



AKSAMITNÍK ROZKLADITÝ

(*Tagetes patulus*)

Tato bylina roste na všech půdách pod podmínkou, že jsou dobře připravené a zkyplené. Nejvhodnější je poměrně chudá půda a sluneční suché stanoviště. Bohužel aksamitník není odolný vůči mrazu, proto jeho vegetační období trvá pouze jednu sezónu. Aby rostlina lépe prospívala, je třeba jí přistřihovat odkvetlé ratolesti. Pěstování aksamitníku je v našem klimatickém pásmu velmi rozšířené, rostlina dorůstá do výšky 30 cm, kvete od pozdního jara do prvních mrazíků. V zahrádkách se pěstuje hlavně kvůli květům s výraznou pomerančovou vůní, která odpuzuje hmyz, napadající zeleninu a květiny.



Zajímavé je, že poblíž aksamitníku neroste plevel – kořen totiž vylučuje substanci, která veškerý plevel spolehlivě ničí. Pěstuje se také v bytech pro své krásné syté oranžové květy a charakteristickou vůni.

Aksamitník vylučuje velmi silnou vůni odpuzující hmyz.

ZEVNÍ POUŽITÍ

☘ Sušené květy aksamitníku se přidávají do směsí potpourri. Osvěžují vzduch a odpuzují hmyz. Z vyvařených květů této rostliny se získává intenzivně žluté přírodní barvivo.



Z květů se získává žluté barvivo, používané k barvení vlny a hedvábí.

ALOE

(*Aloe vera*)

Aloe je křehká, stálezelená rostlina, dorůstající do 30 až 60 cm výšky.

Můžeme ji pěstovat na písčitéch půdách, na nepřilíživých výslunných stanovištích nebo i v mírném stínu. Nejvhodnější je však pěstovat aloe v bytech, protože je velmi citlivá na mrazíky. Kdysi byla tato

rostlina velice ceněná - Alexandr Veliký dokonce ve 4. století před naším letopočtem dobyl ostrov v Indickém Oceánu jen proto, že byl proslulý pěstováním aloe. Odrůdy pěstované na Sokotře byly zdrojem vysoce ceněného fialového barviva.

Pozor!

Na popáleniny přikládáme obklady z aloe jen pokud se jedná o méně závažná poranění. Vážnější případy si vyžadují co nejrychlejší lékařské ošetření.



Šťáva z čerstvých listů aloe je součástí kosmetických krémů a přípravků doporučených u zánětů a jiných onemocnění pokožky.

Rozdrcené listy aloe působí hojivě na popáleniny.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

☘ Přípravky obsahující výtažek z aloe se používají při zácpě způsobené špatnou činností střev, lihový extrakt z aloe se podává pacientům po dlouhotrvajících nemocích a po chirurgických zákrocích. Účinné látky obsažené v aloe pomáhají organismu nastolit stabilitu a správnou látkovou výměnu ve všech buňkách.

ZEVNÍ POUŽITÍ

☘ Listy aloe jsou využívány především k přípravě kosmetických krémů, masek a balzámů, výtažek z této rostliny je vhodný k péči o suchou a popraskanou pokožku, šťáva z aloe, přidáme-li ji do vlasových šampónů, přináší úlevu suché a svědivé vlasové pokožce. Při mírném podráždění pokožky způsobeném nadměrným sluněním je možno použít aloe jako součást chladivých obkladů.

ANDĚLIKA LÉKAŘSKÁ

(*Archangelica officinalis*)

Léčivé působení této byliny znali už bylináři v dávnověku. Dlouhou dobu byla považována za všelék. Andělka je odolná vůči mrazu. Roste dva až čtyři roky, někdy dorůstá i do výšky 240 cm (v našem podnebí pouze do 90 cm). Vyžaduje vlhkou půdu, hluboce zkyplenou, má ráda stinné stanoviště. Andělka je horská bylina, proto se v nížinné oblasti vyskytuje jen zřídka. Nejčastěji ji najdete na vlhkých a stinných místech podél potoků (původní je např. v oblasti Tater). Používá se zejména kořen, semeno, někdy také stonky a listy. Kořen andělky má podobné účinky jako ženšen a může se považovat za

Listy této rostliny můžete přidávat do salátů.



Pozor!
Andělka vyskytující se ve volné přírodě je chráněná! Může dojít k záměně s velmi jedovatým rozpukem jízlivým (*Cicuta virosa*).

Při sběru se doporučuje používat rukavice, jinak mohou citlivým lidem na slunci naskočit puchýře.

jeho místní náhražku. Sbírá se na podzim před dozráním plodů. Listy andělky se sbírají během vegetace (květen až červen), pak se suší a uchovávají v těsně uzavřené nádobě. Podusíte-li je při přípravě zavařenin s kyseljším ovocem, nebudete potřebovat tolik cukru, obsahují totiž hodně sacharidů.

Kontraindikace

Přípravky s obsahem andělky se nedoporučují těhotným ženám, protože povzbuzují činnost dělohy. Bylina není vhodná ani pro cukrovkáře, protože obsahuje značné množství cukru. Andělikový olej může vyvolávat fotosenzibilitu, tj. nežádoucí přecitlivělost vůči slunečnímu záření.

ZEVNÍ POUŽITÍ

✿ Aromatické koupele s přídavkem andělky uklidňují a uvolňují. Obklady připravené z nálevu působí blahodárně na bolestivé klouby postižené revmatismem a artritidou.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Kořen andělky patří do skupiny hořkých drog, jež kromě hořčin obsahují také silice. Téměř vždy se užívá ve směsi s jinými žaludečními a trávení podporujícími bylinami. Působí především v oblasti trávicího traktu. Má značný močopudný účinek a podporuje pocení, trávení a chuť k jídlu. Andělka má uklidňující účinek na nervovou soustavu, její aplikace je vhodná v prevenci proti nepříznivým vlivům stresu, při fyzické a nervové vyčerpanosti apod. Uklidňuje podrážděné průdušky a usnadňuje odkašlávání, upravuje látkovou výměnu a zlepšuje funkční schopnost ledvin. Tlumí menstruační bolesti, používá se i v případě prodlužujícího se porodu nebo zadržetí placenty, protože povzbuzuje činnost dělohy (děložní stahy). Reguluje funkci žláz s vnitřní sekrecí, potlačuje projevy migrény včetně závratí i cestovní nevolnosti. Stimuluje práci srdce a zvyšuje pevnost cévních stěn. Andělikový čaj se doporučuje také u anémie (chudokrevnosti), přetížení jater a oslabení po porodu.

ANÝZ VONNÝ

(*Pimpinella anisum*)

Anýz vonný pochází z Asie a Egypta, je to jednoletá rostlina, která je vysoká 30-60 cm. Má rád slunné stanoviště chráněné proti větrům, nejlépe se mu daří na zásaditých půdách s dostatkem vápna. Kvete v červenci – květy jsou bílé, uspořádané do okolíků. Mají výraznou, avšak příjemnou vůni. Sbírají se zralé plody (semena), tmavě šedé barvy.

Bylinu se pěstuje hlavně ve Střední Americe, Středomoří i západní Africe. Její léčivé vlastnosti byly využívány už starými Egypťany asi 1500 let p.n.l. Anýz se doporučoval jako uklidňující prostředek usnadňující usínání.



Anýzový čaj je účinný při nachlazení, zmírňuje koliku u dětí a povzbuzuje tvorbu mléka u kojících žen.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Anýzový čaj se užívá u nemocí horních cest dýchacích jako lek podporující vykašlávání. Semena obsahují éterický olej, mají antiseptické a baktericidní účinky. Uvolňují a působí proti nadýmání a zažívacím potížím, doporučují se také kojícím ženám jako prostředek podporující tvorbu mléka. Anýzový likér užívaný před jídlem podporuje trávení a povzbuzuje chuť k jídlu.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Anýz působí léčivě na těžko se hojící poranění, nálev vtíraný do vlasové pokožky léčí zavšívění a svrab.

BARVÍNEK MENŠÍ

(*Vinca minor*)

Barvínek je lidové označení brčálu menšího. Je to plazivá bylina s lesklými, velkými listy, které vyrůstají vždy dva naproti sobě. Barvínek je rostlina stálezelená, kvete fialověmodrými, trubkovitými květy od poloviny jara do pozdního léta. Dříve se této rostlině také říkalo „čarodějova fialka“, protože se přidávala do nápojů lásky a věřilo se, že může vymítat zlé duchy.



Klidné stinné místo v bytě si můžete zkrášlit stálezelenými rostlinami v závěsném květináči. Neměl by tam chybět ani barvínek.



Barvínek dobře snáší i stín – na zahrádce bude krásnou ozdobou stinného místa.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Při zánětech sliznic (ústní dutina), při krvácení. Podle lidového léčitelství bylina ovinutá kolem nemocné části těla léčí křeče. Štáva z rozmačkaných listů působí blahodárně na zánehy kůže.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Účinné látky získávané z této rostliny se používají k výrobě léků na snížení krevního tlaku a také při léčbě různých druhů leukémií. V lidovém léčitelství se doporučuje také na snížení hladiny cukru v krvi a proti průjmům. Barvínek má však výrazné účinky a neměl by se používat bez konzultace s lékařem.

BAZALKA PRAVÁ

(*Ocimum basilicum* L.)

Bazalka pravá má vejčité, zelené, méně často tmavě-fialové, lesklé listy. Kvete od července do září malými, bílými kvítky. Na listech, květech a v menším množství i na stoncích se nacházejí charakteristické žlázy obsahující éterický (vonný) olej s voňavým linolalem. První zmínky o této rostlině se objevují v indických védských spisech (1500-300 let p. n. l.). Znali ji také ve starověkém Egyptě, Řecku a Římě. Bazalka se často používá pro kuchyňské účely – jako koření s příjemnou, kořenou vůní. Nejhodnotnější jsou čerstvé listy nasbírané před



Bazalka výborně ladí s rozmarýnem a šalvějí.

Propůjčuje pokrmům pravou italskou chuť.

rozkvětem. Výborně ochutí polévky, omáčky, saláty, ryby, maso, zeleninu, tvaroh a máslo. Bazalka nemá vedlejší účinky a hodí se i pro dietní jídla.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Zlepšuje trávení, sekreci žaludečních šťáv, působí proti nadýmání.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Působí protizánětlivě a antibakteriálně – může se použít jako kloktadlo a k omývání ran. Obsahuje silice, které se používají v kosmetických přípravcích.

BEDRNÍK OBECNÝ

(*Pimpinella saxifraga*)

Bedrník obecný je vytrvalá rostlina z čeledi miříkovitých. Dorůstá do výšky 50 cm, podobá se petrželi. Kvete od července až do prvních mrazů – květy jsou drobné, bílé, seskupené ve složených okolících. Vyskytuje se velmi hojně, už ve

středověku se těšil výborné pověsti a používal se jako prostředek proti moru. Jako droga se používá zejména kořen – obsahuje mnoho minerálních látek, sacharidy, škrob, éterické oleje.



U chrapotu se osvědčilo kloktání čajem z bedrníku.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Čaj z kořene bedrníku se podává při onemocněních horních dýchacích cest, vývar z kořene má močopudné účinky. V léčbě močového ústrojí se obvykle užívá v kombinaci s dalšími bylinami. Je důležitou složkou směsí doporučených při léčbě ledvinových kamenů, nemoci močového měchýře a močových cest, používá se také u zánětů žaludku a střev. Zmírňuje nadýmání a průjem; lihový extrakt z kořene bedrníku působí proti křečím a uvolňuje.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Vývar se doporučuje jako kloktadlo při bolestech v krku, čaj z nadzemních částí byliny je vhodný k přípravě obkladů na špatně se hojící rány a vředy.



BENEDYKT LÉKAŘSKÝ

(*Cnicus benedictus*)

Benedykt lékařský (jinak také čubet benedykt) je jednoletá až dvouletá bylina z čeledi hvězdnicovitých (*Aste-*



Předávkování benedyktem vyvolává zvracení a může poškodit ledviny. Droga není vhodná pro těhotné ženy.

raceae), která dorůstá do výšky 50 cm. Lodyha je pavučinátě vlnatá, listy jsou podlouhle kopinaté, pilovité zubaté, se zvlněnou čepelí. Jsou sytě tmavozelené a mají obvykle dlouhé chloupky. Úbory jsou žluté a zákrov má bodlinaté listeny. Plodem jsou rýhované nažky, na vrcholu opatřené chmýřím.

Rostlina pochází z oblasti Středomoří a Střední Asie. Roste v teplých oblastech na výslunných kamenitých stráních, pustých místech a u cest. U nás se pouze pěstuje, jen zřídka zplaňuje. Drogou je nať s nepřekvetlými úbory. Při ručním sběru a zpracování drogy je třeba si chránit ruce i obličej.

Droga páchne i chutná hořce. Hlavní účinnou látkou jsou hořčiny, doprovodnými látkami jsou lignany, sliz,

organické kyseliny a stopy silice. Používá se v lékařství i v lidovém léčitelství, samotná nebo jako součást čajů podporujících trávení a činnost zažívacího ústrojí. Užívá se nejčastěji v nálevu jako čaj nebo v lihovém výtažku jako kapky.

Do střední Evropy se benedykt dostal prostřednictvím mnichů benediktinů, kteří ho pěstovali na zahradách svých klášterů. Za morových epidemií se benedyktová nať doporučovala jako zaručený lék proti této nemoci. Po skončení první světové války se jistou dobu používala jako náhražka chmele při výrobě piva. V likérnictví je stále součástí bylinného kořeného základu některých tzv. žaludečních likérů, především proslulé benediktinky.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Užívá se do koupele při léčení hemoroidů a k hojení ran (čistí rány a urychluje jejich zacelení – je možno použít i čerstvou nať).

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Benedykt má antibiotické účinky – ničí bakterie a viry. Užívá se při žaludečních chorobách, zejména při špatném trávení, podporuje tvorbu trávicích šťáv, žluče, pomáhá při činnosti jater. Má posilující vliv na nervovou soustavu, léčí nespavost, upravuje metabolismus, čistí organismus – doporučuje se i při revmatizmu.



BEZ ČERNÝ

(*Sambucus nigra*)

Bez černý (lidově také bezinky, psí bez, smradinky nebo kozičky) je všeobecně známý keř nebo menší strom z čeledi zimolezovitých (*Caprifoliaceae*) dosahující výšky tři až pět, výjimečně i více metrů. Má šedo-hnědou až šedou rozpukanou kůru, mladé větve mají silně vyvinutou houbovitou dřev bělavé barvy známou jako "bezová duše". Vstřícné listy jsou lichozpeřené, svrchu tmavozelené, vespod světlejší a na okraji nepravidelně pilovité. Drobné žlutavě bílé a silně, až nepříjemně vonící květy

jsou uspořádány v bohatých plochých vrcholičnatých květenstvích. Plody jsou kulaté trojsemenné peckovičky, v době zralosti červenofialové až černé s purpurově červenou šťavnatou dužinou.

Bez je rozšířený v Evropě a Přední Asii, u nás hojně roste u plotů, na rumišťích, v lesích, hájích a křovinách. Sbírají se květenství a plody (bezinky). Květní droga obsahuje účinné látky jako glykosidy, sliz, silice, trísloviny, organické kyseliny aj. Sušené plody obsahují glykosidy, antokyan, karo-

teny, vitamin C, B, cholin.

Léčivé účinky bezu byly známy už antickým lékařům. Tato rostlina měla navíc i kultovní význam, který se dlouho udržoval (ještě ve středověku byl černý bez opředen řadou pověr).



VNITŘNÍ POUŽITÍ

Květ černého bezu se používá především při léčbě nemocí z nachlazení. Má výrazný potopudný účinek, mírně uklidňuje a působí slabě močopudně a projímavě. Někdy se také používá proti nadýmání a křečím trávicího traktu. Plody se v lidovém léčitelství používají při bolestivých onemocněních nervového původu, např. při zánětu trojklaného nervu, migrénách a jako protikřečový prostředek.



BOROVICE LESNÍ

(*Pinus silvestris*)

Borovice je až 40 m vysoký strom z čeledi borovicovitých (Pinaceae). Jeho kůra je v mládí pískově červená a později je pokrytá šedohnědou rozpraskanou borkou. Mladé větve jsou šedavě žluté. Na nich vyrůstají na pavětvičkách jehlice dlouhé 5-7 cm, které jsou na vnější straně vypouklé, temně zelené, kdežto na vnitřní straně mají zbarvení světle šedozelené. Jsou seskupeny po dvou do svazečků. Prašnickové květy tvoří jehnědovité šištice. Pestíkové šištice mají barvu purpurově červenou. Šišky má borovice kuželovitě vejčité, s dřevnatými šupinami. Borovice lesní roste v Evropě a v Asii.

Snáší dobře i sušší písčité půdy, a proto se pěstuje hlavně tam, kde se jiným jehličnanům nedaří (bory na písčínách a ve skalnatém terénu). Borové lesy jsou u nás rozšířeny v nížinách i v nižších horských pásmech.

Drogu poskytují pupeny, které se sbírají v dubnu, ještě před rozvínutím. Borovicové pupeny obsahují hlavně silice s alfa-pinenem. Droga má aromatický, silně pryskyřičný pach a je nutno ji skladovat v dobře uzavřených nádobách. Terpentýnový olej obsažený ve dřevě vyvolává zčervenání neporušené kůže. Stejně tak dráždí sliznice.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

Droga usnadňuje odkašlávání a uvolňuje hlen, má také uklidňující účinky. Podává se při chronických bronchitidách, protože zmírňuje zahlenění dýchacích cest a léčí záněty.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Terpentýnové silice, případně vývary z borového jehličí, bývají součástí většiny léčivých koupelových přísad s dezinfekčními, prokrvujícími, osvěžujícími a dezodoračními účinky. U velmi citlivé pokožky však mohou vyvolat alergii. Koupel s přísadou borovicové silice uklidňuje a uvolňuje – doporučuje se při nespavosti, neurotických potížích apod. Borovicový éterický olej se také přidává do antirevmatických masť. Je vhodný i k inhalacím při onemocnění horních cest dýchacích.



BRUSINKA OBEČNÁ

(*Rhodococcus vitis-idaea*)

Brusinka je stálezelený nízký (10-20 cm) a hustě větvený keřík z čeledi vřesovcovitých (*Ericaceae*) s plazivými, až 70 cm dlouhými výhonky, z nichž vyrůstají vzpřímené olistěné stonky. Silné kožovité a krátce řapíkaté listy mají svrchu tmavozelenou a lesklou vejčitou čepel, která je na okrajích slabě podvinutá. Slabě vonné květy rostou v hustých koncových převislých hroznech, mají zvon-

kovitou korunu bílé nebo narůžovělé barvy, z níž vyčnívá dlouhá čnělka spodního semeníku. Plody jsou jasně červené lesklé kulaté bobule, jejichž dužina je moučnatá, trochu nahořklá, s obsahem drobných semen.

Je rozšířená po celé chladnější a mírné části Evropy, Asie a Severní Ameriky, zejména v pásmu tajgy, na sever zasahuje až za polární kruh. U nás se s ní nejčastěji setkáme v suchých borových lesích a na horských stráních.

Drogu poskytují listy z neplodících letorostů, v období od června do srpna. Plody jsou velmi oblíbené lesní ovoce, používané především ke kompotování.

Listy obsahují glykosidy, třísloviny, flavonoidy, organické kyseliny a malé množství vitamínu C. Plody obsahují podobné účinné látky jako listy, navíc větší množství cukru, barviv, vitamínu C a značné množství kyseliny benzoové, která má konzervační účinky.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

Používá se hlavně při zánětech horních a dolních močových cest a při zánětech žlučových cest. Pomocně se užívá při diabetu. Doporučuje se jako mírný prostředek při průjmech.



BRUTNÁK LÉKAŘSKÝ

(*Borago officinalis*)

Brutnák je asi 70 cm vysoká, statná jednoletá bylina z čeledi brutnákovitých, často nahoře červeně naběhlá, s jednoduchou nebo větvenou a štětinatě srstnatou lodyhou. Střídavé listy jsou eliptické, vrásčité, zpravidla krátce řapíkaté. Horní listy jsou podlouhlé a přisedlé. Dlouze stopkaté květy tvoří řídké vijany. Mají pětídílný kalich a pěticipou, kolovitou, modrou, jen zřídka bílou korunu. Rostlina kvete od června do září.

Brutnák pochází z oblasti Středomoří (Španělsko, Turecko), dnes se pěstuje skoro v celé Evropě, v západní Asii, Severní a Jižní Americe, Austrálii a na Novém Zélandě, místy zplaňuje.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Pro své dezinfekční účinky se používá k odstranění zánětů sliznic.



Národy starověkého Středomoří brutnák jako užitkovou rostlinu neznaly, do kultury ho zavedli až ve středověku Arabové v jižním Španělsku.

Drogu poskytuje nať, která se sbírá na začátku kvetení rostlin (červen až září). Čerstva i sušená bylina má pach i chuť po okurkách. Obsahuje hlavně slizové látky (až 30%), saponin, stopy silice, asi 3% tříslovin, až 2,2% rozpustné kyseliny křemičité a jiné minerální látky.

Brutnák je znám nejen jako léčivka, ale i jako salátové koření. Jemně nasekaný s cibulí a jinými kořenými bylinami slouží např. k přípravě bylinkového másla a sýrů.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Brutnák účinkuje močopudně, dezinfekčně a protizánětlivě - doporučuje se zejména při zánětech močových cest, k odstranění nežádoucích látek z těla při revmatizmu a při vodnatelnosti, spojené se zhoršenou činností srdce. Je také uklidňujícím a posilujícím prostředkem - v lidovém léčitelství se doporučuje při nervové vyčerpanosti a skleslosti, k potlačení horečnatých stavů.



BŘEČŤAN POPÍNAVÝ

(*Hedera helix*)

Břečťan je stálezelený keř z čeledi aralkovitých (*Araliaceae*), plazící se po zemi nebo po zdech, s kmenem a větvemi až 20 m dlouhými. Listy jsou vstřícné, dlouze řapíkaté, lesklé, se světlou žilnatinou, projevuje se u nich nápadná tvarová rozdílnost (heterofylie). Pravidelné dlouhé květy sestavené v okolících jsou zelenavé a pětičetné. Plodem je kulatá černá bobule velikosti hrachu. Rostlina kvete v září a v říjnu. Drogu poskytují listy, které se sbírají na jaře nebo v létě.

Břečťan pravděpodobně pochází z Evropy, ale dnes roste i v Asii a v Se-

verní Americe. Vyskytuje se v doubravách a bučinách, kde se pne po kmenech stromů.

Listy obsahují saponiny, glykosidy a třísloviny. Vyskytuje se v nich také kyselina chlorogenová a jód. Obsah závisí na stanovišti a druhu.



POZOR!

Ve větších dávkách je droga jedovatá. Zejména pro děti jsou zvláště nebezpečné lákavě vypadající jedovaté bobule břečťanu. Čerstvé listy mohou u citlivých lidí vyvolat podráždění kůže.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Díky značnému obsahu saponinů droga uvolňuje dýchací cesty při nachlazení a působí protikřečově. Užívá se zejména při chronických zánětech dýchacích cest. Může se použít i jako kardiotonikum (v malých dávkách způsobuje rozšíření cév) a proti parazitním onemocněním.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Používá se především k odstraňování otoků - nejúčinnější je obklad z čerstvých opraných a rozdrcených břečťanových listů, který se přikládá na oteklá místa, avšak nejvýše na 15 minut, jinak může způsobit podráždění pokožky.

✿ BŘÍZA BĚLOKORÁ

(*Betula pendula*)

Bříza je štíhlý strom z čeledi břízovitých (*Betulaceae*), dorůstající do výšky kolem 20 m, s větvemi přímými, později převislými, červenohnědými, pokrytými bradavičnatými pryskyřičnými žlázkami. Kmen má bílou kůru, která se místy mění v černou borku. Listy jsou lysé kosočtverečné nebo trojhranně vejčité, dlouze řapíkaté a dvakrát pilovité. Mladé čepele vylučují z malých žlázek lepkavý sekret. Listy jsou na líci sytě zelené, vespod světlejší, šedozelené s vyniklou síťovitou žilnatinou. Samčí i samičí květy tvoří převislé jehnědy. Plody jsou drobné, široce křídlaté nažky. Strom kvete od dubna do května.

Bříza bělokorá (podle starší terminologie též bříza bradavičnatá nebo bříza bílá) je hojně rozšířená po celé Evropě a Západní Sibiři od nížin až vysoko do hor. Nejhojněji roste na nevápenatých kyselých půdách, vy-

žaduje dostatek světla. Je velice odolná a nenáročná - roste na skalách, suťových stráních a všude v lesích. Rychle zarůstá odlesněné plochy, navážky, haldy hlušiny a je proto vhodná k rekultivaci skrývek povrchových dolů a území po větších terénních zásazích.

Drogu poskytují mladé listy, které se trhají buď jednotlivě nebo se sdrhují z větví od poloviny května do konce června (nejlépe dva měsíce po rozvítí listů). Nejúčinnější jsou mladé lepkavé listy. Droga má slabě aromatický pach a nahořklou chuť.

V listech jsou obsaženy flavonoidy, silice, třísloviny, pryskyřice, vitamin C a fytoncidně působící látky.

Někdy se sbírají i pupeny (obsahují více silice než listy), ty se však získávají výhradně ze stromů poražených v zimním průklestu. Známa je také jamí míza stromu - tzv. březová šťáva, která se získává navrtáváním kmenů.



U nás je však tento postup zakázán, neboť silně poškozuje stromy a napomáhá šíření různých houbových chorob.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Listy jsou součástí čajových směsí s močopudným, dezinfekčním a potopudným účinkem, používají se při onemocněních močových cest, při léčbě ledvinových kaménků, revmatismu a dny. Droga nemá vedlejší účinky a zvýšené vylučování moči není provázeno drážděním ledvin. Rozřezané nebo rozdrcené listy se nejčastěji užívají jako macerát, nálev nebo odvar.



Pro břízu je charakteristická bílá kůra, která se místy mění v černou borku.

Blízce příbuzná bříze bělokoré je bříza pýřitá (*Betula pubescens*), která se vyskytuje roztroušeně především v horských a podhorských oblastech ve vlhkých lesích, na loukách, skálách a rašeliništích. Od břízy bělokoré se liší nepřevislými, v mládí sametově hustě chlupatými větvemi a listy, které mají nejdříve chlupatou, později alespoň na žilkách pýřitou, tužší a kratčeji zašpičatělou čepel. Také nažky nemají tak široká křídla jako nažky břízy bělokoré. Ve starší literatuře nejsou tyto druhy rozlišovány a jsou uváděny pod společným názvem *Betula alba*.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Dezinfekčních účinků drogy se využívá k péči o pokožku (např. v přísadách do koupelí) a ve vlasové kosmetice. Výluh z březových listů čistí povrchově pleť, uvolňuje ucpané póry a podporuje regenerační schopnosti kůže. Vlasová tonika s tzv. březovou vodou (používá se siličný výtažek z pupenů břízy, nikoliv březová míza) omezují tvorbu lupů, brání zvýšenému maštění vlasů, zlepšují jejich pružnost a lesk. V lidovém léčitelství se prášek z březové kůry používal k zasypávání lišejů a březový dehet (získává se suchou destilací dřeva a kůry) k přípravě masť.



BUKVICE LÉKAŘSKÁ

(*Betonica officinalis*)

Bukvice je vytrvalá bylina z čeledi hluchavkovitých (*Lamiaceae*) s přímou, jednoduchou hranatou lodyhou a protilehlými stopkatými oválnými listy s vroubkovaným okrajem. Lodyha dorůstá do 30-60 cm a je zakončena klasovitým květenstvím složeným z drobných fialových květů. Celá rostlina je drsně ochlupená. Kvete od června do srpna.

Pochází ze západní a jižní Evropy. U nás roste na loukách, pasekách, pastvinách od nížin až do hor. Sbírá se kvetoucí nať spolu s nadzemními listy. Droga má kořenitou vůni a hořkou chuť. Obsahuje třísloviny, hořčiny, silice a alkaloidy.

V lidovém léčitelství se doporučoval kořen jako přípravek proti zvracení. Dnes se tato droga pro léčebné účely používá jen zřídka.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

Používá se při léčbě onemocnění dýchacích cest a astmatu (zmírňuje záchvaty kašle). Má dezinfekční a stahující účinek a uplatňuje se při léčbě průjmů a zánětů močového měchýře. Pomáhá také při bolestech způsobených onemocněním nervů, při nespavosti a bolestech hlavy. Užívá se jako nálev nebo jako prášek (1-2 g denně rozdělené do tří dávek).

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Čerstvé, případně i spařené listy bukvice se přikládají na rány a otoky. Odvar z natě bukvice, nejlépe ve směsi s oddenkem kostivalu, květem měsíčku a natí konopice, je vhodný na obklady, slabší odvar se používá k omývání hnisajících ran.



ČEKANKA OBECNÁ

(*Cichorium intybus*)

Čekanka, lidově také pocestník, cikorka nebo koření sv. Petra je vytrvalá, až přes metr vysoká bylina z čeledi čekankovitých (*Cichoriaceae*), s větvenitým mléčným kořenem a tuhými tenkými lodyhami. V prvním roce vyhání růžici listů. Přímá větvená lodyha vyrůstá až v druhém roce. Spodní lodyžní listy jsou podobné přízemním, horní lodyžní listy jsou podlouhlé až kopinaté. Četné jednotlivé úbory modrých květů mají průměr do 4 cm. Květy jsou jazykovité, nejčastěji blankytně modré, vyskytují se ale také rostliny kvetoucí bíle nebo růžově. Plodem jsou štětinkami lemované nažky vejčitého tvaru. Rostlina kvete od července do září.

Čekanka je rozšířena v Evropě, v severní Africe a v Asii. U nás je hojná na loukách, u cest, na mezích od nížin do podhůří. Je známá také vyšlechtěná listová odrůda (*foliosum*), která poskytuje tzv. čekankové puky, ze kterých se připravuje salát, a odrůda kořenová (*radicosum*) poskytující kořeny, z nichž se získává kávová náhražka, známá jako cikorka.

Pro farmaceutické účely se sbírá především kořen planě rostoucích rostlin, méně často i nať.

Hlavní účinné látky jsou v mléčné šťávě rostliny. Nejdůležitější jsou hořčiny podporující chuť k jídlu, trávení a vylučování žluče; v kořenech je hojně obsažen polysacharid inulin (až 20 %).

Čekanka dále obsahuje třísloviny, kaučuk, cholin a poměrně velké množství minerálních látek.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

Odvar z čekanky stimuluje chuť k jídlu a podporuje trávení. Ovlivňuje vylučování žluče a tvorbu žaludečních šťáv, pomáhá při nechutenství, žaludečních potížích, zácpě, jaterních chorobách včetně žlučových kaménků. Používá se také jako prostředek čistící krev.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Zevně se odvar používá k obkladům při kožních zánětech a vyrážkách, léčí vředy a nežití.

☘ ČEMEŘICE ČERNÁ

(*Helleborus niger*)

Čemeřice je statná vytrvalá bylina s nevětveným černo-hnědým bohatě kořenatým a přes 2 cm tlustým oddenkem. Má 15-20 cm vysokou bezlistou lodyhu, zpravidla jednoduchou, zakončenou jedním nebo dvěma květy. Listy se objevují teprve po květu. Řapík je dlouhý, v dolní polovině červeně skvrnitý, čepel listu je kožovitá, se 7-11 široce klínovitými listky. Květy mají špinavě bílou barvu, kalich bývá načervenalý. Plod je jednosemenný měchýřek. Rostlina kvete v lednu a v únoru.

Čemeřice je domácí v horách jižní a střední Evropy, vyskytuje se zejména na vápencových půdách. U nás se často pěstuje, protože už koncem zimy rozkvétá úhlednými bílými květy. Někdy také zplaňuje.

Čemeřice je prudce jedovatá. Drogu poskytuje kořen, který se sbírá v březnu. Je bez pachu, silně hořké až palčivé chuti. Obsahuje hlavně digitaloidy, tj. glykosidy, které ovlivňují srdeční činnost. Další důležitou obsahovou látkou je saponin helleborin. Dráždí sliznici, nutí ke kýchání a způsobuje průjem.

POZOR!

Čemeřice je bylina prudce jedovatá, proto tak droga, jak i přípravky z ní se nesmí používat bez předpisu a bez dozoru lékaře.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

Droga zpomaluje srdeční akci a prohlubuje práci srdečního svalu. Užívala se hlavně jako prostředek srdeční (jen ve formě izolovaných čistých glykosidů). Navíc působí močopudně, silně projímavě a místně umrtvuje.

☘ ČERNOHLÁVEK OBECNÝ

(*Prunella vulgaris*)

Černoohlávek je vytrvalá bylina z čeledi hluchavkovitých (*Lamiaceae*) s plazivým oddenkem, z něhož vyrůstají četné plodíci i plané lodyhy. Jsou přímé, hranaté, zbarvené do červena. Listy jsou stopkaté, vejčité, spodní tvoří řídkou růžici, horní jsou protilehlé, s hladkým okrajem nebo jen lehce vroubkované. Poslední dvojice listů se nachází těsně pod květenstvím, které má tvar hlavičky. Rostlina kvete od května do srpna drobnými modrofialovými květy.

Černoohlávek je rozšířený v celé Evropě od nížin až do hor. Roste především na loukách, pastvinách a vyskytuje se jako plevel v zahradách.

Na slunných místech na vápencových stráních v nížinách i v podhůří roste příbuzný černoohlávek velkokvětý (*Prunella grandiflora*), který je silně chloupkatý a má mnohem větší květy. Oba druhy však mají stejné obsahové látky i použití.

Drogu poskytuje kvetoucí nať. Obsahuje třísloviny, hořčiny, silice, flavonoidy, saponiny a glykosidy.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Užívá se 6-10% odvar, který se doporučuje jako protizánětlivý a hojivý prostředek ke kloktání při zánětech hrdla a úst a k omývání rán.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

Pro vysoký obsah tříslovin se droga uplatňuje zejména při léčbě žaludečních a střevních katarů, při průjmech a krvácení, zejména je-li způsobeno ženskými nemocemi (např. při zánětu vaječníků). Černoohlávek se osvědčil také při léčbě žaludečních a dvanácterníkových vředů, při onemocněních dýchacích cest a močové soustavy. Obvykle se pije nálev z jedné lžičky drogy na šálek vody, jednou až dvakrát denně. Mladé listy černoohlávku se někdy připravují jako salát nebo se přidávají do bylinkových salátů.

ČISTEC PŘÍMÝ

(*Stachys recta*)

Čistec je vytrvalá bylina z čeledi hluchavkovitých (*Lamiaceae*), dorůstající do výšky 20-60 cm. Má přímou lodyhu, vejcovité až kopinaté listy s vroubkovanými až pilovitými okraji. Květy jsou 1-2 cm dlouhé, přisedlé v úžlabí listů a na vrcholcích byliny, světležluté s červenou kresbou.

Bylina kvete od června do října. Roste v teplejších oblastech na skalnatých stráních, na suchých loukách a na okrajích suchých lesů.

Předmětem sběru je kvetoucí nať, která obsahuje mj. cholin, alantoin, silice, třísloviny a hořčiny a - podle novějších výzkumů - také glykosid harpagosid, jež působí protizánětlivě.



Čistec se dnes už pro farmaceutické účely nepoužívá, doporučuje ho pouze lidová medicína.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Čistec se doporučuje při onemocněních ledvin a močového měchýře. Lihové výtažky se používaly také při ochrnutí, necitlivosti končetin, poruchách krevního oběhu apod. Pro obsah tříslovin se tato bylina doporučovala také proti průjmům. Často se používala ve směsi s jinými bylinami, např. kokoškou pastuší tobolkou, kořenem kostivalu.

DEVĚTSIL LÉKAŘSKÝ

(*Petasites hybridus*)

Devětsil je vytrvalá bylina se silným oddenkem, z něhož na jaře vyrůstají jednoduché, šupinaté stvoly, ukončené bohatým hroznem květů nebo latou. Květní úbory jsou pleťově růžové nebo bělavé s bledě růžovým nádechem. Za květu je devětsil asi 40 cm vysoký, v době vytváření plodů až 1m. Listy tvoří bohaté přízemní růžice. Jsou okrouhlé nebo tříhranné srdčité, mělce chobotnaté zubaté, na rubu nejdřív šedopltnaté, později olýsalé. Plod (nažka) je opatřen špinavě bílým chmýřím. Devětsil kvete od března do května. Rostlina nepříjemně páchne.

Tato bylina se vyskytuje v celé Evropě, u nás roste hojně na březích řek

a potoků, ve vlhkých lesích, od nížin do horského pásma.

Drogu poskytuje oddenek, lidově se někdy užívá také list. Oddenek se sbírá brzy na jaře. Droga má nepříjemný pach a naohřklé aromatickou chuť. Obsahuje silice, hořčiny, slizové látky a třísloviny, dále mj. inulin a sírné sloučeniny.

Rostlina se vyskytuje většinou na stejných místech jako podběl. Často je s ním zaměňována, ačkoliv listy devětsilu jsou mnohem větší a dužnatější.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

V lidovém léčitelství se doporučoval nálev jako prostředek k utišení kašle. Občas se droga používala také jako prášek, případně s vínem, medem, s rýžovými nebo ovesnými vločkami při dráždivém kašli, křečích hladkého svalstva, jako močopudný a projímavý prostředek.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Zevně se droga používala k obkladům při křečových žilách, hemoroidech a špatně se hojících ranách.



DIVIZNA VELKOKVĚTÁ

(*Verbascum densiflorum*)

Divizna, jinak lidově také svícen, Petrova hůl, svíce královská nebo psí ocas, je dvouletá bylina z čeledi krtičníkovitých (*Scrophulariaceae*). Z několika druhů divizen rostoucích na našem území jsou léčivé pouze dva druhy s velkými květy: divizna velkokvětá a divizna sápkovitá.

Divizna velkokvětá vytváří prvním rokem přizemní růžici huňatě chlupatých podlouhlých listů s hrubě vroubkovanými okraji. Listy zpravidla přetrvávají přes zimu a druhým rokem zjara vyrůstá z vretenovitého kořene přímá květonosná lodyha 1 až 2 m vysoká a stejně jako listy hustě plstnatá. Ve spodní části z ní vyrůstají přísedlé střídavé listy s kopinatou až podlouhlou čepelí. Směrem vzhůru se listy zmenšují a jsou vystřídány dlouhým koncovým klasem krátce stopkatých květů, majících v průměru 4-5 cm. Květy mají plstnatý pěticípý kalich a srostloplátečnou žlutou korunou. Plodem je tobolka s velkým počtem drobných hnědých semen. Divizna kvete od června nebo července až do září.

Divizna sápkovitá (*Verbascum pholmoides*) je předchozímu druhu velice podobná. Odlišit je můžeme podle krátce sbíhavých nebo nesbíhavých listů.

Oba druhy jsou rozšířeny ve střední

a jižní Evropě. Vyskytují se na slunných, sušších místech nižších poloh, na kamenitých svazích, v úvozech a na pasekách. Divizna velkokvětá se často pěstuje, neboť zájem o drogu je stále značný. Divizny jsou vhodné

pro pěstování na malých plochách. Sbírají se koruny i s tyčinkami (bez kalicha), průběžně, jak květy rozkvétají. Kvetou velmi krátce - ráno se rozvíjejí a již odpoledne opadávají, proto je třeba provádět sběr každý den a sbírat jen čerstvě rozkvetlé koruny. Nejvhodnější doba je v pozdních dopoledních hodinách, za suchého počasí. Nasbírané květy

je třeba chránit před pomáčkáním. Usušená droga musí mít jasně zlatožlutou barvu, silnou medovou vůni a nasládlou slizovitou chuť.

Účinné látky obsažené v droze se navzájem doplňují. Jsou to saponiny, slizy a flavonoidy. Sliz vytváří na sliznici horních cest dýchacích ochranný povlak a chrání ji tak před podrážděním a vysycháním, saponiny a flavonoidy napomáhají rozpouštění hlenů. Mimoto droga obsahuje také cukry, karotenoidy, glykosid, kumarin, stopy silice a další látky.

POZOR!

Nedoporučuje se dlouhodobé užívání drogy s ohledem na obsah saponinů. Semena divizny jsou částečně jedovatá.

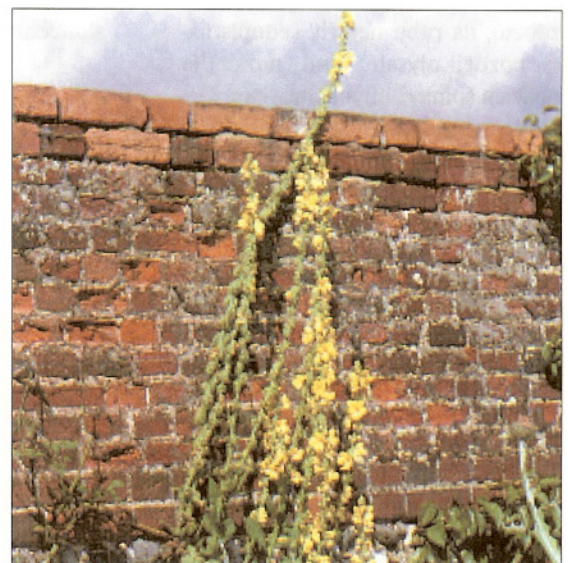


VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☛ Doporučuje se při bércových vředech, hemoroidech aj. Zpravidla se květ divizny kombinuje s jinými drogami.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☛ Divizna se používá především jako prostředek usnadňující odkašlávání. Má také protizánětlivý účinek, uvolňuje křeče a podporuje tvorbu moče. Jako jednorázová dávka se doporučuje 1,5 g drogy na šálek vody, pít několikrát denně. Při léčbě nemoci z nachlazení se používá směs stejných dílů divizny, lípy a černého bezu nebo divizny a slézu. Dlouhodobé a nadměrné užívání však není vzhledem k obsahu saponinů vhodné.



❁ DŘIŠŤÁL OBECNÝ

(*Berberis vulgaris*)

Dřišťál je trnitý keř až 3 m vysoký, se střídavými, vejčitými, jemně ostnitě pilovitými listy, které vyrůstají ve svazečcích v úžlabí trnů. Květy jsou uspořádány do jednoduchých převislých hroznů, jsou šestičetné, žlutavě zbarvené. Plod (bobule) je podlouhlý, světle červený, kyselý. Dřišťál je nositelem nebezpečného vývojového stadia rostlinného cizopasnika - rzi obilné. Dřišťál kvete od dubna do června. Je rozšířený po celé Evropě, u nás roste ve volné přírodě v křovinách a na suchých stráních, často se také pěstuje v parcích jako okrasný keř. Drogu poskytuje kůra z kořene dřišťálu a plody. Kůra se sbírá na jaře z kořenů, někdy z větví. Plody jsou

vhodné ke sběru v době zralosti. Kůra je bez pachu a chutná velmi hořce, plody chutnají nakysle. Kůra obsahuje alkaloidy, v čerstvých plodech je malé množství vitamínu C a organické kyseliny.

POZOR!

Při předávkování přípravků z kůry dřišťálu může po přechodném podráždění ústřední nervové soustavy nastat ochrnutí dýchacího a vazomotorického centra, omámení, zvracení a průjem.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

❁ Kůra má příznivý účinek na cévní soustavu, podporuje vylučování moči a uvolňuje křeče hladkého svalstva. Používá se při onemocněních ledvin, ledvinových kamencích a zánětech močových cest, ovšem pouze po poradě s lékařem, protože předávkování nebo nadměrné užívání může vyvolat poškození ledvin (obsahuje alkaloid berberin). Plody se užívají k přípravě čajů bohatých na vitamin C, ale kromě příznivě působících látek obsahují také jisté množství jedovatého berberinu.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

❁ Odvar z listů se užíval jako kloktadlo při zánětech dásní a dutiny ústní.

❁ DUB LETNÍ

(*Quercus robur*)

Duby jsou mohutné, až 40 m vysoké stromy, které byly pro svou velikost, dlouhověkost a mnohostranný užitek uctívány od nepaměti a zasvěcovány nejvlivnějším bohům.

Dub letní neboli křemelák je rozložitý strom z čeledi bukovitých (*Fagaceae*). Má nepravidelnou korunu a křivolaké větve. Mladá borka je stříbřitě šedá až nahnědlá, lesklá, později silně rozpukaná až brázditá, hnědá až černošedá. Listy jsou peřenolaločnaté, krátce řapíkaté, lysé a kožovité. Samčí květy vyrůstají po dvou až pěti

na stopkách, samičí jehnědy jsou žlutavě zelené, 2-4 cm dlouhé, visuté a rozvíjejí se současně s listy. Plod je jednosemenná nažka (žalud) usazená spodní částí ve zdřevnatělé šupinovitě čišce.

Dub se vyskytuje téměř po celé Evropě s výjimkou nejjižnějších a nejsevernějších oblastí. U nás je rozšířen od nížin do podhůří v původních doubravách a smíšených porostech, běžně se pěstuje především na kyselejších písčitých půdách.

Jako droga se používá mladá kůra a upravená semena. Kůra se sbírá z poražených stromů v březnu a dubnu před vyrašením listů. Droga má tříselný pach a nahořklou, silně svíravou chuť.



Kůra obsahuje až 20% tříslovin, organické kyseliny, hořčiny a fytoncidní sloučeniny. Žaludy obsahují kromě tříslovin značné množství škrobu, sacharidy, bílkoviny a olej. Pražením obsah tříslovin klesá, takže žaludy jsou požitelné.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

❁ Odvar z dubové kůry léčí omrzliny, menší spáleniny, hemoroidy, svědivé vyrážky, působí proti nadměrnému pocení, zánětům sliznic, bělotoku - aplikuje se ve formě koupelí nebo obkladů. Třísloviny způsobují mírné místní znecitlivění a tvoří s bílkovinami kůže a sliznice ochrannou membránu bránící vzniku zánětu, zvýšené sekreci a také vnikání infekce.

✿ DŮLKATEC PLICNÍ

(*Lobaria pulmonaria*)



VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Užívá se jako čaj nebo se z něj připravuje tinktura. Doporučuje se jako prostředek usnadňující vykašlávání při onemocněních horních cest dýchacích, při zánětu průdušek a při astmatu (zmírňuje záchvaty kašle).

Důlkatec plicní působí velmi jemně a šetrně, proto se doporučuje zejména k léčbě dětí.

Důlkatec plicní je lišejník s listovou stélkou. Vytváří velké růžice, které se skládají z olivově zelených plátek širokých 1-5 cm. Plodnice mají tvar mističek a jsou načervenalé.

Důlkatec plicní se vyskytuje jen ojediněle v listnatých lesích, kde porůstá staré stromy. Je chráněný. Jeho léčivé vlastnosti znají a využívají evropští bylináři už po staletí. Dříve se používal v lidovém léčitelství a jako surovina při výrobě parfémů.

Drogu poskytuje sušená stélka.

✿ ELEUTEROKOK OSTNATÝ

(*Eleuterococcus senticosus*)

Eleuterokok ostnatý, lidově čertův keř, roste ve východní Asii. Patří do čeledi aralkovitých (*Araliaceae*) a dosahuje výšky několika metrů (v optimálních podmínkách může být vysoký až pět metrů). Lodyha je porostlá ostny, pětičetné listy rostou převážně na koncích lodyh a větviček a vzdáleně připomínají list kaštanu. Eleuterokok kvete počátkem léta světle žlutými až narůžovělými květy (podle pohlaví). Soukvětí připomínají květ cibule, plody jsou černé bobule, které obsahují pět semen.

