláknuje, rozrušuje a atrofuje. Posléze nastupují změny na kostech a kolemkloubních tkáních a dochází k bolestivému omezení hybnosti a deformaci kloubu.

### Léčba

Léčba bylinami nejen zmírňuje bolest, ale i **zabraňuje** degeneraci kloubů. Účinky rostlin jsou sice pomalé, ale **při dlouhodobém užívání se dosahuje uspokojivých a trvalých výsledků**.

**Levandule lékařská** Tlumí revmatické bolesti kloubů i svalů.

**Pískavice řecké seno** Zmírňuje zánět kloubů způsobený artrózou nebo artritidou.

**Tužebník jilmový** Má protizánětlivé účinky, tlumí bolesti svalů i kostí.

**Harpagofyt ležatý** Má protizánětlivé a protirevmatické účinky, čistí organismus.

**Přeslička rolní** Obsahuje křemík, podněcuje regeneraci kloubní chrupavky.

## Poranění dolních končetin

Když se níže uvedená rostlina aplikuje na **postíženou oblast**, dokáže zmírnit mnoho běžných poranění dolních končetin.

Hygiena dolních končetin je obzvláště důležitá v případě **cukrovky** a **poruch krevního oběhu** v dolních končetinách. V těchto případech se totiž i malá ranka nebo podlitina na nohou může nebezpečně zanížit.

**Řebříček obecný** Hojí rány, dezinfikuje, zmírňuje nepříjemný zápach a nadměrné pocení dolních končetin.

## Poranění při sportu

Ačkoli jsou sportovní aktivity pro naše tělo převážně prospěšné, může při usilovném tréninku dojít k poškození organismu.

Níže uvedené rostliny dokážou připravit naše tělo na **nadměrnou fyzickou námahu** a jsou pro sportovce **účinnou pomocí**.

**Vlašský ořech** Je výživný, dodává tělu energii. Ideální doplněk stravy sportovců.

**Ženšen** Zlepšuje tělesnou výkonnost a zvyšuje odolnost proti únavě.



*Alkoholový výtažek z rozmarýnu lékařského získáte tak, že rozdrtíte hrst zelených listů rozmarýnu, vložíte je do nádoby se 100 ml ethylalkoholu a necháte 3 dny odstát. Následně rozmarýn scedíte a alkoholový výtažek uskladníte v uzavíratelné lahvi.*

*Výtožek, který se vtírá do kůže, dokáže zmírnit revmatické bolesti a bolesti svalů.*



# Prha chlumní

## Tradiční léčebný prostředek na podlitiny

**V**ĚHLASNÉHO botanika Fonta Quera překvapilo, když zjistil, „že velcí antičtí lékárníci neznali tak rozšířenou rostlinu, kterou po celá staletí používali jak lékaři, tak prostí lidé, jako je prha chlumní“.

### Vlastnosti a indikace

Rostlina obsahuje esenciální olej, fenolové látky, flavonoidy a taniny. Prha chlumní má výrazné povzbuzující účinky na srdce a krevní oběh, ale pro nervovou soustavu je jedovatá a její **vnitřní užívání** se dnes už nedoporučuje. Radí se mezi **jedovaté rostliny**.

Když se však **aplikuje zevně** na kůži jako **tinktura**, účinně hojí rány a má protizánětlivé účinky. Díky těmto vlastnostem se tradičně používá na podlitiny, pohmožděny, podvrtnuté klouby a hematomy ❶. Rovněž ji lze použít na **nežity** a abscesy.



**Popis:** Až 50cm vysoká, vytrvalá bylina z čeledi Compositae, s plazivým oddenkem, chudé větvenou lodyhou, s listy v přezemní růžici přisedlými, celokrajnými, na lodyze s 1 až 3 páry listů vstřícných, úbor je žlutý až žlutooranžový.

**Používané části:** Květy a kořeny.

**Tinktura z prhy chlumní** připravíte tak, že 20g sušené rostliny namočíte na 15 dní do 100ml devadesátiprocentního ethylalkoholu. Místo alkoholu je možné použít i olej.

### Příprava a použití

#### Zevní použití

❶ **Tinktura.** Kousek látky nebo gázy namočte do tinktury **rozpuštěné** ve vodě a přiložte na postižené místo. **Neředěná tinktura může podráždit kůži.**



# Brukev černá

## Účinný prostředek proti bolestem hlavy

**M**ALÁ SEMÍNKA brukve černé, která člověk pouhým okem snadno přehlédne, jsou názorným příkladem toho, jakou sílu mohou mít drobné věci, když je jim umožněno rozvinout svůj potenciál.

### Vlastnosti a indikace

Celá rostlina obsahuje glykosid (sinigrin), z něž se působením enzymu stane siričitý esenciální olej, jehož prostřednictvím lze z postižených oblastí odvést krev do kůže. Semínka rostliny obsahují rostlinný sliz s hojivými vlastnostmi.



### Příprava a použití

#### Zevní použití

❶ **Kataplazmata.** Smíchejte mouku z brukve černé s moukou ze lněných semínek (tím zabráníte přílišnému podráždění kůže) a aplikujte na postižené místo. Kataplazmata lze aplikovat maximálně dvakrát denně, na 10–15 minut (při delším působení se mohou na kůži začít tvořit puchýřky).

❷ **Koupele dolních končetin.** Ve 2–3 litrech horké vody rozpusťte 1–2 lžičce mouky z brukve černé. Provádějte 2–3 koupele nohou denně. Koupel by měla trvat 5–10 minut.



**Popis:** Až 1 m vysoká rostlina z čeledi Cruciferae. Lod yha větvená. Dolní listy lyrovitě peřenodílné. Květy žluté v malých hroznech. Semena oválná o průměru 1 mm.

**Používané části:** Semena.

**Tradiční koupele nohou s moukou z brukve černé jsou stále velmi oblíbeným léčebným prostředkem, který je účinnou pomocí v případě bolesti hlavy, zejména těch, které jsou způsobeny nachlazením, chřipkou a zánětem vedlejších dutin nosních. Používá ji se též ke snížení vysokého krevního tlaku.**

**Mouka** z brukve černé se převážně aplikuje zevně. S její pomocí se z hlubších oblastí odvádí krev do kůže, čímž se zmírňuje překrvení vnitřních orgánů a tkání. Aplikuje-li se jako katalplazma, je **účinná** proti **revmatismu, ischiasu, neuralgiím, městnání v oblasti plic a akutnímu zánětu průdušek ①**.

**Koupele nohou** s moukou z brukve černé jsou léčebným prostředkem, který se tradičně využívá ke zmírnění dvou obtíží:

- **Bolesti hlavy.** Bolesti hlavy zmírňuje tak, že odvádí krev z hlavy do dolních končetin. Koupele nohou se doporučují zejména v případě silných bolestí hlavy způsobených virovou infekcí horních cest dýchacích (nosní katary, zánět vedlejších dutin nosních, chřipka) nebo vysokým krevním tlakem ②.
- **Vysoký krevní tlak.** Brukev černá způsobuje rozšíření cév v končetinách, čímž dochází ke snížení krevního tlaku ②.



## Varování

Brukev černá v jakékoli formě je velmi dráždivou přísadou, kterou je lépe **nepoužívat** vnitřně. Měli by se jí vyhnout zejména ti, kdo trpí **poruchami trávení (dyspepsie) nebo gastroduodenálními vředy**.



## Příbuzné druhy

Kromě brukve černé známe další dva příbuzné druhy:

- **Hořčice bílá** (*Sinapis alba* L.) s většími semeny bílé barvy, z nichž se vyrábí hořčice (ochucovadlo).
- **Hořčice polní** (*Brassica arvensis* Rabenh.), jejíž semena jsou velmi malá.

Oba druhy mají **podobné účinky** jako brukve černá, ale daleko slabší.



# Tužebník jilmový

## Čistí organismus a má protirevmatické účinky

**J**ELIKOŽ listy tužebníku svým tvarem připomínají listy jilmu, získala rostlina přívlastek jilmový. Od 17. století se tato rostlina používá ke zmírnění revmatických bolestí a nedávno vědci objevili je jí další léčivé vlastnosti.

### Vlastnosti a indikace

Květy tužebníku a v menší míře také listy obsahují glykosidy: monotropin, který se při hydrolyze v čerstvé rostlině mění v methylsalicylát a z něj se pak po usušení stane kyselina salicylová a alkalické salicyláty. Všechny tyto salicylové složky, podobně jako kyselina acetylsalicylová (aspirin), mají **protizánětlivé účinky, tlumí bolest a snižují horečku**. Rostlina rovněž obsahuje flavonoidové látky, díky nimž je **močopudná**.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Nálev (čaj).** V 1 litru vody vylouhujte 30–40 g květů. Můžete vypít až 5 šálek denně.

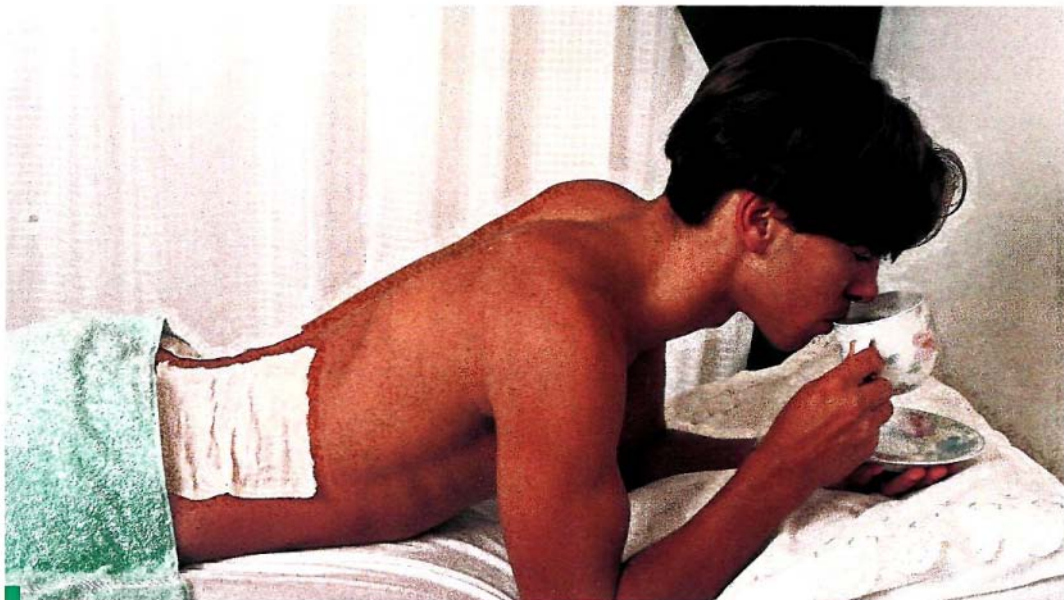
#### Zevní použití

❷ **Obklady.** Do koncentrovaného nálevu (80 g květů na 1 litr vody) namočíte látku a aplikujete ji na 10 minut na bolavé místo nebo na oblast s celulitidou. Proceduru opakujte dvakrát až třikrát denně.



*Popis: Vyrvalá, 50 až 200 cm vysoká bylina z čeledi Rosaceae. Lodyha přímá, v horní části trochu větvená, hranatá. Listy přetrhovaně lichožpeřené, přízemní a dolní řapíkaté, s 1 až 5 jámy lístků, které jsou vejčité nebo kosníkovité. Květenství v hustých vrcholících, květy bílé až narůžovělé.*

*Používané části: Květy.*



*Tužebníík jilmový, protože obsahuje prekurzor acetylsalicylové kyseliny (aspirin), má protizánětlivé a analgetické vlastnosti. Zmírňuje bolesti kloubů a kostí (například strnutí šíje, bolesti v bederní oblasti a bolesti zad), jakož i neuralgické bolesti.*

*Nálev z tužebnííku je dobré aplikovat nejen zevně na postižené místo, ale zároveň jej užívat i vnitřně. Zesílí se tím jeho účinky.*

Aplikuje se v následujících případech:

- **Revmatické bolesti** zapříčiněné artrózou, akutním kloubním revmatismem nebo dnou (dnavou artritidou) ❶.
- **Různé druhy bolestí.** Rostlina rovněž tlumí bolesti kloubů a kostí (bolesti v kříži, strnutí šíje, bolesti zad) a neuralgické bolesti (ischias, bolesti hlavy). Účinky tužebnííku tlumící bolest se zesílí, když se nálev užívá nejen vnitřně ❶, ale aplikuje se na postižené místo jako obklad ❷.
- Díky svým **močopudným vlastnostem** se uplatňuje při **celulitidě, otocích** (zadržování tekutiny v tkáních) způsobených selháním srdce, které se nejčastěji objevují na kotnicích a dolních končetinách, a v případě přítomnosti volné tekutiny v dutině břišní (**ascites**) ❶.
- **Dna.** Tužebníík jilmový zvyšuje vylučování kyseliny močové a jejích solí prostřednictvím ledvin a pomáhá tyto látky, které způsobují dnu a revmatické bolesti, odstraňovat z krve ❶. Tyto vlastnosti a také to, že zmírňuje zánehy a tlumí bolest, z ní dělají **ideální rostlinu pro lidi trpící dnou.**
- **Ledvinové kaménky.** Rostlina je vhodná pro lidi trpící ledvinovými kaménky, zejména pokud se vytvářejí ze solí kyseliny močové, protože je pomáhá rozpouštět a vylučovat z těla ❶.
- **Celkové posílení organismu.** Rostlina zvyšuje chuť k jídlu, zlepšuje tonus srdečního svalstva a navozuje pocit tělesné i duševní svěžesti. Doporučuje se užívat v případě nachlazení, chřipky a také v případě onemocnění pohybového systému ❶.



# Jasan ztepilý

## Účinný prostředek proti artritidě

### Vlastnosti a indikace

**L**ISTY jasanu ztepilého obsahují flavonové glykosidy (kvercetin), kumarin, kyselinu jablečnou, měď, železo a taniny. Díky těmto látkám má strom **močopudné** a **projímavé** vlastnosti a **čistí organismus**. Doporučuje se užívat v případě dnave artritidy (zánět kloubu zapříčiněný zvýšenou hladinou kyseliny močové), dny a ledvinových kaménků (listy podporují vylučování urátových a oxalátových krystalů, které vytvářejí kaménky), jakož i zácpy ❶.

**Kůra** jasanu ztepilého obsahuje glykosidy (fraxin) a také různé druhy cukrů a pryskyřic. Díky těmto látkám **snižuje horečku** a má **stahující vlastnosti**; v minulosti se používala jako náhražka chininu. Rovněž **zvyšuje chuť k jídlu** a **podporuje trávení** ❷.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Odvar nebo nálev z listů.** V 1 litru vody vařte nebo vylouhujte 30 g listů. Chcete-li zvýšit účinky odvaru, přidejte do něj citronovou šťávu. Vypijte 3 šálky denně.

❷ **Odvar z kůry.** V 1 litru vařte 40 g kůry. Vypijte 2 až 3 šálky denně.



**Popis:** Opadavý, až 40 m vysoký strom z čeledi Oleaceae, s kmenem o průměru až 1 m. Borka v mládí hladká, ve stáří podélně brázditá, zprvu šedá, později až šedočerná. Listy vstříčné, lichozpeřené, téměř přisedlé, jen koncový lístek řapíkatý. Pupeny černé, sametové. Květy na jednom stromu oboupohlavné i jedнопohlavné jsou uspořádány v latách vyrůstajících z postranních pupenů.

**Používané části:** Listy a kůra.

Z **mízy** dvou druhů jasanu, které pocházejí z jižní Itálie a Sicílie (*Fraxinus ornus* L. [jasan zimnář] a *Fraxinus rotundifolia* Miller. [jasan okrouhlostý]), se tuhnutím získává **velmi účinná projímavá látka** příjemné vůně, která je vhodným projímadlem pro děti.





# Úročník bolhoj

## Hojí rány



**V** E FYTOTERAPII se jako hojivé označují všechny rostliny, které zklidňují rány a podporují tvorbu jizevnaté tkáně. Úročník bolhoj se díky svým výrazným vlastnostem používá už od renesance k hojení ran a je považován za *hojivou rostlinu par excellence*.

### Vlastnosti a indikace

Celá rostlina obsahuje saponiny, taniny a flavonoidy. Nálevy z ní se používají k omývání ran,

**Popis:** Dvouletá až vytrvalá, 10 až 65 cm vysoká bylina z čeledi Leguminoseae. Lodyha přímá, vystoupavá nebo poléhavá, obvykle chlupatá. Listy řapíkaté, lichozpeřené, koncový lístek obvykle delší nežli lístky postranní, lístky eliptické až čárkovité, celokrajně, na rubu obvykle chlupaté, na líci lysé. Květní hlávky úzlabní nebo koncové, podpůrné listy dlanitě trojčetné až dlanitě sedmičetné. Koruna světle žlutá, zřídka bělavá nebo růžová.

**Používané části:** Celá rostlina.

### 🍵 Příprava a použití

#### Zevní použití

❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 10–20 g rostliny. Vypijte 2 až 3 šálky denně.

#### Zevní použití

❷ **Odvar.** V 1 litru vody nejméně 3 minuty vařte 20–30 g rostliny. Získaný odvar se používá k omývání ran. Rány omývejte třikrát až čtyřikrát denně.

čistých i infikovaných, jakož i obtížně se hojících boláků a vředů, odřenin a podlitin. Podněcuje tvorbu jizevnaté tkáně a rychlou epitelizaci poraněné oblasti ❷.

Ve Švýcarsku a dalších zemích střední Evropy se nálev z rostliny používá k **pročištění** krve a rostlina se přidává do takzvaných očistných bylinných směsí (čajů) ❶.



## Harpagofyt ležatý

### Má silné protirevmatické vlastnosti

**P**ANE Menherte! Vzpomínáte si na toho těžce raněného vojáka, o němž němečtí lékaři tvrdili, že ho nedokážou vyléčit?“ zeptal se domorodý sluha svého pána.

„Jistě že si vzpomínám. Chudák, určitě to má už za sebou!“

„Kdepak, pane Menherte! Uzdravil se díky rostlině, kterou mu přinesl šaman.“

„Opravdu? Tak to musím zjistit, co je to za rostlinu.“

K tomuto rozhovoru došlo v Jižní Africe, ne daleko pouště Kalahari, severně od řeky Orange. Psal se rok 1904 a právě vypuklo povstání Hotentotů proti německým kolonizátorům. Menhert byl německý osadník, který tvrdě pracoval na své farmě a s domorodci udržoval dobré vztahy.

„Požádám šamana, aby mi ukázal rostlinu, která dovede vyléčit tak těžká poranění,“ řekl si Menhert. „Jsem si jist, že ji v Evropě nikdo nezná.“

Hotentotský šaman ale své tajemství neprozradil. Osadník proto vycvičil svého psa, aby šamana sledoval a rostlinu mu přinesl. Když na-



**Popis:** Vytrvalá rostlina z čeledi Pedaliaceae. Listy protilehlé, řapíkaté, vroubkované. Květy zvonkovité, červené, rostoucí samostatně vpaždí listů. Dřevnaté plody s háčky vyrůstají u báze rostliny. Kořenem je dlouhá hlíza s drobnými postranními kořeny, které jsou velmi kyselé a mají léčivé účinky.

**Používané části:** Postranní kořeny.

konec Menhert získal několik kořenů této léčivé rostliny, která byla později identifikována jako *Harpagophytum procumbens*, poslal je do Německa k provedení podrobné analýzy.

Od té doby věhlas této rostliny výrazně vzrostl. V současnosti patří k **nejúčinnějším léčebným prostředkům**, které má fytotherapie při léčbě **revmatických onemocnění** k dispozici.

## Vlastnosti a indikace

Na začátku 20. století byl harpagofyt ležatý analyzován, a to zejména v německých laboratořích, kde byl podroben důkladnému výzkumu. V jeho kořeni bylo objeveno více než



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V 0,5 litru vody vylouhujte 15 g (polévkovou lžící) prášku z kořene. Nechejte 30 až 60 minut odstát. Vypijte 3 až 4 šálky denně.

❷ **Kapsle.** Prášek z kořene se rovněž prodává v kapslích. Užívají se 3 až 4 kapsle denně.

Doporučujeme vám, abyste nálev nebo farmaceutické přípravky z harpagofytu ležatého užívali před jídlem.

### Zevní použití

❸ **Obklad.** Do nálevu, který může být koncentrovanější než ten, jenž se užívá vnitřně, namočte obklad a přiložte jej na postiženou oblast. Proceduru můžete opakovat několikrát denně.

40 účinných látek, z nichž nejvýznamnější jsou monoterpenické glykosidy ze skupiny iridoidů (glykoiridoidy), harpagin, harpagid a procumbid. Díky těmto látkám rostlina **tlumí bolest, má protizánětlivé a protikřečové účinky, hojí rány a snižuje hladinu cholesterolu a kyseliny močové** v krvi.

- **Protizánětlivé a protirevmatické vlastnosti.** Harpagofyt ležatý se doporučuje zejména v případě revmatických bolestí vznikajících vlivem artrózy. Velmi dobrých výsledků se s jeho pomocí dosahuje při léčbě artrózy krční a bederní páteře, jakož i artrózy kyčlí a kolen. Po dvou až třech měsících léčby se výrazně zlepší hybnost postiženého kloubu a zmírní se jeho bolestivost. Rostlina je účinná ve všech případech kloubního revmatismu ❶, ❷.

