

HERBÁŘ

LÉČIVÝCH ROSTLIN

I.DÍL

Jin Janca

Josef A. Zentrich

Nakladatelství EMINENT děkuje za cenné připomínky k tomuto dílu Prof. Janu Jeníkovi, vedoucímu katedry botaniky Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy, a Ing. Valdemaru Grešíkovi, znalci bylin a spolupracovníkovi UNESCO v oboru přírodních látek.

© Jiří Janča, Ostrava, 1994
© Josef A. Zentrich, Otrokovice, 1994
© Illustrations Magdalena Martínková, 1994
© EMINENT, 1994

ISBN 80-85876-02-7

Obsah

Předmluva.....	9
----------------	---

OBEČNÁ ČÁST

1. ÚVOD.....	13
2. STRUČNÁ HISTORIE HERBÁŘŮ V ČECHÁCH, NA MORAVĚ A NA SLOVENSKU.....	21
3. ZÁKLADNÍ BOTANICKÉ POJMY.....	24
4. ZÁKLADY SBĚRU, SUŠENÍ A PĚSTOVÁNÍ LÉČIVÝCH ROSTLIN ...	44
4.1 Sběr léčivých rostlin.....	44
4.2 Sušení léčivých rostlin.....	46
4.3 Skladování léčivých rostlin.....	48
4.4 Pěstování léčivých rostlin.....	49
5. ZÁKLADNÍ ÚČINNÉ OBSAHOVÉ LÁTKY.....	51
6. ZÁKLADNÍ PRAVIDLA FYTOTERAPEUTICKÉ RECEPTURY.....	62
7. ZÁKLADNÍ LÉKOVÉ FORMY VE FYTOTERAPII.....	69
7.1 Všeobecné údaje a přibližné míry.....	69
7.2 Lékové formy.....	70
(Nálev / Odvar / Studený výluh / Bylinářský čaj / Spojený čaj / Speciální homeopatický čaj / Lihovodné roztoky / Lihové výtažky / Speciální tink- tura / Léčivá vína / Bylinné octy / Bylinné balzámy / Úprava podle Fila- tova / Bylinné šťávy / Bylinné masti / Bylinné obklady a náplasti / By- linné koupele / Mazání a potírání / Léčivé oleje / Bylinné sirupy / Bylin- ná klyzmata / Bylinné inhalace / Detoxikace oleji / Bylinné prášky Bylinné injekce)	
8. NĚKOLIK BYLINÁŘSKÝCH ZÁSAD A POUČENÍ.....	87

SPECIÁLNÍ ČÁST

AKÁT (Trnovníkbílý).....	92
ALOE (Aloe stromovitá).....	95
ANDĚLÍKA (Andělíka lékařská).....	100
ANÝZ (Anýzvonný).....	104
ARALKA (Aralka mandžuská).....	108
ARNIKA (Prha chlumní).....	112
ARTYČOK (Artyčok zeleninový).....	116
BAKLAŽÁN (Lilekvejcoplodý).....	120