Drogu poskytuje kořen - sbírá se na jaře a zejména na podzim. Obsahuje glykosidy podobné látkám obsaženým v ženšenu, dále polysacharidy, vitaminy C a E a další substance (složení a účinky této rostliny se stále zkoumají).

Eleuterokok není lék, je to rostlin-

ný stimulant. Užívá se nejčastěji jako tinktura - doporučuje se před duševní nebo tělesnou námahou, maximálně po dobu 1-2 měsíců ročně.

Účinek eleuterokoku neutralizuje působení vitamínu C. Proto tři hodiny před užitím přípravku a po něm nebereme vitamin C.

POZOR!

Eleuterokok se nedoporučuje lidem s vysokým krevním tlakem, se srdečními chorobami (poruchami srdečního rytmu, stavy po infarktu) a při horečnatých onemocněních.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Užívání přípravků s obsahem eleuterokoku zvyšuje odolnost organismu proti záření a výkyvům teploty, působí jako povzbuzující prostředek při zvýšené námaze. Látky obsažené v eleuterokoku mohou zlepšovat účinek užívaných léků, zlepšit zrak. Doporučuje se užívat přípravky z této byliny jako prevenci proti virům chřipky, při rekonvalescenci po těžkých nemocech a po operacích. V kombinaci s inzulínem eleuterokok působí příznivě při léčbě cukrovky, je účinný proti depresím, proti nízkému tlaku a proti ateroskleróze. Užívá se také v léčbě nádorů a snižuje toxicitu protinádorových léků.



FAZOL OBECNÝ

(*Phazeolus vulgaris*)

Fazol je jednoletá bylina se slabě vyvinutým hlavním kořenem a četnými kořeny vedlejšími. Má přímou nebo popínavou lodyhu se střídavými, trojčetnými, dlouze řapíkatými a široce vejčitými listy s kopinatými palisty. Opletavá levotočivá lodyha je až 1 m dlouhá. Květy jsou až 2 cm velké, bílé, žlutobílé, růžové nebo fialové. Semena jsou podlouhlá, ledvinovitá, liší se podle odrůd barvou, velikostí i tvarem. Bývají žlutá, hnědá, černá nebo různobarevná.



POZOR!

"Zelené" fazole (lusky s nezralými semeny) mohou u některých lidí vyvolat kožní onemocnění způsobené toxalbuminem fasinem.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☛ Droga působí močopudně a snižuje hladinu krevního cukru. Vnitřně se užívá zahuštěný odvar - pije se před jídlem při zadržování vody v těle a při onemocněních ledvin a močových cest. Jako pomocný lék se fazolové lusky používají k léčbě lehkých forem cukrovky. Droga také mírně snižuje krevní tlak.

Fazol pochází z tropické Ameriky. Dnes se pěstuje v několika odrůdách a ve více než 500 sortách na polích i zahradách všude v Evropě. Pro léčivé účely se používají zejména velkosemenné druhy s masitými lusky.

Jako droga se sbírá oplodí (lusky bez semen) ze zralých plodů. Droga je bez pachu a má slabě slizovitou mdlou chuť.

Suché plodní obaly obsahují aminokyseliny, kyselinu askorbovou, cholin, menší množství kyseliny křemičité, fosfáty a soli draslíku.



FENYKL OBECNÝ

(*Foeniculum vulgare*)



Fenykl obecný je kopr se podobající, zpravidla dvouletá nebo vytrvalá bylina s dužnatým kořenem a jemně rýhovanou, oblou, větvenou, šedě ojněnou až 2 m vysokou lodyhou. Listy jsou podlouhle trojboké, pochvaté, 3-4krát zpeřené. Úkrojky mají dlouhé a nitkovité. Malé, sytě žluté květy jsou uspořádány ve velkých bohatých okolících. Podlouhlé oválné plody (dvounažky) mají nejdříve modré ojnění, pak šedohnědou barvu. Všechny části rostliny aromaticky voní. Fenykl kvete od července do září.

Rostlina pochází z oblasti Středomoří. V četných zemích - také u nás - se pěstuje a občas zplaňuje.

Drogu poskytuje plod, který se sbírá

POZOR!

Velké dávky fenyklu vyvolávají křeče a opojení.

v září seřezáváním zralých nahnědlých okolíků. Droga má kořenitý pach a nasládlou, slabě palčivou chuť. Plody obsahují hlavně silici. Uvolňují křeče hladkého svalstva. Užívají se jako prostředek proti nadýmání a k podpoře činnosti střev. Zvyšují vylučování mléka, uvolňují hleny. Semena fenyklu se také zpracovávají v potravinářském a likérnickém průmyslu.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☛ Pije se nálev k posílení žaludeční a střevní činnosti, jako prostředek proti nadýmání (zejména při léčbě dětí), dále při úporné zácpě s nadýmáním a kolikami a při průjmech. Občas se používá také jako mírný močopudný prostředek.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☛ Zevně se používá nálev k omývání očí při různých očních zánětech.

HEŘMÁNEK LÉKAŘSKÝ

(*Matricaria chamomilla*)

Heřmánek je jednoletá bylina z čeledi hvězdnicovitých. Pochází z východní části středozemní oblasti. V Evropě se vyskytuje asi 50 odrůd této rostliny, z nichž je nejznámější heřmánek lékařský. Roste hlavně kolem vesnických cest, někdy u nich tvoří husté porosty. Dosahuje výšky 15-40 cm. Je to rostlina silně aromatická, s holou, bohatě větvenou vzpřímenou lodyhou a slabým vretenovitým kořenem. Má 2 nebo 3násobně peřenodílné listy, s plochými čárkovitými úkrojky; květní lůžko je kuželovitě vyklenuté a duté. Kvete od května do září - vnitřní část květu je žlutá, obvodové květní jazyčky jsou bílé. Sbírají se plně rozkvetlé, ale nepřekvetlé úbory s krátkými stopkami, které poskytují velice žádanou a v lidovém léčitelství oblíbenou drogu. Sklizeň se opakuje několikrát do roka, vždy po rozkvetu úborů.

Heřmánek lékařský obsahuje éterické silice, jejichž hlavními složkami jsou modře zbarvené azulény s výbornými protizánětlivými, protikřečovými a bolesti mírnícími účinky. Nejvýznamnější z nich je chamazulén. Dalšími účinnými

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Heřmánek lékařský zmírňuje bolesti, působí dezinfekčně a protizánětlivě; vyvolává pocení a snižuje horečku. Může se používat při podráždění trávicí soustavy a při zácpách u kojenců; pomáhá při léčbě zánětu sliznice žaludku a střev, podporuje činnost trávicího traktu, neutralizuje nadměrnou fermentaci a plynatost; uklidňuje.



Čaj z květů heřmánku lékařského je velmi chutný a pomáhá při různých potížích.

látkami jsou flavonoidy, slizy a hořčiny. Pro svůj vysoký obsah chamazulénu je český heřmánek vysoko ceněn a droga na vývoz je označována jako *Flos chamomillae Bohemicae*. Květy heřmánku jsou důležitým léčebným prostředkem, používaným vnitřně i zevně, přidávaným také do různých průmyslově vyráběných přípravků a směsí z léčivých rostlin.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Kloktání při zánětech ústní dutiny a hltanu nálevem z heřmánku má pozitivní účinky; nálev z této byliny se používá také k obkladům při léčbě vředů a popálenin. Při zánětech spojivek se používá odvar k propláchnutí očí. Proplachování odvarem z heřmánku působí příznivě na vlasy.

HLAVÁČEK JARNÍ

(*Adonis vernalis*)

Hlaváček je jedovatá, vytrvalá bylina až 40 cm vysoká se silným černo-hnědým oddenkem a četnými kořeny, s přímou, málo větvenou lodyhou. Listy jsou dvakrát dělené a tvoří čárkovité úkrojky. Jednotlivé vrcholové květy mají průměr asi 5 cm a jsou citronově žluté a atlasově lesklé. Plodem je měkce chlupatá nažka s háčkovitým zobánkem,

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Užívá se vnitřně jako slabý srdeční prostředek nejen v nálevu (žaludeční šťávy znehodnocují účinné látky), ale i ve speciálních farmaceutických přípravcích. Má také mírný močopudný účinek, působí antirevmaticky a rozšiřuje koronární řečiště.

dlouhá až 6 cm. Rostlina kvete v dubnu a v květnu.

Ve volné přírodě roste v jihovýchodní a střední Evropě, v Asii a v Severní Americe, hlavně na vápenatých půdách. U nás se také vyskytuje, je však chráněnou rostlinou.

Drogu poskytuje kvetoucí nať. Obsahuje srdeční kardenoidy. Účinnost drogy se při uskladnění na světle (nikoliv na slunci) ve srovnání s drogou uchovávanou ve tmě téměř zdvojnásobí.

Obsahové látky hlaváčku působí povzbudivě na srdce, zejména při degeneraci srdečního svalu a při poruchách krevního oběhu. Účinek je rychlý, ale také poměrně rychle odezní. Léčivé látky se v těle nehromadí.



POZOR!

Protože je hlaváček značně jedovatý, může se užívat jen pod dohledem lékaře.



HLOH JEDNOSEMENNÝ, HLOH OBECNÝ

(*Crataegus monogyna*, *Crataegus oxyacantha*)

Hloh je blízce příbuzný jabloni a hrušni, s nimiž má i společné hmyzí škůdce. Není proto žádoucí v blízkosti ovocných sadů, kam mohou škůdci z hlohu přeletovat. Často se pěstuje v plnokvětých, růžově nebo červeně kvetoucích formách, které jsou však pro léčebné účely bezcenné.

Rodový název *Crataegus* je odvozen z řeckého *krataiós*, což znamená silný, pevný (pro tvrdé dřevo), druhové jméno *oxyacantha* vzniklo složením řeckých slov *oxys* (ostrý) a *acantha* (trn).

Hlohy jsou trnité keře nebo stromy z čeledi růžovitých (*Rosaceae*), vysoké až 5 m, s trny dlouhými až 1,5 cm. Střídavé, krátce řapíkaté listy jsou u hlohu obecného 3-5-laločné, u hlohu jednosemenného 5-7laločné (hlouběji rozeklané), s laloky zakrouhlenými. Hloh vytváří vrcholichnatá květenství. Květy jsou až 1,5 cm velké a mají 5 bílých nebo

růžových korunních plátků, u hlohu obecného 2-3 čnělky a u jednosemenného 1 čnělku. Květy nepříjemně páchnou. Plodem jsou vejčité kulovité, červené malvičky 8-12 cm velké. Hlohy kvetou v květnu a v červnu.

Hloh obecný je rozšířen po celé Evropě, na jih zasahuje až do severní Afriky, na východ až po Himalaj, obdobně je rozšířen i hloh jednosemenný.

Oba druhy se vyskytují v nižších polohách zejména na suchých křovinatých a kamenitých stráních, na okrajích lesů a ve světlých listnatých lesích, podél cest, v křovinách, na pasekách a zarůstajících pastvinách.

Nejčastěji se sbírají nezdřevnatělé konce větví s listy a květy nebo samotné květy, méně se sbírají plody a listy. Koncová květenství se spolu s listy sdrhávají z větví na počátku rozkvětu, tj. v květnu a v červnu. Chuť drogy je mírně nahořklá.

Plody se sbírají v době plné zralosti,

Plody hlohu jsou moučnaté, nakyslé a hořké. Obsahují látky, které pomáhají léčit srdeční a oběhové nemoci.



POZOR!

Veškeré srdeční a oběhové poruchy vyžadují odborné vyšetření, proto drogu lze doporučit pouze po poradě s lékařem. Navíc účinné látky hlohu mohou ovlivnit působení některých jiných léků.

tj. v září až v říjnu, před příchodem prvních mrazů. Droga je bez zápachu a má nasládlé slizovitou chuť. Obsahuje hlavně flavonoidy a kyseliny, karotény, cukry, pektiny, vitamin C a B.

Hlohové drogy se uplatňují především v léčivech používaných ke snížení krevního tlaku a majících uklidňující účinek na nervovou soustavu.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Užívá se ve formě nálevu nebo tinktury jako podpurný prostředek při srdečních potížích nervového původu, při bušení srdce, těžkém dechu, bolestech u srdce, nespavosti, zvýšené dráždivosti, při zvýšeném krevním tlaku a při obtížích provázejících klimakterium. Nálev je účinný také u lehčích forem koronární nedostatečnosti, u poruch srdečního svalu po infekčních chorobách, u potíží vzniklých jako následek špatného prokrvení mozku apod. Účinek se dostavuje po dlouhodobém užívání.

HLUCHAVKA BÍLÁ

(*Lamium album*)

Hluchavka je vytrvalá pýřitá bylina až 50 cm vysoká. Přímé, nevětvené hranaté lodyhy jsou dole olysálé a fialově naběhlé. Listy jsou vstřícné, podlouhle vejčité, hrubě pilovité, jemně chlupaté, až 3 cm dlouhé. Květy jsou souměrné, obojaké, sestavené do lichopřeslenů, mají nažloutlou barvu. Kalich je pětizubý, koruna dvou-pyská. Plodem jsou tvrdky vejčitého tvaru. Kvete od května do září.

Hluchavka je rozšířena po celé

Evropě. U nás roste nejčastěji v křovinách, v příkopech a na rumišťích. Drogu poskytuje květ, přesněji pouze bílé trubkovité koruny (bez kalicha), které se sbírají za suchého počasí v květnu až v září. Léčivé účinky má pouze hluchavka bílá, druhy kvetoucí nachově nebo žlutě jsou bezcenné.

V lidovém léčitelství se dříve používaly i listy, které se snadněji suší a obsahují podobné účinné látky jako květy.

V květní droze jsou obsaženy zejména slizy, až 10% tříslovin, saponiny, glykosidy, malé množství silice aj. Droga je velmi drahá (k získání 1 kg drogy je třeba až 100 pracovních hodin) a navíc jsou látky v ní obsažené dosud známy jen nedokonale, proto není součástí běžně vyráběných léčiv. V lidovém léčitelství je hluchavka odedávna oblíbená a používá se zejména ve formě čaje jako prostředek usnadňující odkašlávání.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Pro vysoký obsah slizových látek se používá jako expektorans při různých onemocněních horních cest dýchacích (zejména u dětí), chronické bronchitidě apod. Upravuje střevní činnost a reguluje stolici. Dříve se také používala při menstruačních potížích a při některých gynekologických chorobách, proti nespavosti a při onemocněních močových cest jako slabě protizánětlivý a močopudný prostředek.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Zevně se používá zápar - k obkladům jako prokrvující prostředek se stahujícím účinkem při ekzemech, hemoroidech, análních trhlinách a zánětlivých nebo mokvavých ranách.

HOŘEC ŽLUTÝ

(*Gentiana lutea*)

Je to statná vytrvalá rostlina, která někdy dosahuje stáří až přes 60 let. V prvních létech je nízká, později mohutná a dosahuje výšky až 140 cm. Má mnohohlavý oddenek a lysou dutou oblou lodyhu, kterou vytváří vždy za 4-8 let. Listy jsou vstřícné, eliptické. Drobné zlatožluté květy vyrůstají ve svazečcích v úžlabině listů. Pěstovaný hořec kvete asi za 6 roků, kořen se však může těžit už ve 4. roce. Plodem je tobolka obsahující oválná semena. Rostlina kvete v červenci a v srpnu.

Hořec je původem z východních Karpat, dnes je však rozšířený v horských oblastech celé Evropy a v Malé Asii. U nás je chráněn a pro léčivé účely se pěstuje.

Drogu poskytuje kořen, který se sbírá od srpna do září. Pro použití v potravinářství se kořen nechává kvasit (fermentovat) - získává tak lepší aroma s menší hořkostí.

Kořen obsahuje hlavně glykosidní hořčiny, silici, sacharidy a třísloviny. Hořčiny a silice účinkují povzbudivě na vylučování trávicích šťáv a vstřebávání živin a zvyšují vylučování žluče. Dříve se alkoholický roztok hořce užíval také při mdlobách a kolapsových stavech, protože droga mírně zvyšuje krevní tlak. Používá se rovněž k výrobě hořkých likérů.

POZOR!

Ve větším množství dráždí k dávení. Nedoporučuje se také kojícím matkám, protože hořčiny přecházejí do mateřského mléka a dávají mu hořkou příchut.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Nálev se doporučuje při nechutenství (pije se před jídlem), užívá se při nadýmání, při žaludečním kataru, při žaludeční slabosti a v období rekonvalescence. Působí povzbudivě při špatné činnosti žlučníku a osvědčuje se někdy jako prostředek proti hlístům. Podporuje také množení červených a bílých krvinek.





CHALUHA BUBLINATÁ

(*Fucus vesiculosus*)

Chaluha bublinatá je mořská řasa z čeledi hnědých řas. Její stélka se vyznačuje charakteristickými puchýřky a tuhými, kožovitými listy olivově zelené barvy. Vyskytuje se hojně v Severním moři a v Baltu. Vlny ji často vynesou na břeh, zejména po podzimních a zimních bouřích. Tato rostlina je ceněná zejména jako bohatý zdroj jodu. Je to stopový prvek, který je pro zdraví lidského organismu důležitý a chrání jej před potížemi spojenými se sníženou činností štítné žlázy.



Chaluha bublinatá je součástí mnohých léčivých přípravků proti obezitě.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Přípravky obsahující výtažek z chaluhy léčí aterosklerózu a jsou vhodné zejména pro starší lidi; doporučují se také jako účinná prevence tohoto onemocnění. Pomáhají při potížích s činností štítné žlázy a využívají se při léčbě revmatoidního zánětu kloubů.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Obklady z chaluhy zmírňují bolesti revmatoidního původu.



CHINOVNÍK LÉKAŘSKÝ

(*Cinchona officinalis*)

Chinovník je vždyzelený strom vysoký 6-10 m, s hnědou vrásčitou borkou. Listy jsou neopadavé, lesklé, kožovité, vejčité kopinaté. Květy jsou tmavě růžové, voňavé s trubkovitou korunou.

Původní místo výskytu chinovníku je v Andách, odkud se rozšířil do ostatních tropických a subtropických oblastí Ameriky, Asie a Afriky. V 19. století byly založeny plantáže na Cejloně, v Indii a na Jávě.

Sbírá se kůra, která obsahuje značné množství chininu - látky, kterou již dávno před příchodem Evropanů léčili jihoameričtí Indiáni zimnici a jiná horečnatá onemocnění. Evropané poznali léčivost této drogy až v 17. století. Kůra, která je silně hořká, se sloupává z kmenů, větví a kořenů poražených stromů. Nejvyšší obsah účinných látek je v kůře kořene, méně v kůře kmene a nejméně v kůře větví.

Chinovníková kůra po usušení tvoří žlábky nebo rourky. Obsahuje četné alkaloidy - bylo z ní izolováno asi 30 různých alkaloidů, z nichž nejdůležitější je chinin. Má značně hořkou

a svíravou chuť a z drogy se získává extrakcí. Z chinovníků jsou pro farmaceutické účely nejvhodnější chinovník lékařský (*Cinchona officinalis*), chinovník žlutočervený (*Cinchona pubescens*) a chinovník protihorečnatý (*Cinchona calisaya*). Chinin se poprvé podařilo izolovat až v r. 1792, v čisté podobě byl získán dokonce až v r. 1820. Jiným důležitým alkaloidem obsaženým v kůře chinovníku je chinidin - pomáhá mj. při léčbě srdeční arytmie. Hořká chinovníková kůra se přidává také do některých likérů a nealkoholických nápojů.

Chinovník se doporučuje mj. při vředových onemocněních.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Výtažek z chinovníkové kůry pomáhá při léčbě anémie a při potížích se zažíváním. Doporučuje se také při chřipce, nachlazení, léčí srdeční arytmii, je vhodný při onemocněních dýchací soustavy. Tablety s obsahem chininu jsou lékem proti malárii, horečce a působí i proti bolesti.



CHMEL OTÁČIVÝ

(*Humulus lupulus*)

Chmel je vytrvalá liánovitá bylina z čeledi konopovitých (*Cannabaceae*) s plazivým, bohatě rozvětveným oddenkem a s četnými kořeny. Lodyhy jsou až 6 m dlouhé, otáčivé, šestihřanné a tuhé, porostlé drsnými háčkovitými chlupy. Dlouze řapíkaté listy mají rozmanitý tvar, od srdčitého až po trojlaločný, a jsou na okraji hrubě pilovité. Také čepel listů je velmi drsná. Chmel je rostlina dvoudomá a kvete od května do července. Žluté prašnickové květy jsou v úžlabních nebo vrcholových latách. Pestíková květenství tvoří za květu světle zelené, v době zralosti bledě žluté převislé šištice (hlávky) se zlatožlutými žlázkami naplněnými lupulinem. U pěstovaného chmele je opylení nežádoucí, proto se na chmelnicích vyskytují pouze samičí rostliny. Chmel je vytrvalá rostlina, přezimuje však jen kořenová část, z níž každé jaro raší nové výhonky. Chmel pochází z Evropy a západní


Asie. Planý chmel roste v celém mírném pásmu severní polokoule na vlhkých místech, hlavně v pobřežních houštinách u potoků a řek.

Sbírají se pouze šištice ze samičích rostlin. Hodnotnější jsou neplodné šištice z kulturních odrůd chmele. Sklízají se z chmelnic koncem srpna a uměle se dosušují. Droga má aromatický pach a škrablavou chuť. Dalším čištěním a proséváním usušených šištic se získávají chmelové žlázky čili lupulin. Je to charakteristicky páchnoucí, kořenitě hořký prášek. Šištice chmele obsahují především pryskyřice se specifickými chmelovými hořčinami a silice.


Hořčiny a silice povzbuzují chuť k jídlu a působí mírně diureticky. Uklidňují nepříjemné stavy při nervové předrážděnosti a vyvolávají spánek. Účinek drogy se rychle snižuje při jejím stárnutí, zvláště je-li uložena ve vlhku a na světle. Na



VNĚJŠÍ POUŽITÍ

 V kosmetice se využívají hormonálně účinné složky chmelové drogy ke zpomalení tzv. stárnutí pleti. Extrakty z chmele se přidávají do krémů, pleťových vod a mlék určených pro citlivou pleť a na ochablou a nečistou pokožku. Uplatňují se rovněž jako přísada do uklidňujících a regeneračních koupelí a hlavně ve vlasové kosmetice pro speciální "pivní" šampony, které omezují lámavost vlasů a zvyšují jejich lesk.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

 Šištice se používají vnitřně v nálevu (půl čajové lžičky na šálek vody, pít večer před spaním) při lehké nespavosti, předrážděnosti (také sexuálního a hysterického druhu), jako mírný močopudný prostředek při potížích s prostatou a jako prostředek podporující trávení. Droga se také často kombinuje s kozlíkem lékařským (jako uklidňující prostředek).

POZOR!

Čerstvé šištice chmele vyvolávají někdy podráždění kůže, kožní vyrážky, puchýře a oční záněty. Při práci s nimi se často dostavuje ospalost vyvolává ji především látka s názvem lupulon).

vzduchu a světle se lupulin barví červenohnědě a nabývá sýrovitého zápachu.

Chmel původním posláním patřil mezi léčivé rostliny a jako takový ho používali již Řekové a Římané ve starověku. První chmelem kořeněné pivo vařili pravděpodobně Slované.

O prvních chmelnicích v Evropě informuje jedna z darovacích listin franckého krále Pipina Krátkého z roku 768. Tehdy začali pěstovat chmel mniši v kláštorech, kde se vařilo pivo. Od té doby se pěstování chmele stále více rozšiřovalo nejen po Evropě, ale i v Severní Americe, Austrálii a na Novém Zélandu, a to úměrně se vzrůstající světovou spotřebou piva.

Dnes se chmelové šištice používají téměř výhradně ke kořenění piva, kterému dodávají hořké chuti. Pryskyřice obsažená v lupulinu brzdí zároveň vývoj bakterií mléčného kvašení a zamezuje znehodnocení piva. Mladé kořeny, zvané "pazoušky" nebo "chmelíček", které zjara vyrážejí z kořenů se po úpravě (především vařením) jedí jako "chmelový chřest".

CHRPA POLNÍ

(*Cyanus segetum*)

Chrupa, lidově nazývaná také "modrák", je jednoletá bylina z čeledi hvězdnicovitých (*Asteraceae*), dorůstající až do 80 cm výšky. Lodyhu má přímou, rozvětvenou, listy jsou střídavé, kopinaté, přízemní jsou zúžené v řapík, lodyžní přisedlé, zubaté až celokrajné. Květy má blanžytě modré, trubkovité, pětičetné, se srostlými obaly. Plodem jsou válcovité modrošedé nažky s rezavým chmýrem.

Tato rostlina, která je původem z oblasti Středozevního moře, se v sou-

vislosti s pěstováním obilí rozšířila do všech částí zeměkoule. V poslední době se však na polích vyskytuje stále méně v důsledku používání herbicidů, které ničí plevel a tím i pro zemědělce nežádoucí chrpu polní. Kromě obilných polí můžeme chrpu potkat také na úhorech, skládkách a silničních náspech od nížin až do podhůří.

Drogou jsou sytě modré květy. Droga je bez vůně, s nasládlou, poněkud stahující chutí. Obsahuje glykosidy centaaurin a cichorin a modrou barvu,

kteřou podmiňuje glykosidicky vázané barvivo cyanin. K doprovodným látkám patří sliz, cukry, organické kyseliny, třísloviny a minerály.

Chrupa polní se zpravidla používá k obarvování různých léčivých přípravků a čajových směsí. Droga má také léčivé účinky.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

Chrupa polní působí močopudně (několikanásobně zvyšuje vylučování moči) a podporuje látkovou přeměnu. Uplatňuje se i jako pomocný prostředek při odstraňování močových kaménků a má mírné žlučopudné účinky. Bývá součástí čajových směsí doporučených při trávicích potížích a žaludečních problémech.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Používá se nálev, zejména k výplachům očí při zánětech spojivek, ale také k přípravě koupelí, k omývání vředů a ran a jako přísada do vlasových vod.

JABLEČNÍK OBEČNÝ

(*Marrubium vulgare*)

Jablečnick je vytrvalá bylina až 50 cm vysoká, v horní části rozvětvená. Lodyhu má krátce vystoupavou až přímou, čtyřhrannou, dutou a hustě plstnatou. Listy jsou vstřícné, srdčité nebo vejčité, na rubu šedě až bíle plstnaté, na okraji vroubkované. Malé dvoupyské květy, asi 7 mm dlouhé, mají světlefialovou korunu a tvoří husté polokulovité lichopřesleny. Plody jsou podlouhlé tvrdky, lesklé a hladké. Celá rostlina příjemně voní po jablkách. Kvete do června do září.

Jablečnick pochází z jižní Evropy. U nás se vyskytuje na rumištech, podél cest, plotů, v křovinách a na pastvinách.

Předmětem sběru je horní část kvetoucí natě. Droga má jemnou vůni a hořkou, poněkud ostrou chuť a obsahuje až 7% tříslovin. Hlavní účinnou složku tvoří glykosidické hořčiny, z nichž nejvýznamnější je marrubiin (až 1%) - rozpouští hleny a usnadňuje odkašlávání, přičemž není toxický a nevyvolává dávení. V jablečnicku obecném jsou dále v malém

množství obsaženy silice, saponiny, pryskyřice aj.

Jablečnick je jako léčivá rostlina znám od nejstarších dob. Názvem *marrubium* jej označoval i Plinius, který tuto bylinu stejně jako ostatní antičtí lékaři doporučoval především při tuberkulóze. Ve starém Egyptě byl jablečnick používán k léčbě chorob dýchacích cest.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

Má žlučopudný a mírně projímavý účinek, podporuje trávení. V lidovém léčitelství se doporučuje při zahalení, chronických zánětech průdušek a kašli. Při nechutenství a chorobách jater povzbuzuje chuť k jídlu, má také příznivý vliv na nervovou soustavu a upravuje srdeční činnost, zejména nepravidelný a zrychlený tep. Dříve se vzhledem k vysokému obsahu hořčin používal v lidovém léčitelství i k léčbě malárie místo chininu a při bolestivé menstruaci.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Nálev z jablečnicku má protizánětlivé účinky, proto se používá ke koupelím při hnisavých a špatně se hojících ranách.



JAHODNÍK OBECNÝ

(*Fragaria vesca*)

Jahodník je vytrvalá bylina z čeledi růžovitých (*Rosaceae*), která má šikmý, větvený a hnědě zbarvený odenek, s přízemní listovou růžicí, s plazivými kořenujícími výhonky a přímou lodyhou. Listy jsou dlouze řapíkaté, palisty jsou trojčetné, pilovitě zubaté a chloupkaté. Květy vyrůstají na dlouhých přímých stopkách, jsou pravidelné, pětičetné, s bílými okrouhlými vejčitými korunními plátky. Květní lůžko po odkvetení zdužnatí v podlouhlý až 2 cm dlouhý, sladký červený plod - jahodu. Na masitém lůžku sedí drobné pecičkovité nažky.

Jahodník je rozšířen v Evropě a v Asii. U nás roste na pasekách a lesních křovinatých stráních, v příkopech a na hrázích od nížin až do horského pásma.



Drogu poskytuje list, který se sbírá v době květu rostliny.

Je bez vůně, chutná poněkud slizovitě a hořce. Listy pěstovaných druhů se nesbírají, protože jsou léčebně neúčinné.

Droga obsahuje hlavně třísloviny a malé množství silice s citronově vonnou složkou, kyselinu jablečnou a salicylovou, slizy, stopy alkaloidů, vitamin C, značné množství minerálních látek a cukry. Působí mírně svíravě

a protizánětlivě. Je posilujícím prostředkem pro rekonvalescenty.

Připravuje-li se z jahodníku čajový nápoj, listy se nevaří, ale pouze spaří. Listy se také často nechávají fermentovat - jsou pak tmavší a mají příjemnou vůni, nápoj je vhodný jako zdravá náhražka pravého čaje.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☛ Nálev z jahodníkových listů se doporučuje při léčbě střevních katarů spojených s průjmy a při chorobách ledvin a močových cest.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☛ Zevně se jahodníková droga může použít k obkladům na krvácející hemoroidy a zanícené rány nebo při zánětech ústní dutiny jako kloktadlo s dezodoračním účinkem.



JALOVEC OBECNÝ

(*Juniperus communis*)

Jalovec je stálezelený jehličnatý keř nebo bohatě větvený stromek přes 1 m vysoký, porostlý šedozelenými, až 2 cm dlouhými jehlicemi uspořádanými přeslenitě po třech. Kůra je zpočátku hladká, později rozpukaná a vláknitě se loupe. Jalovec je rostlinou dvoudomou. Žluté prašnickové květy jsou podobné šišticím, pestíkové květy jsou pupenovitě, zelenavé. Kulovité plody, bobule, jsou až 10 mm velké, trojsemenné, v době zralosti (na konci druhého roku růstu rostliny) červenohnědě zbarvené. Keř kvete v dubnu a v květnu.

Jalovec je rozšířen po celé severní polokouli. U nás roste hlavně na stráních a v písčítých borech, také v horském pásmu.

Jalovcové bobule jsou rovněž výborným kořením.

Drogu poskytují dozrálé bobule, které se sbírají na podzim. Usušené mají kořenitý pach a nasládlé pryskyřičnou chuť. Obsahují inosit, flavonový glykosid, hořce chutnající juniperin, asi 30 % cukru, 9 % pryskyřice a zejména silici, která působí močopudně a dezinfekčně. Plody obsahují také fytoncidy, které při potření kůže způsobují její prokrvení.

Jalovcové bobule se rovněž používají jako koření při výrobě likérů a v kuchyni jako koření.



POZOR!

Jalovcové plody se nesmějí užívat při akutních onemocněních ledvin, protože i v léčebných dávkách dráždí ledviny a při dlouhodobém užívání je mohou poškodit. Jalovčinky nejsou vhodné pro děti!

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☛ Zevně se plody jalovce obecného aplikují při kožních onemocněních. Při revmatizmu se doporučuje nálev z jalovčinek k obkladům nebo jako přísada do koupele.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☛ Jalovčinky se užívají vnitřně jako močopudný prostředek (dvakrát denně nálev z 1 čajové lžičky rozmělněných plodů na šálek vody), při zánětlivých onemocněních močových cest a při zadržování tekutiny v těle. Doporučují se také k povzbuzení chuti k jídlu a jako prostředek proti nadýmání a při poruchách látkové výměny.



JANOVEC METLATÝ

(*Sarothamnus scoparius*)

Janovec metlatý je polokeř z čeledi bobovitých (*Fabaceae*) dorůstající do výšky 50 - 150 cm. Hojně roste v jižní a střední Evropě. U nás se vyskytuje na slunných stráních, na okrajích lesů, na pasekách jako lesní podrost a na vřesovištích.

Rostlina má prutovité, lysé, zelené, hranaté výhonky. Trojčetné opadavé listy se v horní části větvíček vytvářejí až



po odkvětu rostliny. Květy vyrůstají po jednom až po dvou v úžlabí listů. Jsou svítivě žluté, třikrát větší než listy a stavbou se podobají květům akátu. Janovec kvete v květnu a v červnu. Plodem je tmavý lusk, na švech chloupkatý. Otvírá se v zimě a obsahuje černě zbarvená semena.

POZOR!

Janovec je jedovatá rostlina, má mírně omamný účinek. Ve větších dávkách může způsobit otravu. Použití vždy konzultujte s lékařem!

Sběr se provádí zjara, kdy má rostlina největší obsah alkaloidů. Sbírá se nať a hlavně vršky větví, někdy i semena.

POZOR!

Janovec se nesmí používat v těhotenství a při hypertenzi.



Odvar z květů janovce obarvuje dožluta.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Janovec se doporučuje u chronických srdečních onemocnění, zpomaluje srdeční akci a zvyšuje průtok krve ledvinami. Má močopudný účinek a používá se u onemocnění močového měchýře. Čaj ze sušené drogy pomáhá léčit artritidu, revmatismus a močové kaménky. Používá se u vnitřního i vnějšího krvácení, např. u hemoroidů. Janovec je často součástí bylinných směsí.



JEHLICE TRNITÁ

(*Ononis spinosa*)

Jehlice nebo "mužská láska", lidově také "babí hněv", je až 60 cm vysoký trnitý polokeř z čeledi bobovitých (*Fabaceae*). Rodový název *Ononis* je odvozen z řeckého slova *onos*, tj. osel, neboť jedině ten ji spásal na chudých pastvinách, kde rostla jako plevel.

Jehlice má dlouhý, dřevnatý, na povrchu podélně brázditý a často zkroucený kořen. Lodyha je dole zdřevnatělá, červeně zbarvená a žláznatě chlupatá. Postranní větve mají trny, listy jsou podlouhlé, trojčetné, v horní části jednoduché, drobně zoubkované. Květy jsou zpravidla jednotlivé, růžové, zřídka bílé a tvoří hrozný. Rostlina kvete od června do

září. Plodem je jednosemenný drobný lusk. Sbírá se asi 2 cm silný kořen, na jaře, ale především na podzim. Výjimečně se jako droga používá i kvetoucí nať. Jehlice trnitá je rostlina rozšířená po celé Evropě. U nás roste hlavně u cest, na mezích a na suchých stráních, zejména vápenitých. Droga obsahuje především silice, dále flavo-



POZOR!

Nedoporučuje se dlouhodobé či nadměrné užívání a podávání dětem. Užívání této drogy je vhodné po třech dnech asi na půl týdne přerušit.

noidy, saponiny, třísloviny, škrob, bílkoviny, kyselinu citronovou aj. Jehlice je známa jako léčivá rostlina už od starověku. Uplatňovala se při bolestech zubů, revmatizmu, ale i při čarodějných obřadech, nebo v alchymii a odvar z nati se používal k barvení vlny na žluto a na zeleno.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Jehlice má močopudné účinky, působí protizánětlivě a ovlivňuje látkovou výměnu. Používá se při zánětech močového měchýře, při močových a žlučových kamencích, při zadržování vody v organizmu a při revmatických chorobách.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Jako odvar k obkladům při chronických kožních onemocněních a pomalu se hojících ranách.

JEŘÁB PTAČÍ

(*Sorbus aucuparia*)

Jeřáb je strom nebo keř z čeledi růžovitých (*Rosaceae*) s větvemi v mládí plstnatými, později červenoohnědými. Lichožpeřené listy jsou 4-9jařmé a mají podlouhlé kopinaté, pilovité lístky, na rubu obyčejně chlupaté. Bohatě, latnatě chocholičnaté květenství se skládá z drobných bílých kvítků. Kvete od května do června. Plody jsou malé, kulaté malvice, zpravidla červené, někdy také žluté.

Jeřáb je rozšířený v Evropě a v Asii. U nás často roste ve světlých lesích a na skalnatých stráních, vysazuje se také podél cest. Vhodné podmínky pro jeho růst jsou od nížin až do podhůří.

Sbírají se plody (jeřabiny) v období

srpna a září. Chutnají nakysle, škrablavě a svíravě. Jejich trpkou chuť odstraní až promrznutí. Pak změkknou a jsou požitelné.

Jeřabiny obsahují četné organické kyseliny, cukry, tříslovinu, pektin a vitaminy. Byl také zjištěn estrogenní účinek květů jeřábu (tisíc jednotek na 1 kg drogy). Hormony obsažené v rostlině se dobře rozpouštějí ve vodě.

V sadech se někdy vysazuje jeřáb, který má větší, vejčité, temněji



červené plody, natrpklé a jedlé (odrůda *Sorbus moravica*). Tyto jeřabiny obsahují asi 14% cukrů, vitamin C a provitamin A. Z jeřabin se také připravují likéry a ocet.

POZOR!

Jeřabiny obsahují kyselinu parasorbinovou, která způsobuje, že jsou mírně jedovaté. Po nadměrném požití čerstvých plodů se může dostavit i otrava.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☼ Droga má mírně projímavý a diuretický účinek. Používá se jako macerát (1 lžička rozmačkaných plodů se vyluhuje za studena v šálku vody) pro regulaci střevní činnosti při průjmu a zácpě a jako močopudný prostředek v dětském lékařství. Pomáhá také při zánětech horních cest dýchacích.

JETEL LUČNÍ

(*Trifolium pratense*)

Je to vytrvalá jednoletá rostlina z čeledi bobovitých (*Fabaceae*). Jetel luční má mnoho-
hlavý kořen s různými přízemními listů a 15-50 cm vysokou lodyhou s trojčetnými listy a červenými nebo bílými kulovitými květními hlávkami podepřenými velkými palisty. Kvete od května do října, květy příjemně voní. Plod je struk. Sbírá se květ bez podpůrných palistů.

Roste na úrodných loukách, polích, ve světlých lesích. Vyskytuje se v celé Evropě s výjimkou nejsevernějších oblastí. K léčivým účelům také slouží květní hlávky jetele plazivého (*Trifolium repens*), který má plazivou lodyhu a téměř bílé květy.

Jetel je jedním z nejbezpečnějších a nejučinnějších bylinných



prostředků k léčbě kožních onemocnění, zejména u dětí.

Výsledky výzkumů prováděných na zvířatech prokázaly protirakovinné účinky jetele.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☼ Nálev se doporučuje k obkladům při ekzémech a hnisavých ranách. V lidovém léčitelství se používá k obkladům při příušnicích.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☼ Používá se k léčbě kašle, černého kašle a zánětu průdušek, protože podporuje vykašlávání hlenů a má protikřečový účinek. Mladé listy se používají do salátů nebo se připravují jako špenát. Čaj se doporučuje při onemocněních ledvin a při průjmech.

JÍROVEC MAĎAL

(*Aesculus hippocastanum* L.)

Je to strom z čeledi jírovcovitých - *Aesculae*. Dosahuje výšky 20-30 m. Má mohutnou, bohatě rozvětvenou, košatou korunu. Květy jsou uspořádány do velkých, přímých, bohatých kuželů, listy jsou dlanitě pětičetné až sedmičetné, na silném řapíku dlouhém až 20 cm. Plod je ostnitá kulovitá tobolka, která má až 6 cm v průměru a obsahuje jedno až čtyři červenohnědá semena, běžně

označována jako "kaštaný". Jírovec pochází z Balkánu a Malé Asie, do střední Evropy se dostal už v 16. století a nyní se hojně pěstuje jako okrasná dřevina nebo i v lesích pro zvěř. Jako droga se sbírají kůra, květy, listy i kaštaný.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Přípravky z kaštanů zlepšují pevnost cévních stěn, zvyšují rychlost krevního oběhu. Osvědčily se v léčbě křečových žil, bércových vředů, hemoroidů, torbózu, u poruch sítnice a jejího prokrvení. Příznivě ovlivňují poruchy periferního prokrvení (chladné nohy, fialové ruce), působí antiskleroticky. Nejvhodnější formou je tinktura ze strouhaných kaštanů. Kůra se dříve užívala jako levná náhražka za kůru chinovníku proti malárii a jiným onemocněním vyvolaným prvoky, dnes se aplikuje při střevních katarrech a proti průjmům. Květy se používají pro farmaceutické účely, k přípravě odvarů nebo extraktů se svíravým účinkem.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ V lidovém léčení se listy spařené horkou vodou používaly zevně na pohmožděny. Při chronickém revmatismu se bolestivá místa natírala na noc lihovým výtažkem z kaštanů a teple se ovázala. Při revmatismu, dně a bolestech nervového původu, jako je tzv. houser (lumbago), lze připravovat koupele s odvarem z jemně nastrouhaných kaštanů, který se vlije do teplé vody ke koupeli a promíchá, aby zpěnil.

JITROCEL KOPINATÝ

(*Plantago lanceolata* L.)

Listy jitrocele jsou téměř bez vůně a mají mírně hořkou, slanou až svíravou chuť.

Jitrocel kopinatý je stejně jako jitrocel větší velmi rozšířená rostlina. Roste na loukách, pastvinách i jako plevel, hlavně v jeteli. Kvete žlutozeleně od května do srpna. Je to prastará léčivá bylina používaná od nepaměti v lidovém léčení. Znali ho a používali již staří Číňané, Řekové a Římané. Teprve

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Jitrocel kopinatý působí hojivě na rány, vyrážky a vředy. Regeneruje pokožku, zmírňuje záněty spojivek a očních víček, otoky po bodnutí hmyzem.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ List jitrocele kopinatého působí proti kašli (zánětům horních cest dýchacích). Má hlenotvorné účinky, usnadňuje vykašlávání a působí protizánětlivě. Léčí nemoci trávicí soustavy. Chrání organismus před viry a rakovinou.

po objevení penicilinu popularita jitrocele zeslábla. K léčení se používají listy jitrocele kopinatého – *Folium plantaginis* – které mají silné antiseptické vlastnosti.

JMELÍ BÍLÉ

(*Viscum album* L.)

Je to stálezelený keřík z čeledi ochmetovitých (*Lo-ranthaceae*). V Evropě, Africe, Asii a severní Austrálii se vyskytuje asi 65 druhů těchto polozipasných keřů.

Setkáme se s ním od nížin až do hor, nejčastěji na borovicích (jmelí borové), v některých oblastech roste hojně na listnatých stromech, zejména na lípách, topolech a javorech, vzácněji na jedlích.

Z kořenů prorůstajících dřevem větví a kmenů stromů vyrůstá krátký kmínek s četnými, pravidelně vidličnatě členěnými větvíčkami se zelenou kůrou, tvořícími husté polo-



kulovité trsy o průměru 30 až 60 cm. Jmelí čerpá z dřeva hostitelského stromu pouze vodu a v ní rozpuštěné minerální látky, z kterých si fotosynteticky vytváří vlastní asimiláty. Články větviček jsou válcovité, v uzlinách ztlustlé a křehké. Každým rokem přirůstá jeden článek, takže lze snadno určit stáří keříku, které může být až

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Při křečových žilách a bérčových vředech se doporučují teplé koupele, případně obklady smočené v nálevu z jmelí. Horká koupel nohou v odvaru z celé rostliny včetně plodů se doporučuje proti studeným nohám při vážnoucím krevním oběhu.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Jmelí snižuje krevní tlak a působí diureticky. Osvědčilo se také při některých formách bolestí hlavy, závratích a jako antisklerotikum. Zastavuje krvácení a působí jako kardiosedativum. Napomáhá k odstranění zácpy, reguluje vylučování žluči a činnost slinivky břišní. Odstraňuje pocit návalů krve do hlavy, zvláště v klimakteriu. Lze je také využít při chorobách kloubů a páteře revmatického charakteru. Jmelí potlačuje chorobně zvýšenou činnost štítné žlázy a léčí některé formy tzv. senné rýmy. Na základě nejnovějších výzkumů bylo zjištěno, že jmelí tlumí nádorové bujení, pravděpodobně prostřednictvím celkového ovlivnění nervové soustavy.

několik desítek let. Listy jsou vstřícné, podlouhle kopinaté, kožovité tuhé, lysé a žlutozelené. Jde o dvoudomou rostlinu. Květy jsou velmi drobné a nenápadné, v rozsochách a na koncích větví. Plod je nepravá jednosemenná bobule s velmi lep-kavým oplodím, bílá až nažloutlá, velká asi jako hrách.

Jmelí kvete v březnu a v dubnu, plody dozrávají v prosinci. Sbírají se mladší větévky s listy slabšími než 5 mm, zpravidla od prosince do února, lze je však sbírat během celého roku buď z pokácených stromů, nebo opatrně strhávat pomocí háků.

Droga má příznivý uklidňující účinek na srdeční činnost. V lidovém léčitelství se používá buď formou prášku, nebo jako nálev: 1 g práškované drogy (čajová lžička) na šálek vody. Nedoporučuje se připravovat odvar, protože účinné látky se varem rozkládají.

POZOR!

Protože jmelí je rostlina jedovatá a nemocí, proti nimž se používá, nutně vyžadují vyšetření a dohled lékaře, nelze jeho použití v domácíu vyrobených přípravcích doporučit. Může vyvolávat koliky, zvracení, halucinace a křeče. Bobule nejsou jedlé!



KAKOST SMRDUTÝ

(*Geranium robertianum*)

Kakost je jednoletá až dvouletá bylina někdy i 50 cm vysoká, s tlustým oddenkem a větvenou, přímou, často i poléhavou měkce chloupkatou lodyhou. Válcovitá nebo hranatá lodyha má nabubřelá kolénka a je zpravidla ze všech stran nachově zbarvená. Celá rostlina odporně páchne, zejména když ji rozemneme. Listy jsou vstřícné, řapíkaté, zpravidla trojčetné a dvakrát peřenodílné. Květy, sestavené po dvou, vyrůstají na dlouhých stopkách. Růžové, zřídka bílé koruny mají v průměru asi 1 cm. Plody jsou zobanité, zašpičatělé a přibližně 2 cm dlouhé.

Kakost je v Evropě hojně rozšířený. Roste hlavně v lesích, na rumišťích i kolem cest, od nížin do horského pásma.

Drogu poskytuje nať, která se sbírá v době květu (obvykle i s kořeny). Má mdlé aromaticky pach a chutná svíravě hořce. Obsahuje především hořčinu geraniin, 5-10% tříslovin a silici, jejíž množství se sušením značně snižuje. Droga účinkuje svíravě, staví průjem a působí mírně močopudně.

Příbuzným druhem je kakost luční (*Geranium pratense*), který dorůstá do 90 cm výšky, listy a lodyhy má drsně chlupaté, květy fialově modré a kvete od května do července. Používá se kořen, je však třeba dávat pozor na možnost záměnu s kořenem kakostu smrdutého.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

Užívá se nálev (čajová lžička drogy na šálek vody) jako protiprůjmový a močopudný prostředek. Doporučuje se při obtížích spojených s průjmy a krvácením. Osvědčuje se i při písku v moči a ledvinových kamencích.