Na rozdíl od jiných protizánětlivých léků harpagofyt ležatý **nezpůsobuje podráždění trá-**

**vicího traktu.** Pokud se nepřekročí doporučené dávky, nemá žádné nežádoucí vedlejší účinky.

Protirevmatických účinků se dosahuje jak při perorálním užívání ❶, ❷, tak i v případě, že se rostlina aplikuje zevně ❶, ❷. Vůbec neúčinnější je rostlina tehdy, když se zároveň aplikuje vnitřně i zevně ❸.

- **Očistné vlastnosti.** Rostlina podněcuje vylučování kyselých produktů metabolismu, jako například kyseliny močovou, je již nadbytek způsobuje rozvoj dny a mnoho forem **artritidy** (zánět kloubů) ❶, ❷.
- **Protikřečové vlastnosti.** Rostlina uvolňuje křeče a pomáhá při dráždivém tračníku, střevní kolice, žlučnickové a ledvinové kolice ❶, ❷.
- **Snižuje hladinu tuků v krvi.** Harpagofyt ležatý snižuje hladinu cholesterolu v krvi a obnovuje elastickou tkáň žilních stěn. Proto se uplatňuje při léčbě arteriosklerózy ❶, ❷.
- **Hojí rány.** Aplikuje-li se **zevně**, účinně hojí všechny druhy ran a boláků ❸.



*Harpagofyt ležatý má výrazné protizánětlivé a protirevmatické účinky. Pokud nepřekročíte předepsané dávkování, neobjeví se žádné nežádoucí vedlejší účinky. Díky tomu se harpagofyt těší stále větší oblibě.*



# Rozmarýn lékařský

Revitalizuje, povzbuzuje,  
omlazuje a zmírňuje záněty

**R**OZMARÝN lékařský je jednou z nejrozšířenějších aromatických rostlin, které mají mnoho léčivých účinků. Ve Středomoří na tuto vzácnou rostlinu narazíte na každém kroku. V zimě nám rostlina poskytuje své stálezelené listy a v létě při jemné aroma.

Rozmarýn se používá po mnoho staletí. Egypťští faraonové si nechávali do svých hrodek vkládat svazky rozmarýnu, aby jim svou vůni zpříjemnil cestu na onen svět. Ve 14. století se uherská královna Alžběta, která trpěla revmatismem, s pomocí této rostliny uzdravila, a dokonce se jí vrátil její mladistvý vzhled, díky kterému ji ve věku 72 let učinil nabídku k snátku polský král. Od té doby je „voda uherské královny“ uznávaným pojmem. Další známá žena, která trpěla revmatismem, Madame de Sevigné, dokonce napsala, že se do rozmarýnu bláznivě zamilovala, protože ji „zbavil všeho smutku“.



## Alkoholový výtazek z rozmarýnu

Rozdrťte hrst zelených rozmarýnových listů a vložte je do uzavíratelné lahve se 100–150 ml ethylalkoholu. Nechejte 3 dny odstát a následně scedte.

Výtazek naneste na bavlněnou látku a masírujte jím bolavé místo.



**Popis:** Stálezelený, až 2 m vysoký, výrazně vonící polokeř z čeledi Labiatae. Stonky husté, větvené, ve spodní části dřevnatějící, se šedavou kůrou. Listy vstřícné, přisedlé, úzce čárkovité, na okraji podvinuté, na spodní straně šedě plstnaté. Květy modré až fialové, kalich dvojpyský.

**Používané části:** Listy a květy.

## Vlastnosti a indikace

Rozmarýn lékařský obsahuje esenci s terpenickými deriváty, kterým vděčí za většinu svých léčivých vlastností; fenolové kyseliny, které jsou močopudné, a flavonoidy, jež mají protikřečové účinky.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Nálev nebo odvar.** V 1 litru vody vylouhujte nebo vařte 20–40 g listů či květů. Vypijte 2 až 3 šálky denně.

❷ **Esence.** Užívejte 3 až 4 kapky třikrát denně.

### Zevní použití

❸ **Koupele a omývání.** K tomuto účelu se používá koncentrovaný odvar připravený z 80–100 g listů či květů na 1 litr vody, který se vaří 20 minut. Odvar můžete aplikovat přímo na zanícenou oblast nebo jej lze přilít do koupele.

❹ **Kloktadlo.** Ke kloktání se používá výše uvedený odvar.

❺ **Masáže alkoholovým výtažkem.** (Viz rámeček na straně 332.)

❻ **Tření esencí z rozmarýnu** rozpuštěné v alkoholu nebo oleji (2–5 ml esence na 100 ml alkoholu nebo oleje).

❼ **Horké obklady.** Kus látky namočte do horkého koncentrovaného nálevu nebo do horké vody s esencí (15–20 kapek na 1 litr).

Rozmarýn má následující vlastnosti:

- **Povzbuzuje organismus.** Je to jeho *nejvýznamnější vlastnost*. Lidé, kteří se zotavují po nemoci, trpí depresemi či vyčerpáním, jakož i starší lidé budou překvapeni výraznými povzbuzujícími účinky nálevu z rozmarýnu, který jim vrátí je jejich ztracenou vitalitu, stejně jako to udělal v případě uherské královny ❶, ❷.

**Koupele** s nálevem nebo odvarem ❸, masáže alkoholovým výtažkem ❺ nebo esencí ❻ z rozmarýnu výrazně pomáhají při nízkém krevním tlaku či tělesném vyčerpání.

- **Močopudné a protikřečové účinky.** Doporučuje se v případě ledvinové koliky, kdy je nutné z těla vypudit ledvinové kaménky ❶, ❷.

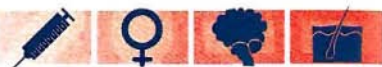
- **Podporuje trávení.** Díky tomu, že podněcuje vypuzování žluči ze žlučníku do žlučodů, regeneruje poškozené ledviny a usnadňuje odchod plynů ze střev, výrazně přispívá ke zlepšení trávení. V tomto případě je nutné nálev z rozmarýnu pít po jídle ❶, ❷.

**Zevní aplikace** rozmarýnu jsou však ještě mnohem známější a rozšířenější, protože jsou *vysoce účinné*.

- **Zmírňuje bolest a má protirevmatické účinky.** Díky tomu, že rozmarýn má silné protizánětlivé vlastnosti, uplatňuje se v případě **vymknutých kloubů, otoků, svalových a revmatických bolestí**. Aplikuje se prostřednictvím masáže (alkoholový výtažek z rozmarýny) ❺, ❻ nebo horkých či studených obkladů ❼. Horké obklady účinně **uvolňují zádové svaly** a zmírňují bolest krční, hřbetní nebo bederní páteře.
- **Hojí rány a dezinfikuje.** Rozmarýn podněcuje hojení ran, kožních vředů a ekzémů ❸. Pokud se nálev z rozmarýnu aplikuje jako kloktadlo ❹, dokáže urychlit hojení **aftů**.

*Rozmarýn lékařský patří ve Středomoří mezi velmi oblíbené rostliny. A je třeba říct, že právem, protože má spoustu významných léčivých vlastností. Koupele s nálevem či odvarem z rozmarýnu například celkově stimulují organismus.*





## Vrba bílá

### Tlumí bolest a snižuje horečku

**V**RBA byla jednou z léčivých rostlin, které se běžně používaly v Asýrii a Babylonii. Ti, kteří určovali vlastnosti rostlin podle jejich vnějších znaků, od doby Dioskorida, tedy od 1. století po Kr., věřili, že vrba bílá obsahuje látky, které jsou schopné vyléčit malárii (z italského *malaria* — špatné ovzduší), protože roste ve špatném ovzduší bažin a močálů, a zmírnit revmatické bolesti, kterými obyvatelé těchto oblastí většinou trpí. Jelikož se vrba bílá v minulosti s úspěchem používala jako prostředek ke snížení horečky při malárii a jiných horečnatých onemocněních, začalo se jí přezdívat „evropský chinin“.

V polovině 19. století Felix Hoffmann, chemik z Bayerovy laboratoře v Německu, experimentoval s výtažky z kůry vrby bílé; několika chemickými procesy získal odvozenou látku, která tlumila bolest a snižovala horečku mnohem účinněji než samotná kůra.

Hoffmann podal tuto látku — acetylsalicylovou kyselinu — svému otci, který trpěl revmatickými atakami. Léčba touto látkou byla úspěšná a Bayerovy laboratoře se jí rozhodly prodávat pod názvem *aspirin*. A tato jednoduchá látka je dodnes nejpoužívanějším lékem v historii lidstva. Každý rok se jí na celém světě spotřebuje přibližně 40 000 tun.

### Vlastnosti a indikace

**Kůra** a v menší míře listy a květy vrby bílé obsahují taniny, které jim propůjčují stahující



**Popis:** Opadavý, dvoudomý, až 30 m vysoký strom z čeledi Salicaceae, obvykle pouze s jedním kmenem o průměru až 1 m. Borka nejdříve hladká, později podélně brázditá, tmavě šedá. Listy střídavé, krátce řapíkaté, kopinaté, na svrchní straně tmavě zelené a lesklé, na spodní straně sivě bílé. Květy jednopohlavné, uspořádané v úzce válcovitých jehnědách.

**Používané části:** Kůra, listy, květy.

## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Odvar.** V 1 litru vody 15 minut vařte 30 g kůry a/nebo listů. Odvar nechejte dalších 15–20 minut odstát. Vypijte 3 až 4 šálky denně; můžete je osladit medem.

❷ **Prášek.** Získáte jej tak, že kůru stromu roze- melte na elektrickém mlýnku. Prášek rozpust- te ve vodě, osladte medem a užívejte. Jedna dávka by neměla překročit 3–5 g prášku (po- lévková lžice).

❸ **Nálev.** V jednom šálku vylouhujte polév- kovou lžiči sušených květů. Vypijte 2 až 4 šálky denně, a to zejména před spaním. Nálev má silné sedativní účinky.

### Zevní použití

❹ **Obklad.** Do koncentrovaného odvaru (70–100 g na 1 litr vody) namočte kus látky a při- ložte na postižené místo.

❺ **Omývání kůže.** Použijte výše uvedený odvar.

❻ **Výplachy vagíny.** Použijte výše uvedený, dobře přefiltrovaný odvar.

a povzbuzující účinky, dále pak minerální soli a barvicí látky. Nejúčinnější látkou je však glyko- sid salicin, který se působením enzymu (glykosidáza) přemění na glukózu a salygenin, z nějž se při oxidaci stane nejprve salicylový aldehyd a ná- sledně salicylová kyselina. Ze salicylové kyseliny se pak snadno získá **acetylsalicylová kyselina** či aspirin.

Jelikož vrba bílá obsahuje salicin, tlumí bo- lest, snižuje horečku, má protizánětlivé a proti- revmatické, jakož i mírné protikřečové a uklid- ňující účinky. Díky těmto vlastnostem se používá v následujících případech:

- **Různé druhy bolestí.** Protože má protikřečové a uklidňující účinky, efektivně tlumí všech- ny druhy bolestí, zejména ty, které jsou rev- matického původu, jakož i bolesti provázející menstruaci (**dysmenorea**) nebo vyvolané **dě- ložními spazmy (křečemi)** ❶, ❷.
- **Horečka.** Je možné ji použít v případě všech typů horečnatých onemocnění ❶, ❷. Výho- dou vrby bílé je to, že díky obsahu taninů **sti- muluje trávicí systém** (zvyšuje chuť k jídlu, zmírňuje pálení žáhy a překyselení žaludku, zastavuje průjmý).
- **Nervová excitace.** Díky sedativním účin- kům, které mají zejména **květy**, se vrba bílá uplatňuje v případě **nervozity, úzkosti a ne- spavosti** ❸. Mnoho staletí se používala ke zmírnění sexuálního vzrušení. Lidé se domní- vali, že když vrba bílá dokáže zmírnit horeč- ku, musí také být schopná utlumit sexuální žádostivost.
- **Infekce kůže a sliznice.** **Zevně** se vrba bílá po- užívá k **omývání ran a boláků** ❹, ❺ a také k výplachům pochvy v případě **poševního vý- toku** ❻.

Přestože se může zdát, že s objemem aspiri- nu se vrba bílá přestala používat, ve skutečnos- ti tomu tak není. Synteticky odvozené látky sice rychleji snižují horečku a tlumí bolest, ale dráždí žaludek a mohou způsobit poškození žaludeční sliznice a přispět k rozvoji gastroduodenální- ho vředu, což při použití vrby bílé nehrozí. Vrba bílá naopak **trávicí ústrojí stimuluje** a kromě toho, že tlumí bolest, má i sedativní účinky.



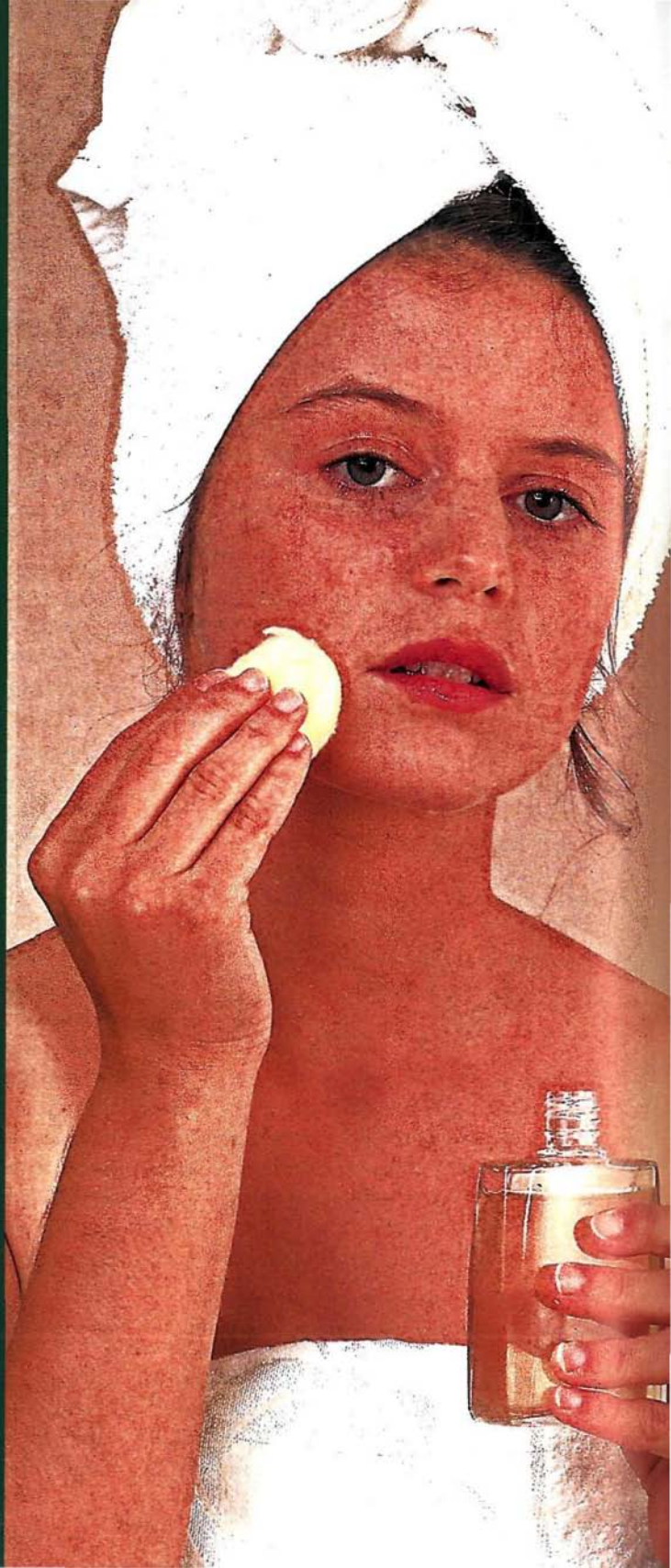
*Odvar z vrby bílé má silné protirevmatické účinky, protože obsahuje salicin, prekurzor aspirinu.*

## Nemoci

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Akné                           | 341 |
| Bradavice                      | 338 |
| Celulitida                     | 341 |
| Ekzém                          | 340 |
| Kožní mykóza                   | 340 |
| Krása pokožky                  | 342 |
| Kruhový lišej (tinea capitis)  | 343 |
| Lámavost nehtů                 | 343 |
| Lupénka (psoriáza)             | 342 |
| Mozoly                         | 338 |
| Nadměrné pocení                | 339 |
| Nežity a abscesy               | 343 |
| Opar (herpes)                  | 343 |
| Podráždění kůže                | 341 |
| Popraskaná kůže                | 338 |
| Rány a vředy                   | 339 |
| Strie                          | 340 |
| Suchá kůže                     | 341 |
| Svrab (skabies)                | 343 |
| Vypadávání vlasů<br>(alopecie) | 342 |

## Rostliny

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Aloe vera          | 346 |
| Kostival lékařský  | 356 |
| Lopuch větší       | 348 |
| Mochyně            | 355 |
| Nopál obecný       | 354 |
| Orelánik barvířský | 349 |
| Přeslička rolní    | 350 |
| Řebříček obecný    | 344 |
| Třezalka tečkovaná | 352 |





## Rostliny pro kůži

Naše tělo je pokryto téměř dvěma čtverečnými metry kůže, o jejíž stav se zajímáme převážně jen proto, abychom zlepšili svůj vzhled. Kůže však plní důležité funkce, které přímo ovlivňují naše tělesné zdraví.

- **Chrání naše tělo** před mechanickým, tepelným (nenadálé změny teploty) a biologickým (mikroorganismy, které nás obklopují) poškozením.
- Kůži se z těla neustále **vylučuje pot**, který má podobné složení jako moč, ale je méně koncentrovaný. Obsahuje vodu, močovinu, chlorid sodný a další látky. Protože kůži z těla odchází velké množství odpadních produktů metabolismu, někdy se o ní hovoří jako o „**třetí ledvině**“.
- **Smyslové funkce.** Je v ní tolik nervových zakončení, že se jí někdy přezdívá „**externí mozek**“. Proto platí, že stav nervového systému přímo ovlivňuje zdraví naší kůže.

Zdraví a vzhled kůže jsou rovněž přímo závislé na stavu **vnitřních** orgánů. S pomocí léčivých rostlin či dalších léčebných prostředků, které se aplikují zevně na kůži, nelze dosáhnout výrazných výsledků, pokud je v **těle** příliš mnoho **odpadních** produktů metabolismu, strava je složena převážně z živočišných bílkovin a tuků a **nervový systém je v nerovnováze**.

Z těchto důvodů se často nedaří vyléčit **ekzémy** nebo dermatitidu (zánětlivé onemocnění kůže) jen prostřednictvím **vnějších aplikací** (obklady, tonika, kataplazmata), které jsou samozřejmě účinné, ale je nutné je doplnit vnitřním užíváním rostlin, které mají následující vlastnosti:

- **Čistí organismus.** Například bříza bělokorá nebo maceška zahradní podněcují vylučování odpadních látek obsažených v krvi, které mají tendenci ukládat se v kůži.
- **Zlepšují funkci jater.** V játrech probíhá mnoho procesů, při nichž dochází k vylučování toxických látek obsažených v krvi.
- **Jsou projímavé.** S je jich pomocí se zabraňuje autointoxikaci, ke které dochází při chronické zácpě.

## Bradavice

Drobné kožní výrůstky vzniklé růstem buněk pokožky. V mnoha případech jsou virového původu a mohou se přenášet na jiná místa. Objevují se často například na obličejí, okolo kolen, prstů apod.

### Léčba

Když se níže uvedená rostlina aplikuje na postižené místo, má **antimitotické** (zabraňují dělení buněk, mitóze) a **zklidňující** účinky na kůži.

**Měsíček lékařský** Pomáhá odstraňovat bradavice; obsahuje salicylovou kyselinu, která bradavice změkčuje.

## Popraskaná kůže

### Definice

Na kůži se objevují malé, obvykle bolestivé **trhliny**, které narušují epidermis (povrchová vrstva kůže) a horní část dermisu (hlouběji ležící vrstva). Trhliny se nejčastěji tvoří na dlaních a chodidlech. Příčinu jejich vzniku nelze většinou přesně určit, ale může souviset s **alergií** na určité chemické přípravky a s **nedostatkem** vitamínů či stopových prvků.



*Plicník lékařský*

### Léčba

Kromě toho, že je nutné odstranit příčinu vzniku trhlin, doporučujeme na postižené místo aplikovat níže uvedené rostliny, které obtíže pomohou odstranit.

**Dub zimní** Vysušuje, hojí a zmírňuje záněty kůže.

**Plicník lékařský** Má stahující účinky, hojí trhliny kůže.

**Drnavec lékařský** Má protizánětlivé účinky, hojí rány.

**Aloe vera** Dodává kůži krásu a zvyšuje její odolnost.

## Mozoly

### Definice

Je to ztvrdlá kůže, která vzniká v důsledku zvýšeného tření nebo tlaku. Obvykle se tvoří na prstech, dlaních a chodidlech.

### Léčba

Aplikuje-li se níže uvedená rostlina na postižené místo, dokáže je **změkčit**, protože obsahuje látky, jako je kyselina salicylová, které jsou schopny **narušit ztvrdlou vrstvu** kůže.