BAZALKA (Bazalka pravá).....	124
B AŽ ANKA (Bažanka roční).....	128
B E D R N Í K (Bedrník obecný).....	132
B Ě L O T R N (Bělotrn kulatohlavý).....	136
BORŮVKA (Borůvka černá).....	140
BRAMBOR (Brambor obecný).....	144
B R Č Á L (Brčál menší).....	148
B R O T A N (Pelyněk brotan).....	152
B R Š L I C E (Bršlice - Kozí noha).....	156
BRUSINKA (Brusinka obecná).....	160
BRUTNÁK (Brutnák lékařský).....	164
BŘEČŤAN (Břečťan popínavý).....	168
BŘÍZA (Bříza bělokorá).....	172
BUBLINATKA (Chaluhabublinatá).....	176
BUKVICE (Bukvice lékařská).....	180
CELER (Miřk celér).....	184
CELÍK (Celík zlatobýl).....	188
CIBULE (Cibule kuchyňská).....	192
ČAGA (Rezavec šikmý).....	196
ČAJOVNÍK (Čajovníkčínský).....	200
ČEKANKA (Čekanka obecná).....	204
ČERNÁ JEŘABINA (Temnoplodec černý).....	208
ČERNOBÝL (Pelyněk černobýl).....	212
ČERNOHLÁVEK (Černohlávek obecný).....	216
ČERNUCHA (Černucha setá).....	220
ČERNÝ BEZ (Bez černý).....	224
ČERNÝ KOŘEN (Hadí mord španělský).....	228
ČERNÝ RYB Í Z (Rybíz černý).....	232
ČERTKUS (Čertkus luční).....	236
ČERTŮV KOŘEN (Eleuterokokostnatý).....	240
ČESNÁČEK (Česnáček lékařský).....	244
ČESNEK (Česnek setý).....	248
ČISTEC (Čistec lesní).....	252
ČUBET BENEDIKT (Benediktlékařský).....	256
DEVĚTSIL (Devětsil lékařský).....	260
DIVIZNA (Divizna velkokvětá).....	264
DOBROMYSL (Dobromysl obecná).....	268
DRCHNÍČKA (Drchničkarolní).....	272
DŘIŠŤÁL (Dřišťál obecný).....	276
DUB (Dub letní).....	280
DVOUZUBEC (Dvouzubectrojdlíný).....	284

Předmluva

Herbář je slovo pocházející z latinského základu *herba* tj. rostlina. Herbářem se původně nazývala sbírka usušených a vylišovaných rostlin, ale záhy se toto pojmenování rozšířilo obecně na obrázkové knihy o rostlinách.

Když jsme sestavovali tento Herbář, opatřili jsme jej sami pro sebe přívlastkem „pro lidi“, a to záměrně, aby bylo jednoznačně řečeno, komu je toto dílo určeno. Mnohé z moderních herbářů jsou totiž zatíženy spoustou nejrůznějších podrobností, cizích názvů, výsledky chemických rozborů a podobně, což běžnému čtenáři nejenže většinou nic neříká, ale často mu to i komplikuje orientaci.

I my se samozřejmě držíme moderních vědeckých poznatků, ale text je upraven tak, aby informace byly stručné, jasné, srozumitelné a byly především k praktickému užitku. Všechny uvedené rady, pokyny a recepty jsou důkladně ověřeny, jsou převzaty z naší praxe, ale i z empirické zkušenosti našich kolegů. Pokud se naše zkušenosti a praktické poznatky rozcházejí s poznatky vědeckými, dávali jsme přednost praxi a zkušenosti, protože je obecně známo, že žádný pokrok to nemá lehké, že je nejprve zatracován, proklínán a pak následně oslavován jako spasitel, a že věda často trochu pokulhává za praxí. Pokud to je nutné, vždy na takový rozpor poukážeme.

Věříme, že náš Herbář bude čtenáři přijat vlídně a bude jim vždy sloužit jako vhodná, praktická a hlavně nepostradatelná příručka pro jakýkoli kontakt s rostlinami, neboť do speciální části jsou zařazeny jak byliny, tak i keře a stromy, a v některých případech dokonce i organismy, které nelze v tomto smyslu považovat za rostliny, například řasy a houby. Je to sice dílo samostatné, zahrnující naše nejčerstvější zkušenosti, ale přesto doporučujeme každému čtenáři udělat si alespoň rámcový přehled o obsahu našich dosud vydaných publikací, protože naše znalosti přírody, bylin a jejich světa mohou být sotva kde podány úplně.

V díle je u každé byliny uveden její český, slovenský a botanický latinský název. Tyto názvy jsme v českém a latinském znění sjednotili podle dvoudílné monografie Prof. J. Dostála *Nová květena ČSSR* (Academia, Praha, 1989). Slovenské názvy jsou upraveny podle příručky Prof. M. Červenky *Slovenské botanické názvoslovie* (Príroda, Bratislava, 1986). Kromě toho u každé byliny najdete její název v jazyce německém, anglickém, francouzském a španělském.