KALINA PLANÁ

(*Viburnum opulus*)

Jedná se o 2-4 m vysoký keř s měkkými, 3-5-laločnými listy, na okraji jemně vroubkovanými. Květy jsou uspořádány v koncových vrcholikatých květenstvích. Kalina kvete v květnu a červnu. Plody jsou jednosemenné červené peckovičky.

Vyskytuje se v celé Evropě a Asii, roste především v křovinách, na okrajích lesů a březích vodních toků. Pěstované druhy neplodí.

Plody jsou jedovaté, hořké, k vnitřnímu použití se proto nehodí (nedoporučuje je ani lidová medicína).

Předmětem sběru je zpravidla kůra. Obsahuje především organické kyseliny, třísloviny, pryskyřice, alkoholy, cukry, hořčinu viburnin a kumariny. Připravuje se z ní alkoholový výtažek, který se užívá po 20-50 kapkách třikrát denně.



POZOR!

Plody kaliny jsou jedovaté a pro léčebné účely se nehodí. Přípravky z kůry se mohou užívat jen za dozoru lékaře.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Droga působí především jako stahující prostředek a uvolňuje křečovitě stažené hladké svalstvo. Doporučuje se při křečích, bolestivé menstruaci a hrozícím předčasném porodu, ovšem jen pod lékařským dohledem.

KAPRAĎ SAMEC

(*Dryopteris filix-mas*)

Kapraď je vytrvalá rostlina s krátkým oddenkem hustě obrostlým už od spodní části silně plevnatými listovými řapíky předchozích let. Listy jsou podlouhle kopinaté, až 130 cm dlouhé, jednoduše zpeřené a tmně zelené s 20-35 jařmy střídavých listků peřenodílných, na okraji vroubkovaně zubatých (odlišují se jimi od ostatních neúčinných kapradin). Kupky výtrusnic jsou umístěny kolem středního nervu každého úkrojku. Výtrusnice se vytvářejí v létě od června do září a na podzim. Jsou nejdříve bělavě zelené, později hnědé. Rostlina je značně proměnlivá. Roste téměř na všech místech zeměkoule. U nás se vyskytuje zejména ve stinných lesích, na mýtinách, v horských lesních houštích od nížin až do alpského pásma. Sbírá se oddenek a základní části listových řapíků zpravidla na podzim. Droga má zvláštní pach a nasládle natrpklou chuť. Po roce uskladnění ztrácí svou účinnost. Obsahuje kondenzační produkty kyseliny máselné a izomáselné. Některé tyto látky ve větších dávkách působí jedovatě.

POZOR!
Hrozí nebezpečí otrav a předávkování.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

☘ Kdysi se v lidovém léčitelství používal výtažek z kapradě proti střevní parazitům - tasemnicím (po dvou až třech hodinách po požití výtažku se podalo projímadlo, aby byli paraziti vypuzeni z těla). Proti jiným cizopasníkům (např. proti hlístům) je však tento přípravek neúčinný.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☘ Občas se upotřebuje ve formě odvaru k přípravě koupelí při špatně se hojících plísňových onemocněních.

KARBINEC EVROPSKÝ

(*Lycopus europeus*)

Je to vytrvalá šedozelená bylina, dorůstající až do 100 cm výšky. Lodyhu má jednoduchou, s přisedlými, elipčitými listy, které jsou špičaté, hluboce zubaté a jen dole zpeřené dělené. Drobné květy s bílými, nachově tečkovanými korunami jsou sestaveny do hustých úžlabních lichopřeslenů. Plody jsou 4 zploštělé tvrdky.

Tento druh karbince je rozšířený v Evropě a v Asii. U nás se hojně vyskytuje v pobřežních houštích a rákosinách, na loukách a v příkopch.

Drogu poskytuje nať, která se urezává v době květu, od července do září, a užívá se nejčastěji čerstvá. Sušená droga je bez pachu, a chutná slabě hořce. Obsahuje silici, glykosid

lykopin (dříve se užíval proti malárii), asi 10% tříslovin, hořčiny, pryskyřice, různé druhy kyselin. Výtažek z karbince má sedativní (uklidňující) účinek, ovlivňuje částečně spánek a funkci některých žláz s vnitřní sekrecí a snižuje látkovou výměnu. Ve středověku se karbinec evropský užíval jako lék proti horečce a při krvácivých stavech.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

☘ Užívá se nálev (1-2 čajové lžičky na šálek vody), který má sedativní účinky. Doporučuje se při srdečních neurózách, bušení a palpitacích srdce, při zvýšené činnosti štítné žlázy a poruchách vegetativního nervstva. Léčebný efekt se dostavuje teprve po dlouhodobém užívání. Protože se nekumuluje a neškodí, může se podávat delší dobu, popřípadě i několik měsíců.

KMÍN KOŘENNÝ

(*Carum carvi*)

Kmín je dvouletá, někdy i vytrvalá rostlina z čeledi okoličnatých. V prvním roce vytváří růžici přizemních, pochvaté řapíkatých květů s čárkovitými listky. V druhém roce vyrůstá přímá 30-100 cm vysoká, rýhovaně hranatá a řídce větvená lodyha. Drobné bílé květy jsou ve složených okolicích. Plod je asi 3-5 mm dlouhý a útlý. Rostlina kvete v květnu

a červnu, zraje od července do srpna.

Kmín je rozšířený v Evropě a v západní a střední Asii. U nás se vyskytuje na loukách a pastvinách, na mezích a travnatých místech od nížin do horského pásma.

Drogu poskytuje zralý plod. Okoliky se seřezávají v červnu až srpnu, když dvě třetiny plodů už dozrály. Obsahují především silice (3-7%) s hlavní složkou karvonem a limonenem. Účinné látky povzbuzu-

jí činnost žaludečních a střevních žláz, zklidňují pohyblivost žaludku, zabraňují nadměrné plynatosti a potlačují křeče hladkých svalů. Plody kmínu se používají také jako koření.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☞ Pije se nálev (2 lžičky rozmačkaných plodů na šálek vody). Mohou se také žvýkat celé plody (3 g denně), někdy se užívá prášek (na špičku nože). Doporučuje se proti nadýmání, žaludečním křečím, proti kolikovitým bolestem žaludku a střev, při nechutenství, žaludeční slabosti a různých poruchách trávení, zejména u dětí. Droga také usnadňuje vykašlávání a podporuje tvorbu mléka u kojících žen.



POZOR!

Nadměrné užívání silice (zejména lihového roztoku) může vést k poruše činnosti jater a ledvin.

KOCIÁNEK DVOUDOMÝ

(*Antennaria dioica*)

Kociánek je dvoudomá bylina s přímou nerozvětvenou lodyhou, dorůstající do výšky 8-25 cm. Přizemní listy jsou vejčité a tvoří růžici. Z lodyhy vyrůstají jen malé, kopinaté listy, na lici hladké, na rubu běloplstnaté. Úbory tvoří trubkovité květy seskupené po 3-12 v koncových okolkatých květenstvích. Samčí květy jsou načervenalé, samičí bývají zpravidla bílé. Rostlina kvete od května do srpna.

Kociánek se hojně vyskytuje v celé Evropě. Porůstá horské louky a pa-



seky, dosahuje až do subalp- ského pásma.

Drogu poskytují červené, někdy i bílé úbory sbírané před úplným rozkvetem i s částí stonku. Obsahují především hořčiny a trísloviny, dále pak pryskyřičné látky, silice, organické kyseliny, flavonoidy a barviva. Droga má příjemnou vůni a nahořklou chuť. Často bývá součástí bylinných směsí podporujících léčbu horních dýchacích cest.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☞ Užívá se desetiprocentní odvar nebo nálev - doporučuje se pro usnadnění vykašlávání, odhlehne, staví průjem a podporuje vylučování žluči. Je také součástí močopudných bylinných směsí.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☞ Používá se k ošetření hnisajících ran, krevních podlitin a otoků.

KOKOŠKA PASTUŠÍ TOBOLKA

(*Capsella bursa-pastoris*)

Je to jednoletá nebo dvouletá bylina dorůstající do výšky 60 cm, s růžicí přizemních listů. Lodyha je zpravidla vidličnatě větvená a lehce chloupkatá. Je opatřená kopinatými, přisedlými listy. Bohatě květenství drobných květů je nejdřív husté, pak prodloužené. Květy mají barvu bílou až narůžovělou. Plody jsou trojhranné šešulky. Kokoška pastuší tobolka kvete po celý rok.

Je druhem velmi proměnlivým a je rozšířená téměř po celém světě. U nás roste jako plevel na polích,

u cest, na rumišťích od nížin až do horského pásma.

Drogu poskytuje kvetoucí nať, která se sbírá téměř po celý rok. Má slabě nepříjemný pach, poněkud hořkou a ostrou chuť. Z účinných látek obsahuje především cholin, acetylcholin, glykosid diosmin a tríslovinny. Semena obsahují jedlý olej.

Kokoška pastuší tobolka působí ze-

jména na svalstvo dělohy, zvyšuje stahy hladkých svalů a staví krvácení (v lidovém léčitelství se používala v porodnictví).

Rostlina bývá často napadena plísní, která znetvořuje lodyhu i plody (vypadá jako povápněná). Plísní napadená nať se pro léčebné účely nehodí.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ V lidovém léčitelství se používal nálev doporučený při děložním krvácení, při silné menstruaci, také při ledvinovém písku a onemocněních močové soustavy. Protože však je droga ve větších dávkách jedovatá, nesmí se užívat bez konzultace s lékařem.

POZOR!

Předávkování může způsobit otravu, která se projevuje ochrnutím ústředního nervstva.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Zevně se kokoška pastuší tobolka užívá k přípravě obkladů nebo k omývání při poraněních, pohmožděninách a zánětech šlach.

KOKOŘÍK MNOHOKVĚTÝ

(*Polygonatum multiflorum*)

Kokořík je vytrvalá bylina z čeledi liliovitých (*Lilaceae*) se ztlustělým rozvětveným oddenkem, z něhož vyrůstají hranaté lodyhy dlouhé 30-60 cm s vejčitými listy uspořádanými ve dvou řadách. Z pochvy listů vyrůstají jednotlivě válcovité převislé bílé květy. Rostlina kvete od května do června. Plody jsou modročerné bobule a stejně jako celá rostlina jsou jedovaté.

Kokořík roste ve světlých lesích skoro celé Evropy, od nížin až do horského pásma. Vytváří souvislé porosty. Ve starověku se používal k přípravě kos-



metických prostředku, později i jako léčivka (při ošetřování ran).

Drogu poskytují oddenky obsahující mj. glukoniny - látky snižující hladinu cukru v krvi, proto se někdy přidávají do diabetických čajových směsí. Dále obsahují škroby, saponiny, slizy, hořčiny, cukry a organické barvivo.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Používá se odvar jako přísada do léčebných koupelí a na obklady při léčbě revmatizmu, mírných zánětů a jako prostředek změkčující zrohovatělou pokožku.

POZOR!

Plody - černé bobule podobající se borůvkám - jsou stejně jako celá rostlina jedovaté. Jejich požití vyvolává zvracení.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ S ohledem na značnou jedovatost droga není vhodná pro samoléčbu. V lidovém léčitelství se používala jako močopudný prostředek a podpůrně při léčbě cukrovky.

KOLA ZAŠPIČATĚLÁ

(*Cola acuminata*)

Kolovník pochází ze střední a západní tropické Afriky, kde roste v podrostu deštných pralesů a vytváří samostatlé háje. Pěstuje se v Západní Indii, Brazílii a tropické Asii. Je blízce příbuzný kakaovníku, jehož semena rovněž obsahují kofein a theobromin, a stejně jako on je kauliflorní - jeho květy vyrůstají přímo z kmene či starších větví a jsou sestaveny v latách.

Kolovník je statný 15-20 m vysoký strom svým vzhledem připomínající kaštan koňský. Má střídavé, kožovité oválné listy a jednopohlavní nebo oboupohlavní bílé květy s červenou skvrnou na bázi, seskupené v chudokvěté hrozny. Plodem jsou 12-20 cm dlouhé měchýřky, které jsou ve zralosti nahnědlé a dřevnaté, v mládí tvoří kulovitý útvar. Měchýřků je zpravidla 5 a hvězditě se rozestupují kolem stonku. V měchýřku bývá 5-14 semen dlouhých asi 4 cm o průměru 2,5 cm. Tlusté bílé osemi se skládá z vnějšího slizovitého obalu,

kteří příjemně voní a má sladkokyselou chuť, a vnitřního tenkého obalu, který obsahuje drobný zárodek se 3-5 žlutohnědými až červenavými dělohami, jejichž chuť je nahořklá.

Plody se sklízí po celý rok - dospělý strom dává ročně asi 40-50 kg semen. Po sklizni se semena z plodů vylučují a nechávají na slunci osychat. Přitom se vnější slizovitá vrstva rozpustí a zůstane tzv. kolový oříšek. Semena obsahují asi 35-45% škrobu, 6-3% kofeinu, theobromin, třísloviny, glykosid kolamin, stopy silic a zvláštní barvivo označované jako kolová červeň.

V místech svého výskytu se kolové

oříšky žvýkají a tím se z nich postupně uvolňuje kofein i theobromin, spolu s kolovou červení, která zabarvuje rty. Chuť kolových oříšků je zprvu hořká a teprve během žvýkání postupně sládne. Ze sušených a rozemletých kolových oříšků můžeme vařit i teplý nápoj - podobně jako z kávových zrn. V Evropě se semena koly používají k výrobě různých farmaceutických přípravků, ale také jako přísada do sladkých nealkoholických nápojů (kokakola) a k ochucování a barvení některých vín. Rovněž se z nich připravují esence k ochucování krémů, čokolády a likérů.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Vzhledem k poměrně vysokému obsahu škrobu jsou kolovníkova semena v zemích původu vyhledávanou potravou, která navíc tiší žízeň a má výrazně povzbuzující účinky (slouží k výrobě povzbuzujících přípravků jako např. kolové víno nebo kolové tabletky). Stopy glykosidu kolaninu příznivě ovlivňují činnost srdce.

KOMONICE LÉKAŘSKÁ

(*Melilotus officinalis*)

Komonice lékařská je statná dvouletá, jen zřídka jednoletá bylina, dorůstající do výšky asi 150 cm. Má vystoupavou lodyhu s dlouze řapíkatými trojčetnými listy. Drobné, žluté květy tvoří řídké, jednostranné úžlabní hrozny, vyrůstající z paždí vrchních listů. Plod je šedohnědý lusk s jedním nebo dvěma vejčitými semeny. Rostlina kvete od června do září. Tato bylina je v Evropě hojně rozšířena, roste zpravidla na stráních, u cest, na kamenitých místech, železničních náspech apod. Drogu poskytuje kvetoucí nať, případně jen zdrhnuté květy, které se sbírají v červnu až září.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Zevně se užívá ve formě obkladů, náplastí a k omývání jako prostředek tišící, změkčující a hojící rány.

POZOR!

Ve větších dávkách nebo při delším užívání vyvolává droga bolesti hlavy, závratě, dávení, spavost a ochrnutí. Způsobuje také snížení krevní srážlivosti, což může vést k vnitřnímu krvácení.

Sušená komonice voní po kumarinu a chutná nahořkle. Obsahuje - hlavně v květech - asi 0,9% kumarinu a 0,2% melilotinu, puriny, kyseliny, barviva, třísloviny, antivitamin K (snižuje srážlivost krve) a fytoncidní látky.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

Komonice zvyšuje kapilární odolnost, zlepšuje mozkové a periferní prokrvení. Má protizánětlivý účinek, uvolňuje křeče hladkého svalstva a tlumí jejich činnost. Doporučuje se při léčbě křečových žil, hemoroidů, zánětu žil s otoky dolních končetin, bércových vředů apod. Zmírňuje klimakterické obtíže (zejména zapříčiněné vysokým krevním tlakem) a působí proti nespavosti. Často se užívá ve směsích určených ke zmírnění žaludečních a střevních křečí, kolikovitých bolestí a křečí hladkého svalstva (např. při astmatu).

KONOPICE OBILNÍ

(*Galeopsis segetum*)

Konopice je přímá, silně větvená jednoletá rostlina dorůstající do výšky 30 cm se čtyřhrannou, žláznatě chlupkatou, dole často červenofialově zbarvenou lodyhou s uzlinami. Listy jsou řapíkaté, vejčité kopinaté s hrubě pilovitými okraji. Květy má podobné jako hluchavka, přisedlé, žluté, uspořádané v úžlabních lichopřeslenech. Mají trubkovitý, žláznatě chlupatý kalich s bleďožlutou, dvoupyskou korunou s bílým dolním pyskem, na němž je žlutá nebo nachová skvrna. Plody jsou tvrdky.

Konopice je původem z východní a jižní Evropy. U nás se vyskytuje na písčitých půdách, na úhorech, někdy se také pěstuje.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☼ Konopice příznivě působí na patologické změny plicní tkáně (používá se jako podpurný prostředek při léčbě tuberkulózy), působí také močopudně a rozpouští hleny - doporučuje se především jako prostředek usnadňující odkašlávání. Používá se rovněž v rekonvalescenci k povzbuzení chuti k jídlu a při zánětech horních cest dýchacích.

Drogu poskytuje kvetoucí nať, která se sbírá od července do srpna. Je bez pachu a má slabě nahořklou chuť. Obsahuje hlavně kyselinu křemičitou (až 0,9%), třísloviny a saponiny.



VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☼ Zevně se užívá nálev na špatně se hojící rány.

KONTRYHEL OBECNÝ

(*Alchemilla vulgaris*)

Kontryhel obecný (lidově také husí nožka, alchemilka nebo rosička) je souborný název pro několik desítek velmi podobných druhů, z nichž nejběžnější je kontryhel zelenožlutý (*Alchemilla xanthochlora*). Je to vytrvalá bylina s dlouhým oddenkem, pokrytým zbytky odumřelých listů, z něhož vyrůstá bohatá přízemní růžice dlouze řapíkatých 9-11 laločnatých listů, které jsou svrhu lysé, na spodní straně a na řapících ochlupené, v mládí charakteristicky řasně složené podél hlavních žilek. Květní lodyha je 10-30 cm vysoká, vystoupavá až přímá a v horní části větvená. Rostlina kvete vytrvale od května do září drobnými žlutozelenými kvítky uspořádanými ve vrcholičnatých květenstvích.

Kontryhel se vyskytuje téměř v celé Evropě, ale najdeme jej i ve východní části Severní Ameriky, v Himálaji nebo v Grónsku. U nás roste od nížin do hor na loukách, pastvinách, travnatých návších, prameništích, ve světlých leších, u cest a potoků, často také na horských loukách.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☼ Zápar nebo odvar z kontryhele se doporučuje k omývání špatně se hojících ran, ekzémů, bércových vředů, ke kloktání při zánětech ústní dutiny, k výplachům při krvácení z nosu a při výtocích.

Sbírá se kvetoucí nať, někdy i listy, v období od května do září. Droga je bez pachu a má svíravou nahořklou příchuť. Obsahuje třísloviny, hořčiny, silice, stopy kyseliny salicylové, vitamin C a další látky.

Kontryhel byl považován za důležitou, v lidovém léčitelství často užívanou rostlinu. Význam mu přikládali také středověcí alchymisté, kteří při hledání zlata a "kamene mudrců" používali tzv. nebeskou rosu - třpytivé kapky vody sesbírané z nálevkovité báze listů. Svědčí o tom i rodový název *Alchemilla*.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☼ Lidové léčitelství doporučovalo kontryhel především proti průjmům, střevním katarům, při silné menstruaci, špatném trávení, nadýmání, katarrech dýchacích cest, plicní tuberkulóze, žaludečních vředech, cukrovce, vodnatelnosti, jaterních a ledvinových chorobách, zánětech močového měchýře, krvácení a k posílení dělohy před porodem. Dnes se používá především jako svíravý prostředek, při menstruačních potížích a preventivně k potlačení klimakterických příznaků, jako mírný protikřečový i močopudný prostředek. Je také součástí metabolických čajových směsí používaných při redukční dietě. Ani při dlouhodobém užívání nebyly zjištěny žádné nepříznivé vedlejší účinky.



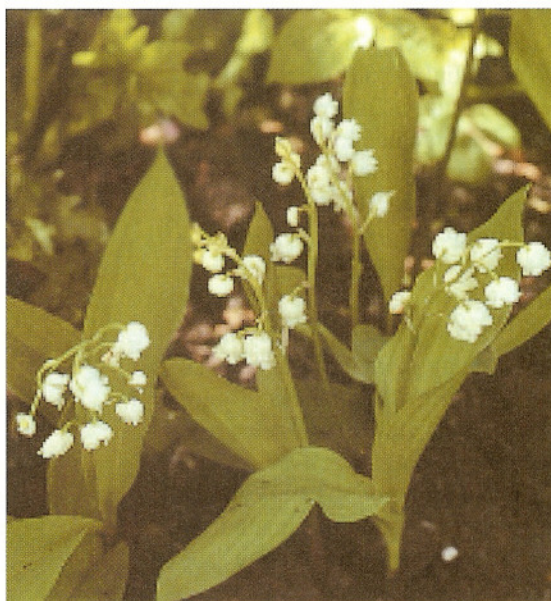
KONVALINKA VONNÁ

(*Convallaria majalis*)

Konvalinka je vytrvalá bylina z čeledi liliovitých (Liliaceae), která vyrůstá z plazivého a článkovitého oddenku. Listy jsou elipticky kopinaté, řapíky květonosných stvolů jsou objaty pochvami listů. Květy tvoří jednostranný hrozen, jsou bílé, vonné a mají zvonkovité, šestizubé okvěti. Plody jsou 2-6semenné kulaté červené bobule. Obsahují bledě žlutá semena s modrým až bledě hnědým osemením. Konvalinka kvete v květnu a v červnu.

Tato bylina je rozšířená v Evropě, Asii a Severní Americe. U nás se vyskytuje v listnatých lesích, také se hojně pěstuje. Konvalinky rostoucí ve volné přírodě jsou chráněné, povolen je pouze sběr květů. Rostou ve vlhkých půdách, na stinných místech.

Konvalinka ovlivňuje činnost srdečního svalu.



Celá rostlina je jedovatá! K otravám nejčastěji dochází po požití zralých červených plodů v důsledku záměny s jinými jedlými bobulemi. Ovšem jedovatá je i voda ve váze, v níž se přechovává kytice konvalínek. Pro domácí využití se tato bylina nehodí. Droga se může užívat jen na lékařský předpis a pod lékařským dozorem. Prakticky se používá pouze jako surovina pro farmaceutický průmysl, k přípravě galenických extraktů nebo k izolaci účinných glykosidů. Tyto přípravky se podávají při srdečních chorobách k posílení a zvýšení srdeční výkonnosti.

Účinné látky z této byliny také upravují krevní tlak, zpomalují pulz, působí mírně močopudně.

POZOR!

Protože se jedná o silně jedovatou rostlinu, léčba musí probíhat pod dohledem lékaře.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Léčba srdečních onemocnění (arytmie, srdeční nedostatečnost), revmatických potíží, zejména pokud mají souvislost s embolií; droga má také močopudný účinek.



KOPŘIVA DVOUDOMÁ

(*Urtica dioica*)

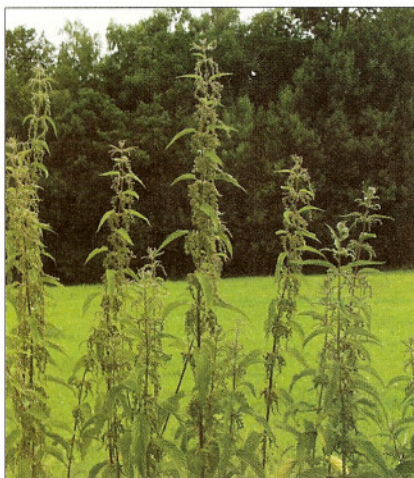
Kopřiva (lidově také žahavka, žihlava či prhlínka) patří mezi oblíbené léčivé rostliny. Také moderní věda a výzkum její účinky potvrdily. Ve světě se vyskytuje velmi hojně - je známo asi 110 odrůd kopřivy.

Kopřiva dvoudomá je až 120 cm vysoká vytrvalá bylina z čeledi kopřivovitých (*Urticaceae*) s větvitým plazivým oddenkem. Má čtyřhrannou lodyhu s řapíkatými, dlouze zašpičatělými listy, na okraji pilovitými a na lici tmavě zelenými. Jednotlivé rostliny se tvarem listů a jejich okraji mohou lišit. V úžlabí horních listů vyrůstají latnatá květenství. Samčí i samičí květy jsou



Kopřiva je nejen lék, ale i výborné koření.

POZOR!
Kopřivy sbírejte na místech vzdálených od silnic a tam, kde nepobíhají psi, aby droga nebyla znečištěná.



Kopřivy jsou spolehlivým indikátorem vyššího obsahu dusíku v půdě.

drobné, zelené. Rostlina je dvou-
domá a jen ojediněle obojaká. Celá
je pokrytá žahavými chlupy. Kvete
od června do září. Plod je drobná
vejčitá nažka.

Původně se kopřiva vyskytovala po
celé Evropě, na východ až do
Západní Sibíře a Íránu. Rostla
v náplavových lužních lesích a na
vlhčích humózních půdách od nížin
do hor, především podél vodních
toků. Dnes je rozšířená jako vytrvalý

plevel okolo lidských sídlišť téměř
po celém světě. Kopřivu lze považovat
za velmi spolehlivý indikátor
vyššího obsahu dusíku v půdě,
případně dřívějšího zemědělského
osídlení. Dnes se nejhojněji vy-
skytuje podél znečištěných vodních
toků, na rumištích, navázkách,
v křovinách, příkopech, u cest, plotů
a zemědělských objektů.

Listy obsahují značné množství
chlorofylu. Dalšími účinnými látkami
jsou kyselina křemičitá, která má
močopudný účinek, třísloviny s pro-
tikrvácivým účinkem, vitaminy B₁
a B₆ (kyselina pantothenová), glu-
koniny, snižující hladinu krevního
cukru, kyselina mravenčí. Mladé listy
obsahují poměrně hodně vitamínu C,
fytoncidní látky a v žahavých chlup-
ech pryskyřičný sekret. Značně
vysoký je i obsah minerálních látek.
Vlastní "kopřivový jed" je bezdu-
síkatá, neprchavá látka pryskyřič-
ného charakteru, která v nepatrném
množství vyvolává známé pálení
a svědění. Sušená droga nemá svě-
divý účinek, nemají ho také zahřáté
výtažky připravené z čerstvé rost-
liny. Zachovávají si jej lihové extrakty
z čerstvé natě. Nať kopřivy se při-
dává do různých bylinných směsí,
čerstvé mladé listy mohou obohatit
jídelníček - běžně se přidávají do
polévek, špenátu, výtečně chutnají
se šťovíkem, mohou se použít
i do salátů.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Čerstvé kopřivy se používají při
revmatizmu jako prostředek překrvující kůži.
Smotek buničiny namočený do čerstvě
vymačkané kopřivové šťávy zastavuje krvácení
z nosu. Šťáva se doporučuje také proti
lupům a vypadávaní vlasů.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Listy a nať kopřivy mají močopudný účinek a snižují hladinu cukru v krvi, zmírňují krvácení, zlepšují látkovou výměnu. Odvar z kořene je vhodný při ledvinových kamenech a zánětech močových cest. Mladé kopřivy se mohou použít jako zelenina k posílení a přeladění střevní činnosti. Kopřiva je vhodným podpurným prostředkem při léčbě rachitidy, chudokrevnosti a leukémie. Upravuje krevní tlak a zlepšuje srdeční činnost. Doporučuje se po užívání antibiotik. Při nachlazení, otravě jídlem nebo průjmu bakteriálního původu přidáváme do čaje lihový extrakt z čerstvě mleté kopřivové natě.



KOSATEC FLORENTSKÝ

(*Iris florentina*)

Je to vytrvalá bylina z čeledi kosatcovitých (*Iridaceae*) s větveným hlízovitým plazivým oddenkem a s šedozelenými mečovitými listy. Lodyha je až 100 cm vysoká, nahoře větvená a ukončená květem. Trubkovité okvěti přechází ve tři vnější cípy ohnuté zpět a tři vnitřní cípy skloněné nahoru k sobě. Květy jsou bílé nebo modrofialové, zevní okvětní lístky jsou žlutě chloupkaté. Plody jsou velké mnohosemenné tobolky. Kosatce kvetou v květnu a v červnu. Léčivé látky jsou obsaženy v oddenku, který se sbírá z pěstovaných rostlin třetí až čtvrtý rok, pak se loupe a suší. Při sušení

droga příjemně voní po fialkách, proto se obecně nazývá "fialkovým kořenem" a používá se mj. v kosmetice k ovonění různých přípravků. V jižní Evropě, odkud kosatce pocházejí, se nejčastěji vyskytují kromě kosatce florentského ještě kosatec německý (*Iris germanica*) a kosatec bledý (*Iris pallida*). U nás se pěstují v zahrádkách a jen zřídka zplaňují.



Pozor!

Štáva z listů může vyvolat zvracení a ve větším množství i mdlobu!

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☼ Čaj se používá při nemocech horních cest dýchacích a k usnadnění vykašlávání. Má také mírně projímavý účinek a doporučuje se při zácpě způsobené onemocněním jater.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☼ Nálev se doporučuje jako tonikum k omývání pleti – je vhodný zejména pro mladé lidi s náchylností k akně.



KOSTIVAL LÉKAŘSKÝ

(*Symphytum officinale*)

Kostival je vytrvalá statná bylina z čeledi brtnákovitých (*Boraginaceae*) s vícehlavým řepovitým oddenkem uvnitř bělavým, na povrchu černým (proto se mu říká "černý kořen"). Přímá, nahoře větvená lodyha je drsně chlupatá, dole čtyřhranná. Listy jsou až 20 cm dlouhé, kopinaté, na líci málo, na rubu silněji chloupkaté a žilnaté. Rostlina kvete od jara do podzimu hroznovitými kvítky, jejichž lodyha vyrůstá z paždí horních listů. Květy jsou fialové, přecházejí do růžové až purpurové barvy, řidčeji jsou žlutobílé, nazelenalé. Podobají se zvon-

Pozor!

Při delším užívání působí kostival toxicky, zejména na játra. Jeho vnitřní užívání je proto nutné konzultovat s lékařem!



kům - jejich koruna je baňkovitá, a proto je nemohou opylovat včely, ale čmeláci.

Kostival se pěstuje nebo roste divoce v mírných pásmech obou polokoulí. U nás se vyskytuje v pahorkatinách a v podhůří. Má rád vlhká stanoviště, roste v silničních příkopcích, na okrajích řek, potoků, vlhkých lesů a na zamokřených loukách.

Léčivé látky se nacházejí v kořenu. Sbírá se především na jaře před začátkem vegetace nebo na podzim v září a v říjnu.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☼ Odvar z kořene se doporučuje při léčbě poranění kostí (zlomeninách), poranění tkáně, šlach, při otocích, hnisavých ranách i při léčení pooperačních stavů. Také se užívá při léčbě žaludečních a dvanácterníkových vředů, při zánětech v ústní dutině, krvácení dásní, paradentóze, zánětu tkání, které jsou oporou zubů, při zánětech dýchacích cest.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☼ Ve formě obkladů při krevních podlitinách, zánětu žil, dně, při chronických onemocněních kloubů a kostí, při zánětech svalových a šlachových pouzder, při křečových žilách, zvláště pak při otevřených městkách a bérčových vředech. Dříve se užíval hlavně při zlomeninách, zřejmě pro velký obsah organicky vázaného vápníku a příznivý vliv allantoinu. Kostivalový nálev lze také použít k potírání dásní při paradontóze.

✿ KOZALEC KOŘENNÝ

(*Artemisia dracunculus*)

Kozalec, známý více pod obecným jménem estragon, je vytrvalá bylina z čeledi hvězdnicovitých (*Asteraceae*). Má kopinaté úzké listy a drobné žluté květy seskupené v klasech. Stonky jsou rýhované, kulaté, větvené a světlezelené, na bázi tmavé a křehké. Dorůstá do výšky 60 cm. Rostlina má charakteristickou hořkosladkou pepřnou vůni. Sbírá se nať v období před květem.

Tato bylina, pocházející z jižní Sibíře a ze Severní Ameriky, se během 15. století rozšířila do celé Evropy. Estragon získal popularitu díky křížovým výpravám, kdy se používal k léčbě cholery. Latinský název *dra-*

cunculus - "malý drak" vznikl ze středověké pověry, že tato bylina účinkuje jako lék proti hadímu uštknutí. Dle lidové tradice se používal také jako talisman, který chránil majitele před temnými silami.



Estragon se dnes používá především v kuchyni jako koření. Přidává se do polévek a masitých jídel. Je vhodný k ochucení dietních jídel (místo pepře, octa či soli) při žaludečních potížích a vysokém krevním tlaku.

Čerstvé listy estragonu se přidávají do zeleninových salátů.

Pozor!

Přípravky z této rostliny nejsou vhodné pro těhotné a kojící ženy!

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Čaj z estragonu má protizánětlivé a protikřečové účinky, povzbuzuje vylučování žaludečních šťáv a žluči. U onemocnění ledvin se používá jako močopudný prostředek. Doporučuje se také při kúrách posilujících odolnost organismu.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Nálev z estragonu se používá k omývání ran, éterický olej z této rostliny se přidává do parfémů a kosmetických přípravků.

✿ KOZLÍK LÉKAŘSKÝ

(*Valeriana officinalis*)

Pro označení této rostliny se také používají názvy jako baldrián, odolén, kočičí kořen nebo čertikus. Je to vytrvalá bylina z čeledi kozlíkovitých (*Valerianaceae*) s krátkým, silně aromatickým oddenkem a četnými kořeny. Má přímou, až 150 cm vysokou, zbrzděnou lodyhu se vstřícnými lichozpeřenými listy. Ploché vidlanovité laty mají bleděružové, zřídka bílé květy s pětícípou korunou. Kvete od června do srpna, květy se objevují teprve ve 2.-3. roce. Kozlík lékařský je rozšířen v celém mírném pásmu severní polokoule. Vyskytuje se od nížin do hor na vlhkých loukách, v příkopech, na prameništích, v záplavových lužních lesích, ve vlhkých křovinách s poro-

sty olší a vrb a kolem vodních toků. Roste divoce, ale v mnoha zemích, mj. i u nás, se pěstuje. Sbírá se oddenek v druhém roce růstu rostliny. Během sušení droga získává silný charakteristický pach a nasládlou, kořenitě hořkou chuť. Pro svou výraznou vůni se musí uchovávat v dobře uzavřených nádobách. Pach kořene vábí kočky. Kozlík je znám jako léčivá bylina již od starověku. Zmiňuje se o ní mj. Plinius Starší, který ji popisuje jako bylinu proti křečím nervového původu.



Malé dávky drogy mají povzbuzující účinek, zejména na nervovou a dýchací soustavu, teprve větší dávky vyvolávají celkový útlum nervové soustavy. Použití se doporučuje konzultovat s lékařem.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Odvar z této byliny se používá jako přídavek do uvolňující koupele, tonikum je vhodné k omývání pokožky postižené vyrážkou nebo akné.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Čaj z kozlíku lékařského má uklidňující účinek zejména při srdečních neurózách (úzkost, bušení srdce), při nervovém vyčerpání, migrénách, nespavosti způsobené přepracováním, žaludečních neurózách. Tiší bolesti, uvolňuje křeče, snižuje tonus hladkého svalstva a rozšiřuje věnčité tepny, působí proti nadýmání a dávení a má příznivý vliv na poruchy štítné žlázy.



KRUČINKA BARVÍŘSKÁ

(*Genista tinctoria*)

Kručinka je polokřovitá bylina víc než půl metru vysoká s krátkými, hustě větvenými osami a přisedlými, elipsovými až kopinatými špičatými listy, na lici tmavozelenými a lysými, na rubu světlejšími a brvitými. Zlatožluté květy jsou rozloženy v koncových mnohokvětých, někdy latovitých hroznech a jsou motýlokvětého typu. Plodem je čárkovitý lusk se šesti až desíti semeny.

Rostlina kvete od května do srpna. Jedná se o sevrosibiřský druh, vyskytující se na suchých písečných loukách, na mezích a v křovinách. Na některých stanovištích je tak rozšířená, že ničí i pastviny.

Drogu poskytuje kvetoucí nať. Je bez pachu a chutná nahořkle svíravě. K nejdůležitějším obsahovým látkám patří silice, flavonové glykosidy, třísloviny, barviva, v semenech také

alkaloidy. Z příbuzných druhů se často vyskytuje také kručinka chluapatá a kručinka německá, která má charakteristické úžlabní kolcové trny. V minulosti se kručinka používala jako barvířská rostlina.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Vlivem obsahu flavonů a silice droga působí diureticky, ovlivňuje cévní soustavu a látkovou výměnu. Doporučuje se ve formě nálevu jako osvědčený prostředek při onemocněních dolních cest močových a při chorobách ledvin (zvyšuje průtok krve ledvinami). Je vhodná při otocích a srdeční nedostatečnosti.



KRUŠINA OLŠOVÁ

(*Frangula alnus*)

Krušina je statný keř nebo menší stromek až 6 m vysoký, se slabými střídavými a nepříliš hustými větvemi, jejichž kůra má šedohnědé zbarvení, je lesklá a jsou v ní dobře patrné příčné bělavé dýchací otvory zvané čočinky (lenticely). Listy jsou elipsovité, celokrajné a tupě zašpičatělé, s krátkými řapíky a výraznou žilnatinou. Květy jsou drobné, pětičetné, se zelenavě bílou pěticípou korunou. Plod je kulatá trojsemenná peckovice, která brzy červená a v době zralosti je černofialová. Krušina rozkvétá postupně od května do července, takže často jsou na jednom

keři společně s květy i dozrávající plody.

Je rozšířená téměř v celé Evropě a v horách severní Afriky, zasahuje až do střední Asie a byla zavlečena i do Severní Ameriky. U nás je dost hojná od nížin až do hor ve vlhkých lesích a v olšínách, na vlhkých místech, sutích, v křovinách a rákosinách. Často tvoří podrost vrbových a topolových porostů.



VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Lidová medicína doporučovala kruštinovou kůru k přípravě výluhu a k obkladům na špatně se hojící rány.

POZOR!

Před použitím k léčebným účelům je nutno drogu skladovat nejméně 1 rok nebo zahřívát po dobu 1 hodiny na 100°C, aby se rozložily glykosidy s nepříjemnými vedlejšími účinky (zvrácení).

Sbírá se kůra z mladých větví (nejlépe slabších 4,5 mm) v jarních měsících před vyrašením, tj. od března do května, zpravidla po dešti. Droga je bez pachu a má slizovitou, nasládlou hořkou chuť. Obsahuje hlavně antrachinonové glykosidy (až 5-8%). V čerstvé kůře jsou ve formě, jež silně dráždí sliznice a vyvolává zvrácení. Stárnutím nebo zahříváním oxidují na nedráždivé antrachinony s projímavým účinkem.

V lidovém léčitelství se kůra dříve podávala mj. jako prostředek proti střevním parazitům, proti svrabu, při horečkách a bolestech zubů. Používala se také jako základ k přípravě barviva. Sbíraly se i plody, které se buď sušily nebo se z nich připravovala zavařenina, užívaná při zácpě.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Kruštinová kůra se užívá vnitřně jako projímadlo buď samotná nebo častěji jako součást projímavých čajových směsí a jiných projímavých přípravků. Velmi dobře se osvědčuje zejména při chronické zácpě, při jaterních a žlučnickových potížích, hemoroidech a snížené peristaltice tlustého střeva. Je i součástí metabolických a odtučňovacích čajových směsí.

KRVAVEC TOTEN

(*Sanguisorba officinalis*)

Krvavec je vysoká až statná vytrvalá bylina zakořeňující v půdě silným, krátce větveným oddenkem s četnými kořínky. Z přízemní růžice listů, objevující se časně na jaře, vyrůstá přímá, nahoře větvená, listnatá a brázditá lodyha dorůstající do výšky přes 90 cm. Listy v přízemní růžici jsou asi 40 cm dlouhé, lichozpeřené, jednotlivé listky mají krátké řapíčky a jsou podlouhle vejčité, na okrajích zoubkaté. Lodyžní listy jsou mnohem menší. Drobné čtyřčetné oboupohlavní pravidelné

kvítky tvoří tmavě červené až nachové vejčité válcovité květní hlávky, které rozkvétají zdola nahoru. Kvetou od června do října. Plodem je drobná nažka, uzavřená v kalichu.

Krvavec je rozšířen zvláště v Evropě. U nás se vyskytuje od nížin až do horských oblastí, hojně roste zejména na loukách a pastvinách, často i na stráních, v příkopech, na náspech a jiných travnatých místech. Drogu poskytuje kvetoucí nať, někdy se sbírá i oddenek. Nať obsahuje především saponiny, flavonoidy a třísloviny, čerstvá i kyselinu L-askorbovou. Oddenky také obsahují především saponiny a třísloviny,

silice, hořčiny a cukry. Droga nemá žádné vedlejší účinky a její maximální dávky nejsou proto určeny.



Už samotný název krvavec naznačuje, že se bylina používá k zastavení krvácení.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Krvavec se používá zejména k zastavení vnitřního i vnějšího krvácení, podává se také při zástavě močení a při zánětech žil. Užívá se buď čerstvá šťáva (4-6 lžiček denně) nebo tinktura (30-50 kapek po jídle), případně macerát ze sušené natě. Z oddenků se zpravidla připravuje odvar, který má taktéž silný antibakteriální a protizánětlivý účinek a staví krvácení.

KUKLÍK MĚSTSKÝ

(*Geum urbanum*)

Jedná se o vytrvalý vysoký plevel se srstnatou lodyhou a větveným oddenkem. Spodní lyrovité listy jsou lichozpeřené, dlouze řapíkaté, horní přisedlé, tříklané nebo třídlílné, krátce řapíkaté, nejhořejší přisedlé. Květy jsou jednotlivě posazené na konci lodyhy a skládají se z pěti kališních a pěti žlutých korunních plátků, z početných tyčinek a velkého počtu pestíků. Plody jsou chlupaté nažky v ježaté hlávce s háčkovými čnělkami. Rostli-

na kvete od května do října. Kuklík roste nejčastěji hromadně u plotů, v křoví, v zanedbaných zahradách, na rumišťích i na loukách. Předmětem sběru je oddenek i nať. Oddenky s kořeny se sbírají zejména v září a v říjnu, nať brzy na jaře. Droga obsahuje hřebíčkovou silici, žluté pryskyřičnaté barvivo, třísloviny a glykosidní hořčinu eugenol, která se dále štěpí a má mírné anestetické vlastnosti.

Kuklík je rostlinou hojně používanou v lékárnictví - připravují se z něj čaje, odvary i tinktury.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

Kuklík má především dezinfekční, svíravý a mírně znečistlivující účinek. Omezuje dráždivost hladkého svalstva, působí proti průjmům, v lidovém léčitelství se používal při nechutenství, zánětech žaludeční sliznice a nadýmání, doporučoval se při překyselení žaludku, pro snížení horečky a pro celkové povzbuzení organismu. Posiluje nervovou soustavu a působí proti křečím dělohy. Užívá se 3krát denně 2-3 g práškové drogy nebo odvar (2 čajové lžičky řezaného oddenku na šálek vody), který se pije ráno a večer.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Zevně se používá pro svůj dezinfekční a svíravý účinek ke kloktání při paradentóze a zánětlivých onemocněních ústní dutiny. Dává se také do koupelí při hemoroidech a kožních vyrážkách.

LEKNÍN BÍLÝ

(*Nymphaea alba*)

Leknín bílý (jinak také vodní lilie) je vodní rostlina z čeledi lekninovitých (*Nymphaea*), rozšířená zejména v mimotropických oblastech severní polokoule. Je to bylina s tlustým oddenkem ukotveným v bahně na dně vodních nádrží. Listy mají kulatý, terčovitý tvar a velmi dlouhé stonky, které sahají od kořene až na povrch vodní hladiny. Listy plavou na hladině, jsou kožovité a u listové pochvy mají hluboký zářez. Leknín má nádherné, velké bílé květy, které vyrůstají jednotlivě na dlouhých lodyhách, podobných stonkům listů. Jejich délka se přizpůsobuje hloubce vodní nádrže.

Leknín kvete od června do září a vytváří nádherný "koberec" z listů a kvě-



Křížem různých druhů leknínů vzniklo mnoho odrůd, které jsou s oblibou pěstovány v malých vodních nádržích na zahrádkách jako okrasné vodní rostliny.

tů, obvykle v pobřežním rákosí.

Leknín je léčivá, ale zároveň i jedovatá bylina. Květy, častěji však oddenky, byly používány v léčitelství pro značný obsah alkaloidů, které mají uklidňující účinek. Kdysi se oddenky používaly pro přípravu homeopatických léků, teď je však tato rostlina pod přísnou ochranou, protože jí hrozilo úplné vyhubení. Celkem do této čeledi patří asi 40 různých druhů, které se hojně vyskytují i v teplejších oblastech. Např. v ústí Nilu rostou dva známé druhy: *Nymphaea lotus* - bílý lotos, jehož květy se otevírají pouze v noci, a *Nymphaea coerulea* - s bleděmodrými květy, které rozkvétají ve dne.

LÉKOŘICE LYSÁ

(*Glycyrrhiza glabra*)

Lékořice patří mezi nejstarší léčivé rostliny. Již ve starém Egyptě se používala podobně jako dnes, ve středověku byla však používána jako mírné projímadlo. Rodový název je složen z řeckých slov glykys (sladký) a rhiza (kořen), čemuž odpovídá i lidový název - "sladké dřevo".

Lékořice je vytrvalá bylina z čeledi bobovitých (*Fabaceae*), dorůstající do 1-2 metrů. Má dlouhý oddenek, s četnými výběžky, 1-3 cm tlustý, na řezu nápadně žlutnoucí. Vyrůstají z něho lysé, bohatě větvené, přímé lodyhy s četnými lichozpeřenými listy. Květy mají světle modrofialovou korunu, která je na křídlech žlutobílá. Plody jsou lysé lusky

obsahující po třech nebo čtyřech semenech.

Tato rostlina pochází z Blízkého východu, u nás se pěstuje jen vzácně a pro potřeby farmaceutického průmyslu se dováží.

Dříve se pěstovala hojněji na jižní Moravě, nejlépe se jí totiž daří v hlubších lehčích půdách teplých poloh. Dnes v těchto oblastech zplaněla, avšak její kultury se dokonce opět obnovují.

Drogou jsou kořeny s výběžky - sklízejí se z nejméně tříletých rostlin

koncem vegetačního období (září-říjen), kdy rostliny shazují listy. Droga

POZOR!

Vyšší dávky způsobují otoky, závratě a poruchy srdečního rytmu z nedostatku draslíku. Při léčbě je vhodná neslaná a netučná vegetariánská strava. Nevhodné je pít syčených nápojů.

obsahuje především vápenaté a draselné soli glycyrrhizinu (je 50krát sladší než řepný cukr a ve vodě silně

pění. Používá se v cukrářství a při výrobě limonád). Dále obsahuje až 20% škrobu, cukry, pryskyřice, hořčiny. Lékořice je i významnou medonosnou rostlinou a její nadzemní části jsou, stejně jako u ostatních bobovitých, dobrou pícninou.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Lékořicový kořen se používá jako prostředek usnadňující odkašlávání a rozpouštějící hleny, má také slabě projímavý a protikřečový účinek. Používá se i pro zlepšení chuti nepříjemně chutnajících léků, příznivě ovlivňuje hojení žaludečních a dvanácterníkových vředů a má i slabě estrogenní účinek, tj. ovlivňuje pohlavní cyklus žen a má účinky podobné hormonu kůry nadledvinek. V lidovém léčitelství se používá zejména jako prostředek proti kašli a chrapotu, dále pak při zácpě, ledvinových kamenech, revmatizmu. Pro preventivní účely se přidává do nejrůznějších čajových směsí - mj. v kombinaci s proskurníkem, podbělem, diviznou, slézem.