**Měsíček lékařský** Protože obsahuje kyselinu salicylovou, je možné s jeho pomocí odstranit kůži oka a mozoly.

## Rány a vředy

### Definice

Rána je porušení celistvosti kůže způsobené úrazem. O porušení celistvosti kůže či sliznice se jedná i v případě **vředovitých onemocnění**, ale s těmito rozdíly:

- Postižená tkáň (kůže nebo sliznice) **odumírá**.
- Vředy se oproti ranám **nehojí spontánně**.

Nejčastějším případem vředovitého onemocnění jsou **bércové vředy**, které se tvoří na dolních končetinách a bývají spojeny s poruchami krevního oběhu.

### Léčba

K léčbě obou postižení se používají rostliny, které mají antiseptické a hojivé účinky. Je-li rána čistá, má většinou sklon se hojit spontánně. Je tedy třeba ji jen omývat nálevem nebo odvarem z rostlin, které mají **hojivé a antiseptické** účinky.

V případě **zanícených** nebo **otevřených ran**, které se pomalu hojí, se doporučuje níže uvedené rostliny aplikovat jako obklady nebo katalaplazmata.

V případě **vředů** se rovněž doporučuje postižené místo čistit nálevem z rostlin, které mají **hojivé a antiseptické** účinky, a aplikovat na ně katalaplazmata a obklady. Rovněž je vhodné použít rostliny se **stahujícími** účinky, které postižené místo vysuší a zabrání odumírání kůže.



Třezalka tečkovaná

## Nadměrné pocení

Může být způsobeno akutní nebo chronickou **infekcí**, postižením nervového systému apod. **Dříve** než začnete užívat níže uvedenou rostlinu, je nutné, aby lékař **zjistil příčinu těchto obtíží**.

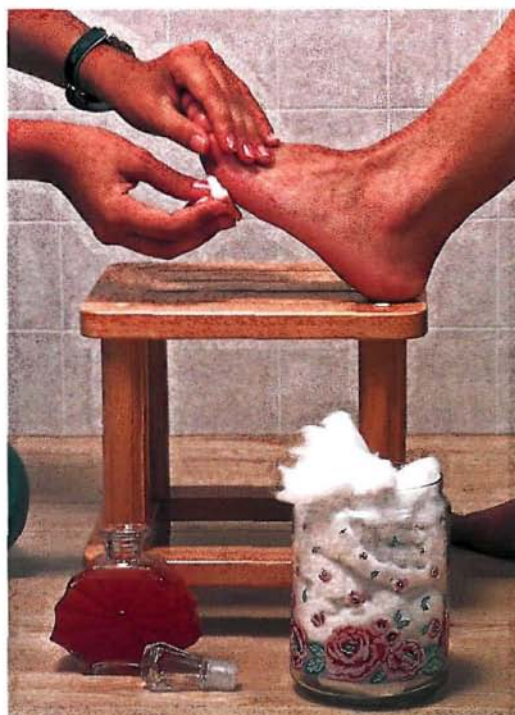


Šalvěj lékařská

### Šalvěj lékařská

Zmírňuje nadměrné pocení, a to zejména v noci.

*Některé léčivé byliny jsou velmi efektivní pro péči o pleť a hygienu*



### Řepík lékařský

Podněcuje hojení ran a vředů. Doporučuje se v případě, že se rány nebo vředy hojí pomalu.

### Náprstník červený

Podněcuje hojení ran.

### Potočnice drobnolistá

Podněcuje tvorbu nové kůže.

### Heřmánek pravý

Hojí rány, změkčuje a dezinfikuje.

### Vlašský ořech

Má stahující účinky, hojí rány a dezinfikuje.

### Měsíček lékařský

Urychluje hojení ran a vředů.

### Rozmarýn lékařský

Má antiseptické účinky, urychluje hojení ran a vředů.

### Řebříček obecný

Hojí a dezinfikuje rány. Účinný prostředek k hojení ran a vředů.

### Třezalka tečkovaná

Zmírňuje zánět tkáně okolo ran a podlitin a podněcuje epitelizaci.

### Kostival lékařský

Urychluje hojení ran a vředů.

### Třapatka nachová

Hojí rány, odstraňuje infekce a podněcuje regeneraci tkáně.

## Ekzém

### Definice

Ekzém je **zánět horní vrstvy pokožky**, který mohou doprovázet otoky, zrudnutí, výpotky, puchýře, popřípadě všechny uvedené příznaky současně. Na kůži se také někdy vytvoří strupy, které postupně usychají a odpadávají, nebo se proces může zhoršit a přerůst v neurodermatitidu (chronická svědivá kožní vyrážka).

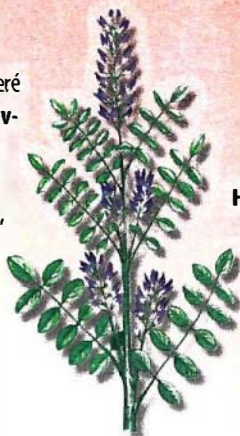
### Příčiny

Příčin vzniku ekzému je mnoho; některé jsou známé a jiné nikoli. Kromě **agresivních faktorů**, které působí přímo na kůži, jako například chemické látky, záření, bakterie, viry, plísně a paraziti, může ekzém vzniknout i v důsledku vysokého obsahu **toxických látek** v krvi, které jsou z těla vylučovány kůží a způsobují její podráždění.

### Léčba

Z výše uvedených důvodů vyplývá, že při léčbě ekzémů je nutné:

- **Aplikovat rostliny na postižené místo** ve formě tonika, obkladů nebo kataplasmat.



Lékořice lysá

- **Vnitřně užívat rostliny**, které pomáhají organismu **zbavovat odpadních produktů metabolismu**, jako například bříza bělokorá, a **podporují funkci jater**, jako například smetánka lékařská a zemědým lékařský.

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Dub zimní</b>             | Vysušuje a hojí kůži, zmírňuje její zánět.   |
| <b>Pupalka dvouletá</b>      | Dodává kůži důležité živiny, zmírňuje vyrážky.   |
| <b>Potočnice drobnolistá</b> | Podněcuje regeneraci kůže.   |
| <b>Kopřiva dvoudomá</b>      | Zklidňuje kůži. Doporučuje se v případě chronických kožních onemocnění.                                |
| <b>Lékořice lysá</b>         | Zmírňuje ekzémy.   |
| <b>Heřmánek pravý</b>        | Má protizánětlivé a antiseptické účinky.   |
| <b>Zemědým lékařský</b>      | Zabraňuje autointoxikaci způsobené hnilobnými procesy ve střevě a následnému rozvoji ekzémů a vyrážek. |
| <b>Smetánka lékařská</b>     | Je projímavá, čistí organismus a zabraňuje autointoxikaci způsobené zácpou.                            |
| <b>Jitrocel blešník</b>      | Chrání podrážděnou kůži a zmírňuje její zánět.   |
| <b>Bříza bělokorá</b>        | Je močopudná, v případě chronického ekzému zbavuje kůži nečistot.                                      |
| <b>Řebříček obecný</b>       | Hojí rány, má antiseptické a protizánětlivé účinky.  |
| <b>Aloe vera</b>             | Hojí rány, zklidňuje, posiluje imunitní systém.  |

## Kožní mykóza

### Definice

Kožní mykóza neboli infekce zapříčiněná **plísněmi** je nakažlivé onemocnění, které se obvykle přednáší z jedné osoby na druhou ve společných sprchách, umývárkách, plaveckých bazénech, lázních či převlékárnách. Také ji mohou přenášet domácí zvířata, především psi a kočky.

### Léčba

Doporučují se rostliny, které ničí plísně.

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Meduňka lékařská</b>   | Ničí plísně a má antiseptické účinky.                                   |
| <b>Borovice přímořská</b> | Podněcuje regeneraci kůže, zklidňuje ji a ničí plísně a kožní parazity. |
| <b>Aloe vera</b>          | Podněcuje regeneraci kůže, ničí kožní plísně.                           |

## Strie

### Definice

Jsou to trhliny na kůži vznikající jejím napínáním, ke kterému dochází v důsledku rychlého zvětšení příslušné části těla. Obvykle se objevují během **těhotenství** anebo v důsledku výrazného zvýšení tělesné hmotnosti.

### Léčba

Když se níže uvedené rostliny **aplikují na postižené místo**, výrazně pomáhají zmírňovat nebo odstraňovat strie.

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Chaluha bublinatá</b> | Zklidňuje podrážděnou kůži a má protizánětlivé účinky. Uplatňuje se v případě celulitidy, strií a ochablosti. |
| <b>Aloe vera</b>         | Revitalizuje kůži a zlepšuje její vzhled.   |
| <b>Přeslička rolní</b>   | Zmírňuje ochablost kůže a dodává jí hebkost a pružnost.   |

## Podráždění kůže

### Definice

Může vznikat v důsledku **mechanického** (podlitiny), **chemického** (dráždivé látky) nebo **fyzikálního** (sluneční záření a další druhy záření) dráždění.

### Léčba

Zevní aplikace rostlin, které mají hojivé a **zvláčňující** účinky, pomáhají zklidnit pokožku a vrátit jí její původní vzhled a hebkost.

**Lípa malolistá** Zmírňuje zánět pokožky a zklidňuje ji.

**Sléz lesní** Zmírňuje podráždění kůže a sliznice.

**Měsíček lékařský** Zklidňuje kůži, doporučuje se v případě suché nebo citlivé pokožky.

**Nopál obecný** Zmírňuje podráždění kůže.

**Kostival lékařský** Zvláčňuje a hojí kůži, obsahuje alantoin.

## Akné

### Definice

Je to kožní onemocnění charakterizované **zánětem mazových žláz**, které se nejčastěji objevuje u dospívajících. Na pokožce se vytvářejí vřídky, které často zasahuje superinfekce (infekce, která se rozvíjí v průběhu jiné, již probíhající nákazy).

### Příčiny

Příčiny vzniku akné jsou dosud **neznámé**. V organismu však dochází k **hormonální nerovnováze**, při které estrogeny začínou převažovat nad gestageny a androgeny.

### Léčba

Když se níže uvedené rostliny **aplikují na postižené místo**, pomáhají je vysušit a zlepšují vzhled pokožky.

**Pupalka dvouletá** Dodává kůži důležité živiny, pomáhá zmírňovat vyrážky.

**Řebříček obecný** Hojí rány, je antiseptický, čistí kůži.

**Aloe vera** Hojí rány, zklidňuje pokožku, stimuluje imunitní systém.

**Lopuch větší** Antibiotikum. Uplatňuje se v případě akné a kožních vyrážek.

**Bez černý** Vyvolává pocení, čistí organismus. Používá se v případě ekzému, furunklů a akné.

## Suchá kůže

Aby se z kožních tkání příliš rychle nevypařovala voda a v důsledku toho nedocházelo k vysychání a praskání kůže, jsou pokryty tukovou vrstvou.

Níže uvedené rostliny **chrání a udržují** podkožní tukovou vrstvu, čímž zabraňují vypařování vody a napomáhají hydrataci kůže.

*Jírovec maďal*



**Lípa malolistá** Otevírá póry, zklidňuje a hydratuje kůži.

**Pupalka dvouletá** Dodává kůži důležité živiny, odstraňuje suchou kůži a zmírňuje vyrážky.

**Jírovec maďal** Zklidňuje a chrání kůži.

**Rozrazil lékařský** Zklidňuje kůži vysušenou mrazem.

**Len setý** Zklidňuje a hydratuje kůži.

**Jitrocel blešník** Chrání kůži, zmírňuje její zánět.

**Měsíček lékařský** Zklidňuje a hydratuje kůži. Používá se v případě suché nebo citlivé pokožky.

## Celulitida

### Definice

Výraz celulitida se používá k označení dvou rozdílných poruch:

- **Infekce podkožní tkáně** způsobená poraněním a jiným poškozením kůže. Celulitida tváře a krku bývá například způsobena zubní infekcí.
- **Záněty nebo změny podkožní tkáně**, které nejsou výsledkem infekce a objevují se zejména u obézních žen. Pokožka zdrsne a svým vzhledem připomíná pomerančovou kůru. Je to spíše estetická vada.

### Léčba

K léčbě se **zevně** používají rostliny, které dokážou kůži zbavit nečistot, a **vnitřně** ty, které podněcují vylučování **nadbytečného množství tekutiny a čistí krev**.

**Smetánka lékařská** Čistí organismus, zlepšuje funkci jater, zabraňuje autointoxikaci.

**Břiza bělokora** Odstraňuje nečistoty, které vznikají při celulitidě.

**Chaluha bublinatá** Pomáhá snižovat objem tukové tkáně.

## Krása pokožky

Když se níže uvedené rostliny **aplikují zevně**, pomáhají přirozeným způsobem čistit a zklidňovat pokožku. Krása pokožky je však nejen závislá na jejím vnějším stavu, ale také na zdraví celého těla. Proto je pro udržení svěží pleti nutné se **správně stravovat** a pečovat o „čistotu krve“.



*Aloe vera*

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Chřpa modrá</b>       | Dodává unaveným očím jiskru.   |
| <b>Lípa malolistá</b>    | Otevírá póry a čistí pokožku, odstraňuje nepříjemné následky působení větru a mrazu na kůži. |
| <b>Vilín virginský</b>   | Zlepšuje prokrvení pokožky, hojí ranky a má stahující účinky.                                |
| <b>Rozrazil lékařský</b> | Zklidňuje suchou kůži.   |
| <b>Růže galská</b>       | Čistí pleť, posiluje ji a odstraňuje vrásky.   |
| <b>Aloe vera</b>         | Revitalizuje kůži, dodává jí krásu a zvyšuje její odolnost.                                  |

## Lupénka (psoriáza)

### Definice

Je to dědičné onemocnění projevující se ostře ohraničeným zarudnutím a olupováním stříbřitě lesklých šupin na různých částech těla (loktech, kolenech, temenu hlavy, hrudníku apod.)

### Léčba

Dosud **nebyl objeven lék**, který by lupénku dokázal zcela vyléčit. Níže uvedené rostliny mají blahodárné účinky na kůži, a proto mohou pozitivně ovlivnit vývoj tohoto onemocnění.

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Lékořice lysá</b>      | Pomáhá při ekzémech.  |
| <b>Borovice přímořská</b> | Zvláčňuje a hojí kůži.  |
| <b>Routa vonná</b>        | Odvádí krev z překrvených orgánů, tkání a kůže. Zmírňuje akutní stav lupénky. |
| <b>Aloe vera</b>          | Hojí rány, zklidňuje pokožku a stimuluje imunitní systém.                     |
| <b>Mochyně</b>            | Hojí rány, zmírňuje záněty, zmírňuje akutní stav lupénky.                     |
| <b>Třapatka nachová</b>   | Hojí rány, regeneruje tkáň, stimuluje imunitní systém.                        |

## Vypadávání vlasů (alopecie)

### Definice

Vypadávání vlasů neboli **alopecie** se nejčastěji vyskytuje u mužů a obvykle souvisí s produkcí androgenů (mužských hormonů).

### Příčiny

Toto postižení obvykle má **obecné příčiny**, jako například nedostatek živin, nadbytek toxinů, systémové onemocnění či nervové napětí.

### Léčba

Když se níže uvedené rostliny aplikují zevně, stimuluji a posilují vlasové míšky, z kterých vlasy vyrůstají.

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Potočnice drobnolistá</b> | Regeneruje kůži, zabraňuje vypadávání vlasů.     |
| <b>Kopřiva dvoudomá</b>      | Zabraňuje vypadávání vlasů.                      |
| <b>Chinovník lékařský</b>    | Posiluje vlasy.                                  |
| <b>Lichořeřišnice větší</b>  | Posiluje kořínky vlasů a zlepšuje kvalitu vlasů. |

*Mezi prsty často vznikají plísňe, které jsou způsobeny patogenními kvasinkami.*

*Vhodným doplňkem léčby jsou rostliny uvedené v tabulce, které se na postižené místo nanášejí způsobem znázorněným na obrázku.*



## Nežity a abscesy

### Definice

**Nežity:** Hnisavé onemocnění kůže, při němž zhnísá celý vlasový míšek a jeho okolí. Nebezpečné jsou nežity v obličejí (zejména na horním rtu), které zvláště při nešetrné manipulaci ohrožují postiženého přestupem infekce na mozkové splavy s možnou trombózou a infekcí v mozku.

**Absces:** Chorobná dutina vzniklá zánětem a vyplněná hnisem. Může vzniknout v jakémkoli orgánu, způsobuje jeho poškození a vyvolává i celkové příznaky (horečku, hubnutí, nechutenství aj.). Lze říct, že nežity jsou druhem abscesů.

### Léčba

Doporučuje se používat rostliny, které mají **hojivé a anti-septické** účinky, pomáhají nežitům či abscesům dozrát, odvádějí z nich hnis a regenerují postiženou tkáň.



**Pískavice řecké seno** Čistí pokožku.

**Ostružiník křovitý** Hojí nežity a vředy.

**Řebříček obecný** Hojí rány, má antiseptické účinky. Uplatňuje se v případě nežitů a infekcí.

**Třapatka nachová** Přírodní antibiotikum, hojí rány, regeneruje tkáň.

## Lámavost nehtů

### Definice

Nehet je zrohovatělá destička kryjící hřbetní stranu konce prstů rukou a nohou. **Nedostatek** vitaminů a minerálů, zejména železa a křemíku, způsobuje změknutí nehtů. V některých případech může být poškození nehtů **příznakem** vážnějšího onemocnění.

### Léčba

Níže uvedené rostliny, aplikované **vnitřně i zevně**, zvyšují **tvrdost** nehtů.

**Pupalka dvouletá** Dodává kůži důležité živiny, odstraňuje lámavost nehtů.

**Přeslička rolní** Podněcuje regeneraci tkání, zejména podkožních.

## Svrab (skabies)

### Definice

Parazitám i kožní onemocnění vyvolané roztočem zákožkou svrabovou (*Sarcoptes scabiei*). Samička vrtá v kůži až několik milimetrů dlouhé chodbičky, v nichž klade vajíčka. Člověk se nakazí obvykle nepřímo (například ložním prádlem). Po inkubaci (2–6 týdnů) se objeví silné svědění, které zesílí po ulehnutí.

**Borovice přímořská** Regeneruje kůži, zvláčkuje ji a hojí, ničí plísňové a kožní parazity.

**Tymián obecný** Má silné antiseptické účinky, ničí parazity.

## Kruhový lišej (tinea capitis)

### Definice

Dermatofytóza vlasové části obličejce, která se nejčastěji vyskytuje u dětí. Původcem jsou vláknité houby z čeledi dermatofyta, nejčastěji rodu *Trichophyton* a *Microsporum*. Typická ložiska jsou kruhovitá a ostře ohraničená, s olupujícím se povrchem a ulámanými vlasy. V těžších případech vznikají zánětlivá až **hnisající ložiska** a dochází k **vypadávání vlasů** (alopecie).

### Léčba

Když se níže uvedené rostliny **aplikují na postiženou oblast**, **ničí původce** onemocnění.

**Vlašský ořech** Má stahující účinky, hojí rány, zmírňuje záněty.

**Aloe vera** Regeneruje kůži, ničí mykózy.

## Opar (herpes)

### Definice

Onemocnění způsobené herpetickými viry. Projevuje se jako místní zánět kůže (popřípadě sliznice či rohovky), nejprve se svědivými či palčivými puchýřky, které postupně praskají a zasychají. Virus v těle přežívá a může dojít k opakovanému výsevu oparu.

### Léčba

*Meduňka lékařská*

Níže uvedená rostlina je v případě oparu velmi účinná, protože **ničí viry a zklidňuje kůži**.

**Meduňka lékařská** Má antiseptické účinky, ničí plísňové a viry.





# Řebříček obecný

## Mytická rostlina s hojivými účinky

**V**OBDOBÍ trojské války v antickém Řecku byl chrabrý bojovník Achilles, symbol síly a mužnosti, zraněn otráveným šípem, který vystřelil jeho nepřítel Paris. Rána byla hluboká a krvácení nešlo zastavit. Pověst praví, že bohyně Afrodita mu ránu omyla nálevem z řebříčku, který byl na počest tohoto hrdiny pojmenován *achillea*.

Přestože Achilles použil rostlinu, která nyní nese jeho jméno, svému zranění podlehl. Z řebříčku či achillei se však stala oblíbená rostlina vojáků a bojovníků, kteří s její pomocí léčili utržená zranění. Uznávaný španělský lékař Andrés de Laguna o ní v 16. století prohlásil, že „je velmi užitečná při léčbě válečných zranění“.

### Vlastnosti a indikace

Celá rostlina obsahuje 0,8 % esence bohaté na cineol a azulen, díky kterým má **protizánětlivé** a **hojivé** účinky, které jsou velmi silné, protože rostlina neobsahuje taniny. Dále je v ní obsažena hořčina (achillein), která **posiluje a povzbuzuje** činnost trávicího ústrojí, a také flavonoidy a glykosidy, díky kterým má **protikřečové** vlastnosti.

Rostlina se používá k mnoha účelům, protože ji lze aplikovat jak zevně, tak vnitřně.