Náš Herbář pochopitelně nemůže a ani nechce být botanicou učebnicí. Předpokládáme však alespoň základní botanické znalosti čtenářů. Pokud by některé informace v Herbáři nepostačovaly, nebo by vznikly nějaké jiné nejasnosti, doporučujeme nahlédnout do některého z četných botanických klíčů k určování rostlin nebo do učebnic botaniky. Doufáme však, že to čtenáři nebude zapotřebí.

Základními vodítky pro popis botanických údajů byly především Klikův *Botanický klíč* (SPN, Praha, 1965), publikace Hejny, Slavík: *Květena České socialistické republiky* (Avicenum, Praha, 1988) a vynikající učebnice Baloun, Beneš, Minařík: *Farmaceutická botanika* (Avicenum, Praha, 1978). Hlavním pramenem farmakognostických informací nám byla vysokoškolská učebnice Prof. J. Tomko a kol.: *Farmakognózia* (Osveta, Martin, 1989).

V díle jsou dále uvedeny homeopatické údaje, cizí botanické názvy a další informace, které mají sloužit co nejširšímu přímému použití, i když nejsou v moderní fytoterapii zcela běžné.

OBECNÁ ČÁST

1. ÚVOD

Žijeme v posledních letech dvacátého století, v době, kdy celé světové dění prožívá rychlejší spád, v epoše rozvoje vědy, techniky, kultury i celé civilizace. Lidský rozum dosahuje jakéhosi momentálního vrcholu, což se projevuje prakticky ve všech oborech lidské činnosti. Na jedné straně je tu obrovský rozmach techniky, přinášející růst životní úrovně, ale na druhé straně zničené životní prostředí, ropa v oceánech, devastace krajiny a bohužel i lidské morálky.

Lékařská věda dosáhla v tomto století a zvláště v posledních třiceti letech netušeného rozvoje. Moderní přístroje umožňují detailní rozbor tělních tekutin, provádějí se stále běžněji transplantace orgánů, farmaceutické koncerny chrlí tisíce nových, zdánlivě účinnějších léků. Na první pohled by se mohlo zdát, že o lidstvo je po zdravotní stránce čím dál tím lépe postaráno a že snad zbývá už jen zjistit, kdy začneme být nesmrtelní. Avšak při pozorném a hlavně reálném pohledu na celou situaci zjistíme celou řadu velmi znepokojivých skutečností.

Podle výsledků statistik se asi od roku 1970 průměrný lidský věk nejen nezvyšuje, ale naopak začíná klesat. Ukazuje se, že domnělé prodloužení lidského věku, kterým jsme se tak rádi chlubívali, je možno připsat spíše zlepšené péči o matku a dítě, a tím i snížené kojenecké úmrtnosti - což dnes už zase tak docela neplatí -, nežli skutečnému snížení nemocnosti. Přibývá zhoubných nádorových onemocnění, srdečních ischemií, infarktů myokardu, těžkých alergií atd., a navíc se všechny tyto těžké choroby posunují do stále nižších věkových kategorií, objevují se nová, obtížně rozpoznatelná onemocnění a známé „lehčí“ choroby se stávají těžkými. Dosud neléčitelný AIDS hrozí přejít ve světovou pandemii.

Nejen podle našeho názoru je nejvyšší čas přehodnotit situaci a zaměřit se především na přírodní formy prevence a léčení. Tím samozřejmě nemáme na mysli lidové formy „samoléčby“, podle oblíbené metody Jedna paní povídala, že na žlučník je

nejlepší..." Bylo by neobyčejně pošetilé rázem zavrhnout všechny zkušenosti a vymoženosti současné tzv. západní medicíny či přecházet z jednoho extrému do druhého, jak je u nás bohužel zvykem. Je nutné se především držet praxe a zkušeností vůbec, protože existují postupy a zásady, které jsou sice teoreticky možné, ale prakticky neuskutečnitelné, nebo je jejich skutečný přínos zanedbatelný, někdy i žádný.