Méně hodnotná droga se používá k přípravě výtažku známého jako "pendrek" a obsaženého např. v lékořicových pastilkách proti kašli a chrapotu.

LEN SETÝ

(*Linum usitatissimum* L.)

Len setý, z čeledi Inovitých (*Linaceae*), je prastará kulturní rostlina. Pochází z Blízkého východu a jako divoce rostoucí bylina se už dnes nevyskytuje.

Len je jednoletá, asi 1 m vysoká rostlina s přímou, v horní části větvenou lodyhou, z níž hustě vyrůstají střídavé listy s čárkovitou až kopinatou čepelí. Kvete od června do srpna, květy vyrůstají na dlouhých stoncích, jsou pravidelné, pětičetné, mají světle modrou, tmavěji žilkovanou, jen zřídka bílou korunu. Má rád vlhké, mírné kli-

ma a hlínovité-písčitou půdu. Semena obsahují sliznaté látky, které jsou pouze v buňkách osemení, 30-40 % vysychavého oleje, bílkoviny, kyanové glykosidy a nenasycené kyseliny, hlavně linolovou.

Latinský název *usitatissimum*

- nejužitečnější - je maximálně oprávněný.

V l a s t n ě pouze kořen lnu nelze upotřebit. Len se pěstoval

Plody (Semen Lini) jsou výborným výživným prostředkem, obsahují hodně slizu a jsou bohaté na vitaminy A, E a F.



zprvu především jako rostlina pradávná, využití semen k léčebným účelům je mladšího data. Vlákno je známé od starověku - v Asii a Evropě se pěstoval určitý druh lnu již v mladší době kamenné, asi před 6 tis. léty. Také dnes, přes konkurenci umělých vláken, má stále nesmírný význam, podobně jako pazdří. V bylinářství se využívají zralá semena, bohatá na sliz.

Len je odedávna pěstován v Evropě jako rostlina olejnatá a pradávná.



VNĚJŠÍ POUŽITÍ:

Lněný olej se používá jako kosmetický prostředek. Jeho složky, známé obecně jako vitamin F, slouží k výrobě běžných a léčivých kosmetických přípravků. Může se také používat k obkladům při popáleninách a omrzlinách. Rozemletá semena nebo pokrutiny zbylé po vylisování semen lze po zalití vařící vodou použít k obkladům se změkčujícím a protizánětlivým účinkem, protože déle než vodní obklady zachovávají vlhkost a udržují stálou teplotu. Prášek ze semen smíchaný s teplou vodou na kaši a přiložený přes plátno na vředy urychluje jejich hojení (tzv. zraní nežitů).

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Len setý se používá hlavně při onemocněních trávicí soustavy. Lněná semena se hojně využívají jako osvědčený prostředek proti zácpě, jsou vhodná také při zánětech močových cest, zánětech průdušek a střevních katarrech. V léčbě chorob trávicího traktu zvyšuje semeno, přidané do čajové směsi, účinek ostatních drog a prodlužuje jejich působení. Působí ochranně na sliznice, používá se při zánětech žaludku, žaludečních a dvanácterníkových vředech, snižuje kyselost žaludečních šťáv. Používá se též jako příjemné, nenávykové, mechanicky působící projímadlo. Projímavé účinky jsou způsobeny především zvětšením střevního obsahu nabobtnalým slizem, obsaženým v osemení. Tím dochází reflexně ke zrychlení posunování potravy ve střevech (peristaltika). Na projímavých účincích se podílí olej obsažený i v semenu. K použití proti zácpě se mohou užívat buď celá nebo hrubě rozemletá semena smíchaná s mlékem nebo vodou, častěji se připravuje macerační odvar nebo macerát, který se pije scezený nebo i se semeny. Při katarrech a zánětech průdušek nebo močových cest se užívá rozmělněné semeno (pro děti je možno smíchat s cukrem). Semeno a lněný olej se podávají jako posilující prostředky v rekonvalescenci.



LEVANDULE LÉKAŘSKÁ

(*Lavandula vera*)


Levandule lékařská je keřík z čeledi hluchavkovitých (*Lamiaceae*). Má četné vzpřímené lodyhy, v horní části zelené, v dolní zdřevěnělé. Dorůstá do 60 cm výšky. Květy tvořící vrcholový lichoklas mají různé barvy - od bílé přes fialovomodrou po nachovou. Na květech a listech se nacházejí siličné žlázy. Rostlina má příjemnou, charakteristickou vůni a štiplavě nahořklou chuť. Levandule roste divoce v západních oblastech Středomoří. Dnes se ve velkém pěstuje v různých zemích, rovněž i u nás, a místy zplaňuje. Její léčebné vlastnosti byly známy už v 12. století, v Evropě se pěstuje jako siličná rostlina od 16. století. Sbírá se květ a nať. Droga má silně kořenitou vůni a chutná hořce.

Květy obsahují 1-3% silice a asi 12% tříslovin. Látky působící fytoncidně potlačují růst bakterií. Účinné látky mají mírný tlumivý účinek na centrální nervovou soustavu a mírně snižují krevní tlak.


Levandule se díky své nádherné vůni těší již po staletí velké oblibě.



VNĚJŠÍ POUŽITÍ

 Nálev z květů má bakteriocidní účinek při některých kožních nemocích. Výtažek z levandule se používá při léčbě vředů, úrazů a špatně se hojících ran. Přidání silného nálevu z květů levandule do koupele zmírňuje revmatické bolesti.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

 Nálev působí jako prostředek mírně uklidňující nervy, např. při neurastenii, bušení srdce, předrážděnosti, migréně, závratích a nespavosti. Tlumí kolikové bolesti. Používá se také při žaludečním kataru, při střevním nadýmání, při průjmech a jako mírný močopudný prostředek. Čerstvé listy levandule nasbírané před kvetením jsou vhodným kořením - přidávají se do rybích polévek, skopového nebo králíčího masa a do bylinkového másla.



LIBAVKA POLOŽENÁ

(*Gaultheria procumbens*)




Libavka je stálezelený keř z čeledi vřesovitých, odolný vůči chladu i mrazu. Pochází z východních oblastí Severní Ameriky. Nejlépe se jí daří na stinných místech, v kyselějších půdách. Je to nádherná okrasná i léčivá rostlina. Má menší bílé květy ve tvaru zvonků, plodem jsou červené nebo růžové bobule.


Ve fytoterapii se používají aromatické oválné listy, které obsahují hořčík, draslík a látky, které zmírňují bolest.

Libavka obsahuje salicylát metylu, který způsobuje, že bylina má léčivé vlastnosti.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

 Čaj z listů je velmi chutný a má močopudné vlastnosti.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

 Olej získávaný z listů se používá při léčbě revmatických bolestí a zánětů kůže, je složkou masť doporučených při bolestech kostí, kloubů a svalů, k léčbě ischiasu a ústřelu. Nálev se používá jako kloktadlo při bolestech v krku, olej se přidává do zubních past a žvýkaček.



LIBEČEK LÉKAŘSKÝ

(*Levisticum officinale*)

Libeček lékařský je mohutná, až 2 m vysoká vytrvalá bylina z čeledi mrkvovitých (*Dauaceae*) s dužnatým oddenkem a dlouhými rozvětvenými velmi aromatickými kořeny. Z oddenku vyrůstají sytě zelené přizemní listy, které jsou dlouze řapíkaté a dvakrát až třikrát zpeřené. Rozvětvená, 1-2 m vysoká lodyha je porostlá krátce řapíkatými listy a zakončená velkými hustými okolíky žlutých květů. Plodem jsou nažky. Původní domovinou libečku je pravděpodobně Přední Asie, ale planě roste i v jižní Evropě. V podhorských a horských oblastech mnoha evropských zemí se pěstuje nebo jen volně vysazuje u chalup, odkud se často rozšiřuje i na okolní louky.

Hlavní drogou je oddenek s kořeny. Sbírá se v září a v říjnu z dvouletých nebo tříletých rostlin. Pro využití v kuchyni se sbírají i listy nebo plody.

Oddenek obsahuje silici (0,5-1%)

složenou hlavně z tzv. butylftalidů a jejich derivátů. Kromě silice je důležitý obsah hořčin, organických kyselin a cukrů. Droga má charakteristický pach a nejdřív nasládlou, pak ostře kořenitou chuť, která připomíná polévkové koření (maggi).

Všechny části libečku můžeme používat v čerstvém i sušeném stavu, celé, drcené nebo rozemleté.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Užívá se jako diuretický prostředek při zánětu dolních cest močových a močového měchýře, při otocích k zvýšenému vylučování tekutin a pro povzbuzení vylučování žluče. Způsobuje zvýšené vylučování chloridů, povzbuzuje vylučování trávicích šťáv a mírní bolesti při přílišném nadýmání. Používá se rovněž při katarrech dýchacích cest.



VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Lidová medicína doporučuje libečkový kořen jako přísadu do prokrvujících koupelí mírně dráždicích kůži a do koupelí na nohy k odstranění nepříjemných plísňových onemocnění mezi prsty.



LICHOŘEŘIŠNICE VĚTŠÍ

(*Tropaeolum majus*)

Je to jednoletá až vytrvalá bylina z čeledi lichořeřišnicovitých (*Tropaeolaceae*) s masitou, poléhavou nebo popínavou lodyhou s dlouze řapíkatými listy a kulatou, dlanitě desetidílnou čepelí. Dlouze stopkaté úžlabní květy jsou oranžově žluté



s ohnivě červenými pruhy. Plodem je trojpouzdrá tobolka.

Pochází z Jižní Ameriky (Peru, Kolumbie), odkud byla do Evropy dovezena asi v 17. století jako okrasná rostlina. Jako léčivá bylina se začala uplatňovat až později. U nás se často pěstuje jako okrasná letnička. Ojedinele zplaňuje, ale nezdomácňuje.

Drogu poskytují semena, květy i listy - suší se nebo se z nich připravuje šťáva. Bylinné části se sbírají po celou dobu vegetace, plody pak v době zralosti, postupně v srpnu a v září. Mají zemitý, bramborový pach, zprvu jsou bez chuti, později palčivě ostré.

Hlavní účinnou látkou je glykosid glukotropeolin, droga obsahuje také mastné kyseliny, bílkoviny, glukózu aj. Lichořeřišnice patří k antibiotikům rostlinného původu a působí

proti mikroorganismům typu *Staphylococcus*, *Proteus*, *Streptococcus* a *Salmonella*. Antibiotické substance se začnou vylučovat močí už za 2-3 hodiny a vylučování dostoupí maxima za 4-10 hodin. Částečně se také vylučují plicemi a tím příznivě ovlivňují léčbu infekcí dýchacích cest.

Přípravky z lichořeřišnice nenarušují a nepotlačují bakteriální flóru a nepoškožují ledviny.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Užívá se při zánětech horních cest dýchacích a chronických zánětech plic, dále při akutních a chronických zánětech močových cest vyvolaných hlavně smíšenou infekcí. Při avitaminóze se doporučuje jako jarní kúra salát z čerstvých květů a listů.




LÍPA MALOLISTÁ, LÍPA VELKOLISTÁ

(*Tilia cordata*, *Tilia platyphyllos*)

Lípy jsou mohutné stromy s košatou korunou, vysoké až 25 m, rostoucí často na sutích v křovité formě. Mají střídavé, dlouze řapíkaté listy. Lípa malolistá má listy nesouměrně srdčité okrouhlé, ostře pilovité, na líci zelené a na rubu modrozelené, v úžlabí žilek chlupaté. U lípy velkolisté jsou listy větší, mají v úžlabí nervů bělavé chomáčky chloupků a proti lípě malolisté jsou po obou stranách stejně zbarvené. Z úžlabí listů vyrůstají vidlanovitá květenství pravidelných květů, jejichž až 8 cm dlouhá stopka je srostlá se spodní třetinou až polovinou podpůrného listenu žlutozelené barvy. Ten je krátce řapíkatý, podlouhle jazykovitý, blanitě kožovitý a u obou druhů lysý (na rozdíl od jiných odrůd, které se pro léčivé účely nehodí). Pětčetné květy mají pýřitý kalich a korunu s volnými úzkými plátky žlutavé barvy. Květenství lípy srdčité tvoří 5-15 květů, lípy velkolisté 3-9 květů. Plod je tvrdá nažka, klíčí až druhým rokem a rozšiřovaná větrem s celým plodenstvím. Lípa velkolistá kvete v druhé polovině června, lípa malolistá asi o 14 dnů později. Obě patří mezi nejvýznamnější medonosné rostliny, které poskytují na jednom stromě velké množství světlého nektaru.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

 Nálev z lipového květu je velmi oblíbený při všech chorobách z nachlazení (rýma, kašel, záněty průdušek, angína, chřipka), neboť podporuje pocení, rozpouští hleny a snižuje dráždivost ke kašli. Za tímto účelem se často používá směs s květem černého bezu. Lipový květ má také slabě protizánětlivé a močopudné účinky, uvolňuje křeče a podporuje chuť k jídlu. Pro svou lahodnou chuť i vůni se užívá jako náhražka čaje. Droga nemá vedlejší účinky a v malých dávkách ji lze užívat dlouhodobě.

Název rodu *Tilia* pochází z řeckého *ptilon*, tj. křídlo, podle blanitých křídlatých listenů květenství.

Lípa malolistá i velkolistá jsou původní téměř v celé Evropě a tvoří rozsáhlé lesy na Krymu a Kavkaze. Lípa malolistá se pěstuje až k polárnímu kruhu a vystupuje vysoko do hor, lípa velkolistá je hojnější na vlhčích půdách v listnatých lesích, od nížin do podhůří. V souvislých lesních porostech se oba druhy často vyskytují v křovité formě. Lípy se dožívají i několika set let.

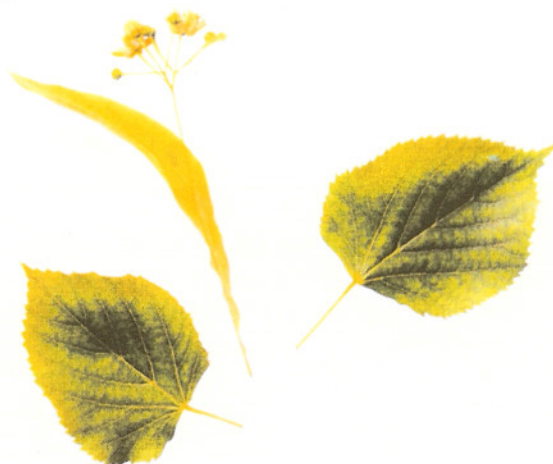
Lípa je od pradávna jedním z nejoblíbenějších stromů v celé Evropě a hojně se s ní setkáváme již ve starých bájích, pověrách, poezii a ve výtvarném umění.

Má bílé měkké dřevo, které se výborně hodí k řezbářským pracím, a pevné lýko, odedávna používané jako technický materiál. Oba druhy se pěstují a s oblibou vysazují v alejích a ochranných lesních pásech. Zejména s lípou malolistou se setkáváme na starých vesnických návších, u kostelů, křížků a kapliček.



U obou druhů a jejich kříženců se za suchého počasí sbírá celé květenství i s podpůrným listenem, a to v době, kdy je asi polovina květů rozkvetlých. Správně usušená droga si zachovává své původní zbarvení, má jemnou aromatickou vůni a nasládlé slizovitou chuť. Obsahuje flavonové glykosidy, poměrně dost slizu, jehož množství je tím menší, čím jsou květy rozkvetlejší, a malé množství saponinu.

Lípa malolistá a velkolistá se běžně kříží, takže jednoznačné určení druhu je často nemožné, zejména v novějších výsadbách. Důležité ovšem je odlišit tyto křížence, někdy hromadně označované jako lípa evropská nebo obecná, od jiných, dnes velice často vysazovaných druhů, zejména pak od lípy plstnaté neboli stříbřité a lípy americké, které se pro farmaceutické účely nehodí (čaj z květu lípy americké může způsobit u precitlivělých lidí dávení a průjem).



✿ LÍSKA OBECNÁ

(*Corylus avellana*)

Líska je nenáročný užitkový keř, vzácně strom s šedohnědou borkou. Listy má řapíkaté, podlouhle obvejčité, poněkud zašpičatělé, dvakrát pilovité a zvláště na rubu roztroušeně chloupkaté. Prášnikové květy se vyskytují brzy zjara v převíslych jehnědách, pestíkové květy jsou směstnané do květenství podobných pupenům, z jejichž vrcholů vyčnívají nitkovité, červené čnělky. Plody jsou kulovité vejčité oříšky se skořicově hnědým osemením. Líska kvete v březnu a v dubnu a je

rostlinou jednodomou. Tento keř se vyskytuje v celé Evropě, u nás je poměrně hojný ve světlých listnatých leších jako křovinatý podrost, často se také pěstuje v zahradách.

Drogu poskytují listy, které se sbírají v červnu a červenci. Usušené jsou bez pachu, slabě svíravé a poněkud hořké chuti. Obsahují malé množství glykosidu, silici, tříslovinu a flavonové deriváty. Tyto látky působí spasmolyticky a uklidňují střevní peristaltiku.



VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Listy se používají k přípravě kosmetických výrobků a nahrazují hojně užívané listy vilínu virginského.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Nálev ze 2 lžiček řezané drogy na šálek vody se užívá při křečích hladkého svalstva trávicího traktu, dyspepsiích, nadýmání a průjmech. Pro svůj diuretický (močopudný) účinek se doporučuje také při chorobách dolních cest močových.

✿ LNICE OBECNÁ

(*Linaria vulgaris*)

Lnice je vytrvalá, až 50 cm vysoká bylina, vyhánějící z plazivého oddenku větší počet přímých, zpravidla nevětvených a hustě olistěných lodyh s téměř čárkovitými, přisedlými střídavými listy. Květy jsou seskupeny do hustého koncového hroznů, který se s postupným rozkvétáním protahuje. Květy mají sírově žlutou, na vyklenutém patře spodního pysku oranžovou korunu s dlouhou ostruhou. Plod je dvoupouzdrá vejčitá tobolka s velkým počtem drobných semen. Rostlina kvete od června do konce září.

Lnice je rozšířená téměř po celé Evropě i na Sibiři s výjimkou nejsevernějších částí. U nás je velmi hojná

od nížin do hor, především na suchších písčitých a kamenitých půdách na mezích, kamenitých teplých stráních, na náspech železničních tratí, a podél silnic a často i jako obtížný plevel v polních kulturách, kde se pomocí oddenku rychle rozmnožuje.

Sbírá se nezdřevnatělá kvetoucí nať. Suchá droga je bez pachu a má hořkou chuť. Obsahuje zejména flavonové glykosidy, které jsou nejvíce zastoupeny v květech a jsou hlavní příčinou hořké chuti drogy. Dále jsou to různé organické kyseliny (např. mravenčí, octová), třísloviny, fytoosterioly, minerální látky, pektin, cukry apod.

Ve starých herbářích je Lnici věnována značná pozornost, je vychvalována jako velmi spolehlivý prostředek při chorobách dýchacích cest, její šťáva je doporučována proti žloutence a svrabu, byla používána i při léčbě rakoviny, vředů a neštovic. Nejčastěji se však doporučovala při léčbě chorob jater, sleziny a ledvin, zejména ve spojení se zadržováním moče. Nejznámější ovšem byla mast s názvem *Unguentum linariae*, pro svůj protizánětlivý účinek používaná při hemoroidech, zánětech křečových žil, bérkových vředech, furunkulózách a různých vyrážkách.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Nejčastěji se užívá nálev z jedné až dvou čajových lžiček na sklenici vody, nechá se vyluhovat 1/4 hodiny a pije se ve dvou dávkách během dne. Je považován za účinný při katarrech trávicího traktu, užívá se i jako mírný projímavý a močopudný prostředek. Tinktura je doporučována při zbytnění prostaty a s ním spojených obtížích při močení.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Zevně se používá ke zmírnění zánětlivých onemocnění buď k obkladům (kašovitý obklad z 20 g drogy svařené s 1/2 l mléka) nebo ke koupelím s přísadou odvaru, případně jako mast obsahující výtažek. Pro obsah flavonových glykosidů, které příznivě ovlivňují křehkost krevních kapilár, se doporučuje k léčbě hemoroidů, bérkových vředů a křečových žil.



LOBELKA NADMUTÁ

(*Lobelia inflata*)

Lobelka je jednoletá nebo dvouletá jedovatá bylina až 30 cm vysoká. Má jednoduchou, brázdovitě hranatou, drsně chlupatou, nahoře rozvětvenou lodyhu, v dolní části často červenofialově zbarvenou. Listy jsou střídavé, dolejší krátce řapíkaté, podlouhlé a tupé, hořejší menší, přisedlé, vejčité až kopinaté. Pětičetné, bělavé nebo světle modravé květy jsou sestaveny v hrozny. Plod je kožovitá, bříchatě nadmutá dvoupouzdrá tobolka se zbytky kalicha.

Rostlina pochází z východní části Severní Ameriky. U nás se vyskytuje jen zřídka a zpravidla se ani nepěstuje.

Drogu poskytuje nať se zrajícími tobolkami. Má slabý pach, chuť nejdřív slabě, pak silně ostrou a škrablavou. Obsahuje asi 0,3% alkaloidů, tuky, pryskyřice, organické kyseliny. Nej-

VNITŘNÍ POUŽITÍ

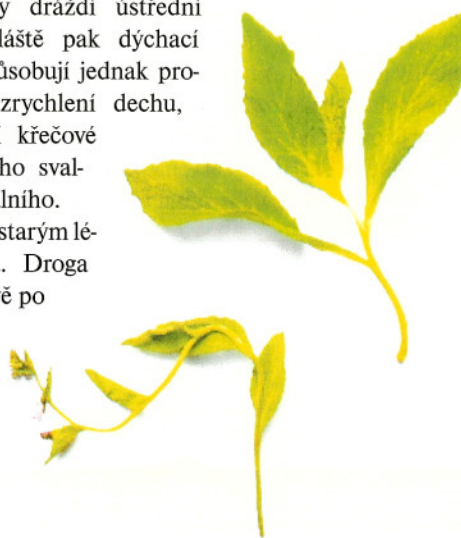
Protože se jedná o jedovatou bylinu, může se užívat jen na doporučení a za dozoru lékaře. Podává se nálev k usnadnění odkašlávání a ke stimulaci a zlepšení dýchání při astmatických záchvatech. Droga nebo výtažek z ní se také přidává do různých antiastmatických směsí.

vyšší obsah alkaloidů mají vršky natě a tobolky. Lodyhy a listy, které tvoří základ drogy, mají nejmenší množství alkaloidů. Toxicita drogy není příliš velká, protože alkaloidy se v těle mimořádně rychle rozkládají.

Účinné látky dráždí ústřední nervstvo, zvláště pak dýchací centrum. Způsobují jednak prohloubení a zrychlení dechu, jednak tlumí křečové stahy hladkého svalstva bronchiálního.

Lobelka byla starým lékem indiánů. Droga chutná palčivě po tabáku

a v Americe ji také nazývají "indiánským tabákem".



LOPUCH VĚTŠÍ

(*Arctium lappa*)

Všechny naše lopuchy, nazývané také "hořké lupeny", jsou dvouleté. Z vretenovitých kořenů v prvním roce vyrůstá růžice velkých přízemních listů a ve druhém roce až 2 m vysoká větvená lodyha s květy. Listy jsou střídavé, vejčité až slabě srdčité, na rubu šedě plstnaté. Kulaté červené úbory v bohatém, téměř kulovitě chocholičnatém květenství na vrcholu lodyhy mají v průměru 2 až 3 cm. Plod je černá, slabě vráscitá vejčitá nažka s krátkým chmýrem.



VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Doporučuje se při kožních vyrážkách, ekzémch, hnisavých onemocněních kůže, špatně se hojících ranách, popáleninách a při nadměrné tvorbě kožního mazu.

Rostlina kvete postupně od poloviny června do poloviny září.

Vyskytuje se téměř v celé Evropě, v Asii, v Africe a v Americe. U nás roste od nížin do hor jako obecný plevel.

K léčebným účelům se sbírá kořen - na podzim prvního roku nebo na jaře druhého roku před rozkvetením. Koncem vegetačního období v prvním roce se v kořeni ukládají zásobní látky, takže je dužnatý, po vykvetení rostliny však dřevnatí a často vyhnívá. Droga obsahuje hlavně sílice, sliz, třísloviny, 45% polysacharidu inulinu, minerální látky, glykosidy, pryskyřice, hořčiny, vitamin C a látky s fytoncidním účinkem.

V Japonsku se lopuch pěstuje pod jménem "gobo" jako kulturní rostlina. Jeho pražené kořeny se používají do kávy místo cikorky, mladé listy se přidávají do salátů a polévek, jednoleté kořeny se jedí syrové, vařené nebo pečené, dávají se do polévek místo brambor a připravují se z nich karbanátky. Lopuchovým kořenem lze nahradit i mrkev, petržel nebo pastinák.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Lopuch působí příznivě při poruchách trávicí soustavy a posiluje odolnost organismu. Podporuje vylučování moči, užívá se jako posilující léčivo v rekonvalescenci a při jarní únavě a také jako podpůrný prostředek při léčbě cukrovky.

LYKOVEC JEDOVATÝ

(*Daphne mezereum*)

Lýkovec je přímý keřík až 150 cm vysoký s velmi pevnými prutovitými větvičkami, které pouze na koncích mají střídavé listy. Ty jsou podlouhlé, vejčité až kopinaté, krátce řapíkaté, asi 8 cm dlouhé a 2 cm široké, na okraji ochmýřené. Květy, které se rozvíjejí dřív než listy, jsou seskupeny v postranních, chudých svazečcích a vyrůstají v paždí opadlých listů z minulého roku. Jsou 5-10 cm dlouhé, trubkovité, s rozloženými cípátými korunními plátky, červenorůžové nebo vzácněji bílé a omamně voní. Plod je vejčité kulovité, šarlatově červená peckovice. Lýkovec kvete od února do dubna. Celá rostlina včetně plodů je jedovatá.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☛ Jen zřídka se používá ve formě výtažku a masťi při kožních vyrážkách a k obkladům při revmatismu jako prokrvující a dráždicí prostředek.

POZOR!

Lýkovec je velmi prudce účinná jedovatá rostlina a pro samoléčbu se nehodí. Otravy lýkovicem se vyskytují hlavně u dětí po požití červených peckovic.

Lýkovec je rozšířený v Evropě a na Sibíři. U nás se vyskytuje ve stinných i světlejších lesích, od nížin až do hor. Všechny druhy lýkovce jsou chráněné a sběr je zakázán. Drogou poskytuje kůra, která obsahuje značné množství jedovatého glykosidu dafninu, pryskyřičné látky (mezerein) a hořčiny. Mezerein je prudce dráždivý – na kůži vyvolává záněty a při dlouhém kontaktu puchýře. Všechny tyto látky způsobují po požití poruchy střev. Jedovaté jsou i plody a vůně květů často způsobuje bolesti hlavy.

MÁK VLČÍ

(*Papaver rhoeas*)

Vlčí mák je jednoletá, 20-80 cm vysoká bylina s jednoduchou nebo jen slabě větvenou lodyhou, která je i v horní části štětinatá a nese střídavé přisedlé a také štětinaté peřenoklané listy. Jednotlivé květy na koncích stonků jsou před rozvitím sehnuté a korunní plátky jsou kryty dvěma štětinatými kališními lístky, které po rozkvetu opadávají. Čtyři velké sytě červené korunní plátky jsou široké, navzájem se překrývají a na bázi mají často černou skvrnu. Tyčinky jsou černofialové a na rozdíl od většiny pro farmaceutické účely nevhodných příbuzných druhů jsou nitkovité a pod prašníky neztlustlé. Charakteristický je i tvar plodu – makovice, která je lysá a široce vejčitá. Rostlina kvete od druhé poloviny května do konce července.

Vlčí mák pochází pravděpodobně z teplejších oblastí Evropy, ale jako obecný polní plevel se rozšířil v mírném podnebním pásu prakticky po celém světě. U nás se s ním setkáme hojně v polních kulturách, na rumišťích, úhorech, navážkách v teplejších oblastech od nížin do podhůří.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☛ Nálev z vlčího máku působí tlumivě na dýchací nervová centra, zmírňuje kašel a dráždění ke kašli, zlepšuje a ulehčuje odkašlávání. Doporučuje se při nemocech z nachlazení, zánětech dýchacích cest, zvláště u dětí při průduškovém zánětu a plicních onemocněních. Často se používá ve směsi s jinými bylinami (např. diviznou, lékořicí, proskurníkem, slézem) a k přípravě sirupů předepisovaných při chřipkových infekcích.

Drogou poskytují korunní plátky, které se sbírají vytrháváním z právě vykvetlých květů. Droga má slabý charakteristický pach a nahořklou, poněkud slizovitou chuť. Je nutno ji skladovat v dobře uzavřených nádobách chráněných před světlem. Obsahuje hlavně alkaloid rheadin, slizovité látky, cukry a barviva. Rheadin má strukturu podobnou narkotinu, ale účinek drogy je pravděpodobně výsledkem vzájemného působení všech zúčastněných složek.

V současnosti se droga uplatňuje omezeně, používá se převážně k barvení sirupů a esencí i jako přísada do čajových směsí, především pro zlepšení vzhledu.





MALINÍK OBECNÝ

(*Rubus ideaus*)

Maliník je 1-2 m vysoký keř, vyhánějící z plazivého kořene prutovité výhonky, které jsou buď lysé nebo naspodu jemně, často rezavě ostnité. Dvouleté lodyhy jsou v prvním roce jalové, v druhém dřevnaté a v úžlabí listů vyrůstají postranní květonosné větve, které koncem vegetačního období odumírají. Střídavé listy jsou lichozpeřené, tři nebo pětičetné (zřídka i sedmičetné), s jemně ostnitým řapíkem. Jednotlivé listky jsou zašpičatěle vejčité, na okraji nepravidelně ostře pilovité, na rubu často běloplstnaté, zejména u rostlin rostoucích na slunných místech. Pravi-

delné bílé květy v chudých latách jsou převislé, pětičetné, se zpět ohnutými kališními cípy, úzkými korunními plátky a velkým počtem tyčinek a semeníků sedících na vypuklém květním lůžku. Plod je souplodí

srostlých červených peckoviček (malina), které se po dozrání snadno odděluje od lůžka a opadáva. Keř kvete v červnu a červenci.

Maliník je rozšířen v mírném pásmu celé severní polokoule, v našich oblastech je velmi hojný zejména v podhorských a horských oblastech, kde často vytváří souvislé porosty na pasekách, světlých stráních, okrajích lesů, v řídkých lesích, křovinách, na mezích apod. Hojně se pěstuje v zahradách v celé řadě velkoplošných forem jako ovocný keř.

Drogu poskytují mladé svěží listy sbírané v době květu, tj. zpravidla v červnu. Droga je bez pachu, má trpkou, poněkud nahořklou chuť. Listy obsahují značné množství tříslovin, flavony, organické kyseliny, z nichž je nejhojněji zastoupena kyselina citronová, mravenčí, salicylová, vinná, jablečná, dále značné množství vitamínu C, cukry, stopy sílice a řada dalších látek. Často bývají součástí různých čajových směsí. V lidovém léčitelství se používají i jako součást náhražek pravého čaje, často společně s listy jahodníku a ostružiníku. K těmto účelům se listy fermentují.



POZOR!

Podobné obsahové látky a použití jako maliník má i příbuzný ostružiník.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Listy maliníku se používají především jako součást žlučopudných, močopudných a svíravých čajových směsí. Užívá se nálev (5-10 g drogy na šálek), který obsahuje látky stimulující hladké svalstvo a látky působící spasmolyticky.



MANDRAGORA LÉKAŘSKÁ

(*Mandragora vernalis*)

Mandragora je rostlina z čeledi lilkovitých příbuzná rulíku, blínu a durmanu a stejně prudce jedovatá. Jako oblast původu se zpravidla uvádí Středomoří, za pravlast jiných druhů se označuje Himálaj. Na našem území se mandragora s úspěchem pěstuje jako zajímavost v některých botanických zahradách.

Mandragora je vytrvalá bylina, která svým vzhledem připomíná řepu cukrovku. Má dužnatý kořen, který bývá často rozvětvený tak, že napodobuje tvar lidského těla. Proto mu byla připisována tajemná moc. Listy jsou velké, sytě zelené, uspořádané

v přízemní listovou růžici. Uprostřed ní vyrůstají stopkaté, zvonkovité, nafialovělé květy, připomínající tvarem květy rulíku nebo blínu. Plodem je světle žlutá bobule obsahující značné množství drobných semen.

Celá rostlina obsahuje jedovaté alkaloidy, takže požití menšího množství některé její části působí omamně, ve větším množství může způsobit i smrt.

Jako kouzelná léčivka byla tato rostlina známa ve starověkém Egyptě už ve 2. tisíciletí př. n. l. Vrcholu slávy dosáhla ve středověku. Z kořene mandragory se připravovaly léky na

padoucnici, utišení bolesti, proti nespavosti a k místnímu znecitlivění. Také se věřilo, že kořen omývaný vínem léčí neplodnost a že působí proti mnoha dalším neduhům těla i ducha. Pověra tvrdila, že mandragorový kořen přináší štěstí, vrací mládí a odkrývá poklady. Všechny tyto vlastnosti však byly rostlině připisovány jen na základě tvaru kořene připomínajícího lidské tělo.

Moderní medicína na základě průzkumu obsahových látek léčivé vlastnosti mandragory zatím nepotvrdila.

MANIOK JEDLÝ

(*Manihot esculenta*)

Maniok, nazývaný také kasava, pochází patrně z Jižní Ameriky, odkud se rozšířil do teplých oblastí světa. Planý druh nebyl dosud nalezen. V našich klimatických podmínkách se maniok místy pěstuje ve sklenicích.

Maniok je keř dosahující výšky 1-5 m. Všechny části rostliny obsahují latex ("mléko"). Kmen je poměrně tenký, střídavé listy jsou dlouze řapíkaté, čepele jsou hluboce dlanitě laločnaté, počet laloků kolísá od 3 do 9. Zbarvení listů je velmi proměnlivé, od žlutozelené až po červenou, na spodní straně bývají někdy šedě chlupaté. Samčí

a samičí květy vytvářejí až 10 cm dlouhá květenství, která vyrůstají z paždí listů. Květy jsou světle žluté nebo červené, bezkorunné, se zvonkovitým kalichem. Plodem je asi 1,5 cm dlouhá tobolka, která za zralosti praská a vymršťuje semena.

V půdě vyrůstají z kmene adventivní kořeny, na kterých se vytvářejí hlízy. Na jedné rostlině bývá 5-10 převážně válcovitých nebo kuželovitých hlíz dlouhých 15-50 cm a s průměrem 3-10 cm.

V požitelné části hlízy je asi 62% vody, 35 % glycidů, dále pak bílkoviny, tuky a minerální látky. Hlízy obsahují také poměrně vysoké pro-

cento vápníku a vitamínu C. Listy obsahují hodně bílkovin, provitaminu A, ale také kyanovodík.

V tropických oblastech je maniok cennou potravinou. Sladkou kasavu, jak je maniok také nazýván, lze po oloupaní jíst syrovou nebo nakrájenou na plátky a sušenou na slunci, případně vařenou a lisovanou na pastu. Z hlíz se získává škrob, používaný v potravinářství a v kosmetice. Latex se zahušťuje vařením a přidává se do omáček. Listy se konzumují jako zelenina. Z kasavy se také připravuje pivo a jiné alkoholické nápoje.

MARANTA TŘTINOVÁ

(*Maranta arundinacea*)

Tato rostlina pochází pravděpodobně z tropických oblastí Jižní Ameriky (z Guayany a západní Brazílie). V současné době se však pěstuje i ve Střední Americe, jihovýchodní Asii, na indickém poloostrově, v Austrálii a jižní Africe. V našich klimatických podmínkách se vyskytuje jen ve sklenicích některých botanických zahrad nebo jako odrůda pěstovaná v pokojovém prostředí.

Je to vytrvalá bylina s 25-45 cm dlouhým, článkovaným, tlustým šupinatým oddenkem a s kolénkatým, 1-3 m vysokým stonkem. Listy jsou střídavé, uspořádané ve dvou řa-

dách, s celokrajnými, podlouhle vejčitými čepelemi. Spodní listy mají dlouhé řapíky, horní mají dlouhé objímavé pochvy. Bílé souměrné květy s třícípou trubkovitou korunou jsou uspořádány v koncovém klasovitém květenství. Plodem je oválná jednosemenná tobolka se 3 chloupky.

Maranta se začíná sklízet v době, kdy listy začínají žloutnout, tj. asi za 10-12 měsíců po vysazení. Vyorané nebo vykopané oddenky se zpracovávají buď ihned, nebo se mohou před upotřebením několik týdnů skladovat. Sklizené oddenky

se perou, loupají a krájí na drobnější kousky, z nichž se vyluhuje škrob, který se pak propíráním ve vodě čistí a následně suší. Marantový škrob je velmi jemný, bílý, bez chuti a zápachu, ze všech škrobů nejměkčí. Do Evropy se dováží jako západoindické nebo pravé arrow-root.

Škrob se používá také při výrobě čokolády a v pekařství.

Čerstvé oddenky obsahují v průměru 65% vody, 1,5% bílkovin, skoro 30% škrobu, dále minerální látky, tuk, vlákninu.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Indiáni používají šťávu získanou z čerstvých oddenků jako prostředek proti účinkům jedovatých šípů, proti uštknutí jedovatými hady nebo bodnutí jedovatým hmyzem. Marantový škrob je velmi výživný a snadno stravitelný, proto se doporučuje v dětské výživě na přípravu pudinků a v rekonvalescenci.

POZOR!

Oddenky se nedají požívat syrové, protože jsou jedovaté. Vařením nebo pečením však jedovatost ztrácejí a dají se pak upotřebit jako brambory.



MAŘINKA VONNÁ

(*Galium odoratum*)

Mařinka patří do čeledi mořenovitých (*Rubiaceae*). Je to čeled' velice rozsáhlá a značně různorodá, rozšířená převážně v tropech. Patří do ní např. chinovník, kávovník nebo hlavěnka dávivá (*Ipecacuanha*).

Mařinka je vytrvalá, 10-30 cm vysoká bylina s tenkým plazivým oddenkem a čtyřhrannou, přímou lodyhou s bohatými listovými přesleny. Listy jsou kopinatého tvaru, hrotité a na okraji

drsné. Drobné bílé květy tvoří vrcholičnaté laty a příjemně voní. Plodem je kulatá dvojnážka se štětkovitými háčky, přichytávacími se k srsti zvířat. Mařinka kvete od května do června. Je rozšířená v Evropě, na Sibiři a v severní Africe.

U nás roste hlavně ve stinných bukových lesích, na kyseljších půdách.

Droga obsahuje hlavně glykosidicky vázaný kumarin, třísloviny, organické kyseliny, hořčiny



atd. Kumarin má hořkou chuť, velmi příjemnou vůni a v malých dávkách uklidňující účinky. Působí proti křečím, ve větším množství však vyvolává závratě, zvracení, spavost až zástavu dechu a poškozuje játra. Dnes se pro možné nepříznivé vedlejší účinky v přírodním lékařství již mařinka prakticky nepoužívá, pouze v nepatrném množství se přidává do některých čajových směsí pro zlepšení jejich chuti a vůně.

Již před tisíciletími se pilo oblíbené "májové víno", připravované vyluhováním mařinky ve víně.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Droga má uklidňující a protikřečové účinky. V lidovém léčitelství se používala při nespavosti, bolestech břicha, nadýmání, ledvinových kamelech, bušení srdce, hysterii a menstruačních potížích nervového původu. Protizánětlivé působení se využívalo i při chorobách žlučníku. Přiřítá se jí také posilující účinek.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ K obkladům a koupelím při zanícených ranách. Čerstvá rozmačkaná nať je vhodná k obkladům při bolestech hlavy a vředech.



MÁTA PEPRNÁ

(*Mentha piperita*)

Máta peprná patří do čeledi hluchavkovitých (*Lamiaceae*), je to vytrvalá bylina s dřevnatým oddenkem a podzemními i nadzemními výhonky s četnými pupeny. Dorůstá do výšky 30-90 cm. Máta peprná vznikla křížením divoce rostoucích druhů mát, zejména máty vodní, klasnaté a dlouholisté. Pěstuje se odedávna v řadě forem a někdy také zplaňuje. Rozmnožuje se pouze vegetativně. Má přímé čtyřhranné a v horní části rozvětvené chlupaté lodyhy, listy

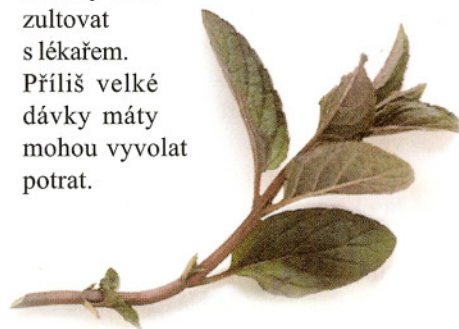
jsou vejčitě kopinaté, zašpičatělé a na okraji nepravidelně ostře pilovité. Květy vyrůstají ve válcovitých klasech. Mají pětizubý trubkovitý kalich a čtyřcípou bledě nachovou nebo narůžovělou korunu.

Máta peprná se v několika kulturních odrůdách pěstuje na velkých plochách ve většině evropských zemí. Nejlépe se jí daří v teplejších chráněných polohách v lehčích humózních půdách s dostatkem vláhy a světla. Sbírá se nať (mladé kvetoucí vrcholky s listy), někdy také list, v červnu až srpnu, vždy za suchého počasí.

Máta byla už od pradávna používána jako léčivka i jako koření. Řeční filozofové byli přesvědčeni, že máta stimuluje činnost mozku a pomáhá soustředit se, proto často nosili věnce z čerstvých mátových výhonků. V současné době je máta využívána v léčitelství, farmaceutickém a potravinářském průmyslu.

Těhotné ženy a lidé s onemocněním ledvin by měli užívání přípravků z máty konzultovat s lékařem.

Příliš velké dávky máty mohou vyvolat potrat.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Čaj z máty peprné se doporučuje při: střevní kolice, žaludečních katarrech, snížené činnosti jater a sníženém vylučování žluče, nechutenství a nevolnosti. Používá se také jako uklidňující a uvolňující prostředek v případě stresu a nervového napětí.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Odvar z máty peprné se užívá jako ústní voda nebo při zánětech hrdla a dásní, obklady mají dezinfekční a protizánětlivý účinek, zmírňují podráždění pokožky a svědění, obklady z mentolového oleje přinášejí úlevu při bolestech revmatického původu.

MATEŘÍDOUŠKA OBECNÁ

(*Thymus serpyllum*)

Mateřídouška obecná je souborný název pro všechny naše domácí druhy a poddruhy, které jsou značně proměnlivé a navzájem se kříží.

Mateřídouška je drobná, polokeřovitá, vytrvalá bylina z čeledi hluchavkovitých (*Lamiaceae*), naspodu se slabě zdřevnatělými větvičkami, zčásti poléhavými a zčásti přímými. Lodyhy jsou načervenalé, asi 10-30 cm dlouhé, 1 mm silné a úplně nebo jen na hranách porostlé chloupky. Krátce řapíkaté, vstřícné drobné listy mají vejčitý nebo čárkovitý tvar. Nachové nebo bleděružové až bílé stopkaté květy jsou uspo-



Mateřídouška je význačnou medonosnou rostlinou.

řádané do strboulovitých lichořeslenů. Mají chlupatý pětizubý kalich a dvoupyskou korunu. Kvetou od května do září.

Tato velmi oblíbená aromatická bylina je rozšířená téměř po celé Evropě, severní Africe a Sibiři až do Zabajkalska. Vyskytuje se od nížin do hor na mezích, paloučích, travnatých stráních a ve světlých lesích, občas na písčinách.

Pro léčebné účely se sbírají nezdrěvnatělé části kvetoucí natě. Obsah silice je závislý jak na druhu, tak na místě původu, přičemž rostliny z chladnějších a vyšších poloh mají obsah silice obecně nižší.

Droga má příjemnou aromatickou vůni a kořenitou, nahořklou chuť.

Obsahuje až 0,6 proc. silice, v níž jsou látky se silným dezinfekčním účinkem (mj. thymol), terpeny, hořčiny, třísloviny a další organické látky. Thymol má velmi silné antiseptické účinky, je netoxický a zevně prokrvuje pokožku.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ K obkladům na zánětlivá onemocnění pokožky, jako kloktadlo s dezodoračním a dezinfekčním účinkem, při zánětech dutiny ústní, k posilujícím koupelím a při revmatizmu. Izolovaná silice je součástí mastí prokrvujících pokožku.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Droga se používá jako účinný prostředek proti kašli. Dobře rozpouští hleny při katarrech dýchacích cest a při dráždivém a černém kašli. Působí dezinfekčně na trávicí trakt - má protikřečový, protinadýmavý a protihlístový účinek, mírní průjem.

MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ

(*Melissa officinalis*)

Meduňka je vytrvalá, půl metru až metr vysoká bylina se čtyřhrannou chlupatou a hustě olistěnou rozvětvenou přímou lodyhou. Listy jsou vstřícné, dlouze řapíkaté, tenké, mají vejčitý tvar a okraj vroubkovitě pilovitý. Horní listy mají jen krátký řapík a jsou téměř klínovité. Bledé, růžově modré, zřídka žlutobílé květy jsou uspořádány v jednostranných lichopřeslenech. Celá rostlina se vy-

značuje příjemnou citronovou vůní. Kvetou od června do srpna.

Sbírá se list, dnes už stále častěji natě (protože sběr je jednodušší). Listy se sbírají krátce před rozkvetem za suchého a nejlépe chladnějšího počasí, kdy je obsah silice nejvyšší (vzhledem k těkavosti silice se za slunných parných dní její obsah značně snižuje).

Meduňka pochází z východního Středomoří, ale odedávna se pěstovala jako léčivá a medonosná rostlina i ve střední Evropě. Nejlépe se jí daří v dobře obdělávaných, hlubokých výživných půdách. Vytváří velké množství nektaru, takže se těší značné oblibě včelařů, kteří ji často vysévají.

List obsahuje silici (až 0,1 proc.) s charakteristickou citronovou vůní, dále pak třísloviny a organické kyseliny. Silice má podobné vlast-

nosti jako bergamotová a mátová. V malých dávkách celkově uklidňuje, zvláště trávicí trakt, zvyšuje sekreci žluče a zabraňuje tvorbě plynů. Zpomaluje tep a snižuje krevní tlak.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Čaj se používá při poruchách nervového původu, nespavosti, bušení srdce a srdečních neurózách. Povzbuzuje chuť k jídlu, působí proti nadýmání a křečím, při chorobách z nachlazení a chorobách žlučníku. Tinktura z meduňky zmírňuje bolesti (při migréně, bolestech uší, zubů apod.).

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Obklady z čerstvé natě meduňky chladí, mírní bolesti a léčí poranění. Koupele s přidavkem listů meduňky nebo meduňkového éterického oleje (2-3 lžíce) se doporučují při neurózách a stresu.