- **Trávicí ústrojí.** Díky obsahu hořčiny řebříček povzbuzuje trávicí ústrojí; zvyšuje činnost jednotlivých orgánů a také sekreci šťáv potřeb-

**Popis:** Vytrvalá, až 80 cm vysoká bylina z čeledi Compositae.

Lodyha přímá, nahoře větvená, často na bázi hranatá, chlupatá. Listy střídavé, přisedlé, zřídka krátce řapíkaté, v obrysu úzce kopinaté. Květy uspořádány v chocholíku, jazykovité květy nejmáčeji v počtu 4 až 6, bílé nebo růžové, trojzubé květy žlutobílé.

**Používané části:**  
Květy.



ných pro správné trávení. Má velmi silné účinky na žaludek (zvyšuje sekreci trávicích šťáv) a na játra (**zvyšuje sekreci žluči**). Protože má rovněž **antiseptické** vlastnosti, zmírňuje hnilobné procesy ve střevě. Uplatňuje se v případě **zánětu žaludku** (gastritida), **sníženého množství kyseliny chlorovodíkové v žaludeční šťávě** (hypochlorhydrie), **poruše trávení** (dyspepsie), **selhání ledvin, křečí** trávicího traktu a **nadýmání** ●. Když se řebříček užívá před jídlem, **zvyšuje chuť k jídlu**.

- **Krevní oběhový systém.** Řebříček je účinný prostředek k čištění krve, zároveň ji ředí





## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 20 g květů. Vypijte 3 až 4 šálky denně. Nálev je lépe připravit z čerstvých květů, protože květy krátce po natrhání ztmavnou a získají nepříjemně kyselou chuť.

### Zevní použití

❷ **Omyváni a koupele.** K těmto účelům se používá nálev z 30–40 g květů na 1 litr vody.

❸ **Tampon do nosu.** Gázu namočte do nálevu nebo čerstvé šťávy z rostliny.

❹ **Tonikum.** Na postižené místo aplikujte čerstvou šťávu z rostliny.

❺ **Kataplazmata** s drcenými rostlinami zahřátými v hrnci.

❻ **Obklady** s horkým nálevem.

a zlepšuje je jí oběh. Díky těmto vlastnostem se využívá v případě arteriosklerózy ❶.

- **Ženské pohlavní ústrojí.** Řebříček upravuje menstruaci v případě, že je nepravidelná, a zmírňuje bolesti při menstruaci (dysmenorea). Rovněž zmírňuje krvácení, a proto pomáhá v případě silné menstruace a nitroděložního krvácení ❶.
- Když se řebříček *aplikuje zevně*, má výrazné **hojivé**, jakož i **antiseptické** a **hemostatické** (pomáhá zastavovat krvácení) účinky. Dioskorides prohlásil, že se uplatňuje v případě „krvotoku a čerstvé utržených ran“. Je to zkrátka **účinný prostředek k hojení ran, vředů, boláků, nežitů, omrzlin a popraskané kůže**. Messegue ji nazval „jodovou tinkturou z luk a hájů“.

Díky svým vlastnostem se řebříček používá v následujících případech:

- **Krvácení z nosu** (epistaxe). V případě krvácení z nosu namočte kousek obvazu do nálevu nebo čerstvé šťávy z řebříčku a vsuňte jej do nosu ❸.
- **Nadměrné pocení a zapáchající chodidla.** Koupele nohou s nálevem z řebříčku pomáhají zmírňovat zápach chodidel a jejich nadměrné pocení ❷.
- **Hemoroidy.** Řebříček je účinným prostředkem v případě zánětu hemoroidů. Když se hemoroidy zvětší a začnou svědit, s pomocí řebříčku lze zmírnit jejich zánět a zmenšit velikost ❷, ❸.
- **Akné a ekzém.** V těchto případech se dosahuje dobrých výsledků, když se rostlina aplikuje přímo na postižené místo ❹, ❺ a zároveň se užívá vnitřně ❶.
- **Péče o pleť.** Řebříček podněcuje vylučování toxinů kůží, čímž ji čistí ❹, ❻, zlepšuje její vzhled a zklidňuje ji.



Obklady s nálevem z řebříčku jsou účinným prostředkem proti nepřijemnému akné.



# Aloe vera

## Povzbuzuje organismus, zklidňuje kůži a hojí rány

**A**LOE VERA patří k rostlinám, které dokážou poměrně rychle uzavřít trhliny na svých listech, čímž zabraňují úniku šťávy, kterou obsahují.

Aloe vera se od nepaměti používá k hojení ran. Řečtí vojáci, římsí panovníci a bojovníci z mnoha zemí světa byli s pomocí této rostliny léčeni.

### Vlastnosti a indikace

Z dužnatých listů aloe se získávají dvě látky: hořká aloe a aloe gel.

**Hořká aloe.** Když se nařízne povrch listů jakéhokoli druhu aloe, z rány vyteče žlutá šťáva hořké chuti, která při odpařování tuhne a stává se z ní hořká beztvará hmota hnědé barvy. Těto hmotě se říká hořká aloe.

Její použití se liší podle velikosti doporučené denní dávky ①.

- Do 0,1 g zvyšuje chuť k jídlu, má blahodárné účinky na žaludek, podporuje produkci a vylučování žluči, čímž zlepšuje trávení.
- Od 0,1 g má projímavé účinky a upravuje menstruaci.
- Dávka 0,5 g (maximální denní dávka) má silné projímavé účinky a vyvolává stahy dělohy.



**Popis:** Víceletá, až 4 m vysoká rostlina z čeledi Liliaceae. Listy dužnaté, kopinaté, s drobnými ostny na okrajích. Květy trubkovité, červené nebo žluté. Kořeny světle hnědé, vláknité a velmi silné.

**Používané části:** Šťáva z listů.

**Aloe gel** nebo **šťáva.** Dužina listů obsahuje téměř čirou, lepkavou tekutinu, která nemá žádnou chuť. Díky této šťávě, zejména jejím léčivým účinkům na kůži, proslul aloe gel po celém světě. Obsahuje **acemanan**, látku, která stimuluje imunitní systém. Na rozdíl od hořké aloe nemá aloe gel projímavé účinky.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Hořká aloe.** Užívá se ve formě tabletek jako projímadlo. Jeho působení je pomalé, a proto se užívá před spaním, aby se účinky projevíly v průběhu následujícího dne.

❷ **Aloe gel nebo šťáva.** Užívejte 1 až 2 lžičky dvakrát až třikrát denně rozpuštěné ve vodě, ovocné šťávě nebo mléce.

### Zevní použití

❸ **Obklady** se šťávou aloe. Nechte je na postižené místo působit celý den; vždy když uschnou, znovu je namočte. Na noc můžete postižené místo potřít olivovým olejem nebo hydratačním krémem, protože aloe vysušuje kůži.

❹ **Tonikum** s obsahem aloe. Aplikujte dvakrát nebo třikrát denně na postižené místo. Doporučujeme zároveň použít nějaký zklidňující prostředek, například olivový olej.

❺ **Krémy, masti a další farmaceutické přípravky** s aloe vera. Tyto přípravky většinou obsahují nějakou hydratační složku.

Když se aloe gel nebo šťáva aplikují *zevně* na postižené místo, mají mnoho blahodárných účinků. K těm nejdůležitějším patří:

- **Hojí rány** bez ohledu na to, jestli jsou zánětené či nikoli. Šťáva z aloe se aplikuje jako obklad ❸ nebo se může na postižené místo přiložit celá dužina. Aloe ránu čistí, urychluje její regeneraci a zmenšuje velikost jizvy.
- **Popáleniny.** Gel nebo šťáva aloe se na popálené místo aplikují dva dny poté, co došlo k úraze ❸. V případě popálenin prvního stupně

jsou dva či tři dny dostačující, ve vážnějším případěch je nutné se *poradit s lékařem*. Aloe urychluje regeneraci kůže a napomáhá k úplnému vyhojení postiženého místa.

- **Kožní onemocnění.** Šťáva z aloe aplikovaná jako součást tonika je účinná proti lupénce a ekzémům, jakož i proti akné, kožním plísním a oparům ❹. V těchto případech doporučujeme aloe užívat zároveň perorálně, protože tak lze dosáhnout lepších výsledků ❷.
- **Péče o pleť.** Aloe revitalizuje pleť, zvyšuje její odolnost, hebkost a krásu. Když se aplikuje na kůži, zlepšuje vzhled jizev a trhlín. Rovněž se používá při péči o nehty a vlasy ❹, ❺.

Když se šťáva z aloe *užívá perorálně*, čistí a *posiluje* organismus. Používá se rovněž ke zvýšení *chuti k jídlu* a v případě žaludečních a dvanácterníkových *vředů* ❷.

Vědecky bylo potvrzeno, že *acemanan*, který je obsažený ve šťávě z aloe, je schopen *stimulovat imunitní systém* ❷. Když se užívá vnitřně, aktivuje lymfocyty, buňky, které dokážou zničit rakovinné buňky, jakož i ty, které byly infikovány virem HIV. Stále se zkoumá, jakým způsobem by se acemanan dal využít v boji proti těmto dvěma nemocem, které dnes sužují moderní společnost. Dosud však nebylo dosaženo konečných výsledků.



### Varování

**Aloe gel nebo šťáva** mohou při aplikaci na kůži vyvolat **alergické reakce**.

**Hořká aloe** se nesmí užívat v **těhotenství** nebo během **menstruace**, protože způsobuje městnáni v pánevní oblasti a kontrakce dělohy. **Nikdy neužívejte hořké aloe více než 0,5 g denně.**



# Lopuch větší

## Čistí organismus a vyvolává pocení

**T**ATO rostlina upoutá naši pozornost svými velkými listy. Po dlouhá léta se používala k léčbě kožních nemocí, ale přesně se neví, kdo a za jakých okolností je jí vlastnosti objevil.

### Vlastnosti a indikace

Kořen a listy lopuchu většího obsahují mnoho účinných látek, díky kterým má rostlina následující vlastnosti:

- **Přírodní antibiotikum.** Artiopicrin, který je obsažen především v kořeni, je rostlinné antibiotikum glykosidového typu, které se ukázalo být účinné zejména v případě stafylokoků, bakterie, která způsobuje různé druhy kožních infekcí.

V případě **kožní infekce** způsobené **stafylokokem** (například absces, nežit, otok dásně, záneť žláz a infekce mazových žláz) se lopuch větší doporučuje užívat jak zevně, tak vnitřně ❶, ❷.

Rovněž se používá v případě chronických ekzémů a akné, jakož i **infekčních vyrážkových onemocnění** (spalničky, plané neštovice, spála) ❶, ❸.

Protože účinné látky lopuchu většího jsou z těla vylučovány močí, využívá se jeho antibiotických vlastností také v případě onemocnění močového ústrojí, a to především **zánětu močového měchýře** (cystitida) a opakovaných **infekcí močových cest a močového měchýře** ❶, ❷.

***Popis:** Až 2 m vysoká dvouletá rostlina z čeledi Compositae, s hustým, dužnatým kořenem. Lodyha vzpřímená, bohatě větvená, tlustá, vyplněná dřevem. Listy střídavé, řapíkaté, špičatě vejčité, na svrchní straně řídky chlupaté, na spodu šedoplátnaté. Přízemní listy mají 50 cm dlouhou čepel a asi 30 cm dlouhý řapík. Úbory jsou uspořádány v řídkých květenstvích téměř v jedné rovině, jsou kulovité a přes 3 cm velké.*



***Používané části:** Čerstvé kořeny a listy.*



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

- ❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 50 g kořene. Vypijte 2 až 3 šálky denně.
- ❷ **Studený výtažek.** Do 1 litru vody na 6 hodin namočte 20–30 g mletého kořene. Scedte a získanou tekutinu uveďte do varu a vařte 1 minutu. Vypijte 2 až 3 šálky denně. Touto metodou se očistné vlastnosti lopuchu většího zesílí.

#### Zevní použití

- ❸ **Obklad.** Kus látky namočte do mírně koncentrovaného nálevu, než jaký se používá vnitřně. Obklad na postižené místo aplikujte dvakrát až šestkrát denně na dobu 10–15 minut.

- **Čistí organismus.** Díky obsahu esenciálního oleje a draselných solí lopuch větší vyvolává pocení a čistí organismus. Podněcuje vylučování odpadních produktů metabolismu kůže, čímž ji zbavuje nečistot.



# Oreláník barvířský

## Prostředek proti popáleninám a kašli



**M**AYOVÉ a Aztékové, kteří měli velké fytotherapeutické znalosti, používali oreláník barvířský k léčbě lepry. My dnes už víme, že tato rostlina obsahuje látky, jejichž složení se podobá složení látek obsažených v asijském stromě *Hydnocarpus kurzii* [King] Warb., z kterého se získává olej používaný k léčbě lepry.

**Popis:** Až 5 m vysoký strom z čeledi Bixaceae. Listy srdčité, řapíkaté. Kůra na kmeni hnědá, větve mladé červeně tečkované; květy bledočervené a velké jako planá růže. Plodem je 4 cm velká tobolka, pokrytá měkkými trny, která obsahuje několik semen.

**Používané části:** Semena a listy.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V 1 litru vylouhujte lžící semen. Vy-pijte 2 až 3 šálky denně.

### Zevní použití

❷ **Kloktadlo.** Ke kloktání se používá nálev ze 40–50g listů na 1 litr vody.

❸ **Koupele a obklady.** Používá se stejný nálev jako v předchozí proceduře, který se buď přidá do koupele, nebo se do něj namočí obklad.

❹ **Kataplazmata** s práškem ze semen.

**Prášek ze semen** získáte tak, že semena na 4 hodiny namočíte do vody, následně je rozmixujete a sušíte na slunci tak dlouho, dokud se z nich všechna voda neodpaří. Jednu lžičku prášku smícháte se 100ml **olivového oleje** a aplikujete jako kataplazma na postižené místo.

## Vlastnosti a indikace

**Listy**, protože obsahují velké množství taninů, mají **stahující** a **hojivé** účinky. S pomocí nálevu z listů, který se používá jako kloktadlo, lze zlepšit **afty v ústech, zánět hltanu a zánět krčních mandlí** ❷.

Při **zevních aplikacích** (koupele a obklady) má nálev z listů oreláníku **hojivé, zvláčňující a protizánětlivé** vlastnosti. Doporučuje se v případě infekčních kožních onemocnění, vyrážek, lehkých popálenin a celulitidy ❸.

**Semena** obsahují bixin (barvicí látku) a pryskyřici. Nálev ze semen **usnadňuje vykašlávání** v případě zánětu průdušek a astmatu ❶. Prášek ze semen rozpuštěný v oleji má zvláčňující, hojivé a zklidňující účinky. Když se **aplikuje zevně**, je skvělým prostředkem proti **lehkým popáleninám** ❹.



# Přeslička rolní

## Regeneruje tělesné tkáně

**P**ŘESLIČKA rolní je z botanického pohledu prvotní rostlina. Je tajnosnubná jako kapradiny, rozmnožuje se výtrusy. Tyto výtrusy se nacházejí jen na lodyze, která roste na jaře a tvarem připomíná lodyhu chřestu.

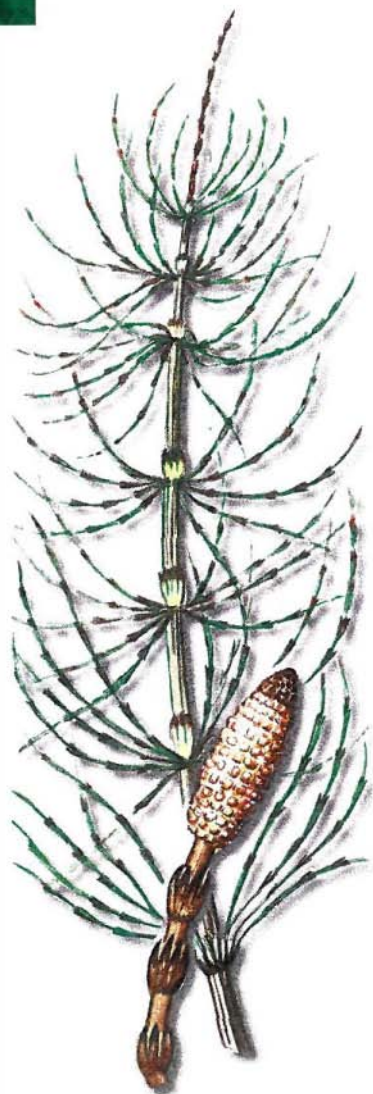
V současnosti je vysoce ceněná kvůli obsahu křemíku, minerálu, který hraje významnou roli v procesu regenerace tkání.

### Vlastnosti a indikace

Celá rostlina je bohatá na minerály, zejména křemík a draslík. Dále obsahuje saponiny (echisetonin), flavonoidy, díky kterým má močopudné účinky, různé organické kyseliny a pryskyřici. Přeslička rolní remineralizuje a čistí organismus, je močopudná, zastavuje krvácení, a když se aplikuje zevně, hojí rány.

Nejlepších výsledků se dosahuje, když se aplikuje jak vnitřně (nálevy), tak zevně (na kůži). Používá se zejména v těchto případech:

- **Degenerativní procesy v kůži, pojivových tkáních a kostech.** Poslední výzkumy týkající se vlivu křemíku na naše tělo ukázaly, že tento stopový prvek se nachází v kůži, nehtech, chrupavkách, kostech a vazech. Ve všech těchto tkáních řídí regeneraci **kolagenových** a **elastinových** vláken, z nichž jsou tkáně složeny. Křemík je pro „přestavbu“ či regeneraci našich tkání nezbytný, protože bez něj nemůže k syntéze kolagenu a elastinu vůbec dojít.



**Popis:** Výtrvalá, výtrusná bylina z čeledi Equisetaceae. Letní, neplodné lodyhy 10 až 70 cm vysoké, zelené, přeslenitě větvené, větve vyrůstají v přeslenech, obvykle jednoduché, jen zřídka větvené. Jarní plodné lodyhy 10 až 30 cm velké, světle hnědé, pochvy na fouklé, výtrusnicový klas válcovitý, do 4 cm dlouhý. Jarní lodyhy odumírají ještě před vznikem letních, zelených lodyh.

**Používané části:** Nať.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

- ❶ **Odvar.** V 1 litru vody vařte 40–50 g rostliny po dobu 10 minut. Vypijte 3 až 5 šálek denně.
- ❷ **Čerstvá šťáva z rostliny.** Užívají se tři lžice šťavy s každým jídlem.

### Zevní použití

- ❸ **Obklady** namočené v odvaru z přesličky (100–150 g na 1 litr vody). Obklady se aplikují na postižené místo, například prsa nebo konečník.
- ❹ **Tampon do nosu.** Kousek obvazu namočte do odvaru (viz výše) a vsuňte jej do nosu.

Přestože je křemík obsažen ve vnějším obalu zrn a v pivovarských kvasnicích, přeslička rolní je **rostlinou s nejvyšším obsahem organického křemíku**, který je v ní kombinován s bílkovinami (0,5–0,8 %). Naše tělo není schopno izolovaně, chemicky čistý křemík přijmout a využít.

- **Vrásky a strie** vzniklé v důsledku stárnutí, obezity, těhotenství, svalového napětí apod. Rostlina zlepšuje kvalitu pleti bez ohledu na to, jestli se užívá perorálně ❶, ❷, nebo se aplikuje jako obklad ❸.
- **Lámavé nehty** ❶, ❷.
- **Ochablost prsů.** Když se aplikuje jako obklad na prsa, posiluje a tonizuje jejich tkáň ❸. Tento účinek se zesílí, pokud se zároveň užívá jako odvar ❶.
- **Bércové vředy, abscesy, zanícené rány, ekzémy a zánět spojivek.** Když se přeslička aplikuje jako obklad na postižené místo, dosahuje se s její pomocí uspokojivých výsledků, protože dokáže hojit rány.

- **Artróza** (degenerace kloubní chrupavky). Protože obsahuje křemík a čistí organismus, je přeslička **jedním z mála léčebných prostředků**, kterým lze toto degenerativní onemocnění léčit ❶.
  - **Osteoporóza.** Křemík stimuluje činnost fibroblastů a osteoblastů, buněk, které vytvářejí základní hmotu pojivových tkání syntetizující kolagenové tkáň a produkující kostní dřev ❶.
  - **Odvápňování, lámavost kostí, křivice.** Křemík usnadňuje ukládání vápníku v kostech ❶.
  - **Arterioskleróza.** Nedávné výzkumy naznačily, že nedostatek křemíku může zapříčinit rozvoj tohoto onemocnění. Křemík se uplatňuje v jeho prevenci a pravděpodobně i při jeho léčbě, protože regeneruje elastická vlákna ve stěnách tepen ❶.
  - **Otoky** (zadržování tekutiny v tkáních), **ledvinové kaménky, záněty močového ústrojí**, nadměrné množství **kyseliny močové** v těle a ve všech případech, kdy je nutné použít rostlinu s mírně močopudnými účinky ❶, ❷.
  - **Krvácení.** Přeslička rolní pomáhá zastavovat krvácení, a to ať se aplikuje zevně nebo se užívá perorálně. Při **krvácení z nosu** se do nosní dírky zasune obvaz namočený v koncentrovaném odvaru ❹. V případě **krvácejících hemoroidů** se obklad namočený v odvaru z přesličky aplikuje na konečník ❸. V obou případech je pro zesílení účinků dobrý odvar užívat i vnitřně ❶.
- Při **silné menstruaci, krvácení žaludku** (například v důsledku žaludečního nebo dvanácterníkového vředu) nebo při **krvácení průdušek** (například v důsledku tuberkulózy) pomáhá nálev z přesličky rolní vyhojit porušenou tkáň a zastavit krvácení ❶. Vždy je samozřejmě nutné **obrátit se na lékaře**.