Ideální stav by byl, kdyby přírodní prevence a léčba byla vedena lékařem. Skutečnost je však bohužel zcela odlišná. Zpravidla je tomu proto, že lékaři tento způsob léčby vůbec neznají. Jednak se jej neučili a jednak nemají zájem se jej učit. Často se omlouvají tím, že musí léčit „lege artis“ čili „podle pravidel lékařského umění“, která jsou pevně dána stávajícím vzdělávacím systémem. Je ovšem pravdou, že mnoho lékařů se za onu zaklínací formuli tak trochu schovává, protože je samozřejmě daleko pohodlnější ubírat se vyšlapanou cestou a nekomplikovat si život. Tudíž „léčí“ obligátně okamžité příznaky, což přináší sice potírání okamžitých projevů nemoci, chvályhodné zkracování doby pracovní neschopnosti, ale ve skutečnosti také života.

Samozřejmě jako pro každou léčbu je nutné i pro léčbu přírodní volit správnou dobu, nebo ji ve správnou dobu nasadit. Například náhlá příhoda břišní, vyžadující okamžitý chirurgický zákrok, nebo úrazy, ale i masivní infekční onemocnění jistě nebudou vhodné pro postupnou přírodní léčbu. Na druhé straně velkým prohrěškem proti přírodě, a tím i proti našemu zdraví, majícím často také nepříjemné i nebezpečné následky, je dlouhodobé podávání velmi silných chemických léků, často již od začátku onemocnění. Zejména u starších lidí, jejichž organismus je sám o sobě již oslaben, je podávání takových léků nevhodné. Tito lidé totiž většinou uvažují podle pravidla „čím více, tím lépe“ a polykají tyto léky po hrstech.

Proto je vhodné si uvědomit některé pojmy, hlavně jejich příslušnou definici:

Zdraví je stav harmonické rovnováhy tělesných a duševních funkcí, projevující se dokonalým pocitem síly, spokojenosti, chuti do života, tělesného i duševního blaha. Ve skutečnosti jde o dokonalou souhru všech fyziologických i duševních funkcí.

Nemoc je stav zapříčiněný disharmonií, narušením rovnováhy a psychosomatické jednoty organismu. To se projevuje nejrůznějšími pocity fyzické nevolnosti nebo psychickým rozladěním v různých stupních. Ve skutečnosti se však jedná právě o poruchu fyziologických funkcí, především orgánové změny.

Léčení je směřovaný cílený zásah do fyziologických funkcí organismu a jeho vnitřních poměrů, směřující k navrácení rovnováhy čili k vyléčení a uzdravení.

Vyléčení je stav, kdy se nemocný cítí zdravý, je bez potíží a také objektivní nálezy nenacházejí žádné narušení funkce. Původce nemoci ovšem není zcela potlačen, takže se sice neprojevuje, ale za příslušných podmínek se objeví znovu, často ve zvýšené míře.

Uzdravení je konečná fáze vyléčení a znamená návrat plného zdraví. Proto také můžeme uzdravování považovat za vyšší formu léčení.

Přírodní léčba je takové ozdravné působení na organismus, kde se nejvyššího přínosu - to znamená plného uzdravení - dosahuje minimálním zasahováním do svobody těla i duše, tedy do jejich přirozené funkce. Jedná se o působení přírodních, jemných, nenásilných prostředků a postupů bez škodlivých vedlejších účinků, jako jsou například byliny, masáže, vodoléčba, zdravotní tělovýchova, úprava výživy, úprava dýchání, úprava životní energie apod. Všechny tyto prostředky a postupy mají společný cíl: probudit či posílit organismus tak, aby sám dosáhl uzdravení, nebo alespoň optimálního čili maximálně dosažitelného stavu.