MEDVĚDICE LÉKAŘSKÁ

(*Arctostaphylos uva-ursi*)

Medvědice je stálezelený plazivý keřík s vystoupavými větvemi, velmi podobný brusince. Plazivé kmínky často zakořeňují a vytvářejí husté souvislé porosty. Kožovité listy jsou protáhle obvejčité, svrchu tmavěji zelené, na spodní straně světlejší. Drobné bílé nebo růžové květy jsou seskupeny do chudých převislých hroznů. Krátce stopkaté, pětičetné a pravidelné květy mají hluboce dělený kalich a vejčitou korunu. Plod je červená pětisemenná peckovice. Rostlina kvete v dubnu až červnu. Medvědice je obzvláště hojná v severní Evropě a na Sibíři. V mírnějším pásmu

POZOR!

Vysoký obsah tříslovin způsobuje u citlivých pacientů dávení a nevolnost.

roste zejména v horských oblastech. Na našem území je medvědice chráněná. Drogu poskytují listy - do ČR se dovážejí nebo získávají z pěstovaných rostlin. Sklízají se letošní listy, v období od dubna do června. Droga je téměř bez pachu a má silně trpkou, nahořklou chuť, která přechází v nasládlou. Starší listy mají nižší obsah účinných látek. Droga obsahuje hlavně arbutin (až 11%), metylarbutin a třísloviny (až 15%), dále pak flavony, urson a fytoncidní látky. První dvě látky se za určitých podmínek mění ve sloučeniny podobné fenolu a působí dezinfekčně. Reakce probíhá především v zanícených močových cestách, ne však ve zdravých orgánech.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

Medvědice se používá jako dezinfekční prostředek působící zejména na močové cesty, má však také svíravý a močopudný účinek. Doporučuje se při chorobách močových cest, zejména bakteriálního původu. Jelikož je droga účinná pouze při zásadité reakci moče, je vhodné podávat zároveň jedlou sodu.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Vodní výluh se v lidovém léčitelství používal ke koupelím, omývání a k obkladům při vředech a hnisajících ranách.

MĚRNICE ČERNÁ

(*Ballota nigra*)

Měrnice je středně vysoký až statný, vytrvalý, měkce chlupatý plevel, lidově nazývaný také černý jablečník nebo šedivka. Z plazivého, článkovaného oddenku vyrůstají časně na jaře přímé větvené lodyhy, dosahující výšky přes 80 cm. Vstřícné, vejčité, hrubě vroubkované a špičaté listy jsou svrasklé a chlupaté. Květy tvoří v úžlabí prostředních a horních listů řídké lichopřesleny. Koruna je červeně fialová, řidčeji bílá. Rostlina kvete nejčastěji v červnu a červenci, místy i později.

Měrnice černá se vyskytuje zvláště v Evropě a Středomoří. Je hojně rozšířeným druhem na celém našem území - od nížin až do podhorských

oblastí. Běžně roste na rumištích, kolem plotů a cest, v blízkosti obydlí, na návších. Často je považována za nepříjemný plevel. Dříve byla v domácím lékařství poměrně často používanou drogou proti nervovým a jiným chorobám. Sbírá se kvetoucí nať, která obsahuje zejména hořčiny, silice, třísloviny, kyselinu jablečnou a pektiny. Známa je hlavně v lidovém léčitelství jižní Evropy. Její použití je podobné jako u jablečníku nebo meduňky.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Doporučuje se především jako prostředek uklidňující, uvolňující křeče hladkého svalstva, působící proti stresům, tonizující. Podává se ve formě nálevu, např. při bolestivé menstruaci, nervové dráždivosti a nespavosti, při křečích žaludku a střev atd. Z natě se také připravuje lihový výtažek, víno nebo sirup, případně se může užívat jako prášek.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

V lidovém léčitelství se obklady z nálevu z měrnice doporučují při revmatismu, ischiasu apod.

MĚSÍČEK LÉKAŘSKÝ

(*Calendula officinalis*)

Měsíček je zahrádkářská rostlina, zpravidla jednoletá (zřídka dvouletá), s vřetenovitým kořenem a větvenou, až 50 cm vysokou lodyhou. Listy jsou přisedlé a chlupaté. Na koncích lodyh vyrůstají od června až do podzimu velké oranžově žluté květní úbory. Pěstované rostliny bývají často plnokvěté. Plody jsou malé člunkovité nebo srpovité svinuté nažky, na hřbetní straně ostnitě.

Měsíček pochází ze Středomoří a hojně se pěstuje po celé Evropě v zahradách i jako polní kultura. Zplaňuje pouze ojedinelé.

Pro kosmetické a farmaceutické účely se za suchého počasí sbírají buď celá květenství, nebo jen jazykovité květy. Droga má typickou kořeně aromatičnou vůni a slanou, trpkou a nahořklou chuť. Obsahuje hlavně silici, saponin, asi 19% hořčiny kalendonu a kalendulinu, různé karotenoidy, kyselinu salicylovou aj. Souhrn účinných složek působí dezinfekčně, protizánětlivě a hojí poškozenou tkáň.



VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Účinné složky urychlují hojení hnisavých a špatně se hojících zanícených ran, užívá se i proti plísňím a při běrcových vředech. V kosmetice se přidává do masť a krémů na rozpraskané ruce, na opruzeniny, na zhojené, ale dosud citlivé popáleniny a na omrzliny.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Měsíček uvolňuje křeče hladkého svalstva, povzbuzuje vylučování žluči, zastavuje další růst bakterií. Doporučuje se formě nálevu při žlučkových potížích, také při žloutence a při jaterních chorobách. Často se podává jako tinktura, výtažek nebo šťáva.

MOCHNA HUSÍ

(*Potentilla anserina*)



Mochna husí je vytrvalá bylina s poměrně silným až hlízovitým oddenkem a s dlouhými, položenými a kořenujícími

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Zevně se mochna přidává do koupelí při špatně se hojících a mokvajících ranách.

lodyhami. Listy má přetřhaně lichozpeřené, podlouhle vejčité, hluboce pilovité, na rubu obvykle běloplstnaté. Květy vyrůstají jednotlivě na dlouhých stopkách z uzlin lodyhy a mají velké žluté plátky (měří v průměru až 2 cm).

Tato bylina roste v celé Evropě, u nás se hojně vyskytuje na návsích, u cest, v močálech, na březích rybníků a řek, od nížin až do podhůří.

Sbírá se kvetoucí nať (v květnu až červnu), někdy také kořen (v září a říjnu), který se pak usuší a práškuje. Naťová droga je bez pachu a chutná poněkud svíravě trpce, kořen chutná mírně nasládle. Droga obsahuje silice, třísloviny (až 2%), flavony a hořčiny.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Mochna působí na hladké svalstvo a uvolňuje křeče. Má také protizánětlivý a svíravý účinek. Užívá se v nálevu nebo jako prášek proti průjmům, hlavně když je doprovázen křečemi, při kolikách a bolestivé menstruaci, u gynekologických potíží a při všech křečových stavech. Protože protikřečový účinek se dostavuje pomalu, je možno mochnu užívat profylakticky už několik dní před menstruací.



MOCHNA NÁTRŽNÍK

(*Potentilla tormentilla*)

Mochna nátržník je vytrvalá bylina s dřevnatým, nahoře často vícehlavým oddenkem, který je v mládí zelenavý, později červeno až černohnědý, vretenovitý nebo válcovitý. Bývá až 10 cm dlouhý a vyrůstají z něj 10-40 cm dlouhé, poléhavé a na koncích vystoupavé až přímé lodyhy, které jsou v horní části slabě větvené. Přízemní listy jsou řapíkaté, lodyžní přisedlé a střídavé, tři nebo pětičetné, s velkými a nápadnými palisty. Dlouze stopkaté květy vyrůstají jednotlivě z úžlabí listů nebo na konci stonků, jsou pravidelné a oboupohlavní, čtyřčetné, zaoblené srdčité korunní plátky jsou zlatožluté a s oranžovou skvrnou na bázi.

Plody jsou drobné nažky sedící na lysém květním lůžku s vytrvalým kalichem.

Tato bylina je rozšířena v Evropě a Západní Sibiři od nížin vysoko do hor. U nás se nejhojněji vyskytuje na vlhkých horských a rašelinných loukách, ale najdeme ji i na mezích a ve světlejších lesích.

Sbírají se oddenky bez nadzemních částí a kořenů. Droga obsahuje třísloviny (asi 20%), dále alkoholy, glykosidy, pryskyřice a stopy dalších látek. Přípravují se z ní odvary, tinktury, masti, je součástí čajových směsí, případně se může užívat v práškové podobě. Působí svíravě, protizánětlivě a baktericidně.



POZOR!

Vzhledem k vysokému obsahu tříslovin může předávkování u citlivých osob vyvolat dávení.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Odvar se používá zevně jako kloktadlo při zánežtech ústní dutiny, angíně, při krvácivosti dásní nebo vytržení zubu a k obkladům při revmatizmu a dně. Mast připravená povařením drobně nakrájených oddenků v rozpuštěném máse je vhodná k ošetření prasklin kůže na ruce, nohou a na rtech vzniklých zejména působením mrazivého větru.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Mochna nátržník se doporučuje především jako účinný prostředek proti průjmům, žaludečním potížím, při úplavici a proti vnitřnímu krvácení různého druhu (např. střevnímu, žaludečnímu) a při silné menstruaci.



MOKRÝŠ STRÍDAVOLISTÝ

(*Chrysosplenium alternifolium*)

Mokrýš je drobnější šťavnatá křehká mokřadní vytrvalá bylina, lidově nazývaná také žlutník nebo sleziniče. Má dlouhý větvený plazivý šupinatý oddenek. Vystoupavé lodyhy jsou trojhranné, až přes 20 cm vysoké. Přízemní listy jsou dlouze řapíkaté, lesklé, s čepelí srdčité ledvinitou, široce vroubkovanou. Drobné čtyřčetné pravidelné oboupohlavní květy tvoří hustá, plochá vrcholíčnatá květenství, podepřená velkými žlutozelenými listeny. Plody jsou jednopouzdré vejčité tobolky. Rostlina kvete od dubna do června.

Roste především v Evropě a v Asii. U nás je hojná na vlhkých stanovištích - vyskytuje se podél vodních toků, na okrajích lesních a lučních mokřin a pramenišť, ve vlhkých stinných lesích, na bažinách apod.

V minulosti byl mokrýš běžnou léčivou rostlinou, především ve střední Evropě. Doporučoval se při onemocněních sleziny a jater, také jako močopudný prostředek. Moderní výzkumy však nepotvrdily u mokrýše obsah

látek vhodných k léčbě nemoci sleziny.

Bylina se používala i k odstraňování "kuřích ok" a bradavic.



POZOR!

Syrová, ale i uvařená bylina může u citlivých osob vyvolat silné zvracení. Pro samoléčbu se nehodí.

MOŘENA BARVÍŘSKÁ

(*Rubia tinctorum*)

Mořena barvířská je až 80 cm vysoká bylina s červeným větveným vytrvalým oddenkem a s poléhavou nebo vystoupavou lodyhou, která je čtyřhranná a pokrytá háčkovitými ostny. Listy jsou tuhé, světle zelené, krátce řapíkaté, kopinaté až podlouhle vejčité, sestavené do 4-6četných nepravých přeslenů. Zeleňavě žluté, většinou pětičetné květy jsou uspořádány do řídkých vidlanovitých lat. Plod je červená, hladká peckovice velikosti hrachu. Rostlina kvete od června do srpna.

Pochází z jižní Evropy, vyskytuje se v oblasti od Španělska po Malou Asii. U nás se kdysi hojně pěstovala, dnes se místy vyskytuje zplanělá.

Drogu poskytuje oddenek s kořenovitými výběžky, který se sbírá na podzim, nejlépe v září, z 2-3letých rostlin.

Usušená droga je červenohnědě zbarvená, má slabý typický pach a chutná poněkud svíravě a nahořkle. Obsahuje barviva (asi 1-3%), glykosidy, organické kyseliny a pektiny.

Mořena se kdysi používala jako barvicí prostředek.

POZOR!

Vysoký obsah barviv může způsobit při delším užívání růžové zbarvení moče, potu, hlenů i kostí.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☼ Droga má diuretické a dezinfekční účinky, snižuje tonus hladkých svalů močových cest a podporuje peristaltiku. Doporučuje se při ledvinových a močových kamenech (urychluje jejich vypuzení). V lidovém léčitelství se mořena používá také při kostních zlomeninách a rachitidě.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☼ Přírodní medicína doporučuje mořenu barvířskou k ošetřování vředů a špatně se hojících ran.

MRKEV OBEČNÁ

(*Daucus carota*)

Jednoletá až dvouletá bylina typického pachu, s vysokou, přímou, nahoře větvenou lodyhou. Listy jsou 2-4krát zpeřené, vejčité, řapíkaté, se zastřižovanými úkrojky. Kvete žlutavě bílými kvítky seskupenými v okolících. Plody (nažky) jsou vejčité, ježaté, dlouhé asi 4 mm. Mrkev kvete od května do srpna.

Pochází z Evropy a Asie, po celém světě se hojně pěstuje v různých sortách jako zelenina. Plané odrůdy rostou na loukách, mezích a u cest.

Drogu poskytuje plod, jako zelenina se v kuchyni upotřebuje kořen, v lidovém léčitelství se používá i nať.

Plody se sbírají krátce před dozrání.

ním. Droga má charakteristický kořenitý pach a kořenitou nahořklou chuť. Obsahuje hlavně silici složek.



nou z alkaloidů a azaronu a jiné látky, které se osvědčují zejména při onemocněních močové soustavy, při srdečních chorobách a hypertenzi. Silice ze semen má močopudný účinek. Kořen obsahuje zejména vitaminu retinolu (vitamin A), vitaminy ze skupiny B (tiamin a riboflavin) a silice. Někdy se používá také nať - obsahuje hořčiny, silice, alkaloidy a třísloviny.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☼ Nálev z plodů (1 čajová lžička na šálek vody) se užívá při zánětech dolních cest močových a zadržování vody v organizmu, také při poruchách látkové výměny (např. nadýmání).

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☼ K obkladům se v lidovém léčitelství používají rozmačkané čerstvé listy (nať) nebo odvar z natě. Doporučují se při vředech, popáleninách, lišejích, omrzlinách, aftech, popraskané kůži.

MYDLICE LÉKAŘSKÁ

(*Saponaria officinalis*)

Mydlice je vytrvalá bylina vysoká až 80 cm, vyrůstající z bohatě větveného válcovitého oddenku. Vřetenovité, až 20 cm dlouhé kořeny mají

červenohnědý kořek. Lodyhy jsou přímé, poněkud rozvětvené, lysé nebo drsné, zakončené bohatou latou květů. Vstřícné listy jsou

vejčité kopinaté, na okraji drsné. Květy vyrůstající z paždí horních listů, velké v průměru asi 3 cm, jsou pravidelné, pětičetné, s bílou nebo narůžovělou pětiplátečnou korunou. Rostlina kvete od června do září.

Ve volné přírodě roste ve střední a jižní Evropě od nížin do hor, u nás se

vyskytuje na březích vod, na vlhkých loukách a v houštinách.

Pro potřeby léčebné i pro průmyslové využití se sbírá kořen. Dro-

ga je bez pachu, nej- dřív nasládle, pak nasládlé hořké a nakonec trvale škrablavé chuti. Hlavní

obsahovou látkou jsou saponiny (kolem 5%),

význam dalších složek (cukry, stopy tuků) je zanedbatelný. Dnes se i v lidovém léčitelství používá jen ojediněle, protože může mít nepříjemné vedlejší účinky.

V antickém Řecku a později ve středověku se používala jako prostředek podporující rozpouštění a uvolňování

hlenů, odkašlávání a pocení, a také pro slabý močopudný účinek. Výluh nebo odvar se užíval i při chorobách z nachlazení. V současnosti se saponiny mydlice uplatňují při výrobě zubních past a čistících prostředků.

POZOR!

Vysoký obsah saponinů může mít při předávkování nebo dlouhodobém užívání nepříznivé vedlejší účinky (vyvolává i krevní poruchy). Dráždí střevní sliznici a nutí k dávení.



VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☛ Zevně se odvar ze sušeného i čerstvého kořene, případně i z natě používal pro své protizánětlivé účinky k obkladům a koupelím při kožních onemocněních, ekzémech a proti furunkulům (vředům).

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☛ Dnes se jen zřídka při onemocnění dýchacích cest, např. při zánětu průdušek nebo kašli, doporučuje macerát. Močopudný účinek je příliš slabý.

MYRTA OBEČNÁ

(*Myrtus communis*)



Myrta je neopadavý stálezelený keř, ve volné přírodě dorůstající do výšky 3 m, s drobnými, úzkými, lesklými, po rozemnutí příjemně vonícími listy. Drobné bílé nebo narůžovělé květy rozkvétají v červnu až v srpnu. Plod je malá, nejprve zelená, později černá, modravě ojíňelá bobule. Myrta pochází ze Středomoří. V zakrslých formách se odedávna pěstuje i u nás - v zahradách nebo jako pokojová rostlina. Používanou částí rostliny jsou listy. Slouží zejména k získání silice, která se destiluje z čerstvé i usušené natě nebo z odrhnutých lístků. Silice má pronikavou ka-

frovou vůni a obsahuje mj. alfa-pinen, cineol, geraniol, limonen. Kromě toho jsou v myrtě obsaženy ještě třísloviny. Sušené nebo čerstvé listky nebo nať myrty se používají v kuchyni jako koření. Nejtypičtější způsob použití myrty je poněkud ojedinělý: její čerstvě uříznuté větvičky se přidávají do ohně při rožnění celých skopců. Vonná silice se z nich teplem uvolňuje a proniká do masa. Jinak se myrta používá např. ke kořenění tučného masa, především vepřové pečeně. Myrtová silice se uplatňuje zejména v kosmetickém průmyslu.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☛ Myrtová silice se přidává jako aromatická a dezinfekční přísada do zubních past a ústních vod, do vod po holení, do masážních krémů apod. Koupele s výluhem z myrtové drogy jsou osvěžující, prokrvují pokožku a působí dezinfekčně i dezodoračně.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☛ V zemích původu se sušené zelené bobule myrty používají jako koření nebo se žvýkají pro osvěžení dechu. Myrta přidaná do tučných masitých jídel usnadňuje jejich trávení.

NÁPRSTNÍK ČERVENÝ

(*Digitalis purpurea*)



Náprstník červený je dvouletá bylina s větveným, vřetenovitým kořenem, vytvářejícím v prvním roce růžici přizemních listů a v druhém roce přímou, nevětvenou plstnatou lodyhu, až 150 cm vysokou, zakončenou hroznem květů. Podlouhle vejčité listy dorůstající do 15 cm mají okraj dvakrát vroubkovaný a na rubu jsou šedoplstnaté. Sytě nachové květy, až 6 cm dlouhé, mají břichatě zvonkovitou, uvnitř tmavěji skvrnitou korunu. Rostlina kvete od června do srpna. Je prudce jedovatá,

POZOR!

Náprstník je prudce jedovatá bylina a pro samoléčbu se nehodí.

proto užívání může doporučit a kontrolovat pouze lékař.

Náprstník je v Evropě značně rozšířený, v některých zemích se pěstoval. U nás se vyskytuje zejména v severozápadních Čechách. Je také oblíbenou okrasnou rostlinou.

Drogu poskytuje list – má slabý charakteristický pach a odporně hořkou chuť. Obsahuje prudce účinné glykosidy (asi 0,1%) a saponiny. Častěji než droga samotná se užívají přípravky z izolovaných látek.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ V léčebných dávkách droga upravuje nepravidelnou činnost srdce, zvyšuje svalový tonus srdce, čímž upravuje krevní oběh a podporuje vylučování tekutin z těla. Proti jiným srdečním lékům se náprstníkové glykosidy v srdečním svalu hromadí.

NÁPRSTNÍK VLNATÝ

(*Digitalis lanata*)

Náprstník vlnatý je dvouletá, až 1 m vysoká jedovatá rostlina, která v prvním roce vytváří růžici přizemních listů a v druhém květonosný, řídko olistěný, plstnatý stvol s bohatým hroznem krémově žlutých, hnědě žilkovaných květů. Kvete v červnu a v červenci.

Rostlina pochází z Balkánu, u nás

POZOR!

Neodborné užití nebo předávkování drogy může způsobit prudkou otravu. Projevuje se zvracením a průjmami, v pozdější fázi pak zpomalením tepu, nepravidelným pulsem, poruchami vidění, hučením v uších a závratěmi. Nakonec může nastat ochrnutí a zástava srdce.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Je základním srdečním lékem s podobným účinkem jako náprstník červený. Užívá se především při chronické srdeční nedostatečnosti projevující se otoky, dušností, sníženým vylučováním moče, stagnací krve ve vnitřních orgánech (zejména v plicích nebo v játrech).

se pro potřeby farmaceutického průmyslu pěstuje ze semen; nezplaňuje. Drogu poskytuje list, který obsahuje glykosidy, saponiny a organické kyseliny. Náprstník vlnatý zcela vytlačil z terapie náprstník červený, protože v srdečním svalu se méně kumuluje, lépe se vstřebává ze sliznice trávicí trubice, snáze se z těla vylučuje a jeho účinek nastupuje rychleji. Častěji než sušená droga se používají izolované látky (glykosidy).



OLŠE LEPKAVÁ

(*Alnus glutinosa*)

Olše lepkavá je strom z čeledi břízovitých (*Betulaceae*), dorůstající do výšky až 25 m. Má černou kůru, která se používá k léčebným účelům. Olše kvete od března do dubna, plodem jsou drobné, křídlaté nažky, které dozrávají na podzim.

Tento strom je hojně rozšířen v mírném klimatickém pásmu, roste zpravidla na mokřadlech a podmoklých loukách, v nadmořské výšce do 700 m.

Léčivé přípravky z olše se užívaly už v dávných dobách. Používala se hlavně kůra pro její antiseptické a stahující účinky, ale také listy a pupeny. Droga obsahuje zejména éterické oleje, třísloviny a pryskyřice.



VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☛ Odvar je vhodný ke kloktání při zánětech ústní dutiny, obklady se doporučují při kožních onemocněních: vyrážkách, ekzémech a při podráždění pokožky.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☛ Odvar z olšové kůry podáváme při průjmech a střevních zánětech.

OMAN PRAVÝ

(*Inula helenium*)

Původní oblastí výskytu omanu je jihovýchod Evropy a subtropická oblast střední a západní Asie a Ameriky. Odtud se rozšířil do ostatních oblastí Evropy a Asie. Nejdříve se pěstoval

jako zelenina, později jako léčivá rostlina. Místy zplaněl, zejména kolem větších sídelních center. Dnes roste divoce na vlhkých místech kolem lesů, v polostínu. Oman je také pěstován jako okrasná trvalka. Víceletá rostlina může v dobrých podmínkách dorůst do výšky 2,5 až 3 m.

Oman má rovný stonek, jež se v horní části větví, na konci každé vě-

tévky je žlutý květ, který může mít průměr až 10 cm. Oman kvete od července do srpna. Jako droga se používá oddenek s kořeny, ojediněle i listy sbírané před kvetením rostliny. Obsahuje hlavně silici (až 3 %), menší množství anadolu, hořčiny a v oddenku na podzim 40-50% inulinu, který se snadno štěpí. Oman obsahuje také fytoncidní látky.

POZOR!

Při předávkování přípravků z omanu se dostaví závratě až zvracení.



Oman se také pěstuje jako okrasná bylina.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☛ Vyluh z oddenků, kořenů a nati se užívá k léčení ekzémů, vyrážek, a menších ran.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☛ Kořen omanu je vhodný k léčení zánětu horních cest dýchacích, kašle, chrapotu, zánětu průdušek, zánětu střev, žaludku. Dobře chrání sliznice. Pomáhá při zánětech močových cest, při ledvinových potížích, léčí některé jaterní a žlučnickové choroby, podporuje chuť k jídlu. Užívá se pro zlepšení látkové přeměny, k pomocnému léčení cukrovky a také proti parazitům. Nálev z listů se používá pro ulehčení odkašlávání.

OSTROPESTŘEC MARIÁNSKÝ

(*Sylibum marianum*)

Ostropestřec je prastará léčivka, která se těšila velké pozornosti zvláště v 16. století. Je to statná bodlákovitá rostlina z čeledi hvězdicovitých (*Asteraceae*) se silnou, větvenou lodyhou a chobotnatě vykrajovanými, ostře zubatými listy, které jsou tuhé, světlé, lesklé a na líci často bíle skvrnité. Velké květní úbory jednotlivě spočívají na konci lodyhy a jejích větvích. Zákrovní listy mají dlouhé trny. Květy jsou červenofialové, zřídka bílé. Plody (nažky) mají chmýří složené z chloupků. Rostlina kvete od července do září.

Ostropestřec pochází ze subtropického pásma a v této oblasti roste téměř po celé zeměkouli. U nás je ve volné přírodě ojedinělý a vzácný, jen někdy roste divoce na návsích, rumišťích a kamenitých stráních.

Drogu poskytuje semeno - sbírají se celé chmýřité hlavice krátce před dozráním, dosuší se, pak se vymlátí a zbaví chmýru. K léčení je možné užít

také nadzemní část rostliny (listy a nat'), případně kořen.

Semeno ostropestřce se užívá jako prášek nebo drcené v nálevu. Účinnou látkou je sylimarin, který se vyskytuje v oplodí. K jeho vyluhování je nezbytná delší doba, běžné spaření nebo odvar k získání všech léčivých látek nestačí.

Ostropestřec je druh bodláku, který pochází ze subtropického pásma.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Zvyšuje tvorbu žluče (díky hořčinám a silicím, které obsahuje), příznivě ovlivňuje činnost jater, působí protihorečnatě a povzbuzuje činnost sympatiku. Užívá se k léčbě chorob jater a žlučníku. Podporuje vylučování žluči, pomáhá při žlučových kamencích a při zánětu jater. Regeneruje jaterní buňky, léčí ztuhnutí a cirhózu jater. Stabilizuje stěnu jaterních buněk a zlepšuje jejich metabolismus.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Užívá se ke koupelím při bérčových vředech a při křečových žilách, doporučuje se při hemoroidech.

OSTRUŽINÍK KŘOVITÝ

(*Rubus fruticosus*)

Ostružiník je hromadný druh vyskytující se v mnoha křížencích obyčejně jen s přibližným určením. Dvouleté nebo víceleté poléhavé lodyhy jsou květonosné, jednoleté pruty jsou neplodné. Lodyhy mají obvykle ostny a střídavé 3-5četné řapíkaté listy, na líci krátce chlupaté, na rubu běloplstnaté. Lístky jsou vejčité, na okraji stejnoměrně pilovité a na řapíku rovněž ostnitě. Květy jsou uspořádané v řídké hrozny a mají pětiplátečnou bílou nebo narůžovělou korunu. Plodem je ostružina, složená z malých peckoviček,



Ostružiník poskytuje velmi chutné a zdraví prospěšné plody.

v době zralosti černá. Rostlina kvete v červnu a červenci, plody dozrávají v září.

Ostružina se hojně vyskytuje především v jižní Evropě. U nás roste v lesních křovinách, na kamenitých stráních a v pobřežních houštinách. Drogu poskytuje list, který se sbírá v červnu a červenci. Obsahuje hlavně třísloviny, stopy silice a organické kyseliny. Působí mírně svíravě, protizánětlivě a proti průjmům. Léčivé účinky mají také plody, které obsahují barvivo anthocyanin, látku brzdící vývoj bakterií.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Nálev z listů se užívá proti průjmu, při střevním kataru, při akutních i chronických žaludečních obtížích a jako prostředek proti kašli. Rovněž šťáva z plodů zastavuje průjem, avšak větší množství čerstvých ostružin působí mírně projímavě.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Zevně se používá nálev z listů jako kloktadlo při zánětech ústní dutiny a k přípravě koupelí při kožních onemocněních a špatně se hojících ranách.



PAMPELIŠKA LÉKAŘSKÁ

(*Taraxacum officinale*)

Pampeliška, lidově také smetanka, mlíčí, husí kap, pleška či mléčný lupen, je vytrvalá bylina z čeledi čekankovitých (*Cichoriaceae*). Má dužnatý vřetenovitý kořen, který bývá až 1/2 m dlouhý a 2 cm silný. Vyrůstá z něj přízemní růžice protáhlých, charakteristicky vykrajovaných listů. Celá rostlina je prostoupena soustavou kanálků, tzv. mléčnic, a při utržení roní bílou, hořkou šťávu. Z listové růžice vyrůstají duté křehké stvolky, zakončené velkým úborem, tvořeným až dvěma sty květy na vypuklém lysém lůžku. Květy mají žlutou jazykovitou

korunu. Plody jsou na žky s jemným chmýrem tvořícím dokonalé létačí zařízení. Jsou seskupeny v charakteristické nadýchané kulovité souplodí. Před deštěm, za chladu a na noc se úbory zavírají. Pampeliška kvete od časného jara až do podzimu, hromadně ale vykvétá počátkem května.



Vyskytuje se na celé severní poloce. U nás roste na loukách, mezích, pastvinách, v zahradách apod. Sbírá se kořen, někdy list nebo nať s kořenem, zpravidla před rozkvetem v březnu a v dubnu.

Droga obsahuje především inulin (průměrně kolem 20 %, na podzim až 40 %), hořčiny, trísloviny, pryskyřice, kaučuk, v mladých listech značné množství vitamínu C. Z minerálních látek je významný zejména vysoký obsah manganu a draslíku. Používá se jako součást žlučnickových čajů a čajů povzbuzujících chuť k jídlu. Mladé listy se připravují jako salát. Pampeliška má obrovskou regenerační schopnost - ve vhodných podmínkách vyrostе nová rostlina i z plátku kořene silného pouhý 1 mm. Přitom jedna rostlina pampelišky vytvoří za rok až 3000 semen.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Čaj se doporučuje při onemocněních žlučníku a žlučodů, při žlučových kamencích a zánětech žlučníku. Má také mírné močopudné účinky a používá se při zánětech močových cest a ledvinových kamencích. Vhodný je i při poruchách zažívání a při zánětu sliznice s nedostatečnou tvorbou kyselin. Snižuje hladinu cholesterolu v krvi, má dobrý účinek při chudokrevnosti a hypovitaminózách. Pro velký obsah inulinu se doporučuje užívat čaj při cukrovce a čerstvé listy jako zeleninu při chorobách látkové výměny.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Nálev se používá jako kosmetický přípravek proti uhrům, nežitům, k obkladům na hemoroidy a jako tonikum.



PAPRIKA ROČNÍ

(*Capsicum annum*)

Je to jednoletá bylina z čeledi lilkovitých s kulovitým kořenem a lodyhou rozvětvenou a lysou. Má dlouze řapíkaté listy až 6 cm dlouhé, vejčité podlouhlé až eliptické. Převládají stopkaté květy mají pětioklaný kalich a špinavě bílou pětidílnou korunu. Plod je velká, kuželovitá bobule, až 12 cm dlouhá, v době zralosti červená. Kvete od června do září.

Paprika roční pochází z Mexika. Dnes se pěstuje téměř po celém světě,

u nás pouze v teplejších oblastech. Plod se sbírá po zčervenání (od srpna). Droga má palčivě ostrou chuť a slabě kořenitý pach. V lékařství se používají jen ty odrůdy rostlin, které mají vysoký obsah kapsaicinu (silně pálivé papriky).

Z účinných látek paprika obsahuje především alkaloid kapsaicin, silici, barviva, vitaminy. Na kůži a sliznici působí silně dráždivě a způsobuje pocit pálení. Při

delší aplikaci může vyvolat puchýře a vředy.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

Droga se užívá vnitřně v prášku - povzbuzuje sekreci žaludečních šťáv a zvyšuje peristaltiku střev i vylučování tekutin z těla. Doporučuje se jako povzbuzující prostředek u nemocných s trávicími obtížemi a u rekonvalescentů.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Aplikuje se při revmatických onemocněních, dně a jiných kloubních potížích. Místně prokrvuje a tak odvádí škodlivé látky. V tinktuře se užívá jako přísada do derivačních masť a náplastí.

PELYNĚK BROTAN

(*Artemisia abrotanum*)

Je to vytrvalý polokeř z čeledi hvězdnicovitých (*Astraceae*). Z kořene vyrůstá více lodyh, takže trs je hustě rozvětvený. Dorůstá do výšky asi 1 m. Listy jsou dvakrát dělené s nitkovitými a čárkovitými úkrojky, na líci lysé, na rubu šedoplstnaté, drobné a husté. Polokulovité květní úbory jsou složené z trubkovitých světle žlutých květů. Kvetे v červenci až srpnu, příjemně voní, vůni poněkud připomíná citron.

Tato bylina pravděpodobně pochází z Přední Asie a z jižní Evropy. Dnes se pěstuje v Evropě, Asii, Africe a v Severní Americe. Ojedinele zpla-

ňuje. Jako droga se používá nať (bez zdřevnatělých částí stonků). Droga obsahuje silici a hořčiny artabsin a absintin, z nichž při destilaci vzniká protizánětlivě účinný chamazulén (stejná látka se nachází v heřmánku nebo řebříčku).

Stejně jako ostatní druhy pelyňku se pelyněk brotan používá v medicíně, v lidovém léčitelství a jako koření. Hořká, aromatická chuť pelyňku a jeho příznivý vliv na zažívání byly známé již ve starém Egyptě. Také největší bylinářka středověku, abatyše Hildegarda, uváděla pelyněk mezi neúčinnějšími léčivými rostlinami. Uvádí se, že pelyněk je pojmenován podle bohyně Artemis, ochránkyně panen

(silice má abortivní účinky), nebo je název odvozen od řeckého slova *artemés*, což znamená zdravý.



Pozor!

Přípravky s výtažkem z této byliny nejsou vhodné pro těhotné a kojící ženy!

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Nálev se používá jako močopudný prostředek, u onemocnění jater se využívá jeho žlučopudný účinek, při zažívacích obtížích podporuje sekreci žaludečních šťáv. Sušený pelyněk se používá jako koření.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Nálev má protizánětlivý a pravděpodobně i dezinfekční účinek, hlavně proti plísňovým onemocněním. Doporučuje se k omývání těžko se hojících ran a vředů, jako kloktadlo (působí antisepticky). Používá se do posilujících bylinných koupelí - buď samostatně, nebo ve směsích (koupel se doporučuje nanejvýš dvakrát týdně). Silice se používají k přípravě vonných látek se silnou citronovou vůní.

PELYNĚK ČERNOBÝL

(*Artemisia vulgaris*)

Tato bylina z čeledi hvězdnicovitých (*Asteraceae*) dorůstá do výšky 120 cm, kvete červenými nebo žlutými květy, je rozšířená po celé Evropě. Má téměř lysé, rýhované stonky červenohnědé barvy a svrchu tmavohnědé listy. Vyskytuje se hojně zejména podél cest, na náspech a jiných pustých místech jako typická rumištní rostlina, často v rozsáhlých porostech jako plevel.

Tato bylina byla zvláště ceněná ve starověkém Římě - věřilo se, že chrání před vzteklinou a hadím uštknutím. Ve středověku se považovala za

účinnou proti čarům a černé magii. Aromatická nať se používá jako koření k ochucení pokrmů, vína nebo destilátů. Pelyněk černobýl je také účinný jako prostředek odpuzující hmyz, zejména komáry.

Pozor!

Tato bylina a přípravky z ní nejsou vhodné pro těhotné a kojící ženy. Větší dávky výtažku z této byliny způsobují otravu.



Sušené lodyhy pelyňku černobýlu se spalují na koncích akupunkturních jehel (požehování).

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Používá se na obklady při revmatických onemocněních a k omývání těžko se hojících ran.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Nálev má žlučopudný účinek, podporuje vylučování žluči, zlepšuje trávení, používá se i proti střevním parazitům. Uklidňuje a pomáhá odstranit nervové napětí.



PELYNĚK PRAVÝ

(*Artemisia absinthium*)

Pelyněk je vytrvalá, hořce aromatická bylina z čeledi hvězdnicovitých (*Asteraceae*), dorůstající do výšky 50 až 100 cm. Roste v trsech, má bohatě olistěné větvené stonky, které ve spodní části dřevnatějí a jsou stejně jako listy stříbrošedě plstnaté. Laty drobných kulovitých květních úborů se skládají ze žlutých trubkovitých květů. Bylina kvete od června do srpna. Původně byl pelyněk rozšířen v západní Asii, jižní Evropě a severní Africe. Dnes se vyskytuje po celé Evropě a také v Severní a Jižní Americe a na Novém Zélandu. U nás roste od nížin až do podhůří na skalnatých stráních, ale také podél cest, na sutích, navázkách, zejména v blízkosti současných i zaniklých lidských sídel. Sbírá se kvetoucí, vrchní nezdřevnatělá část natě.

Pelyněk patří mezi nejstarší léčivé rostliny a hojně se používal již ve starověku. Vyrábějí se z něho žaludeční likéry, aperitivy a vermutová vína. Dlouhodobé nebo nadměrné užívání pelyňku nebo přípravků z něj může však způsobit závažné poruchy nervové soustavy projevující se křečemi, snížením smyslového vnímání až stavy bezvědomí, v těžších případech i poruchami intelektu. Příčinou je jedovatý thujon - jedna z hlavních obsahových složek pelyňku. Přesto

je však pelyněk při rozumném užívání (denní dávka nesmí překročit 3 g) velice účinným prostředkem při trávicích poruchách.



POZOR!

Pelyněk není vhodný pro těhotné a kojící ženy, při krvácení z rodidel a z trávicí soustavy. Přípravky z pelyňku se mohou užívat nanejvýš po dobu jednoho měsíce.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Používá se při nechutenství, snížené tvorbě žaludečních šťáv, střevních a žlučnickových kolikách a při nadýmání. Působí projímavě, upravuje poruchy menstruačního cyklu. Éterický olej pomáhá zbavit zažívací trakt parazitů.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Nálev se vtírá do vlasů při svrabu nebo zavšivení. Pro své antiseptické vlastnosti se používá k omývání těžce se hojících ran.

Pelyněk podporuje chuť k jídlu, proto se doporučuje při nechutenství.



PILÁT LÉKAŘSKÝ

(*Anchusa officinalis*)

Pilát je dvouletá nebo tříletá, řidčeji i víceletá bylina z čeledi brtnákovitých (*Boraginaceae*). Z téměř nevětveného kořene vyrůstá více přímých, drsnými chlupy porostlých, 30-80 cm vysokých lodyh, které se nahoře krátce větví. Lodyžní listy jsou kopinaté, 5-10 cm dlouhé. Květy jsou drobné, s trubkovitou korunou, při rozkvétání karmínově červenou, později sytě fialově modrou. Rostlina kvete od května do září.

Pilát lékařský pochází z východní a střední Evropy, odkud se postupně rozšířil na západ. Roste na suchých stráních, na pastvinách a jiných výslunných místech, v nížinách i v podhůří. Sbírá se celá nať v době květu. Obsahuje alkaloidy, třísloviny (až 9%) a také cukry, barviva, organické kyseliny a slizy. Občas bývá zaměňován s plicníkem lékařským, kterému se vzhledem podobá.

Tato rostlina se kdysi používala k získávání barviv. Květy obarvovaly dožluta, z kořene se připravovalo sytě červené barvivo na látky. Listy jsou jedlé a v mnoha zemích se používají do salátů. Připravují se také jako špenát a jsou výborným prostředkem proti jarní únavě, regenerují a vracejí energii hlavně díky vysokému obsahu vitamínu C a minerálních látek.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Čaj z natě pilátu je vhodný při onemocněních průdušek, plic a horních cest dýchacích, podporuje vykašlávání. Působí močopudně, posiluje srdce, upravuje poruchy látkové výměny. Podobné účinky má i odvar z kořene.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Čerstvá, na kaši rozdrčená nať chladí a uklidňuje citlivou podrážděnou pleť, přikládá se i na oteklá místa po bodnutí hmyzem, protože odstraňuje bolestivé otoky a svědivost. Koupele s nálevem z pilátu se doporučují při svědivých ekzémech a při rozšířených, ucpaných pórech.

✿ PIMENTOVNÍK PRAVÝ

(*Pimenta dioica*)

Pimentovník pravý je strom z čeledi myrtovitých, který dorůstá do značné výšky. Kvete drobnými bělavými kvítky a plody - bobule - dosahují velikosti hrášku. Právě z nich se připravuje tzv. nové koření (jinak také jamajský nebo myrtový pepř). Plody se sklízí ne zralé, ještě zelené a suší se na slunci. Jakmile získají charakteristickou hnědou barvu, lze je používat.

Pimentovník má rád teplé podnebí, proto se u nás pěstuje jen zřídka, zpravidla jen jako exotická okrasná dřevina v zahradách.

Nové koření bylo až do 16. století známé jen v Americe, odkud pochází. Když ho pak Španělé přivezli do Evropy, rychle se rozšířilo do celého

Pimentovník se používá jako mírný větropudný prostředek.



světa. Nejlepší zboží pochází z Jamajky, která dnes produkuje většinu světových zásob.

Anglický název "všeckoření" (*all-spice*) vyjadřuje chuť i vůni nového koření, která je kombinací muškátového oříšku, skořice a hřebíčku,

s lehkým nádechem pepře. V kuchyni má všestranné použití - hodí se ke koření masa, k nakládání různých druhů potravin, do zeleninových a rýžových pokrmů a také do sladkých jídel - dortů, koláčů, nákypů.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Nálev podporuje trávení, působí proti nadýmání, je mírným větropudným prostředkem.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Odvar z rozdrcených plodů se doporučuje k obkladům při revmatických bolestech, éterický olej používaný v aromaterapii zmírňuje koliky a nadýmání.

✿ PÍSKAVICE ŘECKÉ SENO

(*Trigonella foenum-graecum*)

Pískavice řecké seno je značně rozšířená bylina z čeledi bobovitých (*Fabaceae*). Pochází z jihozápadní Asie. V současné době se pěstuje také v Evropě, roste na vlhkých a mírně stinných stanovištích (podél řek, na okrajích lesů).

V léčitelství se využívají především semena a kořen této rostliny. Mezi prvními, kdo ocenili přednosti pískavice, byli Egypťané - používali ji jako koření, lék i k balzamování. Dnes má tato bylina uplatnění především při léčbě hormonálních poruch a jako prostředek k posílení vyčerpaného organismu.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Nálev ze semen této byliny se doporučuje při trávicích obtížích, upravuje peristaltiku střev, zmírňuje suchý, úporný kašel, zvyšuje laktaci u kojících žen, působí proti nadýmání a průjmům.



Podle nejnovějších výzkumů má pískavice schopnost snižovat hladinu cukru v krvi.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Nálev se doporučuje k omývání obličeje. Obklady z rozmačkaných semen pískavice se používají jako změkčující prostředek k léčení vředů, abscesů a lymfatických otoků, odvar je vhodný ke kloktání při zánětech v krku. Macerát z čerstvých namočených semen navlhuje a regeneruje unavenou pokožku.

PIVOŇKA LÉKAŘSKÁ

(*Paeonia officinalis*)

Pivoňka je populární dekorativní vytrvalá rostlina s větvenitě stopkatými kořeny a větvenou, listnatou lodyhou. 2-3krát trojčetné listy mají střední lalok 3-5dílný. Podlouhlé až oválné listové úkrojký jsou celokrajné a na rubu šedavě zelené, mírně chloupkaté. Jednotlivé květy mají v průměru až 12 cm, jsou červené, bělavé nebo žluté, často se pěstují v plnokvětých kultivarech pro ozdobu. Plody - měchýřky - obsahují leskle černá semena. Pivoňka kvete v květnu nebo v červnu. Pochází z jižní a jihovýchodní Evropy, u nás se místy pěstuje a jen velmi zřídka zplaňuje.

POZOR!

Požítí většího množství nálevu z drogy může způsobit otravu, která se projevuje poškozením ledvin a srdečního svalu.

V evropské farmacii přetrvala do dneška jen květní droga, zatímco ve východní Asii se používají převážně kořeny, ovšem z místních odrůd. Květní drogou jsou korunní listky jen tmavočervených, většinou plnokvětých pěstovaných kultivarů. Droga je tmavonachová, se slabým medovým pachem a nasládlou, slizovitou stahující chutí. Obsahové látky drogy nejsou zatím dostatečně známy. Jedná se o bližší neurčené slizy a třísloviny, zjištěny byly také stopy karotenoidů a flavonoidů. V kořenové droze se za hlavní účinnou složku pokládá jedovatý glykosid peoniflorin, jehož přítomnost v květní droze je také pravděpodobná, i když v podstatně menším množství. Droga se uplatňuje jen jako "krášlicí" nebo barvicí součást některých čajových směsí rozmanitého použití. V některých prsních čajových směsích se pravděpodobně uplatňují slizové složky drogy. Používá se také v homeopatii k výrobě přípravků na záněty žil, hemoroidy apod.

Léčiva z pivoňek jsou známější a od starověku používané v arabském a čínském lékařství.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Pivoňka snižuje střevní peristaltiku a napětí hladkých svalů a zmírňuje bolesti. Užívá se jako spasmolytikum vnitřně při křečích hladkého svalstva trávicího traktu, při astmatu, epilepsii a při bolestivě dně. Známý je také účinek drogy při ledvinových kolikách a onemocněních ledvin.

PLAVUŇ VIDLAČKA

(*Lycopodium clavatum*)

Plavuň vidlačka patří k nejstarším rostlinám naší planety. Přibližně před 350 miliony let byli prapředci plavuň spolu s tehdejšími přesličkami a kapradinami jedinými stromy v bažinatých pralesích, které tehdy pokrývaly naši planetu. Z prvohorních obrů, dosahujících výšky přes 25 m, však během dalšího vývoje rostlin na Zemi přežily do dnešních dnů jen drobné rostlinky sotva větší než mech. Plavuň je vytrvalá bylina s 30-150 cm dlouhou, vidličnatě větvenou plazivou kořenující lodyhou, která je hustě porostlá drobnými šupinovitými lístky. Z ní vyrůstají kratší vystoupavé větve, jejichž 10-15 cm vysoké vzpřímené části jsou zakončeny dvojicí výtrusných klasů s výtrusnicemi. Koncem léta výtrusnice pukají a sype se z nich jemný žlutý prášek - plavuňové výtrusy. Z výtrusů vyklíčí drobný prvoklíček s pohlavními orgány a po oplození v kapce vody vznikne nová rostlinka, která potřebuje 15-30 let, než úplně doroste a je opět schopná vytvářet výtrusné klasy. Plavuň vidlačka je rozšířená téměř po celém světě s výjim-

kou Středozeří a stepních oblastí. U nás roste v podhorských a horských oblastech, ve světlých sušších lesích, na vřesovištích, pastvinách, v porostech kosodřeviny. V ČR je plavuň vidlačka a všechny příbuzné druhy úplně chráněná a její sběr tudíž nepřipadá v úvahu.

Ojedinele se sbírá nař, ale pro farmaceutické účely se používají především výtrusy. Droga je jemný, velice pohyblivý bledě žlutý prášek bez chuti a pachu. Na omak je mastný, lepí se na prsty a nesmáčí se vodou, na níž plave. Droga je poměrně drahá a její čistotu lze zjistit jen mikroskopicky. Výtrusy obsahují až 50% oleje, pryskyřici, stopy alkaloidů a další látky.

Plavuňový prášek se používal mj. k výrobě bengálských ohňů, vysypávaly se jím formy při odlévání kovů, ve směsi s karminem slouží kriminalistům ke zjišťování otisků prstů. V severských státech, kde se dosud plavuň hojně vyskytuje, se používá k barvení látek na zeleno a na modro, v Norsku se z její nati pletly běhouny a v Pobaltí se plavuňové věchýtky používají k tření pokožky v saunách.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ V lidovém léčitelství, zejména v severských státech, se plavuňový prášek používá vnitřně např. při zánětech močového měchýře a ledvin, spojených s kolikami. Doporučuje se pít odvaru ze 2 čajových lžiček výtrusů povařených 15 minut ve dvou sklenicích vody.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Plavuňové výtrusy se používají v lékárnách k obalování pilulek, aby se neslepovaly. Droga se osvědčila i jako zásypový prášek při svědivých vyrážkách a mokvavých ekzémech, protože nedráždí pokožku a dobře ji vysušuje.