# Třezalka tečkovaná

## Výborný prostředek na popáleniny

**TŘEZALKA** tečkovaná je *jednou z léčivých rostlin*, které byly *dobře známy* už ve starověku a svůj věhlas si udržely až do dnešních dní. Její latinský název je odvozen od řeckých výrazů *hyper* (nad) a *eikon* (představa), protože tato rostlina předčí naše představy.

Listy třezalky jsou pokryty sekrečními žlázkami, které jsou viditelné proti světlu a vypadají jako malé otvory. Odtud je jí přívlastek *perforatum*. V období renesance lidé, kteří vlastnosti rostlin určovali podle vnějších znaků, na základě těchto malých otvorů usoudili, že by rostlina měla být schopna hojit rány. V 18. století se rostlině přezdívalo „vojenská rostlina“, protože se jí používalo k léčbě zraněných vojáků.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 30–40g sušené rostliny. Po každém jídle vypijte 1 šálek.

#### Zevní použití

❷ **Olej** z třezalky tečkované. V současnosti lze v lékárnách koupit několik přípravků s obsahem třezalkového oleje. Olej na postižené místo (na ránu nebo popáleninu) naneste pomocí bavlněné látky a zakryjte obvazem.



**Popis:** Vytrvalá, 10 až 100cm vysoká bylina z čeledi *Guttiferae*. Lodyha vystoupavá až přímá, obvykle nevětvená. Listy přisedlé až krátce řapíkaté, podlouhlé, vejčité nebo podlouhle kopinaté, na okraji podvinuté, s tečkovitými siličnými žlázkami a nádržkami. Květenství bohaté, květy v průměru 15 až 35 mm, kalíšní lístky trojúhelníkové nebo široce čárkovité, korunní lístky 8 až 18mm dlouhé, nesouměrné, zlatožluté, při vrcholku žláznatě tečkované.

**Používané části:** Listy, květy a je jich olej.





## Varování

V případě, že užíváte třezalku tečkovanou, *nevystavujte svou pleť přímému slunečnímu záření. Hypericin způsobuje fotosenzitivitu, v jejímž důsledku po opalování dochází k nadměrnému zrudnutí kůže.*

## Vlastnosti a indikace

Listy a květy třezalky tečkované obsahují esenciální olej, taniny, flavonoidy a červenou barvící látku hypericin. Rostlina má následující léčivé vlastnosti:

- **Hojí rány a podlitiny.** Tento účinek je dán obsahem taninů a esence. Když se olej z rostliny ② nanese **na poškozené místo**, projeví se několik jeho účinků, díky nimž je třezalka výborným prostředkem k léčbě **ran a podlitin**.
  - ▶ Zmírňuje **zánětlivou reakci** v tkáních v okolí rány nebo podlitiny.
  - ▶ Šetrně, ale účinně **zmírňuje bolestivost** poškozeného místa.
  - ▶ Má **antiseptické** účinky.
  - ▶ Podněcuje **regeneraci poškozené kůže** (epitelizaci).

Kvůli těmto vlastnostem se třezalka tečkovaná už více než 2 000 let používá jako prostředek k hojení ran, boláků a zejména **popálenin**.

V případě **popálenin** prvního a druhého stupně je třezalkový olej **mnohem účinnější než většina mastí** vyrobených z chemicky syntetizovaných produktů; v případě vážnějších popálenin je nutné, aby **způsob léčby určil odborný lékař**.

Při **vnitřním použití** ① má třezalka následující vlastnosti:

- **Protikřečové a zklidňující.** Doporučuje se v případě astmatu, průduškového kataru a zánětu průdušek.
- **Zlepšuje trávení, zmírňuje překyselení žaludku, podněcuje tvorbu a vylučování žluči.**
- **Povzbuzuje a harmonizuje nervový systém.** Hypericin harmonizuje činnost nervového systému a bylo potvrzeno, že pomáhá při **depresi či neurózách**. Používá se v případě **pomočování u dětí** (enuréza).



## Příprava třezalkového oleje

*Pokud si chcete připravit třezalkový olej sami, řiďte se postupem, který vymyslel španělský botanik Font Quer:*

*Do zavařovací sklenice dejte 100 g vrchních částí rostliny (květy se stonkem a listy), které by měly být utrženy poměrně nedávno, ale již suché, a přidejte 250g kvalitního **olivového oleje**.*

*Láhev zakryjte a nechte 20 až 30 dní odstát, přičemž ji každý den protřepejte.*

*Následně olejsced'te, nalijte do malých **uzavíratelných** lahviček a skladujte na chladném, stinném místě.*

*Vždy když lahvičku s olejem otevřete, zbytek nepoužitého oleje vylijte, protože po otevření ztratí své léčivé vlastnosti.*



# Nopál obecný

## Listy mají hojivé účinky

**S**TAROVĚCÍ obyvatelé Mexika si listy nopálu přikládali na rány a podlitiny. Španělští kolonizátoři rostlinu přivezli do Evropy, kde se vzápětí rychle rozšířila po celém Středomoří.

### Vlastnosti a indikace

**Plod** má stahující účinky a lze s jeho pomocí vyléčit letní **průjemy** ❶. Šťáva z plodů se v Mexiku používá jako sirup ke zmírnění kašle ❷.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Plod** je nutné důkladně umýt a zbavit trnů. Lze jej jíst celý nebo z něj připravit sirup.

❷ **Sirup** připravíte tak, že plod nakrájíte na plátky a posypete hnědým cukrem. Necháte 10 hodin odležet a získanou tekutinu přečedíte, abyste ji zbavili semen. Užívejte ji horkou po lžičkách.

❸ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 20–30 g květů. Vypijte 3–4 šálky denně.

#### Zevní použití

❹ **Kataplazmata.** Listy nařežte, ohřejte v troubě a přiložte na postiženou oblast.



**Popis:** Rostlina z čeledi Cactaceae. Listy dužnaté, elipčité, obsahující velké množství šťávy. Plody oranžové nebo červené, pokryté bodlinami.

**Používané části:** Plod, květy a listy.

**Květy** jsou močopudné a mají protikřečové účinky, a proto se uplatňují při **sníženém vylučování moči** (oligurie) a **zánětu močového měchýře** (cystitida).

**Listy** obsahují velké množství rostlinného slizu a celulózy, díky nimž mají hojivé a zklidňující účinky. Příkladají se na **rány, pohmožděny a podrážděnou kůži** ❹.



# Mochyně

## Zmírňuje záněty kůže

**T**ATO malá rostlina roste u cest v Mexiku a na většině území Ameriky. Její plody jsou osvěžujícím darem pro kolemjdoucí.

### Vlastnosti a indikace

*Plody* jsou **močopudné** a mírně projímavé.

*Stonek a listy* obsahují saponiny a enzymy (peroxidáza). Odvar z listů a stonků močyně se **zevně** aplikuje na vyrážky, protože má **zklidňující a protizánětlivé účinky** ②. Tonikum ③ s obsahem močyně se používá při léčbě lupénky.

Když se odvar z listů a stonků **užívá perorálně**, usnadňuje vykašlávání a **tlumí kašel** ①.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

① **Odvar.** V 1 litru vody vařte 30g stonků a listů po dobu 15 minut. Vypijte 2 až 3 šálky denně. Odvar můžete osladit medem.

#### Zevní použití

② **Obklady.** Látku namočte do odvaru (viz výše) a přiložte na postižené místo.

③ **Tonikum.** Aplikuje se na postiženou oblast.



*Popis:* Až 50 cm vysoká rostlina z čeledi Solanaceae. Listy elipčitě, řapíkaté. Plody velikosti třešně, žluté nebo červené, jedlé; mají příjemnou sladkokyselou chuť.

*Používané části:* Plody, stonky a listy.



# Kostival lékařský

## Jeden z nejúčinnějších prostředků k hojení ran

**A** NDRÉS de Laguna, španělský lékař žijící v 16. století, který přeložil Dioskoridovo dílo a napsal k němu komentář, o kostivalu napsal, že „je schopen scelit jakékoli trhliny“.

Lidé, kteří vlastností rostlin určovali podle vnějších znaků, se na základě těsného spojení listů a stonku domnívali, že kostival usnadňuje hojení ran a srůstání zlomenin. Pravdou je, že před několika desetiletími byla v kořenu kostivalu objevena látka zvaná *alantoin*, která má výrazné *hojivé účinky* a v současnosti se přidává do mnoha *farmaceutických přípravků*.

### Vlastnosti a indikace

Kořen kostivalu obsahuje *alantoin* (1–1,5%), cukry (škrob, sacharózu, inulin), velké množství rostlinného slizu, glykosidy, alkaloidy, taniny, cholin a pryskyřici. Má následující vlastnosti:



### Varování

**Kořen, stonk a listy jsou při vnitřním použití toxické**, protože obsahují alkaloid symfytin, který je toxický pro játra. Dále obsahují glykosid zvaný consolidin, který paralyzuje centrální nervový systém, a když se užívá ve velkých dávkách, může způsobit selhání dýchacího ústrojí.



**Popis:** Vytrvalá, drsně chlupatá, až 140cm vysoká bylina z čeledi Boraginaceae. Lodyha přímá, chlupatá, dole hranatě křídlatá, obvykle větvená. Lodyžní listy střídavé, sbíhavé, vejčité kopinaté až kopinaté. Květy v mnohokvětých dvojvijanech a vijanech vyrůstajících vpaždí horních listů, modro fialové, vzácně růžové nebo bílé.

**Používané části:** Oddenek a kořen.

## Příprava a použití

### Vnitřní použití

Kořen kostivalu se aplikuje **pouze zevně**, a to na rány, vředy, podlitiny a popáleniny.

❶ **Obklady.** V 1 litru vody vylouhujte 100 nebo 200 g kořene a nechte několik hodin odstát. Následně do nálevu namočte obvaz nebo kus látky a přiložte na postižené místo. Obklad dvakrát nebo třikrát za den vyměňte.

❷ **Kataplazmata.** Na ránu aplikujte čerstvý, pomletý nebo drcený kořen. Dvakrát nebo třikrát za den jej vyměňte.

❸ **Výplachy úst.** K tomuto účelu použijte studený nálev, který se používá k přípravě obkladů.

- **Hojí rány.** Je to dáno obsahem alantoinu. Experimentálně bylo ověřeno, že tato látka stimuluje činnost fibroblastů, buněk vaziva, které produkují základní vazivovou hmotu (sclují rány). Proto se kostival používá v případě **pomalou se hojících ran, boláků, vředů, popálenin** a vždy, když je nutné stimulovat hojení poraněné tkáně ❶, ❷.

Alantoin rovněž působí na okostici, vazivovou blánu pokrývající zevní povrch kosti, a také na svalek (kalus), tkáň, která spojuje úlomky kostí po zlomenině a na jejímž základě se vyvíjí nová kost. Tato látka se však **v traumatologii nepoužívá**; je to dáno patrně tím, že je velmi obtížné ji aplikovat na kost, a navíc existuje mnoho jiných prostředků ke scelování zlomenin.

- **Zklidňuje zanícenou kůži a sliznici**, protože obsahuje rostlinný sliz. Podněcuje hojení ekzémů a vyrážek a zklidňuje **podrážděnou a zanícenou kůži** ❶, ❷.



*Díky obsahu alantoinu má kostival výrazně hojivé účinky.*

*Vědecky bylo potvrzeno, že tato rostlina urychluje hojení boláků, vředů a popálenin, jakož i různých ran, zejména těch, které se samy špatně hojí.*

- **Má stahující účinky.** Je to dáno obsahem taninů. Vysušuje sliznici a zastavuje krvácení kapilár. V případě **zánětu sliznice ústní dutiny** (stomatitida), **zánětu dásní** (gingivitida) a **zánětu hltanu** (faryngitida) se doporučuje použít studený výtažek z kořene kostivalu k výplachům úst a ke kloktání.

Když se kořen kostivalu užívá perorálně, zastavuje průjmy a zmírňuje kašel, ale je lepší jej **aplikovat jen zevně**, protože při **vnitřním použití** může být toxický.

## Nemoci

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| AIDS                     | 363 |
| Břišní tyfus             | 361 |
| Černý kašel (pertusse)   | 362 |
| Cholera                  | 360 |
| Chřipka (influenza)      | 363 |
| Horečka                  | 361 |
| Malárie                  | 362 |
| Oslabený imunitní systém | 360 |
| Rekonvalescence          | 361 |
| Salmonelóza              | 360 |
| Tuberkulóza (TBC)        | 362 |

## Rostliny

|                      |     |
|----------------------|-----|
| Bez černý            | 376 |
| Chinovník lékařský   | 366 |
| Lichořeřišnice větší | 380 |
| Noni                 | 370 |
| Růže šípková         | 374 |
| Sedmikráska chudobka | 364 |
| Třapatka nachová     | 368 |
| Tymián obecný        | 378 |



## Rostliny proti infekčním onemocněním

V této části se budeme zabývat rostlinami, které se nepoužívají k léčbě nemocí konkrétních orgánů, nýbrž k léčbě chorob postihujících celé tělo.

Léčivé rostliny pomáhají tělu v boji s infekčními nemocemi třemi způsoby:

- **Antibiotické účinky.** Přírodní antibiotika obsažená v některých rostlinách neúčinkují tak rychle jako syntetická, čistá antibiotika obsažená ve farmaceutických přípravcích. Tělo je ale *mnohem lépe toleruje*, protože zpravidla nemají žádné vedlejší účinky. Navíc nepotlačují přirozený ozdravný proces a neoslabují imunitní systém, jako tomu bývá u syntetických antibiotik. Rostliny rovněž obsahují antiseptické látky, které působí na kůži a sliznici.
- **Čistí organismus.** Rostliny podněcují vylučování toxinů, které naše tělo neustále produkuje, skrze játra, kůži a ledviny.

- **Stimulují imunitní systém.** Některé rostliny stimulují imunitní systém, který brání tělo proti infekčním onemocněním. Tělo se nemocem brání dvěma způsoby: prostřednictvím  **buněk**, leukocytů neboli bílých krvinek, a tvorbou **protílátek**. S pomocí léčivých rostlin lze zvýšit jak počet bílých krvinek, tak produkci protílátek.

V boji proti infekcím působí léčivé rostliny především organicky: vytvářejí podmínky, aby se tělo mohlo virům **bránit samo**. Je třeba si uvědomit, že i ta nejučinnější antibiotika selžou, pokud tělesný obranný systém nebude plnit svou funkci.

## Salmonelóza

### Definice

Je to onemocnění způsobené bakteriemi rodu *Salmonella*. Druh *Salmonella typhi* vyvolává břišní tyfus, jiné druhy průjemové střevní infekce. Onemocnění propukne obvykle do několika hodin po infekci. Projevuje se horečkou, bolestmi břicha, průjmy, zvracením. Průběh je někdy protažovaný. Po několika dnech nemoc ustoupí, ale vylučování salmonel stolicí může přetrvávat delší dobu.

### Léčba

Kromě níže uvedených rostlin lze využít i ty, které se doporučují v případě **zánětu žaludku a střev** (gastroenteritida).

**Česnek kuchyňský** Antibiotikum, které nepoškozuje přirozenou střevní mikroflóru; zlepšuje činnost imunitního systému.

**Tymián obecný** Antibiotikum; zastavuje průjmy.



*Bylinné čaje při pravené z léčivých rostlin jsou vhodným doplňkem léčby infekčních onemocnění, a to jak v akutní fázi, tak během rekonvalescence.*

## Oslabený imunitní systém

### Definice

Oslabení imunitního systému bývá též označováno jako „snížená obranyschopnost organismu“. Může k němu dojít v důsledku špatné stravy, nedostatku tělesného pohybu, nadužívání antibiotik a také vlivem vážných onemocnění, jako například AIDS nebo některé druhy rakoviny.

### Léčba

Kromě níže uvedených rostlin, které výrazně **stimulují imunitní systém**, je nutné odstranit vlivy, jež oslabení imunitního systému způsobily. Rostliny je možné použít jak v případě infekčních onemocnění, tak vždy, když je nutné posílit imunitní systém.



**Česnek kuchyňský** Zvyšuje aktivitu obranných buněk a je to přírodní antibiotikum.

**Hořec žlutý** Zvyšuje produkci bílých krvinek.

**Trápatka nachová** Zvyšuje tělesnou obranyschopnost proti infekcím.

**Růže šípková** Zvyšuje tělesnou obranyschopnost, doporučuje se proti všem infekčním chorobám.

## Cholera

### Definice

Je to infekční onemocnění charakterizované bolestmi břicha, těžkými vodnatými průjmy, zvracením a rozsáhlou dehydratací vedoucí až k šoku.

### Léčba

Níže uvedené **rostliny jsou doplňkem léčby antibiotiky**. Rovněž je možné použít rostliny doporučované k léčbě **gastroenteritidy**.

**Česnek kuchyňský** Přírodní antibiotikum, neničí přirozenou střevní mikroflóru, zvyšuje obranyschopnost těla.

**Kopřiva dvoudomá** Má stahující účinky. Uplatňuje se v případě cholery a úplavice (dysentérie).



## Rekonvalescence

### Definice

Je to období po překonání nemoci, kdy se obnovují původní síly. Může být různě dlouhá v závislosti na proběhlé nemoci, komplikacích a celkovém stavu organismu (věk, jiné nemoci apod.). V tomto období je třeba organismus postupně zatěžovat a nevystavovat přílišné námaze.

### Léčba

Léčivé byliny, které zde uvádíme, pomáhají období rekonvalescence **co nejvíce zkrátit**. Jsou **doplňkem** dalších důležitých faktorů urychlujících rekonvalescenci, jako například **diety** či **tělesné rehabilitace**.

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Spirulina</b>            | Dodává tělu důležité živiny, posiluje a revitalizuje organismus.                      |
| <b>Ženšen</b>               | Posiluje organismus.  |
| <b>Tužebník jilmový</b>     | Posiluje organismus, zvyšuje chuť k jídlu.  |
| <b>Rozmarýn lékařský</b>    | Posiluje a revitalizuje organismus.   |
| <b>Sedmikráska chudobka</b> | Vyvolává pocení, snižuje horečku, usnadňuje vykašlávání, podněcuje vylučování toxinů. |
| <b>Růže šípková</b>         | Stimuluje imunitní systém. Doporučuje se při všech infekčních onemocněních.           |

## Břišní tyfus

### Definice

Je to závažné infekční bakteriální onemocnění vyvolané bakterií *Salmollea typhi*, které postihuje jen člověka. K nákaze obvykle dochází znečištěnou vodou či potravinami. Nemoc začíná postupným vzestupem horečky, která pak přetrvává řadu dnů a nemocného velmi vyčerpá. Někdy se objeví na břiše červená vyrážka (roseola), bývají **bolesti břicha**, **zvětšená játra a slezina**. Neléčená nemoc ustupuje po čtyřech týdnech.

### Léčba

Niže uvedená rostlina **zmírňuje příznaky a pomáhá rychlejšímu uzdravení**.

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>Trapatka nachová</b> | Zvyšuje obranyschopnost organismu proti infekcím, podněcuje detoxikační procesy v játrech a ledvinách. |
|-------------------------|--|

## Horečka

### Definice

Je to zvýšení tělesné teploty nad 38 °C. Do určité míry je obrannou reakcí organismu, protože za vyšší teploty probíhají některé reakce rychleji a účinněji. Jelikož však vysoká teplota zatěžuje krevní oběh a vede ke ztrátě tekutiny pocením, může v některých případech sama působit záporně.

### Léčba

Niže uvedené rostliny jsou **doplňkem** léčby nemoci, která zvýšení tělesné teploty způsobila. Nezpůsobují jen její **snížení**, ale rovněž **vyvolávají pocení**, podněcuje vylučování toxinů, **osvěžují a posilují organismus**. Proto jsou **lepší** než chemické léky na snižování teploty (**antipyretika**).

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Heřmáněk pravý</b>       | Snižuje horečku, vyvolává pocení.   |
| <b>Dřítěál obecný</b>       | Zahání žížeň, osvěžuje, posiluje organismus.  |
| <b>Ostružiník křovitý</b>   | Osvěžuje, posiluje organismus.  |
| <b>Pýr plazivý</b>          | Vyvolává pocení, je močopudný, čistí organismus.                                      |
| <b>Vrba bílá</b>            | Snižuje horečku, stimuluje trávicí soustavu.  |
| <b>Sedmikráska chudobka</b> | Vyvolává pocení, snižuje horečku, usnadňuje vykašlávání, podněcuje vylučování toxinů. |
| <b>Chinovník lékařský</b>   | Snižuje horečku, podněcuje vylučování toxinů potem a močí.                            |
| <b>Bez černý</b>            | Vyvolává pocení a čistí organismus.   |



Ženšen



Vrba bílá

## Malárie

### Definice

Jedná se o parazitární onemocnění způsobené prvokem *Plasmodium*. Vyskytuje se v tropických oblastech. Plasmodií existuje několik druhů s poněkud odlišným průběhem jejich životního cyklu, a tím i choroby. V lidském těle se parazit vyvíjí v játrech a zejména v červených krvinkách, které se jeho působením rozpadají. Klasickým příznakem je zimnice s následnou vysokou horečkou, která za několik hodin opět klesá.