Z uvedeného jasně vyplývá, že přírodní léčba je daleko nejvýhodnější léčbou oproti všem jiným, které jsou ve většině případů agresivnější, mají vedlejší účinky, přinášející mnohdy více

škod než užitku, a v každém případě narušují právě psychosomatickou jednotu organismu.

Pod pojmem *psychosomatická jednotu* se rozumí jednotu duše i těla. Při jejím narušení je nutné nejprve u nemocného vzbudit touhu a vůli po uzdravení a pak odstranit příčiny onemocnění. Ty bývají nejrůznější, ale v každém případě se jedná o narušení rovnováhy přírodních zákonitostí. Někdy to bývají objektivní příčiny, ale většinou vlastní nedisciplinovanost. U někoho je hlavní příčinou alkohol, u druhého nevhodná strava, u dalšího pak přemíra práce nebo nedostatek spánku a odpočinku, u některých lidí třeba úraz. Většinou ovšem každý postižený ví, kde se stala chyba, kde je onen „prvotní hřích“, kde tedy byly ony přírodní zákonitosti narušeny a co je skutečnou příčinou oslabení organismu, který pak nemá sílu odolat nejrůznějším náporům, o které zejména dnes není nouze, a dovoluje vzniknout nemoci.

Vznik nemoci je samozřejmě podmíněn mírou postižení jednotlivých orgánů, protože řetěz vždy praská v nejslabším článku. Následnou příčinou jsou potom například postižení infekcí, způsobující nákazu, záněty apod. Odstranění této následné příčiny antibiotiky vede v nejlepším případě k vyléčení, ale nikoli k uzdravení. K tomu by bylo třeba odstranit příčinu, prvotní zdroj nemoci. A zde je právě největší rozdíl mezi medicínou současnou a přírodní a zde tkví také největší přednost přírodní léčby. Snaha odstranit prvotní příčinu spolu s touhou uzdravit se znamená respektování psychosomatické jednoty organismu.

Vznikne-li v těle nějaká porucha, bývá zvykem ji co nejdříve a co nejsilnějším prostředkem odstranit. Obyčejně není čas ani chuť nechat organismus, aby si s problémem poradil sám, posilován přírodními prostředky. Domníváme se však, že je daleko lepší chodit po svých, třeba křivých nohou, než používat tu nejhezčí, byť elegantní hůl nebo berlu.

Zamysleme se v klidu nad současnými léky. Je jich mnoho a neustále vznikají nové a silnější. Odborný tisk nás informoval, že v roce 1993 bylo v USA v oběhu více než 25 000 různých

léků. Kolik jich může poznat, nebo si jen zapamatovat praktický lékař, kolik specialista? Dnes oslavovaný, všemocný lék se zítra stává škodlivínou, ztracovaným, ale je ihned nahrazen jiným, protože zisk farmacie je předem plánován.

Uvedeme jeden citát, který považujeme za typický. Doktor Ziegelroth říká: „Jaká to rozkoš být lékařem nebo ještě lépe nemocným - při takové spoustě věčně se ohrožujících léků...“

K tomu jeden malý příklad z historie. V roce 1800 zemřelo ve Vídni asi 11 000 osob, z toho skoro 4 000 na pravé neštovice. V roce 1801 bylo zavedeno očkování proti neštovicím a počet úmrtí na tuto nemoc klesl na pouhých 200 osob. Ale zářející je, že celkový počet úmrtí za tento rok činil opět zhruba 11 000. Objevily se totiž jiné, nové nemoci jako například TBC, záškrt, skrofulóza apod. Teprve s odstupem času se úmrtnost zmenšila, a sice vlivem zlepšení výživy obyvatel a zlepšením hygienických podmínek.