PLICNÍK LÉKAŘSKÝ

(*Pulmonaria officinalis*)

Plicník je vytrvalá bylina, vyhánějící z rozvětveného od-
denku přímou, 15-30 cm vysokou a chudě větvenou lody-
hu, která je stejně jako listy pokrytá tuhými štětinovitými
chloupky. Přízemní listy jsou široce vejčité a dlouze řapí-
katé, zatímco střídavé lodyžní listy jsou podlouhle vejčité
a přisedlé. Květy jsou uspořádány ve stopkatých vijanech.
Rostlina kvete v dubnu a v květnu, na teplých místech ně-
kdy již koncem března. Je nápadná zbarvením květních
korun - květy rozkvétají postupně, nejprve jsou růžové,
později jejich zbarvení přechází do lila až fialového, za-
tímco odkvétající květy poznáme podle modrého až světle
modrého zbarvení. Původcem tohoto jevu je květní bar-
vivo anthokyan, jehož zbarvení je závislé na kyselosti bu-
něčné šťávy.

Plody jsou hladké a lesklé tmavohnědé tvrdky.

Plicník je hojně rozšířen téměř po celé Evropě a v Zakav-
kazi. U nás se vyskytuje hojně ve stinných listnatých le-
sích, světlých hájích, na okrajích lesa a v křovinách s vlhčí
a hlubokou půdou.



VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☼ Připravuje se nálev nebo odvar z dvojnásob-
ného množství drogy ve srovnání s vnitřním po-
užitím. Užívá se ve formě obkladů a k omývání
hnisajících ran a hemoroidů.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

☼ Droga se užívá v nálevu (1-2 polévkové lžíce
natě na 1/2 l vody, osladit medem a pít během
dne) jako prostředek proti kašli, při zánětu prů-
dušek, při plicních onemocněních. Má také slabý
močopudný účinek, působí protizánětlivě, svíra-
vě, má změkčující účinek a zvyšuje srážlivost krve
(doporučuje se mj. při menstruačních obtížích).

Sbírá se kvetoucí nať (od dubna do května), někdy se také
sbírají jen spodní velké listy. Droga má světle zelenou bar-
vu, je bez pachu a má slizovitou chuť. Obsahuje především
kyselinu křemičitou (až 4%) v rozpustné i nerozpustné for-
mě, až 10% tříslovin, dále sliz, saponiny, vitamin C a mi-
nerální látky, z nichž významné jsou především vápenaté
solí. Díky vysokému obsahu stopových prvků má droga
příznivý účinek na činnost žláz s vnitřní sekrecí.

Plicník byl zejména ve středověku oblíbenou a hojně po-
užívanou léčivou rostlinou. Uplatňoval se především při
plicní tuberkulóze, při kašli, chrapotu, zánětech průdušek
a průduškovém astmatu jako prostředek usnadňující od-
kašlávání. Příznivý účinek u těchto onemocnění se přičítá
kombinaci účinku saponinů, které usnadňují odkašlávání,
uklidňujícímu a ochrannému účinku slizu a protizánětlivé-
mu a dezinfekčnímu účinku tříslovin.

Plicník se také někdy pěstuje jako časná medonosná rost-
lina, poskytující včelám hojnost nektaru. V Anglii jsou
mladé listy oblíbenou přísadou do různých jarních salátů
a přidávají se také do polévek.



PODBĚL LÉKAŘSKÝ

(*Tussilago farfara*)

Podběl je vytrvalá bylina s dlouhými a dužnatými plazivými oddenky, ze kterých vyrůstají pupeny. Z květních pupenů vyrůstají časné zjara, zpravidla v březnu a v dubnu, přímé šupinaté stonky, zakončené úborem zlatožlutých květů. Květy, kterých bývá v úboru až 300, jsou dvojho typu: samičí obvodové květy tvoří tzv. paprsek a jsou jazykovité, vnitřní samčí květy jsou trubkovité a tvoří terč. Při nepříznivém počasí a na noc se úbory zavírají. Plod je válcovitá nažka s chmýrem. Po odkvětu vyrážejí z listových pupenů na oddenku dlouze řapíkaté listy vytvářející řídkou listovou růžici. Jejich čepel má v průměru až 20 cm, je na povrchu lysá, na rubu běloplstnatá.

Podběl roste v celé Evropě, v severní Africe a v Asii. U nás se vyskytuje na navázkách, rumišťích, železničních náspech, pastvinách, v příkopech, lomech atd. Předmě-



tem sběru jsou úbory poskytující květní drogu, případně listy, které dávají listovou drogu. Sušená droga je bez pachu a má slizovitou, slabě hořkou chuť. Květy se sbírají v březnu a v dubnu, zdravé zelené listy i s řapíky od konce května do července. Obě drogy obsahují zejména sliz a třísloviny, v květech byly zjištěny glykosidní hořčiny, karotenoidy a stopy silice, listy navíc obsahují i fytosteroly a jiné láky. Droga je často součástí bylinných čajových směsí doporučovaných při chorobách dýchacích cest.

Vzhledem k tomu, že podběl je i velmi cennou medonosnou rostlinou kvetoucí brzy na jaře, doporučuje se jeho vysévání ze semen, která můžeme nasbírat při sběru listů a na podzim, případně časné zjara zasít.

POZOR!

Listy podbělu se někdy zaměňují za listy devětsilu nebo za listy různých druhů lopuchu.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☛ List a květ podbělu díky obsahu slizu a tříslovin uvolňují při kašli hleny. Listy mají navíc slabý močopudný účinek a urychlují proces hojení. Po spaření se v nálevu vytváří sliz, který umožňuje vyloučení hlenů. Doporučuje se při nachlazení, při onemocněních horních cest dýchacích a při bronchiálním astmatu. Droga se používá i jako mírný močopudný a protiprůjmový prostředek.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☛ Zevně se využívají protizánětlivé účinky podbělu – obklady z nálevu pomáhají při zánětech žil, artritidě a špatně se hojících ranách.



PODRAŽEC KŘOVIŠTNÍ

(*Aristolochia clematitis*)

Je to vytrvalá bylina vysoká 20-100 cm s plazivým větveným oddenkem. Lodyha je nevětvená, křivolaká, listy jsou střídavé, dlouze řapíkaté, srdčité, na okraji drobně pilovité, na rubu světle zelené. Květy sedí v úzlabinách a jsou uspořádány ve 2-8četných vrcholičnatých svazečcích, mají žluté okvěti, vpředu rozšířené do tvaru vejčitého, jazykovitého cípu. Plod je hruštičkovitá tobolka velikosti vlašského ořechu (často se stává, že se plody vůbec nevytvoří). Rostlina kvete od května do července a nepříjemně páchne.

Podražec je rozšířený v Evropě a v Asii. U nás se vyskytuje jen v teplejších oblastech na okraji lesů, ve světlých hájích, na vinicích a v houštinách.

Nať se sbírá v době květu od května do července. Droga má charakteristický nepříjemný pach a ostrou, balzamickou chuť. Obsahuje kyseliny, hořčiny, silice a tříslovinu. Průzkum účinných látek této byliny stále trvá. Zjistilo se mj., že kyselina aristolochová podporuje působení antibiotik, látek proti rakovině a příznivě ovlivňuje působení některých hormonů. Celá droga působí mírně spasmolyticky, podporuje obranné mechanismy v těle, ovlivňuje přeladění organismu u chronických a stále se opakujících nemocí.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☛ Zevně se používá nálev - k přípravě koupelí, obkladů, při bércových vředech, hnisavých ranách, proleženinách, kožních ekzémech apod.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☛ Při vnitřním použití droga působí jedovatě.



POPENEC BŘEČŤANOVITÝ

(*Glechoma hederacea*)



VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Zevně se popenec uplatňuje jako kloktadlo při zánětu dutiny ústní, ke koupelím při hnisavých a špatně se hojících ranách, bércových vředech, hemoroidech apod.

Jedná se o příjemně vonící vytrvalou bylinu až 40 cm vysokou s plazivým, na uzlech kořenujícím oddenkem. Lodyhy má chlupaté, vystoupavé, větvené, na bázi listnaté, výhonky jsou až 1 m dlouhé. Listy jsou řapíkaté, vstřícné, ve střídavých párech. V dolní části lodyhy mají tvar ledvinitý, v horní části srdčitý. Jsou hrubě vroubkované, pilovité, pýřité až srstnaté. Květy vyrůstají po 2-3 v úžlabí prostředních a horních listů a jsou 1-2 cm dlouhé, modře fialové, zřídka růžové nebo bílé. Rostlina kvete od října do července.

Popenec je rozšířený v Evropě a v Asii, u nás se často vyskytuje v lesích, křovinách, na loukách, stráních a podél cest.

Užívanou částí rostliny je nať, která se sbírá v době květu od dubna do července. Droga má slabý aromatický pach a nahořkle kořenitou chuť. Hlavními účinnými látkami jsou hořčiny, silice a tříslovina (až 6,7%). Některé složky rozpouštějí hleny, působí protizánětlivě, hojivě a dezinfekčně, jiné zase mají mírně močopudný účinek.

Mladé popencové listy se místy užívají jako jarní zelenina do polévek.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Užívá se v nálevu při onemocněních dýchacích cest, kašli, při zahlenění, rovněž při zánětech dolních cest močových.



POSED BÍLÝ

(*Bryonia alba*)

Posed bílý, případně blízký příbuzný posed dvoudomý (*Bryonia dioica*) jsou vytrvalé byliny se silnými řepovitě tlustými, vně žlutými kořeny a s otáčivými nebo popínavými, šplhavými až 3 m dlouhými lodyhami, které mají jednoduché úponky. Listy jsou řapíkaté, střídavě postavené, dlanitě 5-7laločné. Květy jsou drobné, různopohlavní, tvoří úžlabní, strboulovitá, hroznovitá nebo vrcholičnatá květenství. Plody jsou hladké, kulaté a dužnaté vícesemenné bobule velikosti hrachu. Posed bílý má bobule černé, posed dvoudomý šarlatově červené. Rostlina kvete od června do září.

Posed pochází z jižní Evropy. U nás zdomácněl zejména v teplejších oblastech, kde se vyskytuje často v křovinách a v pobřežních houštinách.

Užívanou částí je kořen. Droga má odporný pach a hořkou, ostrou chuť. Obsahuje glykosidy, třísloviny, fytoosteriny, pryskyřičné látky a stopy silice. Protože však se jedná o drogu silně jedovatou, pro samoléčbu se nehodí a ani v lidovém léčitelství se už dnes nepoužívá. Má

však uplatnění v homeopatii k výrobě přípravku určeného k léčbě chronických nebo akutních zánětů a bráničních onemocnění.

Droga působí silně projímavě, močopudně a vyvolává zvracení. Šáva dráždí pokožku a pod delší dobou způsobuje záněty a puchýře.

Posed je i populární okrasná rostlina - používá se ke krytí plotů, loubí a zahradních besidek.

POZOR!

Otravy posedem se projevují podrážděním žaludku, prudkými kolikovými bolestmi ve střevech, vysokou horečkou, rychlým povrchním dechem a krví v moči.

POTOČNICE LÉKAŘSKÁ

(*Nasturtium officinale*)


Potočnice lékařská patří do stejné čeledi rostlin jako všeobecně oblíbená řeřicha. Je to rostlina známá už od dávných dob v Asii i v Africe. Ve starověku byla vysoce ceněná pro své chuťové přednosti a léčivé účinky. V Evropě se pěstuje od středověku.

Byla oblíbeným prostředkem doporučovaným při léčbě ischiasu a bolestí hlavy. Během staletí léčivé vlastnosti potočnice byly opředeny mýty. Dnes už známe její chemické složení a můžeme ji s dobrými výsledky používat v prevenci i léčbě onemocnění.




Potočnice je cenným zdrojem vitaminů A, B, C, a také železa a vápníku.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

 Listy potočnice lékařské obsahují mnoho lehce vstřebatelných minerálních solí, nezbytných pro náš organizmus. Je třeba pamatovat, že tato rostlina, konzumována ve větším množství, působí silně močopudně a velmi rychle způsobuje odvodnění těla. Pravidelná konzumace potočnice zejména v zimním období působí preventivně proti rýmě a nachlazení. Pro vysoký obsah jódu se tato bylina doporučuje při léčbě onemocnění štítné žlázy.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

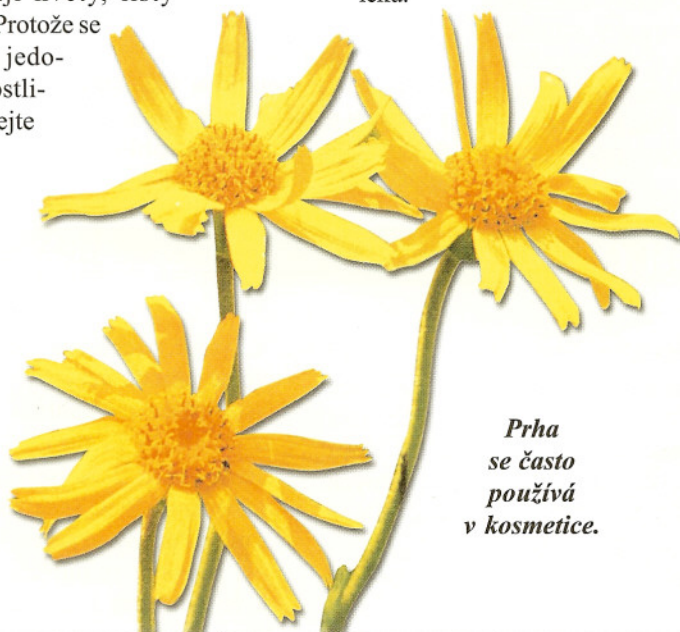
 Potočnice obsahuje velké množství sloučenin síry, proto působí příznivě na vlasy, nehty a pokožku. Podle lidové tradice pravidelné potírání šťávou z listů potočnice omlazuje a osvěžuje pleť, napíná ji a pokožka tak získává zdravý lesk a pružnost.

PRHA ARNIKA

(*Arnica montana L.*)

Prha arnika je dosti vzácná rostlina s nádhernými oranžovými a zlatavě žlutými květy. K léčebným účelům se používají květy, listy i kořen. Protože se jedná o jedovatou rostlinu, užívejte

ji jen ve velkém ředění a vnitřní aplikaci vždy konzultujte s lékařem. Je často používána k přípravě homeopatických léků.




Prha se často používá v kosmetice.




Divoce rostoucí prha je chráněná.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

 Arnika aktivizuje nervový systém, příznivě působí na oběhový systém a zvyšuje sekreci žaludečních šťáv a žluči. Působí proti křečím hladkého svalstva trávicího ústrojí a močových cest. Používá se u zánětů a vředů dvanácterníku (duodenda), vegetativních neuróz a stavů fyzického i nervového vyčerpání.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

 K obkladům – prha má dezinfekční vlastnosti, stahuje, hojí a změkčuje. Působí regeneračně na tkáň a zmírňuje bolesti a otoky způsobené lehkým

zraněním, pohmožděním, chirurgickým zákrokem nebo kontuzí. Léčí podlitiny, otoky a jiné úrazy, při nichž došlo ke srážení krve v měkkých tkáních. Není vhodné

ji aplikovat na otevřená zranění a popáleniny III stupně. Doporučuje se přidávat květy prhy do bylinné lázně. Tinktura je výborným prostředkem při péči o vlasy.

PROSKURNÍK LÉKAŘSKÝ

(*Althaea officinalis*)

Již staří řečtí lékaři používali proskurník proti řadě chorob včetně chorob dýchacích cest a název *Althea* pro něj používá již Plinius Starší, který si jej vypůjčil z řečtiny. Císař Karel Veliký jej dokonce zahrnul do soupisu rostlin, které musely být pěstovány v klášterních zahradách, tedy do jakéhosi normativu léčivých a užitkových rostlin té doby.

Proskurník patří do čeledi slézovitých (*Malvaceae*). Původně byl rozšířen ve východním Středozeří, odedávna se však pěstuje jako okrasná a léčivá rostlina, v teplejších oblastech občas i zplaňuje. Volně kvetoucí rostliny jsou u nás částečně chráněny, nesmějí se tedy sbírat kořeny. Vyskytuje se v teplejších oblastech na vlhčích slaných půdách, na pastvinách, slaniskách, lukách, podél cest a v pobřežních křovinách. Pro potřeby farmaceutického průmyslu se ve velkém pěstuje v řadě zemí, v teplých oblastech i u nás. Daří se mu zejména v lehčích, dobře hnojených písčitohlinitých půdách.



Proskurník je vytrvalá bylina s přímým stonkem, vytvářejícím v prvním roce nekvetoucí lodyhu. Později vyhání 80-150 cm vysokou, zpravidla přímou květní lodyhu vyrůstající z hlavatého oddenku. Krátce řapíkaté střídané listy jsou ve spodní části troj až pětilaločné, na okraji nepravidelné zubaté s vyniklou dlanitou žilnatinou na rubu. Stonky i listy jsou po obou stranách měkce hedvábně šedoplstnaté. Květy jsou v řídkých hroznech v horní části lodyhy, jsou krátce stopkaté, široké až 5 cm. Koruna je rozdělena na pět plátků, které jsou na vrcholu měkce vykrojené, je bílá nebo světle růžová s hedvábným leskem. Rostlina kvete od července do září, vždy jen krátce, v dopoledních hodinách. Sbírají se nejčastěji listy a kořeny, dnes u nás výhradně z pěstovaných rostlin, občas také květy. Hlavní účinnou látkou v listech i kořenech je sliz, obsažený ve zvláštních slizových buňkách.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Uplatňuje se při léčbě průjemových onemocnění, při ledvinových a močových zánětech a zánětech trávicího traktu, protože vytváří na sliznicích ochranný povlak. Zpravidla se připravuje výluh zastudena z rozmělněného kořene. Čaj z listů a květů je díky vysokému obsahu slizu prostředkem pro zmírnění kašle. Používá se při zánětech průdušek a horních cest dýchacích. Květy povařené v mléce podporují pocení.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Obklady z kořene proskurníku urychlují hojení vředů (také těch způsobených křečovými žilami), abscesů, nežitů. Vývar z listů a květů se používá ke kloktání a výplachům hrdla. Sušený nebo strouhaný kořen nebo rozdrobené listy namočené do mléka a smíchané se lžící medu, několika kapkami olivového oleje, vaječným žlutkem a ovesnými vločkami jsou skvělou pleťovou maskou na suchou, citlivou pleť. Vývar z květů se používá k obkladům při zánětu spojivek.

PROSKURNÍK TOPOLOVKA

(*Althaea rosea*)

Je to jedno nebo dvouletá bylina z čeledi slézovitých (*Malvaceae*). V léčitelství je velmi ceněná zejména odrůda se skoro černými květy. Lodyha proskurníku dorůstá do výšky 2 metrů, je přímá, hustě plstnatá. Listy jsou 3 až 5laločné, zelené. Květy jsou krátce stopkaté, umístěny v úžlabních

svazečcích. Koruna je velká, různě zbarvená - od světle růžové po skoro černou barvu. Kvete v červenci a srpnu. Terčovitý plod se při zralosti rozpadá na 10-18 jednosemenných tvrdek ledvinitého tvaru, nažloutlé až šedohnědé barvy.

Vyskytuje se v mírném pásmu

v Evropě, pochází z Asie. U nás se ve volné přírodě nevyskytuje, často se však pěstuje v zahrádkách. Kořen obsahuje 35 % slizu, 37 % škrobu, 10 % cukru, 2 % asparaginu a 5 % minerálních látek, navíc také třísloviny a tuky. Používá se kořen, listy i květy. Na Balkánu se odrůdy s tmavými květy používají k obarvení červeného vína.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Čaj z nerozkvětých květů nebo kořene upravuje menstruaci, čaj z květů a listů se používá k léčbě onemocnění horních cest dýchacích a trávicí soustavy.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Čaj z květů se doporučuje na obklady u nemoci očí a zánětů kůže.

PROTĚŽENKA BAHENNÍ

(*Gnaphalium uliginosum*)

Protěženka je jedno nebo víceletá bylina z čeledi hvězdnicovitých (*Asteraceae*), která se vyskytuje zejména na vlhkých polích a úhorech v Euroasii a Africe. Drogu poskytuje sušená nať. Je velmi účinná při onemocněních dechové soustavy, zmírňuje záchvaty kašle.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☼ Pije se nálev - při zánětech horních cest dýchacích, hrtanu a mandlí a při hnisavé angíně.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☼ Doporučuje se při zánětech horních cest dýchacích - účinné je zejména kloktání nálevem z výtažku z protěženky.

Protěženka podporuje uvolňování dýchacích cest.



PRŮTRŽNÍK LYSÝ

(*Herniaria glabra*)

Průtržník je drobná jednoletá nebo vytrvalá bylina s bohatě větvenými žlutozelenými lodyhami, rozprostřenými po zemi kolem kořene. Lodyhy jsou zpravidla lysé nebo jemně pýřité. Přisedlé listy jsou vstřícné, na konci větévek zpravidla jednotlivé a mají podlouhlou, dosti silnou čepel a srostlé blanité palisty. V paždí listů jsou klubíčka drobných pětičetných zelenavých kvítků, které často tvoří na konci lodyh podlouhlé listnaté klasy. Plod je kulovitá tobolka. Rostlina kvete od června do září.

Vyskytuje se téměř v celé Evropě, v severní Africe a zasahuje až do Přední Asie. Roste hojně na suchých písčítých a kamenitých místech, snáší však i vlhko a s oblibou roste ve spárách mezi kameny hrází, na písčítých náplavech řek, mezi dlažebními kostkami, na suchých písčítých polích, úhorech a v horských oblastech zejména na místech, kde se v lesích dříve pálily milíře.



POZOR!

Při sběru existuje možnost záměny za podobný truskavec ptačí, který však má střídavé listy, zpravidla načervenalou lodyhu a svíravou chuť.

Blízce příbuznou rostlinou je průtržník chlupatý (*Herniaria hirsuta*), který má delší, hustě a krátce chlupaté lodyhy sedozelené barvy. Roste v teplejších oblastech jihovýchodní Evropy a Přední Asie, vyskytuje se také na Slovensku. Kvete ve stejnou dobu jako

průtržník lysý, u nás však roste jen ojedinele a většinou zplanělý.

Oba druhy se poněkud liší obsahem i množstvím účinných látek, avšak jejich užití je stejné. Sbírá se zdravá a neznečištěná kvetoucí nať, nejlépe v červenci a v srpnu. Droga obsahuje asi

3% saponinů, oxykumariny, třísloviny, glykosidy a stopy sílice. Obsah účinných látek je nejvyšší v době květu a závisí i na místě původu drogy.

Průtržník se uplatňoval v lidovém léčitelství zejména pro močopudný účinek. Bylo prokázáno, že droga nezvyšuje množství vyloučené moči, ale obsah kyseliny močové v ní. Protože soli této kyseliny jsou často příčinou tvorby močových a ledvinových kamenů, doporučuje se k léčbě těchto potíží právě průtržník. Často se podává ve směsi s medvědicí, brusinkou, jehlicí trnitou, petrželí apod.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☼ Průtržník účinkuje dezinfekčně a uvolňuje křeče horních a dolních močových cest. Nálev se doporučuje při zánětech močového měchýře, při tvorbě kaménků a močového písku, při ledvinové kolice, při chronických chorobách ledvin a sníženém vylučování tekutin z těla, někdy také jako prostředek tišící bolest.

PRVOSENKA JARNÍ

(*Primula veris*)

Prvosienka, známá spíš pod názvem petrklíč, je vytrvalá rostlina až 30 cm vysoká s krátkým válcovitým oddenkem a četnými kořínky. Z oddenku vyrůstá přízemní listová růžice. Listy jsou vejčité až podlouhle vejčité, v mládí s podvinutým, vroubkovaným okrajem s křídlatým řapíkem. Na rubu jsou listy šedozelené a chlupaté, se silně vyniklou žilnatinou. Ze středu listové růžice vyrůstá jeden nebo více 10-20 cm vysokých stvolů, zakončených jednostranným převislým okolíkem příjemně vonících květů. Květy mají dlouhou květní stopku a nažloutle zelený, nafoukle trubkovitý kalich. Koruna je žlutá, nahoře zvonkovitě rozšířená s oranžovými skvrnami v ústí. Rostlina kvete od dubna do května.



POZOR!

Přes výborný odhlehňovací účinek při katarrech horních cest dýchacích je nutno drogu pro silný hemolytický účinek saponinů užívat opatrně - vyšší dávky mohou působit průjmy a dávení.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Prvosienka je známá především jako prostředek usnadňující odkašlávání, méně pro své močopudné účinky. V lidovém léčitelství se květy používají i pro pocení, jako slabý močopudný prostředek, při revmatizmu, migrénách, srdeční slabosti a dalších chorobách. Droga je součástí prsních čajových směsí, výtažky z ní se přidávají do přípravků proti kašli.

Je rozšířená téměř po celé Evropě, na východ až do západní Asie. Roste hojně především v teplejších polohách nížin a pahorkatin, zejména ve světlých listnatých lesích, v hájích, na loukách i v křovinách.

Ve vyšších a chladnějších polohách se především na vlhkých lukách vyskytuje podobná prvosienka vyšší (*Primula elatior*). Od prvosienky jarní se liší poněkud širšími listy, až 30 cm vysokým stvolem sírově žlutých květů s plochou korunou, jejíž trubka je téměř dvakrát delší než kalich.

Květy obou druhů poskytují květní drogu *Flos primulae*, sbírají se také oddenky a kořeny (brzy na jaře nebo na podzim). Oba druhy jsou u nás částečně chráněny a jejich podzemní část se nesmí poškozovat. Kořenovou drogu lze získat pouze z pěstovaných rostlin.

Sušené květy mají slabě medovou vůni a nasládlé slizovitou chuť. Kořeny a oddenky po usušení voní po anýzu a mají nepříjemnou škrablavou chuť. Obě drogy obsahují především saponiny (podzemní část až 10%), dále glykosidy, silice a vitamin C.

PRYŠEC CHVOJKA

(*Euphorbia cyparissias*)

Pryšec chvojka je vytrvalá bylina dorůstající do výšky 10-30 cm, se zdřevnatělým oddenkem, z něhož vyrůstají v chudých trsech oblé lysé lodyhy, dole šupinaté, nahoře listnaté. Listy jsou střídavé, celokrajné, čárkovité, s rovnoběžnými okraji. Drobné květy jsou uspořádány do mnohoramenného lichookolíku, podepřeného kopinatými listy. Listy jsou žlutavé, po odkvětu černě naběhlé. Postranní neplodné větévky jsou hustě

POZOR!

Požítí šťávy vytékající z rostliny způsobuje záněty dutiny ústní a hltanu, dráždí až k dávení, způsobuje žaludeční bolesti a průjem, někdy i oběhové potíže.

listnaté, s listy mnohem užšími než na větévkách květonosných. Celá rostlina je bohatě prostoupená mléčnicemi. Je hostitelkou rzi hrachové - napadené rostliny voní nápadně medem a jsou znetvořeny v prodloužené, nevětvené lodyhy bez květenství, s oválnými listy, nesoucími na rubu oranžové prášilkky.

Rostlina se hojně vyskytuje v celé Evropě, od nížin do hor, zejména na slunných pastvinách, suchých loukách, ve světlých lesích, na okrajích cest. Vytékající mléčná šťáva bývá často příčinou alergie - vyvolává zčervenání pokožky, u citlivých jedinců dokonce puchýře. Poškozuje také sliznice a může být příčinou silného zánětu spojivek.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Čerstvá šťáva se v lidovém léčitelství používá k odstraňování bradavic a jiných kožních anomálií, avšak manipulace s ní je nebezpečná.

✿ PŘESLIČKA ROLNÍ

(*Equisetum arvense*)

Přeslička rolní je vytrvalá výtrusná rostlina s plazivým, článkovaným a rozvětveným oddenkem černohnědé barvy, z něhož každoročně vyrůstají duté článkovité lodyhy dvojího druhu. Již koncem února a v březnu raší žlutohnědé jarní výtrusné lodyhy, které jsou 10-20 cm vysoké a zakončené protáhle vejčitým výtrusným klasem. Po vysypání výtrusů brzy odumírají a jsou nahrazeny zelenými, mnohem vyššími, přeslenovitě větvenými letními lodyhami. Větve jsou tenčí, drsné a bráz-

dité. Vyrůstají v březnu a v dubnu. Přeslička se vyskytuje v mírném a subarktickém pásmu celé severní polokoule, u nás zejména na písčitéch a hlinitých půdách s vysokou hladinou spodní vody.

Sbírá se zelená nať (od května do září). Droga obsahuje značné množství hydratované kyseliny křemičité (až 8%), která je zčásti rozpustná ve vodě, malé množství saponinu, glykosidy, silice a alkaloidy (mj. stopy nikotinu), hořčiny a organické kyseliny. Zabraňuje

hnilobě a má dezinfekční účinky. Suchou přesličkovou nať je možno použít k cídění kovových předmětů, k mytí nádobí v přírodě.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Používá se hlavně jako diuretický, tj. močopudný prostředek při ledvinových kamenech. Odvar se pije také při katarrech průdušek, ve směsích při silném menstruačním krvácení a jako pomocný lék při skleróze a vysokém krevním tlaku. Podporuje tvorbu bílých krvinek a přirozené hojivé procesy při infekčních chorobách. V lidovém léčitelství sloužila také k léčbě plicní tuberkulózy a při katarrech průdušek.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Doporučuje se v koupelích a bylinných obkladech při špatně se hojících ranách, vředech, při zánětu mandlí a k vyplachování úst proti zánětům dásní, kdysi také proti vypadávání vlasů a k omývání při hemoroidech.

✿ PUKLÉŘKA ISLANDSKÁ

(*Cetraria islandica*)

Puklérka islandská je jedním z přibližně 16000 druhů lišejníků - skupiny nižších rostlin s velmi jednoduchou anatomickou stavbou.

Stélka puklérky islandské je keříčkovitá, 10-15 cm vysoká. Svrchní strana stélky je olivově zelená nebo zelenavě šedá, spodní strana je šedoohnědá. Přirůstá k podkladu, odumírá naspodu a dorůstá na vrcholu. Stélka je za deštivého počasí měkce kožovitá, za sucha tvrdá a lámavá.

Puklérka islandská je rozšířená v jehličnatých lesích a tundrách v Evropě, Asii a Severní Americe. U nás roste



Díky značnému obsahu jódu puklérka ovlivňuje také činnost štítné žlázy.

zejména v podhorských a horských oblastech v porostech trav a mechů, na vřesovištích, v lesích, někdy i na velmi suchých podkladech.

Stélky puklérky islandské se sbírají od jara do podzimu, nejlépe za suchého počasí. Droga obsahuje především slizy, hořce chutnající látky s antibiologickým účinkem, pektiny, vitamin A, vitaminy skupiny B, barviva a minerální látky.

V severských oblastech se puklérka, ale i jiné lišejníky, používají k výrobě dietetické a snadno stravitelné mouky. Lišejníky jsou velmi citlivé na znečištění ovzduší, zejména na oxid siřičitý, proto slouží jako velmi spolehlivé indikátory čistoty ovzduší.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Droga se používá především jako prostředek proti kašli s odhlehujícím účinkem. Hořčiny podporují chuť k jídlu a tvorbu žaludečních šťáv, mají celkově tonizující účinek. V lidovém léčitelství se droga používala jako prostředek proti tuberkulóze a jiným infekčním chorobám. Ve větším množství má mírně projímavý účinek.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Zevně se používal buď prášek z drogy nebo odvar jako antiseptikum. Odvar je vhodný k omývání zanícených ran, vředů a jako obklad při hnisajících ranách a popáleninách.

PUPAVA BEZLODYŽNÁ

(*Carlina acaulis*)

Pupava je bodlákovitá bylina s velmi krátkou nevětvenou hustě listnatou lodyhou. Květní úbor přisedá těsně k přízemní růžici listů. Podlouhlé listy, 1-2krát peřenoklané, jsou nestejně ostnitě zubaté, bodlinaté a tuhé. Úbory mají vnější zákrovní listeny lupenité, vnitřní suchomázdřité, na líci bílé, na rubu žlutavé. Květy jsou až 17 mm dlouhé, bělavé nebo růžové. Plody (nažky) jsou opatřeny štětinatým chmýrem a jsou rozšiřovány převážně větrem a vodou. Po zaschnutí rostlin se uvolňuje celé štětinaté lůžko (tvorí kruhovitý „kartáček“), jež přenáší vítr.

Roste v celé Evropě, u nás je hojná na suchých lukách, pastvinách, mezích a křovinatých stráních, často je považována za nepříjemný plevel.




Pupava se pěstovala i v klášterních zahradách.


Drogu poskytuje kořen, který se vyrývá na podzim. Droga má pronikavě nepříjemný pach, hořkosladkou a palčivě aromatickou chuť po houbách. Obsahuje silici s antibakteriálním účinkem, třísloviny, pryskyřici a 18-20% inulinu.

Pupava byla kdysi velmi populární drogou a pěstovala se ve všech klášterních zahradách.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

 Nálev je vhodný k omývání při ekzémech, proti plísním a jiným kožním chorobám.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

 Droga podporuje pocení při horečnatých onemocněních, působí močopudně (používá se při zánětech močových cest) a povzbuzuje chuť k jídlu. Kdysi se používala i proti hlístům.

PUŠKVOREC OBECNÝ

(*Acorus calamus*)

Puškvorec je dnes typickou rostlinou bahnitých břehů rybníků a řek. Do Evropy pronikl pravděpodobně s tatarskými hordami. Tataři totiž považovali puškvorec za rostlinu, která čistí vodu, proto házeli kousky oddenků do vody, a pokud zakořenily, považovali vodu za nezávadnou (odtud i lidové názvy - „tatarské býlí“, „tatarák“ apod.).

Je to vytrvalá bylina až 150 cm vysoká, s hustě kroužkováným plazivým oddenkem silným až 3 cm a dlouhým až 50 cm. Z oddenku vyrůstají trojhranné stvoly a mečovité listy. Stvoly zakončuje květní palice zprvu zelená, později světle hnědá. Plodem je podlouhlá bobule, která ovšem v našich klimatických pod-

mínkách nedozrává. Rostlina se množí vegetativně.

Puškvorec pochází pravděpodobně z jižní Číny, odkud byl zavlečen do Indie a dále se šířil na západ. Dnes je hojný v celé východní a střední Evropě, vyskytuje se i na Dálném východě a v Severní Americe. Roste na trvale zaplavených půdách při březích vod, v močálech a ve vlhkých příkopech, kde často vytváří


husté porosty.

K léčebným účelům se používají oddenky. Mají silné aroma a kořenitě hořkou chuť. Droga obsahuje až 3% silice, hořčiny, třísloviny, slizy, cukry.




Kořen puškvorce se sbírá buď na jaře nebo až v listopadu, při spouštění rybníků.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

 Puškvorec se doporučuje k posilujícím koupelím (mírně dráždí pokožku), k vymývání ran a ke kloktání při zánětech dutiny ústní.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

 Používá se při žaludečních potížích, nechutenství a nadýmání, podporuje vylučování trávicích šťáv a celkovou látkovou výměnu, má také mírné močopudné a fytoncidní účinky. V lidovém léčitelství se puškvorec používá mj. i při zánětech žaludku, žaludečních vředech, kolikách, nadýmání, preventivně při různých infekčních epidemických chorobách jako osvědčený bakteriocidní prostředek.

✿ PÝR PLAZIVÝ

(*Agropyrum repens*)

Pýr je vytrvalá tráva až 150 cm vysoká s plazivým, dlouhým, článkovaným, slámově žlutým oddenkem, který je až 3 mm tlustý. Konce výhonků jsou opatřeny tuhými špičkami, kterými se mohou provrtat i tvrdou zemí a jílem. Z oddenkových uzlin vyrůstají kolénkovitá stébla. Listy jsou tmavě zelené nebo šedě ojívané, zřídka přes 15 mm široké. Květy a plody jsou uspořádány v řídké klasy, mezi nimiž je stéblo vlnitě zprohýbané. Plody jsou světle hnědé obilky. Kvete od června do srpna.

Pýr je považován za nepříjemný plevel. U nás hojně roste na polích, na lukách, u cest, v příkopech od nížin až do hor. Sbírá se oddenek - na podzim v září a v říjnu.

Droga je bez pachu a má mdlé nasládlou chuť. Obsahuje hlavně polyfruktosany, inulin a triticin, saponin, glykosidy, kyselinu křemičitou, slizy, enzymy.

Droga působí mírně diuretický (pravděpodobně díky obsahu saponinů), projímavě a jako slizový prostředek.



Pýr, pro zemědělce obtížný plevel, má také léčivé účinky.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Používá se zejména jako močopudný prostředek - čaj se podává několikrát denně. Působí při zánětech dolních močových cest a močového měchýře, při revmatizmu a také při kožních vyrážkách. Je vhodný pro diabetiky, protože obsahuje inulinu podobnou látku, která se štěpí na fruktózu.

✿ RAKYTNÍK ŘEŠETLÁKOVÝ

(*Hippophae rhamnoides*)

Rakytník je trnitý keř až 2 m vysoký, s dlouhými podzemními výhonky a s větvemi v mládí šedě špičatými. Listy jsou střídavé, krátce řapíkaté, úzce kopinaté, celokrajné, na líci lysé a na rubu střibřitě plstnaté. Rostlina je dvoudomá. Plody jsou žluté hnědě tečkované peckovice. Rakytník kvete v dubnu a v květnu.

Roste hlavně na jihu Evropy, u nás se vysazuje jako ozdobný keř a zřídka zplaňuje. Sbírají se zralé plody na počátku zrání v srpnu až v říjnu, kdy jsou červenooranžové a tvrdé. Nesuší se, zpracovávají se čerstvě bezprostředně po sklizni. Při zpra-



Plody rakytníku jsou zdrojem vitaminů C a A.

cování je nutné, aby syrová šťáva nebyla dlouho na vzduchu, nepřišla do styku s kovy a nebyla dlouho zahřívána na vyšší teplotu. Při zpracování na sirup, džem nebo marmeládu je důležité postupovat tak, aby ztráty vitaminů byly co nejnižší.

Plody obsahují organické kyseliny, glykosidy a velké množství vitaminů C a A. V 1 kg čerstvých plodů je 100-200 denních dávek vitaminu C pro dospělého člověka a asi 100 tisíc jednotek vitaminu A. Bobule obsahují nejvíce vitaminů v září. V deštivých dnech jich silně ubývá.

Někdy se používají také listy, zejména k přípravě nálevů. Rovněž listová droga obsahuje pozoruhodné množství vitaminu C. Obvykle se používá 1-2 g sušených listů na šálek odvaru nebo čaje.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Používá se především jako posilující prostředek. Denně se doporučuje asi 5-10 g zahuštěné marmelády z plodů při nedostatku vitaminu C, v rekonvalescenci, celkové slabosti a snížené odolnosti organismu při chronických infekčních onemocněních.

✿ RDESNO HADÍ KOŘEN

(*Polygonum bistorta*)

Tento vytrvalý statný plevel je lidově nazývaný vrbičná košile, vrbka, hadovec nebo beraní ocas. Je to vytrvalá, až 1 m vysoká bylina s přímou, nevětvenou, tmavě zelenou lodyhou a vytrvalým, tlustým, esovitě prohnutým, dřevnatým oddenkem se šupinovitými zbytky po odumřelých listech. Z oddenku vyrůstají na jaře listy přízemní růžice, které jsou podlouhle vejčité a až 15 cm dlouhé. Lodyžní listy jsou mírně srdčité až kopinaté, zúžené v křídlatý řapík. Na konci lodyhy je statný, klasovitě stažený hrozen ledě růžových, zřídka bílých květů

s pětičetným okvětím. Plodem jsou malé nažky. Rostlina se rozmnožuje také vegetativně podzemními výběžky. Kvete v červnu a v červenci.



Hadí kořen se vyskytuje v Evropě, Asii a v Severní Americe. U nás roste hlavně na vlhkých lukách a u potoků, zvláště v hornatých krajích. Je velmi nepříjemným lučním plevelem.

Sbírá se oddenek - časně zjara nebo na podzim. Droga je bez pachu a chutná silně svíravě.

Obsahuje především třísloviny (15-20 %), které působí svíravě, protizánětlivě a protiprůjmově. Protiprůjmový účinek podstatně zvyšuje značné množství škrobu. Často se používá jako domácí náhražka cizozemského rataňového kořene.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Využívají se zejména stahující, svíravě a protiprůjmové účinky hadího kořene. Doporučuje se při zánětech střevní sliznice, nespecifických průjmech, zvláště při průjmech s krví.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Kořen se kdysi v lidovém léčitelství doporučoval na rány po uštknutí zmijí a uváděl se také jako prostředek proti molům. Dnešní přírodní medicína jej doporučuje ke kloktání při zánětech dutiny ústní a horních cest dýchacích.

✿ REVEŇ DLANITÁ

(*Rheum palmatum*)

Je to statná vytrvalá bylina s mohutným oddenkem a s květním stvolem 2-3 m vysokým, 3-5 cm silným a mělce brázditým. Velké listy jsou vejčité až vejčité trojboké, mírně kadeřavé až zkrabacené, se silnými, hladkými, dužnatými řapíky. Květenství se rozvíjí koncem května a v červnu a vytváří mohutnou latu drobných, většinou bělavých až nažloutlých kvítků.

Planě roste v Číně a v Tibetu. Dnes se pěstuje v některých evropských zemích, mj. i u nás.

Pro léčebné účely se používají oddenky, které se sbírají na podzim v 3. až 5. roce. Droga má silný charakteristický pach a slabě kořenitou a hořkou chuť. Droga obsahuje 3-8% pro-

jímavě působících antrachinonových glykosidů, třísloviny a barviva. Užívá se buď jako prášek nebo jako výtažek. Je součástí většiny přírodních projímadel. Podle dávky drogy se uplatňuje různý účinek. V malé dávce (až 0,5 g) působí třísloviny, které svírají a stávají, ve velké dávce (1-3 g) působí antraglykosidy, které mají projímavý účinek.

POZOR!

Reveň se nesmí užívat při močovém písku, ledvinových kamencích a jiných chorobách močového ústrojí.



VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Používá se jako kosmetický prostředek, který barví vlasy na rusý odstín.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Má projímavé, protizánětlivé, antiseptické, žlučopudné, větropudné a všeobecně posilující účinky. Doporučuje se pro povzbuzení chuti k jídlu a jako regulátor stolice při chronických zánětech střev. Pro děti je nejvhodnější formou léku sirup. Při avitaminóze se užívají mladé výhonky.

REZAVEC ŠIKMÝ

(*Inonotus obliquus*)

Rezavec šikmý je cizopasná houba, která roste na kmenech stromů a tvoří hlízovité útvary. Může být bílá nebo černá, usušená je velmi tvrdá.

Hostitelským stromem je zpravidla bříza bělokorá nebo bříza pýřitá, ale občas se vyskytuje i na kmenech modřínů, dubů, javorů nebo lip. Přesto však nejsilnější léčivé účinky má rezavec, který roste na břízách. Houba nakonec způsobí, že strom umírá. Proto je důležité pamatovat, že léčivé účinky má pouze rezavec sbíraný z živých stromů.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Působí protizánětlivě, ničí bakterie, zmírňuje bolest. Při léčbě rakoviny posiluje obranyschopnost organismu, urychluje regeneraci nemocné soustavy, snižuje nebezpečí metastáz. Pozitivně ovlivňuje léčbu leukémie a pomáhá prodloužit život nemocného. Působí léčivě na sliznici trávicí soustavy, pohlavních orgánů, čistí organismus, ovlivňuje průběh metabolismu, snižuje riziko tvorby ledvinových kamenů, léčí onemocnění žaludku, sleziny, ledvin, močového měchýře, zmírňuje otoky.

ROSNATKA OKROUHLOLISTÁ

(*Drosera rotundifolia*)

Rosnatka je velmi zajímavá hmyzožravá rostlina. Je to vytrvalá bylina s přízemní růžicí k zemi přitisklých listů, které mají kulatou lžičkovitou čepel. Ta je na svrchní straně hustě pokryta tmavočervenými paličkovitými žláznatými chlupy. Na jejich koncích se vylučují průzračné kapénky lepkavé tekutiny. Na každém listku je až 200 těchto chloupků, velice citlivých na dotyk. Sedne-li na lístek nějaký hmyz, přichytí se na lepkavé kapénky chlupů, které se k němu ihned začnou ze všech stran sklánět, přičemž vylučují více tekutiny. Během několika minut pomocí chloupků hmyz zcela obklopí a zalije trávicí tekutinou. Přitom se pomalu stáčí i listová čepel. Enzymy obsažené v trávicí tekutině tělo hmyzu rozloží a list vstřebá živiny, zejména dusíkaté látky, na které jsou rašelinné půdy, kde rosnatka roste, velmi chudé. Po dvou až třech dnech se list opět rozvine, je suchý a jsou na něm jen nestravitelné zbytky hmyziho těla.

Z listové růžice vyrůstá 10-20 cm vysoká načervenalá lodyha s vijanem drobných pětičetných bílých kvítků, které se otevírají jen v poledních hodinách za slunného počasí a kvetou od června do srpna.

Rosnatka se vyskytuje na celé severní polokouli, od mírného pásma až po vysoké zeměpisné šířky včetně jižního Grónska. Roste zejména na rašelinistích, někdy také na obnažených půdách při okrajích vodních

plach. V posledních desetiletích však mizí z původních stanovišť, hlavně vlivem odvodňování, vápnění rybníků a nadměrného hnojení, které mění původní kyselou reakci vody nezbytnou pro růst této zajímavé rostliny.

Roste-li rosnatka na vrstvě rašeliníku, musí neustále přirůstat směrem vzhůru, aby ji vrstva přirůstajícího rašeliníku nepřerostla. Proto na jaře vyrůstá z listové růžice krátký kolmý oddenek, z něho se vyvine na povrchu rašeliníku nová listová růžice. U nás je rosnatka přísně chráněna a její trhání a poškozování se trestá vysokou peněžitou pokutou. Droga se do nás dováží - je bez pachu a má hořkou svíravou chuť. Obsahuje zejména enzymy štěpící bílkoviny, žluté a červené barvivo, třísloviny, organické kyseliny, flavonoidy a další, dosud málo známé látky. Fermenty podobné žaludečním pepsinům, které obsahují také kyselinu mravenčí, se při přípravě nálevu teplotou ničí.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Droga se užívá k uvolnění křečí hladkého svalstva a k odhlenění. Působí mírně močopudně a snižuje hladinu krevního cukru. Chinonové sloučeniny potlačují růst některých bakterií. Nálev nebo tinktura se doporučují proti křečovitému a dlouhotrvajícímu kašli, astmatu, zánětu průdušek apod. V lidovém léčitelství se užívá také při ateroskleróze a cukrovce.