Hořec žlutý

### Léčba

Léčivé rostliny hrají v léčbě malárie důležitou roli, protože všechna **antimalarika** jsou deriváty z **chininu**, látky, která se získává z kůry chinovníku lékařského, pocházejícího z Jižní Ameriky.

**Hořec žlutý** Snižuje horečku. Ničí prvoka způsobujícího malárii.

**Chinovník lékařský** Snižuje horečku, je to přírodní antimalarikum, podněcuje vylučování toxinů z krve močí a potem.

## Amebiáza

### Definice

Jsou to onemocnění způsobená prvoky amébami. Vyznačují se **silnými průjmy** (měňavková úplavice) a **selháním jater**.

### Léčba

Výtažek z hlávenky dávivé (viz níže) se používá k výrobě **léků** proti amebiáze.



Hlavěnka dávivá

**Česnek kuchyňský** Ničí aměby, chrání střevní mikroflóru.

**Hlavěnka dávivá** Ničí aměby způsobující úplavici, vyvolává zvracení.

## Černý kašel (pertusse)

### Definice

Je to infekční bakteriální onemocnění způsobené bakterií *Bordetella pertussis*, které se přenáší kapénkovou nákazou z nemocného člověka. Inkubační doba je obvykle 1 až 2 týdny. Charakteristické jsou záchvaty intenzivního dráždivého kašle, který může vést i ke zvracení.

### Léčba

Níže uvedené rostliny **tlumí kašel a napomáhají uzdravení**. Rovněž je možné použít rostliny doporučené k léčbě kašle.

**Locika kompasová** Uklidňuje, tlumí dráždivý kašel.

**Pamětník rolní** Má protikřečové a antiseptické účinky, tlumí kašel.

**Dobromysl obecná** Usnadňuje vykašlávání, tlumí suchý či dráždivý kašel.

## Tuberkulóza (TBC)

### Definice

Jedná se o závažné infekční onemocnění, jehož vyvolatelem je bakterie komplexu *Mycobacterium tuberculosis*, označovaná někdy také jako Kochův bacil. Tuberkulózní bakterie napadají nejčastěji plicе (plicní TBC), dále mízní uzliny, hrtan, střeva, ledviny, kosti (kostní TBC), kůži (kožní TBC) a další orgány. Přitom vznikají uzlíky (tuberkuly), které mohou v procesu hojení zvápnatět nebo se rozpadají a pokračuje další chorobný proces.

### Léčba

Léčivé rostliny toto vážné onemocnění **nedokážou vyléčit**, ale **stimulují** tělesné ozdravné mechanismy, které hrají v prevenci i léčbě tuberkulózy důležitou roli.

**Puklérka islandská** Tlumí kašel, usnadňuje vykašlávání. Doplněk léčby tuberkulózy.

**Lékořice lysá** Usnadňuje vykašlávání, má antibiotické vlastnosti, **zmírňuje** zánět dýchacích cest.

**Plicník lékařský** Zklidňuje a **zmírňuje** zánět dýchacích cest.

**Trpatka nachová** Zvyšuje obranyschopnost organismu proti infekcím.

## Chřipka (influenza)

### Definice

Nakažlivé virové onemocnění, které postihuje převážně dýchací cesty a má výrazné celkové příznaky (**horečka, bolesti svalů, kloubů, hlavy** apod.). Je způsobeno virem ze skupiny ortomyxovirů, který existuje v několika typech s možností částečné proměny (mutace), což zhoršuje vznik odolnosti proti zasažení jeho jiným typem. Mutace mohou rovněž vést k neúčinnosti očkování. Přenáší se obvykle kapénkovou nákazou a jeho inkubace je poměrně krátká (několik hodin až 3 dny).

### Léčba

Protože jde o virové onemocnění, **neexistuje lék**, který by působil přímo proti vyvolavateli.

Níže uvedené rostliny aktivují tělesné procesy, které pomáhají organismu onemocnění snadněji překonat. Vyvolávají **pocení**, čímž podněcují vylučování toxinů, a zvyšují obranyschopnost proti infekcím. Rovněž **snižují horečku a zmírňují nepříjemné příznaky**.



*Sedmikráska chudobka*

**Lípa malolistá** Uklidňuje, má protikřečové účinky, zmírňuje bolesti hlavy.

**Cypřiš velkoplodý** Vyvolává pocení, snižuje horečku, má hojivé účinky.

**TužebníkJilmový** Posiluje a čistí organismus, je močopudný a zvyšuje chuť k jídlu.

**Sedmikráska chudobka** Vyvolává pocení, snižuje horečku, usnadňuje vykašlávání, podněcuje vylučování toxinů.

**Třapatka nachová** Zvyšuje obranyschopnost organismu proti infekcím.

**Růže šípková** Stimuluje imunitní systém, prevence infekčních onemocnění.

**Bez černý** Vyvolává pocení a čistí organismus.

**Lichořeřišnice větší** Přírodní antibiotikum, usnadňuje vykašlávání, posiluje organismus.

## AIDS

### Definice

Je to syndrom získané imunodeficiencie. Onemocnění způsobuje retrovirus HIV, který napadá buňky nezbytné ke správné imunitní odpovědi (některé bílé krvinky), ale i buňky v nervovém systému. Onemocnění nelze vyléčit.

### Léčba

Uvedené rostliny nedokážou onemocnění vyléčit, ale **zvyšují obranyschopnost organismu**. Pokud se jejich působení podpoří **zdravým životním stylem**, je možné dosáhnout zlepšení průběhu onemocnění.

**Česnek kuchyňský** Zvyšuje činnost bílých krvinek, je to přírodní antibiotikum.

**Třapatka nachová** Zvyšuje produkci protilátek, stimuluje činnost bílých krvinek, zmírňuje toxicitu výtřech a ledvinách.

**Noni** Zvyšuje obranyschopnost organismu, je to antioxidant.



*Abyste naše tělo bylo zdravé a dokázalo zvítězit nad infekcemi, nestačí se jen zaměřit na boj proti mikroorganismům. Je nutné si vytvořit správný životní styl, pravidelně pobývat na čerstvém vzduchu, sportovat a užívat rostliny, které stimuluji činnost imunitního systému.*



# Sedmikráska chudobka

## Posiluje a čistí organismus

**M**Á MĚ RÁD, nemá mě rád? Snad každý se alespoň jednou pokoušel s pomocí sedmikrásky najít odpověď na tuto otázku.

Kopretina chudobka je krásná (*bellis*) a vitální (*perennis*); zároveň je však houževnatá a nezdolná jako málokterá rostlina. Za chladného počasí, deště či ve sněhové vánici se sedmikráska zavíjí, a když zemi ozáří sluneční paprsky, opět svými květy vítá slunce. Sedmikráska chudobka je menším druhem sedmikrásky.



**Popis:** Vytrvalá, až 25 cm vysoká bylina z čeledi *Compositae*. Lodyha přitiskle chlupatá, bezlistá, pouze s jedním květem. Listy v přízemní růžici, úzce obvejčité až kopinaté, vroubkované, jednožilné, zúžené v široký řapík. Úbor 1 až 3 cm v průměru, jazykovité květy bílé až růžové, na špičce často červené, četné, terčovitě květy žluté. Plodem je nažka asi 1 mm dlouhá.

**Používané části:** Květy a listy.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

- 1 Jako **přísada do salátů** a dalších pokrmů.
- 2 **Nálev.** V šálku vody vylouhujte lžici květů a/nebo listů. Vypijte 2 až 3 šálky denně.

### Zevní použití

- 3 **Obklad.** Obklad namočte do odvaru připraveného z květů a/nebo listů (50–60 g na 1 litr vody), které vařte 2 minuty, nechte 15 minut odstát a sced'te. Obklad přiložte na postižené místo a každou hodinu jej vyměňujte.

Na jaře se začínají jíst chutné saláty připravené z divokých rostlin, které čistí organismus. Sedmikráska chudobka je ideální ingrediencí do takových salátů. Její **listy**, které jsou sladké, lze zkombinovat s hořkými listy šťovíku a smetánky. Tak se dosáhne dokonalého souznění přírodních chutí. Příště, až na jaře půjdete do přírody, pochutnejte si na vynikajícím a zdravém **salátu z divokých rostlin**.

Řekli byste, že tato obyčejná rostlina vyvolala rozhořčení v německých vládních kruzích? Němečtí panovníci ji v 18. století chtěli zlikvidovat, protože se domnívali, že tato rostlina vyvolává potraty. Tato domněnka však nikdy nebyla potvrzena.

## Vlastnosti a indikace

Léčivé látky se nacházejí v listech a v ještě větší míře v květech. Patří k nim saponiny, taniny, organické kyseliny (kyselina jablečná, vinná, octová, šťavelová atd.), minerální soli, inulin a esenciální olej.

Přestože od doby renesance byly sedmikrásce připisovány mnohé vlastnosti, které se nikdy nepotvrdily, my se dnes na základě jejího složení domníváme, že je jí hlavní využití je následující:

- **Čistí organismus, je projímavá a mírně močopudná.**
- **Zmírňuje pocení, snižuje horečku a usnadňuje vykašlávání.**
- **Posiluje organismus a zvyšuje chuť k jídlu.**
- **Když se aplikuje zevně na rány a pohmožděniny, má hojivé účinky.**

Uplatňuje se v následujících případech:

- **Horečka a infekční choroby** (chřipka, zánět průdušek, rýma, spalničky, spála, příušnice

atd.) ①, ②. Podněcuje vylučování toxinů a odpadních produktů metabolismu, které vznikají při infekci, zároveň posiluje organismus a zkracuje dobu rekonvalescence. Navíc snižuje horečku a usnadňuje vykašlávání. V případě vysoké horečky doporučujeme na čelo přiložit obklad namočený do odvaru z listů a/nebo květů ③, který je pro posílení účinků dobré užívat i perorálně.

- **Podlitiny, vymknuté klouby, nežity, boláky** a všechny případy **poranění kůže** či **měkké tkáně**, při kterých je nutné použít léčebný prostředek s **protizánětlivými** a **hojivými vlastnostmi** ④.



*Obklad namočený do odvaru z listů a květů sedmikrásky chudobky aplikovaný na čelo pomáhá snížit tělesnou teplotu. Rovněž je dobré pít nálev ze sedmikrásky.*





# Chinovník lékařský

## Snižuje horečku a posiluje organismus

**CHINOVNÍK** lékařský je národním bohatstvím andských států Jižní Ameriky. Říká se, že Inkové o jeho výrazných schopnostech snižovat horečku věděli od pradávna, ale udržovali to v tajnosti, aby španělské dobyvatele oslabili malarickými horečkami.

Hrabě z Chinchónu, který byl místokrálem Peru, přivezl v roce 1640 do Španělska velkou zásilku chininové kůry. Díky jejím výrazným schopnostem snižovat horečku a posilovat organismus se brzy jako prášek, výtažek a odvar rozšířila po celé Evropě. V roce 1920 se francouzským farmaceutům Pelletierovi a Caventouovi podařilo izolovat dvě účinné látky chininové kůry: dva alkaloidy známé jako chinin a cinchonin, jakož i několik dalších.

Dnes chininovou kůru a její deriváty využívají miliony lidí, a to jak k prevenci, tak k léčbě malárie.

## Vlastnosti a indikace

Chininová **kůra** obsahuje více než 20 alkaloidů, mezi které patří i dva páry izomerů: chinin-chinidin a cinchoin-cinchoidin. Díky těmto alkaloidům rostlina **snižuje horečku**, má **protimalarické** a **povzbuzující** vlastnosti. Kůra dále obsahuje katechinové taniny, kterým vděčí za své **stahující účinky**, a také esenci, hořčinu a škrob.



**Popis:** Keř či strom z čeledi Rubiaceae, který dorůstá výšky 30 m. Kůra na kmeni načervenalá nebo okrová; listy protilehlé, řapíkaté, podlouhlé. Květy bílé, uspořádané do chocholíků.

**Používané části:** Zejména rozemletá kůra kmenů a větví, ale také kůra kořene.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Studený výtažek.** Namočte 20–30 g kůry do 1 litru vody a nechte hodinu odstát. Vypijte šálek před každým jídlem.

❷ **Nálev.** V 1 šálku vylouhujte čajovou lžičku mleté kůry. Vypijte šálek před každým jídlem, nikdy však nevypijte více než 4 šálky denně.

### Zevní použití

❸ **Obklad.** V 1 litru vody 10 minut vařte 30–40 g kůry. Do odvaru namočte obklad a na 10 minut jej přiložte na vlasy. Proceduru opakujte třikrát denně.

❹ **Kloktání a výplachy úst.** K těmto účelům použijte výše uvedený odvar.

Kůra se aplikuje zejména v těchto případech:

- **Malárie.** Je to patrně *onemocnění, které sužuje nejvíce lidí na světě*. Projevuje se vysokými horečkami, pocením, ospalostí, bolestmi hlavy, nevolností a anémií. Jeho vyvolavatelem je prvok *Plasmodium*. Když se prvok dostane do těla, nejčastěji při bodnutí infikovaným komárem, pronikne do červených krvinek, kde se začne vyvíjet.

Alkaloidy obsažené v chininové kůře **výrazně pomáhají zmírnit akutní fázi** onemocnění. Snižují horečku, zmírňují bolesti hlavy a nevolnost a odstraňují nepříjemné pocity, které malárii většinou provázejí. K léčbě malárie se chininová kůra používá od dob Inků ❶, ❷.

Od poloviny 20. století se farmaceutickému průmyslu podařilo vyvinout **syntetická antimalarika**, jako například chlorochin a primachin, s jejichž pomocí lze tomuto onemocnění také **předcházet**.

Chinin obsažený v chininové kůře se však stále k léčbě malárie využívá, a to především v chudých venkovských oblastech Jižní Ameriky a Asie.

- **Horečka.** Chininová kůra dokáže snížit horečku způsobenou nejen malárií, ale i mnoha jinými infekčními chorobami. Její blahodárné účinky jsou zesíleny tím, že chininová kůra rovněž podněcuje vylučování toxinů obsažených v krvi kůží a močí (**čistí organismus**). Uplatňuje se při léčbě chřipky, virových infekcí a ve všech případech chronických infekcí ❶, ❷.
- **Nechutenství.** Všechny druhy chininové kůry, zejména však kůra z chinovníku červeného, výrazně zvyšují chuť k jídlu a posilují organismus. Navíc **podporují trávení** a zabraňují hnilobným procesům ve střevěch ❷.
- **Hojení ran.** Když se chinin *aplikuje zevně*, má výrazné **antiseptické účinky** a urychluje hojení ran. Používá se v případě **zánětu sliznice ústní dutiny** (stomatitida), **boláků v ústech**, **pálení žáhy** a **zánětu hltanu** (faryngitida) ❹. Lze jej také aplikovat na jakoukoli ránu ❸.
- **Posiluje vlasy.** Aplikuje-li se chinin jako obklad, lze s jeho pomocí dosáhnout dobrých výsledků v případě určitého druhu padání vlasů ❸.



### Varování

**Nikdy nepřekročte doporučené dávkování, protože chininová kůra užívaná vnitřně může způsobit nevolnost.**



# Třapatka nachová

## Léčí a stimuluje imunitní systém

**P**ŮVODNÍ obyvatelé Nebrasky a Missouri používali třapatku nachovou k léčbě zanícených ran a hadích uštknutí. Na konci 19. století vlastnosti této rostliny objevil dr. Meyer při svém pobytu mezi indiány. Od té doby byla třapatka nachová předmětem mnoha výzkumů, které odhalily mnohé z jejích léčivých vlastností a prozkoumaly mechanismy působení jejích aktivních látek.



### Příprava a použití

#### Vnitřní použití

❶ **Odvar.** V 1 litru vody vařte 30–50g mletého kořene. Vypijte 3 až 5 šálků denně.

❷ **Farmaceutické přípravky.** Echinaceu je možné koupit v mnoha podobách: tekutý výtažek, tinktura, tabletky apod. Vždy je nutné se řídit instrukcemi na příbalovém letáku.

#### Zevní použití

❸ **Obklady.** K přípravě se používá odvar určený pro vnitřní použití (viz výše).

❹ **Tonikum.** K přípravě se používá odvar určený pro vnitřní použití (viz výše).

❺ **Farmaceutické přípravky:** krémy, oleje apod.



**Popis:** Vytrvalá, až 110 cm vysoká rostlina z čeledi Compositae. Tvoří hustý pletenec světle hnědých svazčitých kořenů. Stonek je přímý, rozvětvený, místy purpurově naběhlý. Listy převážně střídavé, oddáleně pilovité, široce kopinaté. Úbory zpočátku ploché, postupem kvetení se lůžko kuželovitě vyklene. Jazykovité květy až tmavě purpurově, trubkovité květy tmavě purpurové. Plodem jsou nažky se zakrnělým chmýřem.

**Používané části:** Kořen.



V současnosti je třapatka nachová součástí mnoha **farmaceutických přípravků** a řadí se mezi **nejlépe prozkoumané rostliny**.

## Vlastnosti a indikace

Složení kořene je velmi komplexní. Bylo v něm objeveno mnoho účinných látek, k nimž například patří esenciální olej, který stimuluje imunitní systém (zvyšuje obranyschopnost organismu).

Jak už to ve fytoterapii obvykle bývá, výtažek z kořene třapatky je mnohem účinnější než některá z účinných látek, když se izoluje. Je to dáno spolupůsobením všech komponent, které vzájemně zesilují své účinky. Rovněž je možné, že jsou v kořeni obsaženy další dosud neidentifikované účinné látky.

Třapatka nachová má následující vlastnosti:

- **Imunostimulant.** Zvyšuje obranyschopnost organismu, a to jak hormonální (produkce protilátek), tak buněčnou imunitu (fagocytóza: pohlcování cizorodých organismů bílými krvinkami). Rovněž zvyšuje počet leukocytů v krvi.
- **Je protizánětlivá.** Zabraňuje rozvoji infekce tím, že inhibuje enzym hyaluronidázu, který produkuje některé druhy bakterií. Rovněž podněcuje růst granulační tkáně, která je zodpovědná za hojení ran, a stimuluje množení fibroblastů, základních buněk vaziva, produkujících základní vazivovou hmotu a podílejících se na regeneraci tkáně a tvorbě živez.
- **Čistí organismus.** Stimuluje očistné procesy v játrech a ledvinách, při kterých jsou toxické a cizorodé látky pronikající do krve neutralizovány a vyloučeny z těla.
- **Je antibiotická a antivirová.** Tento účinek byl experimentálně potvrzen *in vitro* (ve zku-

maže), ale uplatňuje se především *in vivo* (v živém organismu).

- **Je antikarcinogenní.** Ničí maligní buňky (tento účinek byl potvrzen *in vitro* teprve nedávno).

Díky těmto vlastnostem se třapatka nachová uplatňuje zejména při léčbě **infekčních nemocí**. Podporuje činnost imunitního systému, bez jehož podpory nic nezmůžou ani ta nejsilnější antibiotika. Protože působí na tělo trpící infekcí, nikoli na vyvolavatele infekce, jsou její účinky slabší a méně viditelné než účinky antibiotik. Z dlouhodobé perspektivy se ale s její pomocí v mnoha případech dosahuje lepších a trvalejších výsledků. Třapatka nachová totiž nejen léčí, ale působí i preventivně a nemá žádné z vedlejších účinků, které se projevují při užívání antibiotik.

Doporučuje se mimo jiné v těchto případech: **dětská infekční onemocnění, chřipka** (influenza), **zánět vedlejších dutin nosních** (sinusitida), **zánět krčních mandlí** (tonsilitida) a akutní i chronické **infekce dýchacího ústrojí**, zejména jsou-li časté (preventivní účinek); **břišní tyfus** a všechny případy **infekce krve** (septikemie) ①, ②.

Třapatka nachová se společně s dalšími léčebnými prostředky také používá při léčbě **AIDS** a dosahuje se s její pomocí dobrých výsledků.



*Ani nelepší antibiotika nic nezmůžou, pokud imunitní systém nebude plnit svou funkci.*

*Třapatka nachová výrazně zvyšuje obranyschopnost organismu tím, že podněcuje tvorbu protilátek a bílýchrvinek.*



# Noni

## Výborný přírodní lék

**N**ONI se na polynéských ostrovech používalo v lidovém léčitelství celá dvě tisíciletí. Západní vědci se však o ně začali zajímat teprve před půlstoletím.

Panuje přesvědčení, že první osadníci polynéských ostrovů si tuto rostlinu do jihovýchodní Asie přivezli s sebou. Od té doby je jí plody, listy a kořeny používají jako přírodní léčebný prostředek proti mnoha nemocem.

Navzdory své mírně nepříjemné chuti slouží plody noni jako potrava obyvatel Myanmaru (dřívější Barmy) a dalších oblastí Jižní Asie, Indie, Austrálie a pacifických ostrovů. Světově proslulý kapitán Cook z britského námořnictva uvedl, že se noni na Tahiti používalo už v roce 1700. První vědecký výzkum týkající se noni se uskutečnil až v druhé polovině 20. století. Doktor Levand a Solomon prosluli díky tomu, že zkoumali složení a vlastnosti této rostliny.