ROUTA VONNÁ

(*Ruta graveolens*)

Routa je stálezelený keřík nebo polokeř vysoký až 80 cm, s bohatě větvenou lodyhou, zčásti zdřevnatělou, uvnitř žlutou. Listy jsou 2-3krát peřenodilné, až 15 cm dlouhé, žlutavě zelené. Jsou silné, dužnaté a světle žláznatě tečkované. Mají 4-5 zelenožlutých korunních plátků a jsou seskupeny v bohatých vrcholících, které dosahují velikosti až 12 cm. Plody jsou drobné mnohosemenné tobolky s modrošedými až černošedými semeny. Routa pochází z jižní Evropy, u nás se občas pěstuje zejména v zahrádkách, někdy i na polích jako aromatická rostlina. Sbírá se nať v době květu (v květnu až červnu), případně list. Čerstvá šťáva dráždí pokožku, proto se při sběru doporučuje opatrnost. Droga má charakteristický, kořenitý pach a kořenitě nahořklou chuť. Obsahuje hlavně silici (0,14%), glykosidy, tríslovinu, hořčinu a také fotosenzibilující furokumariny, které mohou vyvolat zánět pokožky. Velké dávky drogy vyvolávají závratě a příznaky celkové nevolnosti až omámení. Silice je ve větším množství jedovatá.

POZOR!

Požítí natě může způsobit nadměrné slinění, zduření jazyka a střevní zánět. Nesmí se užívat v těhotenství!



VNITŘNÍ POUŽITÍ

Routa povzbuzuje chuť k jídlu a působí proti hlístům. Má mírné uklidňující a uvolňující účinky. Doporučuje se při nervových onemocněních, při bušení srdce na nervovém podkladu, při návalech krve do hlavy a při klimakterických obtížích. Někdy je vhodná i při žaludečních a střevních poruchách.

ROZCHODNÍK PRUDKÝ

(*Sedum acre*)

Rozchodník je tučnolistá vytrvalá trsnatá bylina vysoká pouze 5-15 cm. Má tenký větvený oddenek, z něhož vyrůstají vystoupavé, střežovitě listnaté lodyhy - jednak jalové, jednak ukončené chudým květenstvím. Dužnaté, široce vejčité oblé a hladké listy mají ostře palčivou chuť. Květenství tvořené z několika vijanů je složeno ze sytě žlutých drobných květů s pěti kališními listky a s pěti



VNITŘNÍ POUŽITÍ

Užívá se v nálevu nebo v prášku jako prostředek na snížení krevního tlaku a při ateroskleróze. Protože větší dávky nálevu z rozchodníku vyvolávají zvracení, užívá se někdy při otravách.

korunními plátky. Plody jsou měchýřky. Rostlina kvete v červnu a v červenci.

Rozchodník je rozšířený v celé Evropě. U nás roste zejména na slunných stráních a skalách, na zdech a stích, na mezích, náspech a písčinách.

Drogu poskytuje kvetoucí nať, která se sbírá v červnu a v červenci. Usušená je bez pachu, chutná slizovitě, ostře až pepřově. Rostlina obsahuje jedovaté látky, proto se pro samosběr ani pro samoléčbu nehodí. Dosud byl zjištěn alkaloid semadin a glykosid rutin. Pravděpodobně však silnou dráždivost kůže, případně i očí způsobují ještě jiné látky, které dosud nebyly prozkoumány.

POZOR!

Rozchodník je jedovatá rostlina, která ve větších dávkách působí bolesti hlavy, zvracení a lehké omámení.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Zevně se používá k léčení hnisavých ran a vředů, hemoroidů a plísňových onemocnění pokožky, často také ve formě masti, která způsobuje prokrvení pokožky.

ROZRASIL LÉKAŘSKÝ

(*Veronica officinalis*)

Rozrazil lékařský je rostlina z čeledi krtičníkovitých. Kromě rozrazilu lékařského roste na našem území dalších třicet druhů tohoto rodu a v mírném pásmu Evropy a Asie se jich vyskytuje dokonce na 150. Patří mezi ně i křoviny a nízké stromy.

Rozrazil lékařský je rozšířen v řadě forem téměř po celé Evropě. U nás se vyskytuje na sušších nevápenatých půdách ve světlých lesích, na travnatých stráních, pastvinách, mezích a podél cest od nížin vysoko do hor. Obzvláště hojný je ve vřesových borech a doubravách.

Je to vytrvalá, krátce chlupatá bylina, má poléhavé zakořeňující lodyhy až půl metru dlouhé, oblé, s vstřícnými, krátce řapíkatými listy

s oválnou nebo vejčitě zúženou čepelí, která je na okraji pilovitá. Z úžlabí listů v horní části lodyhy vyrůstají přímé a husté hrozny květů.

Mají čtyřdílný kalich a čtyřcípou, snadno opadavou korunu světle modré barvy s tmavšími žilkami, řídkěji fialově růžovou nebo bílou. Květoucí nať se sbírá

v červnu a červenci, ve vyšších polohách ještě v srpnu. Obsahuje hlavně třísloviny, stopy silice, hořčiny, glykosidy, organické kyseliny, pryskyřice a saponiny.

Ačkoliv jde o drogu, která kdysi

bývala velmi oblíbená a nacházela velmi široké použití, dnes se již téměř nepoužívá. Podle starých herbářů rozrazil podporuje vylučování vody

z těla, zvyšuje chuť k jídlu, napomáhá činnosti různých žláz, má protizánětlivé, protikřečové, antitoxické, krvetvorné a krev čistící účinky, pomáhá při

bolestech hlavy, chorobách ledvin, plicní tuberkulóze, menstruačních potížích, vyrážkách, plísňových chorobách, žaludečních potížích a dokonce i při uštknutí hady nebo pokousání vzteklými zvířaty. Zevně se používal k obkladům a teplým zábalům při kožních chorobách včetně svrabu a spálenin, ke kloktání při zánětech dásní apod. Čerstvá nať je používána také při jarních bylinných kúrách a jako přísada do polévek a salátů.

POZOR!
Žádný druh rozrazilu není jedovatý. Látky, které tyto byliny obsahují, nejsou však dokonalé známé a droga se proto používá spíš výjimečně.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Základní lékovou formou je krátkodobě, 2-3 minuty vařený odvar. Používá se jako krev čistící a močopudný prostředek, příznivě ovlivňuje činnost jater, pomáhá při dlouhotrvajícím, ale mírném průjmu. Při kašli napomáhá rozpouštění hlenů a usnadňuje odkašlávání.

RULÍK ZLOMOCNÝ

(*Atropa belladonna* L.)

Rulík zlomocný je vysoká bylina z čeledi lilkovitých (*Solanaceae*), dorůstající do výšky 2 m. Má rozvětvené lodyhy, vejčité nebo oválné listy a charakteristické květy s hnědofialovými okvětními lístky



(uvnitř nažloutlými), které se svěšují dolů. Zralý plod je černá, lesklá bobule umístěná v kalichu. Rulík kvete od června do srpna – současně se na jedné lodyze vyskytují pupata, rozkvetlé květy, nezralé i zralé plody. Roste v listnatých lesích,

zejména bukových, v pahorkatých oblastech Evropy, Asie a severní Afriky. Je to velmi silně jedovatá rostlina, naštěstí u nás se vyskytuje spíš zřídka. Obsahuje toxické alkaloidy (získává se z nich jed

– atropin), které mají silný účinek na lidský i zvířecí organizmus. Kromě toho obsahuje kumariny, organické kyseliny a třísloviny. Zelené části rostliny i ko-

Dojde-li k otravě, ihned při volejte lékaře! Mezitím vyvolejte zvracení a podávejte postiženému roztok kyseliny tříslovinové nebo silný černý čaj.

řen jsou důležitými surovinami pro farmaceutický průmysl. Vyrábějí se z nich léky používané mj. v očním lékařství a chirurgii.

POZOR!

Rulík nebo přípravky z něj můžete užívat pouze na lékařský předpis, přesně podle doporučení. Vyšší dávky jedu ochromují centrální nervovou soustavu a způsobují smrt. U dětí může dojít k otravě po požití několika bobulí rulíku. Otrava se projevuje následujícími příznaky: rozšířením žílnic, poruchami zraku, vysušením a zčervenáním pokožky, neklidem a rozrušením, halucinacemi, v poslední fázi hlubokým narkotickým spánkem, který končí smrtí.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Protože se jedná o silný jed, není tato bylina ani přípravky z ní vhodné pro domácí léčebné kúry. Průmyslově vyráběné přípravky na bázi rulíku snižují sekreci vnitřních žláz a zmírňují křeče.

RŮŽE ŠÍPKOVÁ

(*Rosa canina*)

Lidovým názvem šípek (nebo také planá, divoká či trnová růže) označujeme velký počet druhů planě rostoucích a navzájem se křížících růží. Nevadí, že nepoznáme, která je ta pravá šípková, neboť ke sběru se hodí všechny.

Růže šípková je bohatě větvený, až 3 m vysoký keř s prutovitými větvemi a s ostrými hákovitě zahnutými ostny. Střídavě lichozpeřené listy mají úzce zašpičatělé palisty, téměř po celé délce srostlé s řapíkem. Jednotlivé lístky jsou lysé, na okraji ostře pilovité, vespod také s drobnými trny. Velké pětičetné květy vyrůstají jednotlivě nebo v chudých vrcholičnatých květenstvích na konci větví. Mají baňkovitou šešuli, v níž je velký počet drobných pestíků.

POZOR!

Šípkový čaj není vhodným nápojem při těžších formách urolitiázy (tvorba ledvinových kaménků ze solí kyseliny šťavelové), dlouhodobé pití nelze doporučit ani osobám s vyšší srážlivostí krve.

Pravidelná koruna má v průměru až 6 cm a je tvořená volnými, brzy opadavými dvoulaločnými plátky růžové až bílé barvy. Po oplození šešule dužnatá a mění se v nepravý vejčitý plod zvaný šípek.

Růže šípková je rozšířená po celé Evropě s výjimkou nejsevernějších

oblastí, v severní Africe a západní Asii. Byla zavlečena také do Severní Ameriky, kde zplaněla. U nás se hojně vyskytuje na suchých slunných stráních, mezích, zarůstajících pastvinách, lesních okrajích, podél cest, v křovinách a skalách od nížin do hor, kde však již není tak hojná a osidluje pouze chráněná slunná místa.

Sbírají se nepřežralé, ještě tvrdé šípky oranžově až červeně zbarvené, a to v září a říjnu nejlépe za suchého a slunného počasí, jakmile plody začnou dozrávat. V té době je obsah vitamínu C nejvyšší a po dozrání opět klesá. Čaj ze šípků je doporučován zejména v období sníženého přísunu vitamínů koncem zimy a v předjaří při tzv. jarní únavě. Vhodný je také v těhotenství, kojení, a při horečnatých onemocněních, kdy doplňuje zvýšenou potřebu vitamínů.

Růže byly hojně pěstovány a šlechtěny již v raném středověku, dnes se pěstují v tisících nejrůznějších odrůd. V antice byla růže považována za výjimečnou květinu, měla bohatou symboliku. Ženy se koupaly v růžové vodě, plátky růží se plnily polštáře, z šípků se připravovalo víno a dokonce i různá neobvyklá jídla. Také dnes se šípky uplatňují v potravinářském průmyslu. Připravuje se z nich chutná zavařenina, dětská výživa, sirupy apod. Růžové lístky poskytují jinou velmi cennou surovinu – izoluje se z nich silice, známá jako růžový olej, který se používá zejména pro kosmetické účely.

Čerstvé plody šípkové růže dodávají tělu vitamín C.

ZEVNÍ POUŽITÍ

Obklady z odvaru z šípků pomáhají při léčbě kožních onemocnění s náchylností k tvorbě podlitin a k petéchií. U onemocnění paradontózou se doporučuje kloktat odvarem z šípkové růže.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Plody šípkové růže jsou vysoce ceněny zejména pro vysoký obsah vitamínu C, navíc mají protikřečové a uklidňující účinky. Šípky se používají při léčbě onemocnění urologické soustavy, působí močopudně a vyplavují z těla škodlivé produkty látkové výměny. Používají se také při trávicích potížích, protože povzbuzují vylučování žluči. Mírní bolest provázející koliky, onemocnění močových a žlučových cest. Jsou hodnotným lékem pro lidi vyčerpané dlouhou nemocí a pro starší osoby jako doplněk běžného jídelníčku v podzimním a jarním období. Odvar z šípků se doporučuje u opakovaného krvácení pro zpevnění cév.





ŘEBŘÍČEK OBECNÝ

(*Achillea millefolium*)

Je to vytrvalá, hořce aromatická bylina, 20-70 cm vysoká, s plazivým větvitým oddenkem a přímými lodyhami. Listy má střídavé, kopinaté nebo čárkovité. Vytváří bohatá chocholičnatě latnatá květenství, s trubkovitými, špinavě bílými květy. Kvetete od června do září.

Řebříček se vyskytuje po celé Evropě a Sibiři. U nás je hojně rozšířen na sušších slunných místech, jako jsou suché louky, pastviny a meze, okraje lesů, cest, řídké světlé lesy a rumišťe. Sbírají se květenství a nať v době květu, od června až do září. V lidovém léčitelství se někdy používají i mladé listy nebo šťáva z nich.

Droga obsahuje hlavně silici s azu-

lenem (až 0,25%) s azulenem, alkaloidy, flavony, glykosidické hořčiny a třísloviny. Dále patrně obsahuje fluoreskující a fotosenzibilující látky - furokumariny.

Droga je v lidovém léčitelství velmi oblíbená - již ve starověku se řebříček používal zevně k obkladům a ke koupelím při zánětlivých onemocněních a jako protikrevní prostředek.

Nedoporučuje se však dlouhodobější používání, protože thujon obsažený v silici je značně toxický a při předávkování vyvolává nervové poruchy.



VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☼ Zevně se používá ke kloktání při zánětech dásní, ke koupelím při hemoroidech, k omývání rozpraskaných rukou, při kožních vyrážkách a zánětlivých kožních poraněních.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☼ Patří k hlavním rostlinám používaným v gynecologii. Tlumí všechna krvácení (nejen gynecologická), potlačuje křečovitě bolesti. Používá se pro podporu trávení při žaludečních obtížích, někdy i jako močopudný prostředek. Uvolňuje křečové stahy průdušek při dětském bronchiálním astmatu alergického původu.



ŘEPÍK LÉKAŘSKÝ

(*Agrimonia eupatoria*)

Řepík jako léčivou bylinu znali už antičtí lékaři. Zmiňuje se o něm pod názvem *eupatorion* již Plinius Starší, byl znám i Avicennovi. Používal se mj. jako protijed při otravách postihujících játra.

Řepík je vytrvalá, až půl metru vysoká bylina z čeledi růžovitých (*Rosaceae*) s krátkým dřevnatým oddenkem a přímou, někdy také větvenou a drsně chlupatou, pouze ve spodní části listnatou lodyhou. V prvním roce rostlina vytváří přízemní růžici listů. Spodní listy jsou až 15 cm dlouhé, střídavě lichozpeřené, malé lodyžní listy na bázi téměř srdčité až trojlaločné. Žluté květy o



K obkladům se používá také čerstvá rozdrčená nať.

velikosti 1 cm jsou uspořádány v konečných klasovitých hroznech. Rostlina kvete od června do září. Plodem jsou malé nažky.

Řepík roste roztroušeně téměř po celé Evropě od nížin do hor na suchých loukách, pastvinách, mezích, ve světlých lesích a na jejich travnatých okrajích, zejména na vápencových půdách.

Řepíková nať obsahuje především třísloviny (asi 5%), dále kyselinu křemičitou, řadu organických kyselin (jablečnou, citronovou, askorbovou, nikotinovou), flavonoidy (žluté barvivo kvercetin), hořčiny, stopy silice a látky s fytoncidním účinkem.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☼ Používá se při silné rýmě k výplachu nosu, ke kloktání při zánětech dutiny ústní a mandlí, k obkladům při kožních odřeninách a jako přísada do koupele při kožních onemocněních. K zevnímu použití je vhodná také čerstvá, rozdrčená nať.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☼ Má svíravé a protizánětlivé účinky. Používá se jako podpůrný prostředek při různých jaterních onemocněních, při žloutence a onemocněních žlučových cest, při poruchách trávení a látkové výměny, při průjmeh a katarrech trávicího traktu.

ŘEŘICHA ZAHRADNÍ

(*Lepidium sativa*)

Je to jednoletá rostlina z čeledi brukvovitých (*Brassicaceae*), dorůstající do výšky 30-60 cm. Listy má lysé, šedomodře ojíňené, laločnatě dělené. Děložní listy jsou typicky trojdielné.

Rostlina kvete v červnu a v červenci hrozny bílých až narůžovělých kvítků. Plody jsou šešulky.

Řeřicha pochází z Orientu. Planá forma je rozšířena v Africe (Egypt, Etiopie) a v jihovýchodní Asii (od Izraele a Arabského poloostrova až po Tibet). Pěstovala se již ve starověkém Egyptě, v Řecku i Římě a odtud se rozšířila do Evropy. Často zplaňuje na rumišťích. Do většiny evropských zemí se její pěstování rozšířilo až po 2. světové válce.

Řeřicha se používá především jako zelenina. Její předností je, že se může sklízet v období nejhlubší zimy, kdy není k dispozici jiná salátová zelenina. Užitečnou částí rostliny jsou listy. Obsahují vitamin C a hořčiny, které stimulují chuť k jídlu. Používá se zásadně syrová - jemně nakrájená se sype na chléb s máslem, na obložené chleby, používá se do salátů, k masu a sýru. Šlechtěné odrůdy se navzájem liší kadeřavostí a barvou listů.

POZOR!

Při onemocněních močových cest je třeba užívat řeřichu jen v malém množství. Větší dávky mohou vyvolat zánět močového měchýře.



Řeřicha je výborná zelenina i léčivka.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Řeřicha působí blahodárně na celý organizmus a posiluje jej. Šťáva z listů zředěná vodou se užívá jako regenerační prostředek a proti střevním parazitům. V zimním období je řeřicha zdrojem vitamínu C a minerálních látek.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Při potížích s vlasy se šťáva z řeřichy vtírá do pokožky hlavy - regeneruje, posiluje a zastavuje vypadávání vlasů. Čerstvě rozetřené listy se používají k obkladům na vředy, na pihy se aplikuje směs šťávy s medem.

ŘEŠETLÁK POČISTIVÝ

(*Rhamnus cathartica*)



Jedná se o trnitý keř nebo stromek z čeledi řešetlákovitých (*Rhamnaceae*), který je až 3 m vysoký, s načernalou kůrou. Listy jsou dlouze řapíkaté, částečně seskupené ve svazečcích, částečně vstřícné a také střídavé. Jsou široké, okrouhle eliptické a zašpičatělé. Květy jsou drobné, žlutavě zelené, seskupené v chudých vrcholičnatých svazečcích. Plody jsou kulaté peckovice velikosti hrachu, v době zralosti téměř černé. Rostlina kvete v květnu a červnu. Řešetlák je rozšířený v Evropě, u nás roste v křovinách, na výslunných

kamenitých stráních, ve světlých lesích od nížin až do podhůří.

Sbírají se plody (v době úplné zralosti v září a říjnu) a kůra (v jarních měsících).

Plody obsahují asi 7 % antrachinonových sloučenin, které mají přímý projímavý účinek na hladké svaly, zvláště svaly tlustého střeva, dále hořčiny, flavonoidy, sacharidy a vitamin C. Také kůra obsahuje antrachinonové sloučeniny a má stejný účinek jako plody.

Pro slabší dráždivost a menší možnost návyku se řešetlák hodí k dlouhodobému užívání. Používá se také při léčbě dětí.

POZOR!

Velké dávky drogy mohou vyvolat zvracení nebo podráždit střevní sliznici tak silně, že se může dostavit i krvácení.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Používá se jako projímavý prostředek při chronické zácpě a střevních potížích. Přípravuje se vyluh za studena z rozmačkaných plodů. V lidovém léčitelství se doporučuje sníst ráno na lačný žaludek asi 10 plodů s cukrem nebo jablky.

ŘIMBABA STARČKOLISTÁ

(*Pyrethrum cinerariifolium*)

Řimbaba je vytrvalá, trsnatá rostlina z čeledi hvězdnicovitých, vysoká 30-60 cm. Listy u nekvetoucích rostlin vyrůstají v přízemní růžici, u kvetoucích rostlin rostou střídavě na stonku. Šedopýřité, peřenosečné listy dosahují délky 10-30 cm, mají úzké, 2-3 cm dlouhé úkrojky. Květenství - úbory - jsou podobné u nás rostoucí kopretině bílé. Obvodové samičí květy jsou bílé, jazykovité, v terči se nacházejí žluté oboupohlavní květy, které mají pětizubý kalich a trubkovitou korunu. Plodem jsou hnědé pětizubé nažky.

POZOR!

Řimbaba způsobuje rychlé ochrnutí, popřípadě i úhyn hmyzu. Nemá však škodlivé účinky na teplokrevné živočichy.

Řimbaba roste planě v pobřežní oblasti Dalmácie. Teprve v roce 1881 se kultura rozšířila do Japonska, dále do Evropy, nakonec i do jiných částí světa (Afrika, Jižní Amerika). Také u nás se pěstuje, ale pouze v teplejších oblastech.

Účinné látky jsou obsaženy ve výměšcích knoflíčkovitých žlázek na vnějšku korunních lístků, na povrchu semeníku a v kanálcích uvnitř pletiva květů. Jedná se především o pyretrin, který obsahuje neuromuskulární jedy. Tzv. dalmatský prášek se získává z rozemletých a usušených úborů řimbaby. Je to účinný insekticid, prostředek proti hmyzu užívaný zejména v obydlených a prostorách užitkových zvířat, protože nemá škodlivé účinky na teplokrevné živočichy (jako jed na ně působí až po vstříknutí do krve). Uplatňuje se i v medicíně a ve zvěrolékařství.

Používá se jako aerosolový postřik a je součástí repelentů proti komárům a masti proti svrabu. Vzdor poválečným úspěchům se známým DDT neztratil dalmatský prášek důležitost, naopak v důsledku ústupu DDT z praxe je znovu v popředí odborného zájmu.

Podobné účinky má také prášek z řimbaby růžové (*Pyrethrum roseum*), rostoucí na Kavkaze a v okolí Černého moře, a z řimbaby pleťové (*Pyrethrum carneum*), rostoucí na Kavkaze a v Arménii.

SADEC KONOPÁČ

(*Herniaria glabra*)

Sadec je vytrvalá statná bylina s jednoduchými, nahoře větvenými lodyhami, dorůstajícími do výšky 70-150 cm. Listy jsou protilehlé, krátce stopkaté, rozdělené na 3-5 kopinatých listů s hrubě vroubkovaným okrajem. Drobné květní úbory, seskupené ve svazečcích, tvoří husté metlice na koncích vrcholových větvíček. Rostlina kvete v červenci až září. Má příjemnou vůni a hořkou chuť.

Roste v celé Evropě od nížin po horský stupeň, zejména ve světlých lesích, na vlhkých loukách, u potoků a v příkopech.

Předmětem sběru je kořen a kvetoucí nať. Rostlina obsahuje především hořčiny (nejsou zatím úplně probádané), silice, třísloviny, organické kyseliny, cholin, saponiny a alkaloidy, v kořeni jsou uloženy rezervy inulinu.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

V lidovém léčitelství se používá při onemocněních jater, žlučníku a sleziny, k celkové podpoře metabolismu, proti chřipce, jako mírné projímadlo a močopudný prostředek, ke zvýšení vylučování žluče a při chronických zánětech horních cest dýchacích. Podává se sušený práškováný kořen (po 4-5 g), případně macerát ze 2 lžiček natě na 0,5 l vody.



VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Ze dřevnatělé natě se připravuje kašovitý obklad na otoky, krevní podlitiny a vyrážky.

SAFLÓR

(*Carthamus tinctorius*)

Saflór neboli světlice barviřská je jednoletá rostlina dorůstající do výšky 50 až 150 cm. Stonek je bohatě větvený, střídavě, přisedlé, široce kopinaté listy jsou tuhé, na okraji ostnitě nebo lysé, lesklé. Oranžové květy jsou seskupeny do koncových, poměrně velkých úborů (až 4 cm v průměru). Všechny květy úboru jsou trubkovité. Plodem jsou až 8 cm dlouhé nažky bez chmýru.

Saflór je znám pouze jako kulturní rostlina. Původní střediska jeho pěstování jsou jihozápadní Asie, údolí Nilu a Etiopie. Od 16. století se vyséval i ve střední Evropě a dosud se vzácně pěstuje také u nás, zejména v teplých oblastech, kde se vyskytuje i zplnělý.

Saflór se pěstuje pro získání oleje nebo barviva, tzv. saflóro-

vého karminu – obě tyto látky jsou obsaženy v semenech. Na olej jsou vhodnější kultivary ostnitě, na barvivo kultivary bez ostnů. Olej, jehož je v semenech až 36%, je vysychavý a skládá se v 75% z kyseliny linolové a z menšího množství kyseliny linolenové. Je oblíbeným stolním olejem, zejména v Indii, dále se používá ke svícení a při výrobě mýdel a barev. Pokrutiny zbylé po lisování oleje obsahují do 55% bílkovin a jsou tedy plnohodnotným krmivem, část se uplatní jako hnojivo. Semena se také někdy praží a jedí se jako pochutina.

Suché květy jsou zdrojem červeného barviva certaminu – používá se k barvení látek, pečiva a cukroví, přidává se i do líčidel. Sušené květy se často používají k falšování šafránu. Ze saflóru se dají jako zelenina zužitkovat i mladé výhonky.

SÁGOVNÍK PRAVÝ

(*Metroxylon sagu*)

Ságovník je statná palma dorůstající do výšky až 10 m. Kmen, který je v mládí porostlý trny, je tvořen na obvodě poměrně tenkou vrstvou dřeva (jen několik centimetrů) a vnitřní část vyplňuje bílá dřev. Listy dlouhé až 6 m vyrůstají na vrcholu kmene, kde tvoří pro palmy typický chochol. Drobné hnědé samčí a samičí květy jsou uspořádány do mohutného latovitěho květenství, které je zprvu uzavřeno v blanitém, až 1 m dlouhém toulci. Plodem jsou shora smáčklé peckovice, zpravidla velikosti holubího vejce, na povrchu kosočtverečně rozbrázděné, takže vzhledem připomínají šištici. Uvnitř je jedno bílé kulovité tvrdé semeno.

Původní porosty ságovníku se nacházejí jednak v jihozápadní Asii, jednak na Malajských ostrovech, v Nové Guineji a Polynésii, kde se tato palma vyskytuje velmi hojně planě, zejména na močálovitých stanovištích. Její pěstování není příliš složité, protože na bázi kmene vyrůstají kořenové pruty, jimiž se snadno rozmnožuje.

Ságovník se dožívá přibližně 15 let. Hyne po dozrání plodů, neboť na vytvoření mohutného květenství spotřebuje veškerý škrob obsažený ve dřevu kmene. Proto rostliny určené pro získání škrobu se porážejí v době, kdy se začíná objevovat květenství. Poražený strom se zbaví listů, rozřeže se asi na dvoumetrové kusy, které se štípou, aby z nich bylo možno získat poměrně tuhou dřev. Ta se drtí a vodou se z drtí odplavují nepotřebná vlákna. Sušením zbylé hmoty se získá mouka na výrobu potravin, která však rychle podléhá zkáze. Pro delší skladování se těstovitá hmota protlačuje síty. Tak se vytvoří drobná zrna, která se suší. Do Evropy dovážené tzv. perlové ságo se vyrábí v továrnách ze základní ságové hmoty, která sušením vytváří nepravidelné kusy. Ty se točivým pohybem na sítích (tzv. síťováním) zaoblí v malé kuličky, které se zbaví prachu a upraží, aby byly tvrdé. Používají se převážně jako zavářka do polévek. Doporučují se zejména lidem s trávicími obtížemi, protože jsou velmi snadno stravitelné.

SALSIFY


(*Tragopogon porrifolium*)

Salsify, známé také jako ovesný kořen nebo kozi brada, pocházejí z jižní Evropy, ze Středomoří. Jako zelenina byly známé již ve starověku. Dnes se pěstují jen velmi omezeně, protože ustoupily rozšířenějšímu pěstování černého kořene, který je kvalitnější a výnosnější.

Salsify jsou dvouleté rostliny z čeledi hvězdnicovitých (*Asteraceae*). V prvním roce vytvářejí růžici úzkých, dlouhých, čárkovitě kopinatých listů a 15-30 cm dlouhý kořen, v horní části rozšířený, v dolní často rozvětvený. V druhém roce se vyvíjí 60-120 cm vysoký květní stonek. Kořeny po poranění roní bílé mléko – latex. Rostlina kvete v červnu až červenci fialově nachovými květními úbory. Plod je světle hnědá, 12-14 mm dlouhá nažka se zobánkem.

Salsify jsou nejvíce oblíbeny ve Francii, Itálii a Německu. Snadno zplaňují. S černým kořenem mají z užitkového hlediska mnoho společného – především se stejným způsobem kuchyňsky upravují. Liší se od něho zejména tím, že mají mohutnější tmavě žlutý kořen řepovitějšího tvaru. Salsify se dobře skladují, ale protože jejich kořeny jsou dokonale mrazuvzdorné, mohou zůstat přes zimu ve volné půdě.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

 Kořeny salsify obsahují místo škrobu inulin, proto jsou vhodné pro diabetiky.

SANTÁL BÍLÝ

(*Santalum album*)

Santál je malý až středně vysoký stálezelený tropický strom s jednoduchými vstřícnými listy, žijící polocizopasně na kořenech jiných rostlin, zejména některých bambusů a palm. Roste velmi pomalu. Má husté, tvrdé a voňavé dřevo.

Pochází ze Sundských ostrovů, ale dnes se pěstuje ve všech tropických oblastech Asie a hlavně v Indii.

Teprve ve stáří 20-40 let se plně vyvine vonné tmavé jádro dřeva obsahující silici, pro niž se santálové stromy pěstují. Stromy určené k těžbě se pokácují, zbaví kůry a jádro se v polenech dlouhých 90-120 cm vyváží ke zpracování. Čerstvé dřevo téměř nevoní, teprve sušením se stane voňavé.

Santálová silice se používá do rozmanitých kompozic určených k parfémování výběrových mýdel a koupelových přísad. Samotný santalol a jeho estery mají ještě větší uplatnění. Přidávají se do pleťových krémů, rtěnek, pleťových vod, pudrů aj. Jsou také základní látkou známých parfémových kompozic, např. Chypré, Ambra, Chanel 5.

Santál je i významnou léčivou rostlinou - v zemích jeho původu se všechny části rostliny využívají v lidovém léčitelství. Piliny dřevného jádra se ukládají v sáčcích do prádelníků a šatníků. Ve všech zemích jihovýchodní Asie až po Japonsko jsou oblíbené vonné santálové tyčinky, používané při náboženských obřadech a k provonění obydlí.

SASAFRAS LÉKAŘSKÝ

(*Sassafras officinale*)

Sasafras patří do čeledi vavřínovitých a pochází ze Střední a Severní Ameriky.

Je to nízký strom dorůstající do 15 m výšky. Listy jsou vejčité, vespod namodralé, na vrchní straně sytě zelené. Mohou být jedno, dvou až trojdílné. Jednopohlavní květy jsou seskupeny v okolících zelenožluté barvy. Plodem je peckovice, která uvnitř skrývá jediné semeno.


Všechny části stromu jsou velmi aromatické, ale drahocenný sasafrasový olej se získává jen z kořenů a z kůry. V indické a tibetské tradici se považuje za posvátný, pro-

tože podle tradice ho mudrcům z Východu ukázal při svém pobytu v Indii samotný Ježíš. Kromě použití při náboženských obřadech se tento olej uplatňuje také v medicíně. Léčivé účinky mají rovněž kůra a dřevo sasafrasu. Bílá část dřeva má charakteristickou vůni, která odpuzuje moly, proto je sasafras už po staletí používán jako prostředek proti tomuto hmyzu. Listy poskytují červené barvivo, aromatická vůně sasafrasu se uplatňuje při výrobě mýdel, kosmetických přípravků a parfémů. Mleté listy jsou často používaným kořením.

POZOR!

Užívání sasafrasového oleje v nadměrném množství může způsobit silné bolesti hlavy, závratě a nevolnost.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

 Z listů sasafrasu se extrahují látky, které jsou přírodním lékem na srdeční onemocnění. Olej podporuje účinek jiných léků, působí podobně jako penicilin, pomáhá při onemocněních způsobených bakteriemi a viry, podporuje léčbu zánětu jater. Kapka oleje vmasírovaná do místa mezi obočím nebo v oblasti posledního krčního obratle uklidňuje a uvádí do meditativního rozpoložení.



Při léčbě kožních onemocnění se uplatňuje směs sasafrasu, lopuchu, kopřivy a šťovíku kadeřavého.

SASANKA HAJNÍ

(*Anemone nemorosa*)

Sasanka je jednoletá bylina dorůstající do 15-20 cm. Stvol je zakončený jediným velkým bílým, na spodní straně zpravidla narůžovělým květem o průměru od 1,5 do 4 cm. Pod květem jsou přeslenitě uspořádané 3 stopkaté trojčetné listy. Sasanka kvete v březnu a v dubnu, často také na podzim. Roste v celé Evropě od nížin po horský stupeň. Vyskytuje se zejména v listnatých a jehličnatých lesích a v křovinách.

POZOR!

Sasanka se pro samoléčbu nehodí. Je jedovatá pro lidi i pro zvířata.

Všechny části rostliny obsahují palčivý, značně jedovatý laktón anemonin. Dnes se nepoužívá ani v lidovém léčitelství a její sběr pro léčivé účely se nedoporučuje.



VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Kdysi se čerstvá šťáva ze sasanky užívala k potírání, aby došlo k překrvení orgánů, doporučovala se také na klouby postižené revmatismem a na otoky, při ekzémech a jiných běžných kožních onemocněních.

SATUREJKA ZAHRADNÍ

(*Satureja hortensis*)

Saturejka je drobná jednoletá bylina až 30 cm vysoká, žláznatě pýřitá, s lodyhou keřovitě rozvětvenou, dole zdřevnatělou. Kořen je také dřevnatý. Listy má až 3 cm dlouhé, vstřícné, řapíkaté, čárkovitě kopinaté a celokrajné, žláznatě tečkované. Drobné pyskaté květy jsou uspořádány v lichopřesleny. Kalich je zvonovitý, pětizubý a koruna bílá nebo bledě fialová. Plody jsou tvrdky. Rostlina kvete od července do září a příjemně voní.

Saturejka pochází z oblasti kolem Středozemního moře a do střední Evropy se dostala až v 9. století n. l. Zřejmě pro snadný způsob pěstování zde rychle zdomácněla a stala se tak, v době módy drahého tropického koření,



kořením prostého lidu. Je velmi vhodná pro pěstování na kořeninových zahrádkách, někdy i zplaňuje.

Drogu i koření poskytují nezdřevnatělé části kvetoucí natě. Sušená saturejka má příjemný kořenitý pach a ostře kořenitou chuť. Obsahuje především třísloviny (4-8%) a silici (0,2%), jejíž hlavní obsahové složky mají antiseptický účinek. Kromě toho obsahuje až 8,5% tříslovin. Saturejku doporučoval už Vergilius. Ve starověkém Římě se často užíval např. ocet ochucený saturejkou. Dnes se saturejka používá nejen jako léčivá bylina, ale i v kuchyni jako koření. Oblíbená je např. v Německu, kde se nejčastěji přidává k luštěninám (usnadňuje jejich trávení), ale také v anglické a francouzské kuchyni. Dobře se hodí k rybám a nakládané zelenině. Nejjemnější vůni vynikají čerstvé nejmladší vrcholové listky, které jsou vhodné i k ochucování salátů.

Destilací drogy se získává silice, která se užívá hlavně v potravinářském průmyslu.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Upravuje nadýmání a zabraňuje tvorbě plynů. Povzbuzuje chuť k jídlu. Působí protizánětlivě a je účinným prostředkem proti hlístům. Užívá se v nálevu při lehkých průjmech, žaludečních a střevních katarrech, při poruchách trávení a plynatosti a jako posilující žaludeční prostředek.



SEDMIKRÁSKA CHUDOBKA

(*Bellis perennis*)

Sedmikráska je rostlina z čeledi hvězdnicovitých (*Asteraceae*). Ve světě je známo asi 75 druhů, u nás roste pouze jeden - sedmikráska chudobka. Je to jednoletá bylina, která dorůstá do výšky 20 cm. Vejčité nebo lopatkovité listy tvoří přizemní růžici, z níž vyrůstají na dlouhých stoncích bílé nebo narůžovělé květy.

Sedmikráska chudobka se vyskytuje po celé Evropě, roste na pastvinách a loukách od nížin do podhůří. Kvete



POZOR!

Nezaměňovat chudobku za plnokvěté zahradní sedmikrásky, které se k léčebným účelům nehodí.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☼ Doporučuje se v obkladech nebo koupelích při furunkulóze, na špatně se hojící rány a podlitiny a proti krvácení z povrchových ran menšího rozsahu a k jejich rychlejšímu čištění a hojení.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☼ Čerstvá šťáva smíchaná s medem pomáhá při průduškovém astmatu, také při poruchách spánku (2 čajové lžičky šťávy před spaním). Pro podporu látkové výměny se doporučuje jíst celoročně čerstvý salát z lístečků a listových růžic (vhodný i pro diabetiky). Nálev z květních úborů se pije při nemocech dýchacích cest a při kašli.



SLÉZ LESNÍ

(*Malva sylvestris*)

Sléz lesní je dvouletá až vytrvalá bylina z čeledi slézovitých (*Malvaceae*) s dužnatým kořenem, která vytváří v prvním roce růžici přizemních listů, z níž ve druhém roce vyrůstají větvené a srstnaté lodyhy až 150 cm vysoké. Listy jsou velké (15-19 cm), dlouze řapíkaté, okrouhlé, pětilaločné až sedmilaločné, na okraji nestejně vroubkované až pilovité. Květy vyrůstají po 2-6 v úžlabních svazečcích, jsou až 6 cm velké, bledě růžové. Plody (tvrdky) jsou ploché, syrečkovité, s mnoha články. Rostlina kvete od června do září.

Sléz lesní a příbuzný sléz okrouhlostý (*Malva rotundifolia*) jsou rozšířené v Evropě a v západní Asii. U nás rostou podél cest, na pastvinách, na rumištích, ve světlých křovinách od nížin až do hor.

Drogou jsou listy a květy slézu, které se sbírají v době květu za suchého počasí. Droga je bez pachu a má mdlou slizovitou chuť. Z účinných látek obsahuje zejména sliz a třísloviny. Působí protizánětlivě, mírně svíravě a rozpouští hlen. Zmírňuje také dráždivý účinek jiných podávaných léků.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

☼ Používá se jako nálev nebo macerát (denně 2 čajové lžičky drogy na 2 šálky vody) při zánětech horních cest dýchacích, při zánětech nebo vředových onemocněních žaludku, střeva a dvanácterníku, působí také jako mírné projímadlo. Hojí různé defekty žaludeční a střevní sliznice, má absorpční schopnost (jako živočišné uhlí), proto se výtažek z této byliny doporučuje jako protijed při otravách.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☼ Obklady pomáhají léčit kožní defekty a popáleniny, urychlují hojení poranění, léčí zánět spojivek a slzných váček, nálev se doporučuje ke kloktání při zánětech ústní dutiny, může se také přidat do koupele. Je účinný při léčbě ženských potíží (např. při zánětu dělohy nebo prsních bradavek).

SLÉZ PIŽMOVÝ

(*Malva moschata*)

Sléz pižmový je keřovitá bylina dorůstající do výšky 60 cm. Velké bílé nebo růžové květy vyrůstají na přímých stoncích. Ledvinovité listy pižmově voní. Bylina má tytéž vlastnosti a účinky jako sléz lesní. Listy slézu pižmového se sbírají a připravují jako zelenina. Kořen a list této byliny se používá k výrobě mastí a sirupů zmírňujících kašel. V léčitelství je také často používaný pěstovaný druh slézu - sléz lesní maurský (*Malva subsp. Mauritiana*). Je to jednoletá bylina s tmavě fialovými květy.

Sliz obsažený v květech a listech chrání sliznice a usnadňuje vykašlávání hlenů. Zmírňuje také záněty nemocných orgánů.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☼ Obklady z nálevu se doporučují při popáleninách, vředech a nežitech. Sléz se může také přidávat do koupele.



SLUNEČNICE ROČNÍ

(*Helianthus annuus*)

Slunečnice je jednoletá bylina z čeledi hvězdnicovitých (*Asteraceae*), do které patří kolem 50 druhů rostlin původem z Jižní Ameriky. Nejrozšířenější jsou slunečnice roční a slunečnice hlíznatá (*Helianthus tuberosus*), známá spíše jako topinambur.

Slunečnice roční je bylina dorůstající do výšky 60 až 250 cm, má částečně zdřevnatělý stonek hustě porostlý chloupky. Listy jsou stopkaté, srdcovité, drsně chloupkaté. Slunečnice kvete nádhernými žlutými květy s květním lůžkem o průměru do 70 cm. Plodem je tvrdka obsahující velmi chutné olejnaté jádro.

K léčebným účelům se sbírají žluté okrajové květy. Obsahují flavonoidy, karotenoidy, organické kyseliny aj. V různých dávných receptářích celého světa byla slunečnice ceněnou léčivkou. Aztékové a Mayové použí-



Slunečnice roční dorůstá až do výšky 2,5 m.

vali slunečnicová semena, listy i nakvetlá poupata nejen k přípravě pokrmů, ale i jako lék, pro posílení, povzbuzení, proti zánětům, horečce, na utišení bolesti. Čínští lékaři zase doporučovali jádérka slunečnice proti krvavým průjmům, květy proti nevolnosti a bolení zubů, květní lůžka proti bolestem hlavy při nachlazení, bílou dřev lodyhy při chorobách močových cest a kořeny při žaludečních bolestech, ale také proti kapavce.

Dnes se v bylinářských receptářích setkáváme se slunečnicí jen zřídka. Spíše se doporučuje konzumace slunečnicových semínek a slunečnicového oleje lisovaného zastudena (tzv. panenský olej), který je zdrojem vitaminů, minerálních látek a velmi hodnotných nenasycených mastných kyselin. Doporučuje se při zvýšené hladině cholesterolu v krvi. (pít 1 lžičku oleje 2krát denně nalačno).

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☼ Droga má antipyretické účinky a zvyšuje sekreci žaludečních šťáv. Nejvhodnější je tinktura z květů, vhodný je i nálev z čerstvých květů, případně odvar ze sušených květů - pije se ráno a večer jednu hodinu po jídle.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☼ Používá se nálev na obklady - urychluje vstřebávání krevních podlitin apod.

SRDEČNÍK OBECNÝ

(*Leonurus cardiaca*)

Srdečník je nepříjemně páchnoucí až 1 m vysoká bylina s přímou, tmavou, čtyřhrannou a větvenou lodyhou. Kořen je žlutý nebo bleděčervený. Listy jsou vstřícné, řapíkaté, na lici tmavozelené a na rubu hustě pýřité. Květy má malé, pyskaté, bleděčervené. Plody jsou podlouhlé, trojboké, světle hnědé a lesklé tvrdky. Rostlina kvete od června do září.

Srdečník je rozšířený v celé Evropě a na Sibiři. U nás se vyskytuje na suchých loukách, podél cest, na rumištech a na pastvinách.

Drogu poskytuje nať (na začátku květu se odstřihují olistěné vršky). Je bez pachu a má slabě hořkou chuť.

Obsahuje především hořčinu leonurin, tříslovinu (až 9%), silici a alkaloid loenukardin.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Užívá se nálev nebo práškováná bylina. Doporučuje se při bušení srdce, úzkosti, neklidu, při kolísavém nebo zvýšeném krevním tlaku, při klimakterických potížích a zvýšeném zadržování tekutin v těle. Mírný močopudný účinek je pravděpodobně způsoben příznivým vlivem srdečníku na srdeční sval.



Srdečník byl v minulosti velmi oblíbenou léčivou bylinou. Nať se odedávna užívala stejně jako kozlíkový kořen při angině pectoris. Tato bylina je však 3-4krát účinnější než kozlík, i když dnes její užití není už tak časté. Stejně účinné látky obsahují nať a plody buřiny sibiřské (*Leonurus sibiricus*), která se používá jako prostředek stavící krvácení a snižující krevní tlak.

STARČEK OBYČEJNÝ

(*Senecio vulgaris*)

Starček je jednoletý až dvouletý asi 50 cm vysoký polní plevel s přímou lodyhou, často od základu větvenou, jemně rýhovanou a řídko listnatou. Má tenký větvenovitý kořen, podlouhle kopinaté listy, na povrchu lysé, výrazně zeleně zbarvené a trochu masité. Krátce stopkaté květní úbory sedí v úžlabních, koncových, chudých vrcholcích. Květy úborů jsou vesměs

trubkovité, světle žluté. Plodem je hustě pýřitá nažka. Rostlina kvete od dubna do října.

POZOR!

Také ostatní druhy starčku obsahují alkaloidy a jsou jedovaté.

U nás roste jako plevel na polích, zahradách, rumištech, pasekách a v příkopech.

Sbírá se kvetoucí nať, která se seřezává nad zemí. Droga je bez pachu, nahořklé chuti. Obsahuje alkaloidy senecinin a senecionin (patří mezi jaterní jedy), také rutin a inulin. Alkaloidy obsažené v této rostlině způsobují trombózy jaterních žil, nekrózy jater a po čase také cirhózy. K otravám dochází u zvířat, která spásají větší množství této rostliny nebo jsou krmena pící obsahující starček. Na člověka mohou jedovaté látky působit prostřednictvím jejich mléka. K otravám může také dojít při požití mouky, chleba nebo pečiva připraveného z obilí, do něhož se dostalo větší množství nažek starčku.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Dříve se droga užívala v nálevu při křečích hladkého svalstva a ke zmírnění krvácení nejrůznějšího druhu (např. v gynekologii, po odstranění zubů, mandlí apod.). Dnes už se nepoužívá ani v lidovém léčitelství. Pro samoléčbu je s ohledem na značnou jedovatost nevhodná.



STULÍK ŽLUTÝ

(*Nuphar luteum*)

Stulík vyhání z vytrvalého, plazivého oddenku dlouze řapíkaté listy, které mají čepel široce vejčitou, celokrajnou, na bázi srdčité vykrojenou, 10-30 cm dlouhou, kožovitou. Většinou vzplývají na vodní hladině. Bezlisté stvoly jsou zakončeny květy, které mají v průměru až 6 cm a voní po jablkách. Skládají se z 5 žlutých kališních lístků, většího počtu mnohem menších korunních plátků a četných tyčinek. Plody jsou lahvicovité, mnohoupouzdřé, druhotně dužnaté tobolky. Rostlina kvete od května do srpna.

Stulík roste v Evropě a v Asii, u nás zejména ve stojatých a mírně tekoucích vodách. Často se pěstuje jako okrasná rostlina.

Na stejných stanovištích jako stulík žlutý roste často i stulík malý (*Nuphar pumilum*), který je drobnější a v několika znacích se liší.

Užívanou částí rostliny je oddenek (sušený, případně i čerstvý). Sbírá se na jaře nebo na podzim. Droga obsahuje jen částečně známé alkaloidy (v oddenku, květech i plodech).

Pokusy na zvířatech ukázaly, že působí na ústřední nervovou soustavu a že ve větších dávkách ochromuje dýchací centrum. Droga se podobá účinkem droze leknínu, dokonce se prodávala stejně jako leknín pod názvem galgán.

V poslední době byla u stulíku a lekninovitých rostlin prokázána protinádorová aktivita. Ze všech těchto druhů se získávají výtažky, jež vyvolávají patologické změny v chromozomech a brzdí dělení buněk, což má velký význam v léčení zhoubných nádorů a krevních chorob. Na základě výzkumných prací se účinné látky stulíku řadí mezi cytostatika, tj. protinádorové látky.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☛ Droga má uplatnění zejména jako sedativum. Podává se ve formě speciálních přípravků, které uklidňují při nervových poruchách a předrážděnosti (i pohlavní).