**Popis:** Malý keř z čeledi Rubiaceae. Listy velké, světle zelené, elipšité. Zralý plod je mléčně bílý, měkký a masitý, má nepříjemnou žluklou vůni i chuť.

**Používané části:** Plod.

## Složení

Ve šťávě z noni bylo objeveno více než 150 aktivních látek. Přestože účinky mnohých z nich nejsou dosud známy, za posledních pár let se ve výzkumné práci podařilo postoupit o hezký kus dopředu. Toto jsou nejznámější složky šťávy z noni:

- **Alkaloidy.** V plodu noni bylo izolováno deset alkaloidů. Všechny mají důležité léčivé účinky na nervový, kardiovaskulární a imunitní systém, ale jsou zastoupeny ve velmi malém množství.
- **Antrachinony.** Tyto látky jsou výjimečné svými protizánětlivými a protirakovinnými účinky. Jedním z nejvíce zkoumaných je

## Příprava a použití

### Vnitřní použití

#### ● Šťáva z noni:

- Jako prevence k udržení zdraví: 2 lžíce (30ml) každých 24 nebo 12 hodin.
- K léčbě nemoci: 2 lžíce každé 2, 3 či 4 hodiny podle vážnosti stavu nemocného.

damnacanthal, který neutralizuje účinky karcinogenů na buňky, a tím zabraňuje nádorovému bujení.

- **Escopoletin.** Tato látka je středem vědeckého zájmu proto, že dokáže potlačit infekční choroby a stimulovat imunitní systém.
- **Živiny.** Neobsahuje žádné bílkoviny ani tuky, pouze cukry jako fruktózu a glukózu.
- **Vitaminy.** Betakaroten (provitamin A), vitaminy skupiny B a vitamin C a E.
- **Minerály, zejména draslík.**

## Vlastnosti a indikace

Před několika lety noni vyvolalo na Západě vlnu nadšení a někteří jeho propagátoři o něm začali tvrdit, že je schopno vyléčit téměř jakoukoli nemoc. Dnes se díky vědcům, kteří se zabývali jeho nejrůznějšími vlastnostmi, podařilo identifikovat jeho pravé léčebné využití. Ačkoli je velmi široké, zdaleka není tak zázračné, jak se někteří domnívali.

Toto jsou léčebné vlastnosti, které se dosud podařilo potvrdit:

- **Působí proti infekcím.** Výtažky z čerstvých plodů noni se v laboratořích ukázaly být účinné proti několika druhům mikroorganismů:
  - ▶ Bakterie způsobující kožní infekci, jako například *Pseudomona aeruginosa*.
  - ▶ Bakterie způsobující infekce trávicího ústrojí, jako například *Escherichia coli*, a bakterie rodu *Salmonella* a *Shigella*.
  - ▶ *Mycobacterium tuberculosis*, tzv. Kochův bacil vyvolávající tuberkulózu. Výtažky z rostliny noni, zejména z jejích listů, jsou *in vitro* schopné ničit bakterie vyvolávající tuberkulózu skoro stejně účinně jako antibiotika Rifampicin.
  - ▶ *Helicobacter pylori* způsobující zánět žaludku a žaludeční vředy. Experimentálně bylo potvrzeno, že noni je schopno zastavit růst této bakterie.
  - ▶ Viry včetně viru HIV.

*Plody noni nejvyšší kvality rostou na Tahiti.*

*Odborníci se domnívají, že je to dáno velmi čistým ovzduším a půdou, která je bohatá na stopové prvky.*



- **Tlumí bolest a má protizánětlivé účinky.** Při pokusech na zvířatech se potvrdilo, že noni zmírňuje bolest a má mírné sedativní účinky. Podobným způsobem jako aspirin potlačuje enzymy COX-I, které způsobují otoky.
- **Antihypertenzivum.** Výtažek z kořenů noni a v menší míře také z plodů vyvolává rozšíření cév, protože reguluje produkci oxidu dusného, látky, která uvolňuje stěny tepen.
- **Imunostimulant.** Díky tomu, že noni obsahuje polysacharid, stimuluje produkci protilátek a bílých krvinek typu T. Objem brzlíku, žlázy úzce spojené s imunitním systémem, se po 7 dnech užívání šťávy z noni zvětšil o 70 %.
- **Antioxidant.** Štáva z noni zabráňuje působení volných radikálů, agresivních chemických látek nacházejících se uvnitř našeho těla. Tímto způsobem zabráňuje rozvoji rakoviny, arteriosklerózy a buněčnému stárnutí.
- **Působí proti rakovině.** Noni působí proti rakovině hned několika způsoby:
  - ▶ Chrání DNA proti mutacím, které vyvolávají některé karcinogeny.
  - ▶ Zpomaluje růst nádorů tím, že podporuje zánik nádorových buněk.
  - ▶ Inhibuje angiogenezi (novotvorba cév) v nádoru, čímž zhoršuje prokrvení rakovinných buněk a zpomaluje růst nádoru.
  - ▶ Stimuluje imunitní systém, zvláště bílé krvinky typu T, které ničí nádorové buňky.

Dosud nebyly žádné z výše uvedených vlastností, které se prokázaly v laboratořích, potvrzeny klinicky. Existuje však dostatek důvodů k tomu, aby se noni doporučovalo v následujících případech:

## i

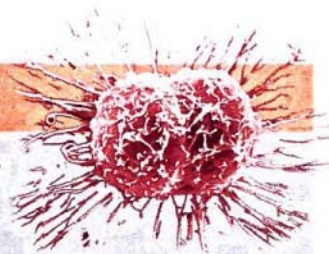
## Noni a rakovina

V roce 1992 při jednom z prvních zasedání American Association for Cancer Research výzkumný pracovník z havajské univerzity upozornil na skutečnost, že alkohol získaný ze šťávy noni, známý jako noni-ppt, má protirakovinné vlastnosti. Přibližně u 75 % myši trpících rakovinou plic se po podání šťávy noni prodloužila délka života v porovnání s pozorovanou skupinou myši, která šťávu noni nedostala.

Rovněž se ukázalo, že šťáva noni je účinná proti leukemickým buňkám, protože způsobuje jejich odumírání. Další výzkumy potvrdily, že je rovněž účinná proti rakovinným buňkám slinivky břišní a tlustého stěva. Tyto protirakovinné vlastnosti jsou připisovány dvěma glykosidům, které šťáva noni obsahuje. Při nedávných pokusech na myších se s pomocí šťávy noni podařilo vyléčit 25 až 45 % zvířat se zhoubným nádorem.

Zjistilo se, že šťáva noni účinky některých léků používaných při chemoterapii podporuje a jiných zpomaluje.

- Léky, jejichž účinky noni zvyšuje: cisplatina, adriamycin, mitomycin C, bleomycin, etoposid, 5-fluoracil, vincristin, camptothecin, Th1 cytokin, imexon a interferon gamma. Každý, kdo užívá některý z těchto léků, může zároveň užívat i šťávu noni, která podpoří protirakovinný účinek.
- Léky, jejichž účinky noni snižuje: Th2 cytokin, MVE-2 copolymer, interleukin-2, 4, 10 a 12. U těchto léků se užívání šťávy noni nedoporučuje, protože je kontraproduktivní.





*Šťáva z noni, kterou seženete v prodejnách zdravé výživy, se při pravu je ve specializovaných laboratořích. Měla by být čistá a neměla by být připravena z koncentrátu.*

*Chcete-li překrýt je jí nepřijemnou chuť, těsně před užíváním ji zředte brusinkovou nebo hroznovou šťávou.*

- **Kožní infekce.** Aplikuje se přímo na kůži.
- **Infekce trávicího traktu** (zánět žaludku a střev a zánět tlustého střeva).
- **Infekce obecně**, zejména virového původu.
- **Vysoký krevní tlak**, srdeční nemoci, arterioskleróza, vysoká hladina cholesterolu.
- **Nemoci trávicího traktu**, gastroduodenální vředy.
- **Artritida**, revmatické bolesti kloubů a svalů, záněty vzniklé z různých příčin.
- **Cukrovka.**
- **Deprese**, senilita, předčasné stárnutí.
- **AIDS.**
- **Rakovina.**

## Toxicita a vedlejší účinky

Ukázalo se, že pokusná zvířata na šťávu z noni reagují příznivě, pokud její denní dávka nepřekročí 80 ml na kilo jejich tělesné hmotnosti (asi 5 litrů denně u dospělého člověka). Díky tomu ji lze k léčebným účelům bezpečně použít ve velkých dávkách, protože obvyklá účinná dávka je mnohem menší než 5 litrů.

Nežádoucí vedlejší účinky jsou obvykle slabé a vyskytují se jen zřídka. Doposud byly hlášeny jen tyto:

- **Slabé říhání:** objevuje se v 5 % případech a mizí po snížení dávky.
- **Kožní alergie:** v prvních dnech užívání šťávy z noni se objevuje slabá vyrážka, která spontánně mizí.
- **Hyperkalemie** (zvýšená hladina kalia [draslíku] v krvi): 100 ml šťávy z noni obsahuje přibližně 100 mg draslíku, tedy méně než pomerančová, jablečná nebo ananasová šťáva. Přesto je nutné na tuto skutečnost pamatovat, a to zejména u pacientů, kteří trpí selháním ledvin nebo nekompenzovanou cukrovkou, tedy onemocněními, při kterých může zvýšená hladina draslíku způsobit srdeční selhání.
- Ojedinelý případ **toxické hepatitidy**, při které po 3 dnech užívání noni došlo v játrech ke zvýšené aktivitě enzymů aminotransferázy.

Noni nemá toxické účinky na plod ani na kojené dítě, a proto je mohou užívat též těhotné a kojící ženy.

Noni je přírodní lék, který byl před několika desetiletími objeven na překrásných ostrovech v Pacifickém oceánu. Má vynikající léčebné vlastnosti a nemá téměř žádné vedlejší účinky. Bezpochyby stojí za to je vyzkoušet.



# Růže šípková

## Přírodní zdroj vitaminů

**V**NITŘNÍ vrstva šípku je pokryta světlymi tvrdými chloupky, o kterých Font Quer řekl, že „vyvolávají svědění, když se dostanou pod košili. A to stejné člověk cítí v oblasti konečníku poté, co šípek snědl a drobné chloupky prošly v neporušeném stavu celým trávicím traktem.“



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Čerstvé plody.** Toto je nejlepší způsob, jak využít vitaminy obsažené v šípku. Nasbírejte zralé plody, rozpujte je a pod tekoucí vodou omyjte, abyste je zbavili chloupků a semen. Každý den snězte plnou hrst.

❷ **Odvar z plodů.** V 1 litru vody vařte 50–60g plodů. Vypijte 4 až 5 šálků denně. Odvar sice téměř neobsahuje vitamin C, ale je močopudný, čistí organismus a má mírně stahující účinky.

❸ **Odvar z kořene a listů.** Do 1,5 litru vody dejte 100g kořene a/nebo listů a vařte tak dlouho, dokud se objem vody nezmenší na 1 litr. Vypijte několik šálků denně v případě průjmů.

### Zevní použití

❹ **Růžová voda.** Do sklenice vody dejte hrst okvětních lístků růže a nechte 24 hodin odstát. Následně okvětní lístky vyždímejte a zahoďte. Tekutinu použijte k **omývání očí.**

***Popis:** Až 10 m dlouhá liána nebo až 3 m vysoký keř z čeledi Rosaceae. Větve převážně trnité, trny obvykle hákovitě zahnuté, silné. Listy střídavé, řapíkaté, lichozpeřené, lístky eliptické až vejčité. Květy stopkaté, růžové, vzácně bílé, čnělky řídce chlupaté až lysé. Tři vnější kališní lístky zpeřené, všechny žláznaté, po odkvětu dozadu uhnuté a před dozráním šípku opadávající. Plody (šípky) různých tvarů, obvykle 2 až 3 cm dlouhé, zprvu oranžové, později červené a měkké.*

***Používané části:** Plody, květy, listy a kořeny.*

## Vlastnosti a indikace

**Plod** obsahuje různé cukry a organické kyseliny, jakož i pektin, minerální soli, karoten (provitamin A) a vitaminy B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C, E a P (flavonoidy). Ve 100 g šípku je obsaženo 600 až 800 mg vitamínu C, což je mnohonásobně více než v citronu, který ve 100 g obsahuje jen 50 mg. Díky tomu je šípek jednou z nejbohatších rostlin na vitamin C (obsahuje jej dokonce více než rybiz [181 mg] a kiwi [98 mg]). Růže šípková je dru-

há za acerolou (*Malpighia puniceifolia* L.), jejíž zralý plod obsahuje až 2 500 mg vitamínu C na 100 g a zelený dokonce až 6 000 mg.

**Plod** růže šípkové má následující léčivé vlastnosti:

- **Posiluje organismus a léčí kurděje.** Šípky se doporučuje užívat v případě **fyzického vyčerpání, tělesné slabosti** (jarní únava apod.) a **rekonvalescence** ①, ②. Protože obsahují **velké množství vitaminů**, zejména vitamínu C, uplatňují se při léčbě kurdějí (avitaminóza z nedostatku vitamínu C), onemocnění, které se v západním světě téměř nevyskytuje.
- **Imunostimulant.** Šípek se používá ke zvýšení obranyschopnosti organismu, zejména jako **prevence chřipky a nachlazení**. Doporučuje se v případě všech **infekčních onemocnění**, zvláště pak u dětí ①, ②.
- **Je močopudný a čistí organismus.** Šípek se doporučuje v případě otoků (zadržování tekutiny v těle), jako doplněk stravy bohaté na maso a živočišné produkty, při dně a artritidě a vždy, když je nutné použít diuretikum, které pomáhá čistit organismus ①, ②.

**Plod** růže šípkové se uplatňuje (jí se celý) proti tasemnici a dalším střevním parazitům, ale tento účinek nebyl vědecky potvrzen. Někteří lidé uvádějí, že šípky tasemnici vypudily proto, že obsahují **chloupky**, které tasemnice nesnáší.

**Okvětní lístky** obsahují pektin, taniny, organické kyseliny a malé množství esence. Stejně jako okvětní lístky všech dalších druhů růží jsou přísadou, z které se připravuje **růžová voda**; ta se s dobrými výsledky používá k omývání očí při **zánětu spojivek a zánětu očního víčka** ④.

**Listy a kořeny** obsahují taninové kyseliny a mají stahující účinky. Používají se při slabých **průjmech** a v případě **zánětu žaludku a střev** ③.

**Semena** růže šípkové, která jsou velmi tvrdá, nejenže nemají žádný vliv na močové kaménky, jak se původně předpokládalo, ale navíc se z nich uvolňuje **toxická esence**, která negativně působí na **nervový systém**.

*Plod růže šípkové, nazývaný šípek, je přírodní lék, který je vhodný jak pro děti, tak dospělé, a to nejen v případě nemoci, ale i jako nástroj prevence.*





## Bez černý

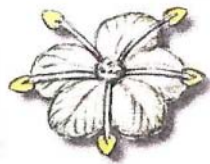
Uplatňuje se v případech  
horečky a nachlazení

**P**LODY bezu černého lidem sloužily jako potrava od dávnověku, a to i přesto, že aroma bezových listů je poměrně nepříjemné. Při použití této rostliny je nutné si dát pozor, abychom ji nezaměnili s příbuzným druhem, bezem chebdí (*Sambucusebulus* L.), jehož listy a květy mají stejné vlastnosti jako bez černý, ale jehož plody jsou jedovaté. Tady je několik podrobností, které nám pomohou tyto dvě rostliny od sebe odlišit:

- **Bez černý má dřevnatý stoněk** a je to keř, zatímco **bez chebdí má stoněk jako bylina**.
- **Bez černý má lichozpeřené listy s 3 až 7 listky**, zatímco **bez chebdí s 11 a více**.
- **Zralé plody bezu černého visí dolů**, zatímco **bezu chebdí trčí vzhůru**.
- **Aroma bezu černého není zdaleka tak silné a nepříjemné** jako aroma bezu chebdí.

### Vlastnosti a indikace

• Květy, které jsou ve fytoterapii nejpoužívanější částí bezu černého, obsahují minerální soli (zejména dusičnan draselný), flavonové glykosidy (rutin a kvercetin) a organické kyseliny, díky kterým **vyvolávají pocení**, jsou **močopudné**, **čistí organismus** a mají **protizánětlivé** účinky. Protože též obsahují rostlinný sliz, mají **projíímavé** účinky.



**Popis:** Vytřvalý, obvykle 1,5 až 5 m vysoký keř z čeledi *Caprifoliaceae*, občas také až 10 m vysoký strom. Listy vstřícné, řapíkaté, lichozpeřené, s 3 až 7 listky, jež jsou kopinaté až vejčité kopinaté. Květy uspořádány v hustých, vrcholových, plochých chocholících o průměru 10 až 25 cm, pětičetné, bílé až nažloutlé, vonné. Plodem je 5 až 8 mm velká černá bobule, tzv. bezinka.

**Používané části:** Květy, plody a lýko.



### Varování

**Nikdy nejezte velké množství plodů bezu černého, protože mohou způsobit nevolnost a podráždit trávicí trakt.**





## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Nálev z květů.** V 1 litru vody vylouhujte 20–30g květů. Vypijte 3 až 5 šálek horkého nálevu denně.

❷ **Nálev z listů.** V 1 litru vody vylouhujte 10–15g listů. Vypijte 3 až 5 šálek denně.

❸ **Odvar.** V 1 litru vody vařte 70–100g lýka. Vypijte 3 šálky denně.

❹ **Plody** bezu černého se jedí čerstvé anebo jako výtažek.

### Zevní použití

❺ **Obklad** namočte do nálevu z květů (50–60g na 1 litr).

❻ **Čištění** postižené kůže nebo omývání očí. K tomuto účelu se používá koncentrovaný nálev.

❼ **Výplachy úst a kloktání.** K tomuto účelu použijte výše uvedený nálev.

*Květy* bezu černého jsou *jedním z nejúčinnějších prostředků vyvolávajících pocení a podněcujících očistu organismu*. Doporučují se v následujících případech:

- **Katary, nachlazení a chřipky.** Vyvolávají pocení, podněcují očistné procesy a zmírňují překrvení orgánů. Rovněž **tlumí kašel** ❶.
- **Dětská virová vyrážková onemocnění** (spalničky, plané neštovice, spála). Jelikož květy bezu černého vyvolávají pocení, podněcují vylučování toxinů a dále pak snižují horečku ❶.
- **Krční nemoci.** V případě zánětu hltanu (faringitida), zánětu sliznice ústní dutiny (stomati-

tida) a zánětu krčních mandlí (tonsilitida) se doporučuje kloktat a provádět výplachy úst nálevem z květů bezu černého ❷.

- **Kožní nemoci.** V případě nežitů, ekzémů, akné a dalších dermatóz se doporučuje aplikovat obklady a koupele s nálevem z listů bezu černého ❺, ❻.
- **Zánět spojivek.** Na oči aplikujte obklad a/nebo provádějte omývání očí s nálevem z květů bezu černého ❺, ❻.
- **Listy** bezu černého mají podobné vlastnosti jako květy, ale kvůli jejich aroma jsou nálevy z nich méně příjemné ❷.

*Lýko*, tedy vrstva nacházející se pod kůrou kmene a větví, má **projímavé** a **močopudné** vlastnosti. Od pradávna se používalo k léčbě otoků a vodnatelnosti, jakož i v případě přítomnosti volné tekutiny v dutině břišní ❸.

*Plody* bezu černého obsahují kyseliny, cukr, vitamin C a glykosid sambunigin, který může být toxický, ale pokud se užívá v **přiměřených dávkách, je neškodný**. Díky svému složení **posilují organismus** a jsou **projímavé** ❹.



*Plody bezu černého povzbuzují organismus a jsou projímavé. Květy jsou zase nejlepší m prostředkem k vyvolání pocení a podněcení očistných mechanismů; doporučují se v případě infekčních nemocí a jsou vhodné jak pro děti, tak dospělé.*



# Tymián obecný

## Přírodní stimulant s výraznými antiseptickými vlastnostmi

**P**ŘÍJEMNÉ aroma tymiánu si získalo pozornost starověkých Egypťanů, kteří z něj připravovali olej používaný k balzamování. Dnes víme, že díky obsahu tymolu a karvakrolu, dvou silných antiseptik, je tymián schopen zastavovat průjmy a množení bakterií.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Nálev.** V 1 litru vody vylouhujte 20–30g květů. Vypijte až 5 šálků denně. Je-li nálev **koncentrovanější** (50–60g na litr), **stimuluje** organismus podobně jako čaj nebo káva, ale nemá žádné vedlejší účinky.

❷ **Esence.** Užívejte 2–3 kapky třikrát denně. Toto množství nikdy nepřekročte.

### Zevní použití

❸ **Výplachy úst a kloktání.** K těmto účelům se používá odvar. Do 1 litru vody přidáte 100–120g květů a vaříte tak dlouho, dokud se objem vody nezmenší na polovic.

❹ **Inhalace páry** s esencí.

❺ **Obklady a koupele** s odvarem.

❻ **Tonikum a masáže** s odvarem či esencí.

❼ **Koupele:** Ve 2–3 litrech vody vylouhujte 300–500g květů. Nálev scedíte a přidáte do koupele.