SVĚTLÍK LÉKAŘSKÝ

(*Euphrasia rostkoviana*)

Světlík (lidově také "ambrožka") je drobná, jednoletá, cizopasná bylina s větvenou, měkce žláznatě pýřitou a bohatě listnatou lodyhou dorůstající do výšky 30 cm. Rostlina se postranními kořínky přisává na kořeny jiných rostlin a čer-



VNITŘNÍ POUŽITÍ

☛ Podává se práškovaná droga - při nechutenství, zvýšené tvorbě žludečních šťáv a k úpravě trávení po jiných onemocněních trávicích orgánů (žlučníku apod.). Působí jako posilující prostředek.

pá z nich roztoky anorganických látek. Listy má vstřícné, zašpičatělé, vějířité a ostře pilovité. Tvar listů a barva květů jsou však značně proměnlivé. Květy jsou asi 1 cm dlouhé, většinou bílé s krátkým horním pyskem a trojplátečným dolním pyskem, na jehož spodině je žlutá skvrna. Někdy je celá koruna světle fialová. Květy vyrůstají ve vrcholových klasnatých květenstvích. Plod je podlouhle klínovitá tobolka. Rostlina kvete v červenci a v srpnu.

Světlík je rozšířený po celé Evropě v nížinách i v horách, většinou na vlhčích loukách, pastvinách a na okrajích lesů. Drogu poskytuje nať, která se sbírá v době květu v červenci a v srpnu. Je bez pachu a má poněkud nahořklou chuť. Obsahuje hlavně glykosid aukubin, antibakteriálně účinné pryskyřice, třísloviny, silici, flavonový glykosid, vitamin C a provitamin A. Ačkoliv jednotlivé účinné látky zatím nejsou důkladně prozkoumány, ve svém komplexu působí protizánětlivě a dezinfekčně, stahují póry pokožky a mají mírný stavící účinek.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☛ Zevně se používá nálev při některých očních onemocněních: při zánětech spojivek, zánětu slzného vaku a jiných onemocněních charakterizovaných světloplachostí, dále pak při slzení očí a při oční únavě (obklady). Používá se buď samostatně, nebo spolu s heřmánkovým květem a 3% borovou vodou (podle doporučení lékaře). Profylakticky se doporučuje proti únavě zraku, např. po delším sledování televize.

SVÍZEL SYŘIŠŤOVÝ

(*Galium verum*)

Svízel jen vytrvalý, středně vysoký až statný plevel, lidově nazývaný také rozchodník, čilový kořínek, margita nebo režocha. V půdě vytváří dřevnatý, plazivý, krátce výběžkatý oddenek, z něhož vyrůstají časně na jaře přímé nebo vystoupavé, lysé nebo krátce pýřité lodyhy, až přes 100 cm dlouhé. Úzce čárkovité, špičaté, na okraji podvinuté, na rubu plstnaté listy tvoří 8-12četné přesleny. Medově vonící květy jsou drobné, citronově žluté, seskupené do husté laty. Plody jsou lysé, hladké nebo bradavičnaté nažky. Rostlina kvete od června do srpna. Je rozšířena zejména v Evropě a v Asii. U nás se vyskytuje hojně na celém území od nížin až po pahorkatiny na suchých loukách, pastvinách, stráních, mezích, v příkopech, křovinách, ve světlých lesích, u cest apod.

V přírodě bývá svízel syřišťový občas zaměňován s příbuzným vytrvalým statným plevelem – svizelem povázkou (*Galium mollugo*), který se od něj liší především bílou barvou květů. Jiným příbuzným druhem je svízel přítula (*Galium aparine*), který se zevně používá především k ošetřování ran a vředů.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Užívá se v nálevu při zvýšeném zadržování vody v organizmu, při zánětech dolních cest močových a při křečích hladkého svalstva trávicí soustavy a močového traktu.



Drogu poskytuje nať, která se sbírá v době květu. Nepříjemně páchne a má ostře hořkou chuť. Obsahuje hlavně glykosidy a stopy silice. Působí močopudně a proti křečím.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Zevně se používá k přípravě koupelí při furunkulóze, vyrážkách a k obkladům na popáleniny.

SVLAČEC ROLNÍ

(*Convolvulus arvensis*)

Svlačec je nepříjemným plevem polí a zahrad. Jeho levotočivé lodyhy, které dosahují délky až 120 cm, se ovíjejí kolem každé opory. Z mladých konců lodyh na lomu vytéká hořké mléko. Listy jsou řapíkaté, střídavé, s čepelí střelovitě kopinatou. Květy vyrůstají v úžlabí listů

POZOR!

Svlačec je silně působícím projímavým a žlučopudným prostředkem, proto se musí užívat velmi opatrně.

na dlouhých stopkách. Jsou srostloplátečné, s korunou široce nálevkovitou, na obvodu pětiúhloú, bílou s růžovými pruhy. Plody jsou dvoupouzdré tobolky, zpravidla čtyřsemenné. Rostlina kvete od června do září. Svlačec roste na polích, úhorech i v zahradách od nížin do podhůří a velmi rychle se rozmnožuje.

Drogu poskytuje nať sbíraná v době květu rostliny nebo oddenek. Usušená je bez pachu, nahořkle svíravé chuti. Obsahuje silně projímavou pryskyřici, třísloviny a gumovité látky. Působí povzbudivě na hladké svalstvo. Řadí se mezi drogy, které zrychlují střevní peristaltiku a zvyšují vylučování žluče.

Podobné účinné látky obsahuje také oddenek svlačce plotního (*Convolvulus sepium*), který má květy i listy poněkud menší.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Podává se v nálevu (1 čajová lžička řezané drogy na šálek vody) jako projímavý prostředek. Obvykle se pouze přidává do projímavých čajových směsí. Většinou se užívá oddenek, v lidovém léčitelství také nať a květ. Ovlivňuje rovněž činnost krevního oběhového systému.



ŠAFRÁN SETÝ

(*Crocus sativus*)

Šafrán je rostlina s kulovitou, shora smáčklou hlízou, velikosti asi vlašského ořechu, která je obalená síťovitě roztrěpenými šupinami. Listy jsou úzké, tmavě zelené, s podvinutými okraji a ve středu s výrazným bílým pruhem. Na spodině jsou obaleny 3-6 bílými blanitými listy. Světle fialové, temně žíhané květy se rozvíjejí současně s listy. V každém květu je čnělka rozvětvená ve tři kornoutkovité oranžově zbarvené blizny. Semena se nevytvářejí.

Původní domovina šafránu setého nebyla dosud zjištěna. Dostatečně nejsou známy ani jeho původní mateřské rostliny. Předpokládá se však, že kolébkou šafránu setého by mohlo být východní Středomoří, kde rostou planě příbuzné druhy, kvetoucí také na podzim. Odtud se jeho kultura šířila do Orientu. Přibližně ve 14. století se začal šafrán pěstovat také v Evropě a v Anglii. V našich oblastech se dosud uchovávaly místní názvy, např. Na Šafrance, Šafránka, které svědčí o někdejší pěstování. Většina "šafranců" však u nás zanikla již v 16. století. K nám je šafrán dovážen jako koření nebo jako součást léků. V současné době je jeho hlavním producentem Španělsko, ale pěstuje se i v mnoha dalších zemích v oblasti Středomoří.

Květy se sklízí asi po dobu tří let, a to na podzim v časných ranních hodinách. Potom se z nich vytrhává blizna s částí

čnělky a suší se na slunci. Na 1 kg suchého šafránu je potřeba 80 až 100 tisíc květů. Pěstování a sklizeň šafránu jsou proto velmi nákladné a pracné.

POZOR!

Šafrán vykvétá na podzim, podobně jako prudce jedovatý ocún, proto je třeba dávat pozor na nebezpečí záměny.

K důležitým obsahovým látkám šafránu patří safranol, jež je hlavní součástí šafránové silice - propůjčuje šafránu charakteristickou, jakoby jodoformovou vůni. Glykosid pikrokrocín mu dodává náhořklou chuť, schopnost intenzivně oranžově červeně barvit způsobují karotenoidní barviva.

Šafrán se uplatňuje především jako koření. Stačí ho přidat jen nepatrné množství, aby pokrm získal nejen zlatistou barvu, ale i specifické aroma. Barvivo je tak vydatné, že pouhé dvě blizny šafránu stačí k obarvení až 3 litrů vody. Šafrán se vzhledem k pracovnímu a nákladnému získávání často falšoval - k tomu účelu se zpravidla používaly květy saflóru, měsíčku, arniky, artyčoku apod. Pro falšovače šafránové drogy však existovaly přísné tresty (např. v 15. století se tento "zločin" trestal smrtí upálením nebo pohřbením zaživa).

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Šafrán se používal nejčastěji jako koření do polévek a omáček, méně jako barvivo, voňavka nebo léčivo. V poslední době se šafrán zužitkovává nejčastěji k výrobě různých léčiv, jako je šafránová tinktura, šafránový sirup, žlutá oční voda aj.



ŠÁCHOR PAPIRODÁRNÝ

(*Cyperus papyrus*)

Šáchor je vytrvalá bylina vyrůstající z plazivého oddenku. Dlouhé přímé čárkovité listy vyrůstají v trsech spolu se stonky, které nemají kolénka, jsou vysoké 2-4 m a na vrcholu vytvářejí kuželovité květenství, podepřené listy. Květy jsou drobné, bělavé, uspořádané do dvouřadých klásků dlouhých asi 6 mm. Plodem jsou trojboké nažky.

Šáchor papírodárný neboli papyrus byl původně rozšířen na velkých jezerech v celé východní Africe. Dodnes tvoří porosty na březích Bílého Nilu, dále roste v Zimbabwe a na Madagaskaru. Na říčce Anapo, u zřícenin starověkého města Syrakus na Sicílii se dodnes zachoval nejsevernější zbytek kultur šáchoru pocházející až ze starověku.

Papyrus se pěstuje v povodí řek převážně z oddenků. Ze stonků se vyráběl papír již ve 4. tisíciletí př. n. l. Stéblo se podélně rozřízlo, odstranila se svrchní tuhá vrstva a další vrstvy se loupaly

v tenkých prouzcích, které se kladly těsně vedle sebe, a na ně napříč pak další vrstva, až se dosáhlo potřebné tloušťky. Proužky se potíraly pšeničným lepidlem (škrobem), válcovaly a lisovaly. Proužky papyru obsahující sladkou šťávu se tak spojily v souvislou pevnou látku, která se pak hladila a sušila. Takto vzniklý papír byl velmi trvanlivý. Psalo se na něj inkoustem vyrobeným z vody, olejových sazí a arabské gumy. Popsaný papír se svinoval a balil do plátna potřeného smolou, které ho chránilo před vlhkem. To umožnilo dochování starých egyptských památek. Výroba papíru z papyru ustoupila přibližně ve 14. století výrobě papíru ze starého textilu.

Dodnes se ze stébel papyru vyrábějí koše, rohože, klobouky, sandály a provazy. Oddenek, který je dužnatý a obsahuje poměrně hojně škrobu, byl ve starém Egyptě upravován na různé pokrmy.

ŠALVĚJ LÉKAŘSKÁ

(*Salvia officinalis*)

Šalvěj lékařská je až 1 m vysoký polokeř z čeledi hluchavkovitých (*Lamiaceae*) s větvenou, naspodu zdřevnatělou, bohatou, trsovitě větvenou lodyhou. Protáhlé vejčité až kopinaté listy jsou svrasklé, na okraji jemně vroubkované a mají síťovitou, na rubu vyniklou žilnatinu. Velké světle fialové květy jsou sestaveny do chudých vrcholových lichopřeslenů. Mají měkce chlupatý červenohnědý kalich a dvoupyskou korunu, která má v ústí trubky věneček chloupků bránící nepovolnému hmyzu v přístupu k medovým žlázám. Horní pysk je dvou-laločný, dolní trojlaločný. Plody jsou čtyři černé tvrdky. Šalvěj kvete od června do července.

Šalvěj je původem ze Středoze-mí, pěstuje se i v jiných zemích. U nás často roste v zahrádkách, zřídka zplaňuje. Pěstovaná šalvěj tvoří několik poddruhů, které se liší vzhledem i bohatstvím květů.

Sbírá se list nebo nať. Sběr listu se provádí krátce před květem v květnu a červnu v poledne za suchého počasí, protože vlhké listy rychle hnědnou. Droga má silný kořenitý pach a kořenitou, hořkou a svíravou chuť. Obsahuje hlavně silici (až 2,5 %), jejíž složení není jednotné a závisí především na původu rostliny. Při delším skladování silice ubývá. K dalším obsahovým látkám patří thujon, cineol, borneol a kafr. Na účinku drogy se také podílejí třísloviny, hořčiny, látky s antibi-otickým účinkem a estrogenní hor-mony.

POZOR!

Vzhledem k vysokému obsahu toxického thujonu nelze doporučit dlouhodobé podávání větších dávek přípravků z šalvěje.

Již antičtí lékaři považovali šalvěj za vynikající léčivou rostlinu. Potvrzuje to mj. i rodový název - *Salvia*, odvozený od slova *salvus* (zdravý). Šalvěj se používá také ke kořenění pokrmů, zejména masitých. Všechny druhy šalvěje jsou me-donosné.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Působí protizánětlivě, bakteriocidně a mírně diureticky, má protizánětlivý a svíravý účinek. Nejčastěji se užívá jako čaj proti pocení, zejména nervového původu (např. při nočním pocení v období klimakteria, v pubertě a při plicní tbc). Doporučuje se také k úpravě trávicích obtíží, při chorobách žlučníku a jater. Má protihlístové účinky a snižuje sekreci žláz včetně sekrece mléka.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Pro svůj svíravý účinek se používá především ke kloktání při zánětech dutiny ústní, angíně a při krvácení dásní. Protože působí protizánětlivě a antimykoticky, používá se také k přípravě obkladů při zánětech, k vymývání zanícených ran a k výplachům při výtoku.

ŠANTA KOČIČÍ

(*Nepeta cataria*)

Šanta je vytrvalá bylina z čeledi hluchavkovitých (*Lamiaceae*) s přímou, šedě chlupatou a rozvětvenou lodyhou vysokou asi 50-100 cm. Listy jsou srdcovité, na okrajích hluboce pilovité, na povrchu lysé, s dolní stranou šedě plstnatou. Směrem nahoru se listy zmenšují, nako-

nec se promění v listeny. Květy pronikavě voní a vyrůstají z paždí horních listů a listenů. Jsou uspořádané do přeslenů a tvoří na konci lodyhy střapce. Rostlina kvete v létě. Vyskytuje se v teplejších oblastech celé Evropy od nížin až do podhůří. Roste u cest, na rumištích a v křo-

vinách na okrajích lesů. Často se také pěstuje na zahrádkách. Sbírá se nať v době květu, případně pouze list. Droga obsahuje především silici s obsahem karvakrolu, hořčiny aj. V silici je obsažen citral vonící po citronech, případně citronelol a geraniol s vůní růží.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ V lidovém léčitelství se používá jako prostředek proti průjmu a při chronických bronchitidách (nálev z 2-3 g drogy na 100 ml vody).

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ V minulosti se přidávala do koupelí jako uklidňující prostředek (zejména při projevech hysterie).

ŠIŠÁK HRÁLOLISTÝ

(*Scutellaria laterifolia*)

Šišák hrálolistý je mrazuvzdorná bylina z čeledi hluchavkovitých (*Lamiaceae*). Roste na běžných propustných půdách v polostínu nebo na slunných stanovištích. Kvete v létě drobnými pyskatými bleděmodrými nebo nafialovělými kvítky.

Je považován za nejlepší přírodní uklidňující prostředek, má také uspávací účinek a působí proti bolesti.

Jako droga se používá nať.

POZOR!

Šišák hrálolistý se doporučuje lidem trpícím depresí i těm, kteří jsou ve stavu nervového vyčerpání.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

Nálev z šišáku uklidňuje, snižuje nervové napětí a působí regeneračně na celou nervovou soustavu. Pomáhá při hysterických záchvatech, je vhodný i při depresivních stavech. Pro svůj protikřečový účinek je šišák doporučován také při premenstuální tenzi. Může se rovněž užívat při léčbě revmatizmu a neuralgií.

ŠŤAVEL KYSELÝ

(*Oxalis acetosella*)

Šťavel kyselý je vytrvalá bylina z čeledi šťavelovitých (*Oxalidaceae*) s tenkým plazivým oddenkem a zakřivenou lodyhou, z níž vyrůstají dlouze stopkaté trojdílné listy. Jednotlivé lístečky mají srdčité tvar a v noci, případně i za nepříznivého počasí se zavírají podél hlavní žíly směrem dolů. Jednotlivé bílé květy vyrůstají na křehkých dlouhých stoncích a jsou opylovány hmyzem. Plodem je tobolka, která v době zralosti puká a rozsévá do okolní půdy semínka.

Šťavel kyselý roste v celém mírném pásmu severní polokoule a také v severní Africe. Vytváří rozlehlé porosty ve stinných, vlhkých lesích, v houštinách a v hájích, často roste u potoků. Má rád kyselou půdu bohatou na humus.

Šťavel je rostlina známá zejména v lidovém léčitelství. K léčebným

účelům se sbírala nať, na jaře nebo na podzim, kdy rostlina podruhé kvete. K nejdůležitějším obsahovým látkám drogy patří kyselina oxalová, sliz a enzymy obsažené zejména v listech. Pro obsah oxalátů je mírně toxická. Proto se její použití pro domácí léčbu nedoporučuje. Vysoké dávky šťavele, zejména čerstvého, nebo jeho časté užívání mohou způsobit chronickou intoxikaci organismu, která se projeví přítomností cukru a šťavelanu vápenatého v moči.

POZOR!

Droga se nesmí užívat při onemocněních plic, močových cest a žaludku (kromě běžných poruch trávení). Pro domácí samoléčbu je nevhodná.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Rozmačkané listy se přikládaly na rány, při zánětech dásní se žvýkaly čerstvé rostlinky.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

V malém množství droga působí močopudně. V lidovém léčitelství se používala především čerstvá rostlina nebo šťáva z ní pro obsah vitamínu C (kdysi se užívala i při léčbě kurdějí). Nálev se uplatňoval také při onemocněních jater a ledvin, při poruchách trávení a vředových onemocněních. Dnes se užívá pouze v homeopatických dávkách při onemocněních jater a trávicích obtížích.

ŠTĚDŘENEC ZLATÝ DÉŠŤ

(*Laburnum anagyroides*)

Štědřenec je keř nebo strom s převýslými větvemi a trojčetnými listy s lístky tupě eliptickými až vejčitými, na rubu chloupkatými. Květy mají krátce zvonovitý kalich a žlutou, naspođu bledě skvrnitou korunu, jsou sestaveny do 10-30květných hroznů. Plodem je lusk dorůstající do 8 cm délky, hedvábně chloupkatý. Rostlina kvete od dubna do června.

Štědřenec zlatý déšť pochází z jižní Evropy. U nás se pěstuje v teplejších oblastech, zejména v parcích a v zahradách jako ozdobný keř.

Jako droga se používalo semeno, někdy i nať. Semena obsahují hlavně jedovatý alkaloid cytisin (až 3%), cholin a glykosid laurocerasin. Cy-

tisin má na vegetativní nervový systém podobný účinek jako nikotin, ovšem slabší. Působí také na ústřední nervovou soustavu, zvláště na prodlouženou míchu, nejdříve dráždivě, pak ji ochrnuje, podobně jako nikotin. Dnes se štědřenec jako droga nepoužívá. Zejména pak není vhodný pro samoléčbu, protože je jedovatý.

POZOR!

Při požití dráždí cytisin centrum pro zvracení a dýchání. Ochrnuje nervy. Už požití několika semen může u děti vyvolat otravu.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Dříve se droga používala jako psychofarmakum. Doporučovala se při léčení předrážděnosti, při psychoneurotických nemocech, při migréně, melancholii a hysterii. Také se užívala při chronické otravě arsenikem a při jaterních chorobách. Častěji se užíval izolovaný cytisin ve formě extraktu.

ŠŤOVÍK KOŇSKÝ

(*Rumex hydrolopathum*)

Šťovík koňský je vytrvalá bylina z čeledi rdesnovitých (*Polygonaceae*) vysoká 50-200 cm, se silným, větveným černě zbarveným oddenkem. Přízemní listy dlouhé až 50 cm tvoří listovou růžici, z níž vyrůstá několik přímých, nahoře laťovitě větvených, podélně rýhovaných, naspođu často načervenalých listnatých lodyh. Střídavě nedělené listy jsou podlouhlé až kopinatě podlouhlé, řapíkaté, naspođu s blanitou botkou, objímající lodyhu. Oboupohlavní (zřídka jednopohlavní) pravidelné drobné kvítky tvoří svazečky. Rostlina kvete v červenci a srpnu. Plodem jsou drobné trojboké, tmavohnědé nažky, snadno vypadávající z okrouhle vejčitých krovek.

Šťovík koňský roste na vlhkých místech a u vodních nádrží, má rád vápenaté půdy. Zemědělci je považován za obtížný plevel.

Drogu poskytuje oddenek, který obsahuje značné množství tříslovin,

antrachinony, minerální látky, sacharidy a hodně vápníku a železa.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

Užívá se nálev, který se pije v průběhu dne po lžičkách. Droga působí svíravě a staví průjem, ničí bakterie a viry. Uplatňuje se také jako prostředek proti anémii, tonizuje organismus a působí dezinfekčně. Při anémii se doporučuje užívat práškový kořen, nejlépe v kombinaci s práškovým listem kopřivy.



TOPOL ČERNÝ

(*Populus nigra*)

Topol je rychle rostoucí strom dorůstající až do 30 m výšky. Na rozdíl od jiných topolů vytváří většinou štíhlou a jen někdy košatou korunu. Kůra je zpočátku hladká a žlutošedá, později rozpraskaná a černošedá. Jarní pupeny, dlouhé až 7 mm, jsou lysé, poněkud lepkavé, kuželovitě vejčité. Okrouhle trojhranné a tupě zubaté listy se rozvíjejí 1-2



měsíce po rozkvětu. Jehnědy jsou dlouhé až 10 cm. Plody jsou opatřeny bělavým chmýřím a po dozrání se rozletují. Topol kvete v březnu a v dubnu.

Vyskytuje se v celé Evropě i v Asii. U nás roste na světlých místech v lesích, někdy i na písčité půdě od nížin až do hor. Často se vysazuje ve stromořadích a v parcích.

Drogu poskytují mladé zimní pupeny. Sbírají se na jaře před rozvitím, pouze z poražených stromů. Droga má kořenitě hořkou chuť a aromatický pach. Hlavní účinnou látkou je glykosidní salicin a populin, silice, třísloviny, barvivo, guma. Droga vyvolává zvýšené vylučování moči.

U nás se hojně pěstuje také topol bílý (*Populus alba*), který poskytuje kůru. Sbírá se na podzim z mladých větví. Obsahuje podobné účinné látky jako pupeny topolu černého. Používá se zejména při onemocněních močového měchýře a proti horečce nebo v koupelích proti nadměrnému pocení nohou. V léčitelství se často se stejným úspěchem používají pupeny z topolu balzámového (*Populus balsamifera*) a z topolu osiky (*Populus tremula*).

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Užívá se ve formě masti při hemoroidech a popáleninách.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Zpravidla v nálevu jako prostředek při onemocněních dolních cest močových, při zvětšení předstojné žlázy, při akutním a chronickém zánětu močového měchýře, také při dně a revmatizmu.



TRNKA OBEČNÁ

(*Prunus spinosa*)

Trnka je pravděpodobně prapředkem dnešních kulturních slivoní a byla známá už starověkým lékařům, kteří doporučovali trnková povidla proti průjmům.

Trnka je hustý a nepravidelně větvený trnitý keř z čeledi růžovitých (*Rosaceae*), vysoký 1 až 3 m. Kůra je tmavošedá, krátké postranní větvičky vytvářejí nápadné trny zvané kolce. Listy jsou vejčité, na okraji pilovité. Květy vyrůstají před rozvitím listů, často pokrývají celé větve. Mají asi 2 mm dlouhý kalich a jasně bílou korunu. Plodem je drobná kulatá silně ojiňená pecko-

vice modročerné barvy, která má hladkou pecku a zelenavě zbarvenou dužinu, která chutná trpce a silně svíravě.

Trnka roste hojně v teplejších sušších oblastech celé Evropy. U nás se vyskytuje na křovinatých stráních, na mezích a na pasekách od nížin do hor.

Sbírají se především květy (pouze za suchého počasí), někdy i plody. Květní droga obsahuje hlavně flavonové glykosidy, které působí močopudně. Používá se také jako mírné projímadlo a upravuje látkovou výměnu. Květy trnky se užívají

zejména v dětském lékařství.

Plody obsahují třísloviny, organické kyseliny, cukr, pektin, vitamin C a jiné látky. Někdy se používá i kůra ke snížení horečky. Z plodů je možno také připravit sirup, který výborně upravuje chuť některých farmaceutických přípravků. Listy se užívají jako náhražka čínského čaje. V domácnosti se z trnek připravuje víno.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

Užívá se nálev z květů jako mírný projímadlo a močopudný prostředek. Doporučuje se při zácpě a nadýmání, žaludeční nevolnosti a k podpoře vylučování moči. Usušené plody nebo dužina syrových plodů se užívá při žaludečné nevolnosti.



TRUSKAVEC PTAČÍ

(*Polygonum aviculare*)

Truskavec neboli rdesno ptačí je velice proměnlivý druh, tvořící řadu poddruhů, které se obtížně rozlišují a bezpečně je lze určit jen podle tvaru semen. Z farmaceutického hlediska však mezi nimi nebyly zjištěny žádné rozdíly.

Truskavec je jednoletá bylina s plazivou a bohatě větvenou poléhavou až vystoupavou lodyhou se střídavými, čárkovitě kopinatými až vejčitými listy. V paždí listů jsou uloženy nazelenalé bílé nebo narůžovělé květy ve dvoukvětvých až pětikvětých vrcholících. Plody jsou trojhranné, černohnědé nebo tmavě nachové nažky. Rostlina kvete od června do září.

Vyskytuje se jako plevel téměř po celém světě. U nás je hojný na rumišťích, v polích, podél cest a lidských sídel a na neobdělávaných nebo sešlapávaných, nejčastěji sušších písčitéch nebo hlinitých půdách.

Sbírá se celá nadzemní část rostliny v době květu, nejlépe



na bezprašných místech a za suchého počasí. Droga je bez zápachu a má slabě svíravou chuť. Obsahuje především kyselinu křemičitou, která je zčásti přítomná v rozpustné a tím pro organismus využitelné formě, dále třísloviny (až 4%), slizy, pryskyřice, vosk, cukry, vitamin C a další. Nejvíce kyseliny křemičité obsahuje nať v září. Používá se jako prostředek stavící krvácení, má močopudný účinek a usnadňuje odkašlávání.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Truskavec se doporučuje ke zvýšení látkové výměny při revmatismu a dně. Při onemocněních ledvin a močového měchýře pomáhá vyplavit písek a drobné kaménky. Hojně se používá jako prostředek uvolňující hleny a usnadňující odkašlávání při chronických zánětech průdušek a astmatu. V lidovém léčitelství se používal při průjmec, žaludečních vředech a krvácení, kdy se uplatňoval svíravý účinek tříslovin.



TŘAPATKA ÚZKOLISTÁ

(*Echinacea angustifolia*)

Třapatka, známá také pod názvem rudbeckie, nepatří k tradičním bylinám lidového léčitelství, neboť je známá



teprve relativně krátkou dobu. Výzkumy v období posledních desetiletí však potvrdily její příznivé účinky na lidský organismus.

Echinacea pochází ze Severní Ameriky. Listy a kořeny této rostliny používali již odedávna Indiáni jako přípravek na léčení ran všeho druhu. V Evropě se třapatka nevyskytuje ve volné přírodě, ale často se pěstuje v zahradách jako okrasná rostlina. K léčebným účelům se používají buď

kořeny nebo celá rostlina. Nejúčinnější je alkoholický výtažek, působení čaje je ve srovnání s ním velmi slabé.

Účinné látky obsažené v této bylině aktivují a posilují nespecifický imunitní systém tím, že zvyšují aktivitu bílých krvinek. Díky tomu se často podaří zcela zabránit propuknutí choroby nebo alespoň značně zkrátit její trvání, případně zeslabit intenzitu příznaků.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Užívá se proti nemocem z nachlazení a proti infekcím (aktivuje vlastní obranné síly organismu). Doporučuje se také jako účinná prevence proti těmto onemocněním. Často se používá ve směsi s jinými tinkturami, které zesilují její účinek nebo v homeopatických kombinovaných preparátech. Působí jako adaptogen při náhlé změně podmínek (např. při dalekých cestách).

TŘEZALKA TEČKOVANÁ

(*Hypericum perforatum*)

Třezalka - lidově také krevníček, svatojanská bylina nebo bylina sv. Jana - byla vždy považována za kouzelnou a léčivou bylinu, uplatňující se i v magii a při léčbě nejrůznějších chorob. Příčinou toho, že třezalka byla vždy opředena řadou pověr, je červené barvivo hypericin, nazývané "krev svatého Jana", obsažené v malých žlázkách, kterými je rostlina prostoupena. Třezalka tečkovaná je vytrvalá, 30-60 cm vysoká bylina s větveným plazivým oddenkem, z něhož vyrůstají četné přímé a tuhé lodyhy. Vstřícné listy jsou podlouhle vejčité, až 3 cm dlouhé, lysé, celokrajné a v průsvitu proti slunci tečkované, s jemnými černými žlázkami, zvláště při kraji. Žlázky obsahují

hořký olej, proto se býložravá zvířata třezalce vyhýbají. Květy mají 5 zlatožlutých korunních plátků tečkovaných černými žlázkami, které obsahují černočervený olej. Tvoří bohaté laty



složené z vidlanů a šroubelů. Rostlina kvete od června do září. Plodem je tobolka.

Třezalka tečkovaná je rozšířená v Evropě, v Asii i v severní Africe. Dobře snáší sucho a je velmi hojná na slunných místech od nížin do hor. U nás tvoří rozsáhlé porosty na slunných stráních, roste na mezích, na suchých loukách a pastvinách, v houštinách, ale i na rašeliništích a úhorech. Drogu poskytuje nezdřevnatělá kvetoucí nať, která se sbírá v červenci a v srpnu. Obsahuje především třísloviny, glykosidy, silice a červená barviva s fotosenzibilizujícím účinkem. Droga působí příznivě na látkovou výměnu a na vylučování žluče, zlepšuje krevní oběh a má mírný sedativní účinek. Působí také protizánětlivě a hojivě.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Užívá se v nálevu při nemocech trávicí soustavy spojených s nedostatečnou činností žaludku, jater a žlučníku, při nervových poruchách (nespavost, dráždivost, nervová vyčerpanost, migrény, deprese, noční pomočování apod.), při onemocněních ledvin a zánětech močových cest a také pro zlepšení krevního oběhu. V minulosti se používala při plicních chorobách, revmatizmu, ischiasu, astmatu, gynekologických zánětech, nechutenství a proti hlístům.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Pro své protizánětlivé a hojivé účinky se používá do koupelí na hemoroidy, k obkladům na rány a ke kloktání. K léčbě popálenin, kůže spálené sluncem a zanícených ran se často používá třezalkový olej, připravený naložením čerstvé natě do rostlinného oleje, kde se nechá na slunci asi 10 dní vyluhovat.

TUŽEBNÍK JILMOVÝ

(*Filipendula ulmaria*)

Tužebník je vytrvalá, vonící bylina až 150 cm vysoká s článkovaným plazivým oddenkem a přímou, nahoře větvenou lodyhou. Listy jsou přetřehované lichozpeřené. Nažloutlé bílé drobné květy tvoří složité, bohaté, vrcholičnatá květenství. Rostlina

kvete v červnu a v červenci. Plody jsou měchýřky.

Druh je rozšířený v celé Evropě, u nás hojně roste v pobřežních houštinách a na vlhkých loukách. Sbírá se květ, případně i nať (v době květu rostliny).

Všechny části rostliny obsahují glykosidy, flavony a silici (její hlavní složkou je salicylaldehyd a vonný methylsalicylát). Obsahové látky mají slabě močopudný účinek, vyvolávají pocení a mají vliv na snížení horečky. Rostlina se často označuje jako rostlinný salicylát, stejně jako např. vrba bílá. Léčebný účinek záleží na obsahu salicylových sloučenin.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

Užívá se v nálevu při horečnatých onemocněních z nachlazení, např. při chřipce, dále při dně a revmatizmu. Doporučuje se rovněž jako močopudný prostředek při onemocněních močového měchýře a ledvin a při poruchách látkové výměny.



VILÍN VIRGINSKÝ

(*Hamamelis virginiana*)

Vilín je opadavý keř nebo malý, až 5 m vysoký strom se šupinatou kůrou. Listy se podobají listům lísky, jsou podlouhle vejčité. Světle žluté přisedlé květy jsou seskupeny do svazečků v úžlabí listů. Korunní plátky jsou úzké, páskovité, v pupenech stočené spirálovitě. Květy vykvétají po opadání listů pozdě na podzim, v zimě nebo brzy na jaře. Plody jsou dvousemenné vejčité tobolky.

Vilín virginský pochází z východní části USA a zasahuje až na Floridu a do Texasu. U nás se pěstuje v parcích a zahradách spolu s jinými příbuznými druhy jako okrasná dřevina. Jako droga se používají hlavně listy, méně často se sklízí kůra a malé výhonky keřů.

Listy obsahují až kolem 8% tříslovin, flavonové glykosidy a saponiny. Komplex těchto látek má stahující účinek na pokožku. Této jeho vlastnosti se využívá zejména pro kosmetické účely. Z vilínu se vyrábějí stabilizované výtažky, které se přidávají do kosmetických přípravků - krémů, přípravků proti nadměrnému pocení, do pevných pudrů, koupelových přísad a pleťových masek.



VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Extrakty z drogy se přidávají do mastí na omrzliny, hemoroidy, bércové vředy. K omývání pokožky se doporučuje léčivá voda získaná destilací čerstvých listů, kůry a mladých výhonků vodní párou. Vilín má stahující účinek na uvolněnou, povadlou pokožku, působí příznivě také na lehce popraskanou, nečistou pleť se značně rozšířenými póry a tlumí nadměrné vylučování mazu.



VIOLKA TROJBAREVNÁ

(*Viola tricolor*)



Obecně je známa spíše jako maceška. Je to jednoletá i víceletá bylina s krátkým oddenkem a krátkou, trojhrannou, dutou, často položenou lodyhou. Listy jsou dlouze řapíkaté, vejčité, kopinaté, na okraji vroubkované. Květy jsou nevonné, vyrůstají na dlouhých stopkách v paždí listů, korunní plátky mají nažloutlé a zčásti fialové. Maceška kvete od května do října, plodem je kulovitá tobolka.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Při onemocnění dýchacích cest, při černém kašli, plicních onemocněních, nemocích močového měchýře a při potížích s močením. Doporučuje se také k povzbuzení látkové výměny při revmatismu a dně. Zpravidla se používá v čajových směsích.

POZOR!

Po velkých dávkách nebo dlouhodobém užívání se může dostavit zvracení, průjem a svědivé kožní puchýřky.

Violka trojbarevná roste v Evropě, Asii i Severní Americe, je považována za plevel. U nás roste na polích, na opuštěných místech, na mezích, u cest a na pastvinách v nížinách i v podhůří.

Sbírá se nať od května do září. Droga je bez pachu a má nasládlou chuť. Obsahuje hlavně saponiny (jsou obsaženy především v kořenech) a silici složenou ze sloučenin kyseliny salicylové, slizy, tříslovin. Lihový výtažek je účinnější než vodní nálev. Účinné látky usnadňují odkašlávání, působí příznivě na vylučování moči a léčí vyrážky, zejména u dětí. Působí také dobře při revmatismu, aktivují látkovou výměnu a urychlují vylučování škodlivých látek z těla.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Při onemocnění dýchacích cest, při černém kašli, plicních onemocněních, nemocích močového měchýře a při potížích s močením. Doporučuje se také k povzbuzení látkové výměny při revmatismu a dně. Zpravidla se používá v čajových směsích.

VIOLKA VONNÁ

(*Viola odorata*)

Violka je nízká vytrvalá bylina asi 15 cm vysoká. Má krátký tlustý oddenek a tenké kořenující plazivé výhonky, až 20 cm dlouhé. Listy jsou dlouze řapíkaté, ledvinitě srdčité, jemně chlupaté a při okraji vroub-



kované. V březnu a v dubnu vykvétají stopkaté fialové květy, které jsou zpravidla neplodné. V květnu vyrůstají na výhonicích při zemi zcela nenápadné, téměř bezbarvé druhé květy a z nich vznikají kulovité, hustě chlupaté tobolky se semeny. Viola je původní ve Středozeří, v Přední Asii a v západní Evropě. Ve střední Evropě je pravděpodobně jen zplnělou rostlinou, protože se zde odedávna pěstuje v zahradách. Roste hojně v listnatých humózních lesích a na křovinatých stráních.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☘ Doporučuje se do koupelí na špatně se hojící rány a v kombinaci s přesličkou při hemoroidech. Silice se používá v kosmetice k parfémování krémů, pleťových vod, rtěnek, pudrů apod.

Sbírá se oddenek a někdy i nať v době květu. Ve Francii se z čerstvých květů speciálních odrůd získává silice, stejně tak z natě nebo z oddenku. Nezředěná silice téměř nevoní, vůně se objeví až při zředění. Oddenek i nať obsahují alkaloidy violin, dále saponiny a malé množství silice. Saponiny zlepšují vylučování hlenu a usnadňují odkašlávání. Droga má také diuretický účinek. Kořenová droga se často doporučuje jako náhrážka ipekakuanového kořene.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☘ Užívá se macerát jako prostředek proti kašli a k podpoře odkašlávání, při černém kašli a kataru průdušek. Méně často se používá jako močopudný prostředek.

VLAŠTOVIČNÍK VĚTŠÍ

(*Chelidonium majus*)

Vlačstovičník je jedovatá, vytrvalá, páchnoucí rostlina z čeledi makovitých. Je až 1 m vysoká s válcovitým, asi 1 cm silným oddenkem. Má větvičnou, vlnatě plstnatou lodyhu a střídavé lyrovitě peřenosečné listy na lici světle zelené a lysé, na rubu modrozelené a mírně chlupaté. Celá rostlina je bohatě prostoupena mléčnicemi, z nichž při poranění vytéká světle oranžové mléko. Dlouze stopkaté drobné žluté květy tvoří okolíky. Plodem je jednopouzdrá šešule.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☘ Pro samoléčbu se tato velmi jedovatá bylina nehodí. Ve farmaceutickém průmyslu se droga používá jako surovina k výrobě léků proti astmatu a bolestem žaludku a žlučníku. Extrakt nebo izolované čisté látky z této drogy mají protikřečové a uklidňující účinky a zvyšují tonus dělohy.

Vlačstovičník kvete od června do září. U nás se vyskytuje nejčastěji na rumišťích, v křovinách apod. jako plevel. Celá rostlina je jedovatá. Drogu poskytuje nať - sbírá se na počátku květu (duben-červen), kdy je obsah účinných látek nejvyšší. Někdy se sbírají i oddenky a kořeny, Rostlina obsahuje v mléčné šťávě asi 20 alkaloidů, z nichž nejvýznamnější je chelidonin s účinkem podobným působení morfinu. Uvolňuje také křeče hladkého svalstva, působí jako jed při dělení buněk a má stejně

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☘ V lidovém léčitelství se čerstvá mléčná šťáva používá k odstraňování bradavic, kuřích ok a pih. Ani tyto postupy však nelze bezvýhradně doporučit. U citlivějších osob může šťáva způsobit kožní onemocnění a při neopatrném zacházení např. poškodit oční rohovku.

jako ostatní přítomné alkaloidy bakteriocidní účinek.

POZOR!

Vlačstovičník je jedovatá bylina a její použití pro samoléčbu se nedoporučuje.





YZOP LÉKAŘSKÝ

(*Hyssopus officinalis*)

Yzop lékařský je polokeřovitá, vytrvalá, bohatě větvená bylina z čeledi hluchavkovitých (*Lamiaceae*). Byl známý i ve starověku – připravovalo se z něj víno.

Dolní část byliny dřevnatí. Čtyřhranné, až 50 cm vysoké lodyhy mají listy skoro přisedlé, drobné, kopinaté, s podvinutým okrajem. Drobné květy tvoří vrcholové jednostranné klasy. Trubkovitý červenofialový kalich je pětizubý, koruna je fialová, zřídka růžová nebo žlutavě bílá, dvoupyskatá. Kvete od července do září. Na listech a květech se nacházejí charakteristické žlázy vyplněné éterickými oleji a také plíseň obsahující penicilin.

Yzop pochází z oblasti Středomoří, kde byl pěstován jako lék, koření i ozdobná rostlina, a ze střední Asie. U nás se pěstuje v zahradách, místy i na polích, někdy také zplaňuje. Obsahuje éterický olej, třísloviny, flavonoidy a minerální látky. Má pikantní, nahořklou, trpkou chuť



a výraznou, kastrovou vůni. Čerstvé i sušené listy této byliny jsou vhodné ke kořenění salátů a chuťově nevýrazných jídel. Používají se také k přípravě likérů.

Keře yzopu mohou tvořit živý plot.

POZOR!

Yzop by se měl užívat jen v malém množství – větší dávky mohou způsobit křeče. Nesmí se užívat v těhotenství.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Obklady s nálevem z yzopu působí léčivě na obtížně se hojící rány, vředy a pohmožděniny. Je také vhodný jako kloktadlo při zánětu hrtanu a mandlí. Éterický olej z této byliny se využívá v aromaterapii.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Nálev nebo odvar z yzopu omezuje vylučování potu, usnadňuje vykašlávání a vylučování hlenu. Může se používat jako doplňková terapie při léčbě astmatu, revmatizmu a močových a žlučkových kamenů. Povzbuzuje vylučování žaludečních šťáv a zlepšuje trávení. Působí protizánětlivě, má stahující a antibakteriální účinek.



ZÁZVOR

(*Zingiber*)

Zázvor roste v Indii, Číně, na Jávě, Filipínách a v Africe. Podle starých indických tradic stimuluje růst a plodnost rostlin, zvířat a lidí. Číňané byli přesvědčeni, že přináší štěstí, na Filipínách se věří, že má omlazující účinky. Zázvor dorůstá do výšky 1 m, má kopinaté listy a žlutofialové květy. Silný a tlustý oddenek je bohatý na éterické oleje. Právě kořenu zázvoru jsou připisovány zvláštní účinky. Cenný je zázvorový éterický olej, tinktura i esence.

Zázvor je koření s výraznou kořenovou vůní, v asijské kuchyni se často používá ke kořenění sladkých a pikantních jídel. Sušený kořen zázvoru je ještě aromatičtější než čerstvý.

POZOR!

Zázvor se může užívat jen v malých dávkách. Zázvorový olej může dráždit pokožku – není vhodný k ošetření těla.



Čerstvé oddenky zázvoru jsou jedlé a patří k významným farmaceutickým surovinám.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Čerstvě nastrohaný zázvor smíchaný s horkou vodou s medem a citronovou šťávou rozehrívá a působí proti nachlazení. Doporučuje se také proti kašli. Zázvorový čaj zmírňuje pocity nevolnosti po operačních zákrocích, u kinetózy a na začátku těhotenství. Tinktura se využívá k léčbě revmatizmu, spály a při horečkách. Pomáhá také při chronických onemocněních trávicí soustavy.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Zázvorový éterický olej smíchaný se základním olejem je vhodný k masáži při revmatických bolestech. Vůně zázvorového oleje stimuluje nervovou soustavu. Šťáva z nastrohaného zázvoru smíchaná se sezamovým olejem je doporučována k masážím pokožky hlavy - posiluje vlasy a odstraňuje lupy.

ZEMĚDÝM LÉKAŘSKÝ

(*Fumaria officinalis*)

Zemědým je jednoletá až 30 cm vysoká bylina s hranatou, odspodu bohatě rozvětvenou a listnatou lodyhou. Listy má světle zelené, řapíkaté, dvakrát jemně zpeřené, dlanitě členěné. Kvete od dubna do října trubkovitými květy s ostruhou dlouhou až 8 mm.

Zemědým lékařský je rozšířený zejména v Evropě a Asii. U nás se vyskytuje jako plevel v obilí, zahradách a podél cest. Drogou je kvetoucí nať, která obsahuje hodně



Odvar ze zemědýmu lékařského posiluje organizmus.

alkaloidů, pryskyřice, tříslovin, organické kyseliny, flavonoidy, minerální látky a slizy. Obsahuje mnoho biologicky aktivních látek – draslíku, vápníku, vitamínu C.

POZOR!

Velké dávky zemědýmu lékařského způsobují ochrnutí hladkého svalstva a dýchacího centra, nepříznivě působí na srdeční činnost a játra.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Odvary a sirupy uvolňují hladké svalstvo střev, žlučodů, močodů a cévních stěn. Zemědým upravuje vylučování žluči a její přísun do dvanácterníku, povzbuzuje chuť k jídlu, působí léčivě na poruchy činnosti trávicí soustavy a jater, žloutenku, překyselení žaludku, má močopudný a projímavý účinek.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Výtažek ze zemědýmu se používá k omývání očí při zánětu spojivek a také ke koupelím při kožních vyrážkách, ekzémech a hemoroidech (obvykle s listem vlašského ořechu).

ŽENŠEN

(*Panax ginseng*)

Ženšen je bylina z čeledi azalkovitých (*Araliaceae*). Roste v oblastech východní Asie, především v Jižní Koreji a v Číně. V Severní Americe roste příbuzný druh, který se také používá k léčebným a kosmetickým účelům. Ženšen dorůstá asi do půlmetrové výšky. Má tlustý, rozvětvený, hlízovitý nebo vřetenovitý kořen žlutobílé barvy. Listy jsou pětičetné, květy zelené, drobné, v okolících. Plodem je červená bobule.

V zemích, z nichž ženšen pochází, se využívá jako hodnotná a chutná zelenina, přidává se především do polévek. Ovšem nejhodnotnější je

kořen, který je již po staletí považován za univerzální léčivý prostředek (v Číně a Koreji získal pojmenování "kořen života"). Používá se k přípravě odvarů, tinktur, čaje nebo se užívá v tabletách či kapslích, často se také míchá s jinými posilujícími bylinami. Působí silně povzbudivě. Může se žvýkat nebo pít třikrát denně jako čaj: 1 lžičku rozemletého kořene zalijeme šálkem vody a uvedeme do varu. Necháme 10 minut na mírném ohni povařit.

Ženšen mohou užívat nemocní s nádory, je vhodný i při chemoterapii – oslabuje její vedlejší účinky.



Užívání této byliny může občas způsobit bolesti hlavy.

POZOR!

Ženšen užívejte přesně podle pokynů uvedených na letáku připojeném k výrobku. Nesmí se užívat příliš dlouho. Během kúry omezte silnou kávu a čaj.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Posiluje tělo, zvyšuje jeho vitalitu a obranyschopnost. Doporučuje se zejména během rekonvalescence, při vyčerpání a oslabení, potížích s pamětí, koncentrací a ve stresových situacích. Pomáhá léčit chronické záněty, zejména trávicí a dýchací soustavy. Je vhodný také k léčbě dočasné impotence způsobené stresem.