❽ **Kataplazmata.** Květy a listy tymiánu zbavené stonků zaviňte do bavlněné látky, zahřejte a aplikujte na bolavé místo.



***Popis:** Výtrvalý, rozvětvený, vždyzelený polokeř z čeledi Labiatae, se stonky ve spodní části silně zdřevnatělými. Listy jsou řapíkaté, křížmostojné, s čárkovitou až eliptickou, celokrajnou, žláznatě tečkovanou čepeří, svrchu z pravidla lysou, vespod běloplstnatou. Květenství je tvořeno bleďě nachovými květy.*

***Používané části:** Květenství.*

## Vlastnosti a indikace

Rostlina obsahuje 1–2% esence bohaté na dva izomery, tymol a karvakrol, jakož i další monoterpeny, například p-cymene, borneol a geraniol. Za většinu svých léčivých vlastností tymián vděčí této esenci.

- **Antiseptikum.** *Esence* má silné antiseptické účinky, které jsou výraznější než účinky *fenolu* a *peroxidu*. V 19. století a na začátku 20. století, kdy antibiotika nebyla dosud známá, se o tymiánu říkalo, že je „dezinfekčním prostředkem chudých“.

Antimikrobiotické působení esence je posíleno tím, že tymián **stimuluje leukocytózu** (zvyšuje počet bílých krvinek v krvi). Tento účinek byl potvrzen experimentálně. Na rozdíl od antibiotik, které snižují **obranschopnost** organismu, tymián ji zvyšuje tím, že **stimuluje** činnost bílých krvinek.

Z toho důvodu se tymián doporučuje v případě všech infekčních onemocnění, zejména těch,

při kterých bakterie postihují **trávicí, dýchací, rozmnožovací a močové ústrojí**.

- **Trávicí ústrojí.** Má protikřečové účinky, posiluje trávicí trakt a zmírňuje tvorbu plynů ve střevech. Zvyšuje chuť k jídlu, zlepšuje trávení a zastavuje střevní průjem způsobené nerovnováhou střevní mikroflóry.

Doporučuje se v případě zánětu žaludku a střev a zánětu tlustého střeva způsobených bakterií druhu *Salmonella*, které jsou zodpovědné za mnoho infekcí ze zkaženého jídla ①, ②.

- **Střevní paraziti.** Je zejména účinný v případě tasemnice. Rovněž je to dobrý insekticid účinný proti vším a blechám ①, ②.
- **Nemoci hrtanu a ústní dutiny.** Výplachy úst nálevem z tymiánu se uplatňují v případě boláků, hnisavého zánětu zubového lůžka a zánětu sliznice ústní dutiny. Použití nálev jako kloktadlo se doporučuje v případě zánětu hltanu a zánětu krčních mandlí ③.
- **Dýchací ústrojí.** Díky tomu, že tymián usnadňuje vykašlávání, tlumí kašel, zklidňuje sliznici a je antiseptický, uplatňuje se v případě zánětu vedlejších dutin nosních, zánětu hrtanu, průduškového kataru a zánětu průdušek, astmatu, dráždivého a dávivého kašle. V těchto případech doporučujeme vnitřně užívat nálev ① nebo esenci ② a inhalovat esenci ④.

Tymián doporučujeme užívat při chřipkové epidemii, a to jako nálev, tradiční tymiánovou polévku nebo jej přidat do zeleninových salátů.

- **Pohlavní a močové ústrojí.** Díky močopudným a antiseptickým účinkům se tymián doporučuje v případě nemocí močového ústrojí (zánět močového měchýře a ledvin) ①, ②.

Použije-li se nálev z tymiánu k zevnímu omývání, má příznivý vliv na infekce vnějších pohlavních orgánů vzniklé v důsledku špatné

hygieny, cukrovky a dalších příčin, a to jak u žen (zánět pochvy, zánět vulvy), tak u mužů (zánět žaluzy a předkožky) ⑤.

Když se aplikuje jako horké kataplazma, zmírňuje bolesti při ledvinové kolice a zánětu močového měchýře.

- **Revma.** Aplikuje-li se zevně jako masáž, koupel nebo kataplazma, zmírňuje revmatické bolesti způsobené artritidou a dnou ⑥, ⑦, ⑧. Když se užívá perorálně ①, ② má rovněž močopudné účinky a vyvolává pocení, čímž z krve odstraňuje kyselé produkty metabolismu způsobující artritidu a dnu.

Aplikovaný zevně rovněž zmírňuje bolesti ztuhlé šíje, bolesti v bederní oblasti, bolesti při ischiasu, artróze apod. ⑥, ⑦, ⑧.

- **Kožní infekce.** Na infikované rány, boláky, bérčové vředy, omrzliny, nežity, abscesy, vyrážky apod. se aplikuje ve formě koupelí či obkladů ⑤.

Díky tomu, že dokáže ničit parazity, je možné jej použít proti svrabu, vším a blechám.

- **Posiluje vlasy.** Když se prostřednictvím masáže či jako tonikum aplikuje na vlasy, posiluje je a zabraňuje jejich padání ⑥.



*Tymián je bylina, která má mnoho prokázaných léčivých vlastností. Jako horký obklad či kataplazma zmírňuje bolesti při zánětu močového měchýře a ledvinové kolice.*



## Lichořeřišnice větší

### Účinné přírodní antibiotikum

**M**NOHO antibiotik používaných k léčbě je produktem plísní a bakterií. Lichořeřišnice je *jednou z mála rostlin produkujících přírodní antibiotické látky*, které oproti konvenčním antibiotikům mají následující výhody:

- **Neničí bakteriální mikroflóru.** Lichořeřišnice nezpůsobuje průjemy ani nerovnováhu střevní mikroflóry, dva nejčastější příznaky, které se objevují při perorálním užívání ostatních antibiotik.
- **Nevyvolává senzitivitu ani alergické reakce,** což je při užívání antibiotik celkem běžné.
- **Je jí užívání snadné a příjemné.** Nepodává se ani injekčně, ani jako čípek. Je možné ji užívat v zeleninových salátech, kterým dodává příjemnou chuť podobnou hořčici.

### Vlastnosti a indikace

Celá rostlina obsahuje sirný glykosid glukotropeolin, který díky působení myrosinu, enzymu obsaženému v rostlině, uvolňujícímu se po jejím rozemnutí, vytváří kromě jiného sirný esenciální olej, který má **silné antibiatické** vlastnosti. Po požití rostliny tento esenciální olej proniká do krve a je vylučován skrze dýchací a močové ústrojí. V těchto orgánech se jeho koncentrace zvýší a projeví se jeho antimikrobiální účinky, díky kterým nemohou bakterie růst a množit se. Proto se používá zejména v následujících dvou případech:



**Popis:** U nás jednoletá bylina z čeledi Tropaeolaceae, s plazivou lodyhou až 3 m dlouhou (ve své domovině až 5 m dlouhou). Listy s ovíjivými řapíky, celokrajné nebo mělce laločnaté, lysé. Květy na dlouhých ovíjivých stopkách; kališní ostruha 2 až 4 cm dlouhá, zakřivená, špičatá; kališní lístky okrouhlé, dolní tři na bázi břitvé, oranžově červené, horní s červenými pruhy.

**Používané části:** Listy, květy a plody.



## Příprava a použití

### Vnitřní použití

❶ **Salát** (má posilující účinky a zvyšuje chuť k jídlu). Použijte mladé květy a listy. V kombinaci s hlávkovým salátem je vynikající.

❷ **Nálev nebo odvar**. V 1 litru vody vylouhujte nebo vařte 30 g květů, listů a plodů. Každou čtvrtou hodinu vypijte 1 šálek.

### Zevní použití

❸ **Sedací koupele**. Hrst květů nebo plodů na 1 litr vody. Koupel musí být horká.

❹ **Tonikum**. Rozemelte dvě hrsti (20 g) listů, květů a čerstvých semenek lichořeřišnice. Přidejte je do 0,5 litru ethylalkoholu a nechte 2 hodiny odstát. Do tohoto studeného výtažku můžete přidat listy kopřivy, pět listů zimostráze a lžičku rozmarýnu. Získanou tekutinu vtírejte do vlasů.

- **Infekce dýchacího ústrojí**: zánět vedlejších dutin nosních, rýma a především zánět průdušek (akutní i chronický). Dr. Leclerc, známý francouzský fytotherapeut, prohlásil, že lichořeřišnice „usnadňuje vykašlávání lidem, je jejich hleny v důsledku zánětu průdušek jsou více kapalné a obsahují hnis“. Rovněž se uplatňuje v případě chřipky a nachlazení, protože její účinná látka s antibiotickými účinky impregnuje celé dýchací ústrojí, zmírňuje překrvení průdušek a tlumí kašel ❶, ❷.
- **Infekce močového ústrojí**: bakteriální hnisavý zánět ledvin (pyelonefritida) a zánět močového měchýře (cystitida) ❶, ❷. Dr. Schneider popsal pokus, na jehož základě se ukázalo, že devět hodin po zkonsumování salátu z lichořeřišnice jsou její účinné látky stále přítomny v moči.

Kromě antibiotických účinků má lichořeřišnice následující vlastnosti:

- **Zlepšuje funkce kůže**. Je to dáno vysokým obsahem síry. Aplikuje-li se **zevně**, má **hojivé** účinky na rány a boláky. Regeneruje a zvláčňuje suchou kůži, stimuluje kořínky vlasů, **revitalizuje vlasy**, a dokonce podněcuje jejich růst. Proto je lichořeřišnice **nejpoužívanější rostlinou** při léčbě **padání vlasů**. Chcete-li zvýšit její účinky, měli byste si před aplikací vyholit hlavu ❹.
- **Posiluje a tonizuje**. Je to zřejmě dáno vysokým obsahem vitamínu C (285 mg vitamínu C/100 g čerstvých listů), který je vyšší než v citronu (50 mg vitamínu C/100 g dužiny) ❶, ❷.
- **Upravuje menstruaci**. Sedací koupele s květy nebo plody lichořeřišnice harmonizují a normalizují menstruační cyklus ❸.
- **Afrodiziakum**. Říká se, a je možné, že na tom bude něco pravdy, že lichořeřišnice má afrodiziakální účinky ❶, ❷. V některých zemích se jí dokonce přezdívá „**rostlina lásky**“. Schválně ji ochutnejte, uvidíte sami.



*Lichořeřišnice je jednou z nejúčinnějších antibiotických rostlin, které se uplatňují při léčbě infekcí dýchacího a močového ústrojí. Navíc je to základní složka mnoha přípravků a šamponů, které revitalizují vlasy.*

# Rejstřík odborných názvů

## A

- Abies alba* Miller (Jedle bělokorá) 152  
*Aesculus hippocastanum* L. (Jírovec maďal) 131  
*Agave americana* L. (Agáve americká) 274  
*Agrimonia eupatoria* L. (Řepík lékařský) 101  
*Agropyrum repens* (L.) Beauv. (Pýr plazivý) 275  
*Achillea millefolium* L. (Řebříček obecný) 344  
*Allium sativum* L. (Česnek kuchyňský) 120  
*Aloe vera* (L.) Webb. (Aloe vera) 346  
*Althaea officinalis* L. (Proskurník lékařský) 96  
*Anethum graveolens* L. (Kopr vonný) 175  
*Anthyllis vulneraria* L. (Úročník bolhoj) 329  
*Arctium lappa* L. (Lopuch větší) 348  
*Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Spreng. (Medvědice lékařská) 276  
*Arnica montana* L. (Prha chlumní) 323  
*Artemisia vulgaris* L. (Pelyněk černobýl) 296  
*Arundo donax* L. (Třtina obecná) 278

## B

- Barosma betulina* Thunb. (Zápašnice březová) 279  
*Bellis perennis* L. (Sedmikráska chudobka) 364  
*Berberis vulgaris* L. (Dřišťál obecný) 196  
*Betula alba* L. (Bříza bělokorá) 280  
*Bixa orellana* L. (Oreláník barvířský) 349  
*Brassica nigra* (L.) Koch (Brukev černá) 324

## C

- Calendula officinalis* L. (Měsíček lékařský) 298  
*Capsella bursa-pastoris* L. (Kokoška pastuší tobolka) 300  
*Carum carvi* L. (Kmín kořený) 176  
*Cassia angustifolia* Vahl. (Kassie sennová) 244  
*Cassia fistula* L. (Kassie fistula) 246  
*Ceanothus americanus* L. (Zploděr americký) 97

- Centaurea cyanus* L. (Chrpa modrá) 62  
*Cephaelis ipecacuanha* A. Rich. (Hlavěnka dávivá) 212  
*Ceratonia siliqua* L. (Rohovník obecný) 247  
*Cereus grandiflorus* Miller (Kaktus) 110  
*Cetraria islandica* L. (Puklérka islandská) 154  
*Cichorium intybus* L. (Čekanka obecná) 214  
*Cinchona officinalis* L. (Chinovník lékařský) 366  
*Cinnamomum camphora* (L.) (Steb. Kafrovník lékařský) 111  
*Cinnamomum zeylanicum* Blume (Skořicovník cejlonský) 216  
*Citrus aurantium* L. (Pomerančovník) 72  
*Copaifera officinalis* L. (Korajník lékařský) 282  
*Coriandrum sativum* L. (Koriandr setý) 218  
*Crataegus monogyna* Jacq. (Hloh jednosemenný) 112  
*Crocus sativus* L. (Šafrán setý) 219  
*Cuminum cyminum* L. (Kmín římský) 220  
*Cupressus sempervirens* L. (Cypřiš velkoplodý) 134  
*Curcuma longa* L. (Kurkuma dlouhá) 221  
*Cynara scolymus* L. (Artyčok zeleninový) 199

## D

- Digitalis purpurea* L. (Náprstník červený) 114

## E

- Echinacea angustifolia* D. C. (Třapatka nachová) 368  
*Ephedra dystachya* L. (Chvojník čínský) 157  
*Epilobium angustifolium* L. (Vrbovka úzkolistá) 248  
*Equisetum arvense* L. (Přeslička rolní) 350  
*Eryngium campestre* L. (Máčka ladní) 283  
*Eucalyptus globulus* Labill. (Blahovičník kulatoplodý) 158

*Eugenia caryophyllata* Thumb. (Hřebíčkovec vonný) 98

*Euphrasia officinalis* L. (Světlik lékařský) 64

## F

*Fagus silvatica* L. (Buk lesní) 249

*Filipendula ulmaria* (L.) Maxim. (Tužebník jilmový) 326

*Foeniculum vulgare* Mill. (Fenykl obecný) 177

*Fraxinus excelsior* L. (Jasan ztepilý) 328

*Fucus vesiculosus* L. (Chaluha bublinatá) 314

*Fumaria officinalis* L. (Zemědým lékařský) 198

## G

*Gentiana lutea* L. (Hořec žlutý) 222

*Geranium robertianum* L. (Kakost smrdutý) 65

*Ginkgo biloba* L. (Jinan dvoulaločný) 124

*Glycyrrhiza glabra* L. (Lékořice lysá) 160

## H

*Hamamelis virginiana* L. (Vilín virginský) 131

*Harpagophytum procumbens* Dec. (Harpagofyt ležatý) 330

*Hibiscus abelmoschus* L. (Ibišek čínský) 178

*Hibiscus sabdariffa* L. (Ibišek súdánský) 179

*Humulus lupulus* L. (Chmel otáčivý) 74

*Hydrastis canadensis* L. (Vodilka kanadská) 102

*Hypericum perforatum* L. (Třezalka tečkovaná) 352

## CH

*Chenopodium ambrosioides* L. (Merlík vonný) 213

*Chondrus crispus* Lyngb. (Úrazník šidlovitý) 155

*Chrysothamnium cainito* L. (Zlatolist) 156

## I

*Illicium verum* Hook. (Badyáník pravý) 224

## J

*Jasonia glutinosa* (L.) D. C. (Jasonia glutinosa) 225

*Juglans regia* L. (Ořešák královský) 250

*Juniperus communis* L. (Jalovec obecný) 284

## K

*Krameria triandra* Ruiz-Pav. (Ratanha) 99

## L

*Lactuca virosa* L. (Locika kompasová) 75

*Laminaria saccharina* Lam. (Čepelnatka) 316

*Laurus nobilis* L. (Vavřín ušlechtilý) 226

*Lavandula angustifolia* Miller (Levandule lékařská) 76

*Linum usitatissimum* L. (Len setý) 252

*Lippia triphylla* Kuntze (Aloisie trojlistá) 227

## M

*Malva silvestris* L. (Sléz lesní) 254

*Matricaria chamomilla* L. (Heřmáněk pravý) 180

*Medicago sativa* L. (Tolice setá) 139

*Melissa officinalis* L. (Meduňka lékařská) 78

*Mentha piperita* L. (Máta peprná) 182

*Mentha pulegium* L. (Polej obecný) 228

*Morinda citrifolia* L. (Noni) 370

## N

*Nasturtium officinalis* R. Br. (Potočnice lékařská) 140

*Nepeta cataria* L. (Šanta kočičí) 183

## O

*Ocimum basilicum* L. (Bazalka pravá) 184

# Rejstřík odborných názvů

*Oenothera biennis* L. (Pupalka dvouletá) 126  
*Opuntia ficus-indica* (L.) Miller. (Nopál  
obecný) 354  
*Orchis mascula* L. (Vstavač mužský) 255  
*Origanum majorana* L. (Majoránka zahradní)  
184  
*Origanum vulgare* L. (Dobromysl obecná) 230  
*Orthosiphon stamineus* Benth. (Javanský čaj)  
317

## P

*Panax ginseng* C. A. Meyer (Ženšen) 302  
*Parietaria officinalis* L. (Drnavec lékařský) 285  
*Passiflora incarnata* L. (Mučenka pletní) 80  
*Peumus boldus* Molina (Boldovník vonný) 200  
*Physalis viscosa* L. (Mochyně) 355  
*Pimpinella anisum* L. (Bedrník anýz) 232  
*Pinus pinaster* Soland (Borovice přimořská) 162  
*Pistacia lentiscus* L. (Řečík lentišek) 100  
*Plantago major* L. (Jitrocel větší) 164  
*Plantago psyllium* L. (Jitrocel blešník) 256  
*Polygonum bistorta* L. (Rdesno hadí kořen) 95  
*Portulaca oleracea* L. (Šrucha zelná) 258  
*Potentilla erecta* (L.) Rauschel (Mochna  
nátržník) 259  
*Prunus spinosa* L. (Slivoň trnitá) 185  
*Pulmonaria officinalis* L. (Plicník lékařský)  
166

## Q

*Quassia amara* L. (Kvassie hořká) 231  
*Quercus robur* L. (Dub zimní) 104

## R

*Rhamnus frangula* L. (Krušina olšová) 260  
*Rhamnus purshiana* D. C. (Řešetlák Purshův)  
262

*Rheum officinale* Baillon (Reveň lékařská) 263  
*Ricinus communis* L. (Skočec obecný) 264  
*Robinia pseudoacacia* L. (Trnovník akát) 234  
*Rosacanina* L. (Růže šipková) 374  
*Rosa gallica* L. (Růže galská) 304  
*Rosmarinus officinalis* L. (Rozmarýn lékařský)  
332  
*Rubia tinctorum* L. (Mořena barvířská) 286  
*Rubus fruticosus* L. (Ostružiník křovitý) 266  
*Ruta graveolens* L. (Routa vonná) 305

## S

*Saccharum officinarum* L. (Cukrová třtina) 167  
*Salix alba* L. (Vrba bílá) 334  
*Salvia officinalis* L. (Šalvěj lékařská) 306  
*Sambucus nigra* L. (Bez černý) 376  
*Santolina chamaecyparissus* L. (Svatolína  
cypřiškovitá) 235  
*Satureja montana* L. (Saturejka horská) 188  
*Saxifraga granulata* L. (Lomikámen zrnatý)  
287  
*Serenoa repens* Bartram. (Serenoa plazivá) 308  
*Silybum marianum* (L.) Gaertn. (Ostropestřec  
mariánský) 202  
*Sisymbrium officinale* Scopoli. (Hulevník  
lékařský) 103  
*Solidago virga-aurea* L. (Zlatobýl obecný) 288  
*Spirulina maxima* (set.-Gard.) Geitler  
(Spirulina) 142  
*Symphytum officinalis* L. (Kostival lékařský)  
356

## T

*Tamarindus indica* L. (Tamaryšek indický) 265  
*Taraxacum officinale* Web. (Smetanka  
lékařská) 204



*Thymus serpyllum* L. (Pamětník rolní) 168  
*Thymus vulgaris* L. (Tymián obecný) 378  
*Tilia europaea* L. (Lípa malolistá) 82  
*Trigonella foenum-graecum* L. (Pískavice řecké  
seno) 236  
*Tropaeolum majus* L. (Lichořeřišnice větší)  
380  
*Turnera diffusa* Willd. (Damiána) 309

## U

*Urtica dioica* L. (Kopřiva dvoudomá) 144

## V

*Valeriana officinalis* L. (Kozlík lékařský) 84  
*Vanilla planifolia* Andrews (Vanilovník  
plocholistý) 190  
*Verbena officinalis* L. (Sporýš lékařský) 86  
*Veronica officinalis* L. (Rozrazil lékařský) 237  
*Viola odorata* L. (Violka vonná) 170

## Z

*Zingiber officinale* Roscoe (Zázvor lékařský)  
191