Uvedená fakta, která jistě platí v podobné míře i dnes, potvrzují znovu, že pokud není odstraněna příčina takového stavu, není naděje na trvalé zlepšení. Je tedy vysoce nepravděpodobné, že bude objeven univerzální superlék proti rakovině nebo AIDS, nebude-li zajištěna dostatečná imunita lidského organismu, jejíž ztráta je zaviněna většinou špatnými životními podmínkami, vlivem stresu, smogu, výživy, chemických hnojiv atd. Příroda zřejmě zachovává rovnováhu i v této oblasti. Jakmile se objeví „superlék“, provede příroda „odvetná opatření“ a objeví se nová nemoc, většinou horší než ta předchozí. Vypadá to, jako by zavedením nových účinných léků byl dán podnět pro nové nemoci.

Ze s chemickými léky nejsou žádné žerty, bychom si vždy měli připomínat případem ze šedesátých let, kdy lékaři v západní Evropě hromadně předepisovali na těhotenské potíže „vynikající“ přípravek Contergan, obsahující účinnou látku thalidomid. Matkám, které užívaly tento přípravek, se pak rodily těžce zmrzačené děti. Tento případ je jistě výjimečný, ale my se domníváme, že spíše jen svým mohutným dopadem. I běžné léky

mají totiž velkou většinou vedlejší účinky a mohou být zdrojem vážného nebezpečí, jak nakonec popisuje kniha Langbein, Martin, Weiss: *Hořké pilulky* (Victoria Publishing, Praha, 1993).

Je pravdou, že u některých léků se obecné nežádoucí účinky vyskytují jen v málo případech, ale problém je v tom, že nikdo nemá záruku, že právě on nebude Jedním z těch mála případů". Samozřejmě tím nechceme nikoho strašit a ani obecně znevažovat účinky chemických léků. Uvádíme to pouze jako doklad, že přírodní prostředky mají nejen své oprávněné místo na slunci, ale že jsou nezbytnou potřebou pro zachování či navrácení zdraví nás všech.

Tím jsme se pomalu dostali k věčné filozofické otázce: „Jak žít a jak se léčit?" Obojí je totiž spíše uměním než vědou. Zejména v otázce uzdravování nebo léčení je to podle nás takřka výhradně umění. A jak víme, umění je především otázkou talentu. Jinými slovy: není každý lékařem, kdo má bílý plášť.

Umění žít je překvapivě snadné a prosté, jako vše, co je geniální. Mnoho lidí třeba žehrá na drahotu, ale příroda řeší i tento problém. V ní je to skutečně dobré velice levné, a to nejlepší dokonce zadarmo. Záleží pouze na nás, jak uspořádáme svůj žebříček hodnot. K životu potřebujeme nezbytně slunce, vodu, vzduch, spánek, prostou stravu a pak v srdci místo pro cit, pro lásku k bližním, pro konání dobra a smysl pro krásu kolem nás. Vše ostatní je vlastně jen balast a běda tomu, kdo mu propadne a stane se jeho otrokem.

Uchování si zdraví je taktéž velice jednoduché. Stačí dostatek pohybu na čerstvém vzduchu, prostá, ale pestrá strava, dostatek spánku, vydržet bez alkoholu a tabáku, nezatěžovat organismus nadměrně, ať už prací nebo sportem, naučit se zhluboka dýchat a najít si vždy aspoň chvíli klidu pro rozjímání, relaxaci nebo meditaci.

Jakkoli se to zdá být jednoduché, přesto je mnohdy obtížné takto žít. Většina z nás holduje nějaké vášni, po něčem touží,

zahání problémy nestřídmým životem a snaží se pak o nápravu, často už velice pozdě. Jsme jakoby spoutáni svými slabostmi, špatnými návyky a sklony, což nakonec vyústí v nemoc, ať tělesnou nebo duševní. Jedinou cestou je život podle přírodních zákonitostí, a to je právě umění žít. Pobyt v přírodě přináší klid, radost a harmonii tělu i duši, učí nás střídmosti a poznání krásy, což samo o sobě přináší člověku uspokojení i zdraví.

Umění léčit vychází ze znalostí života a přírodních zákonů, čili vychází vlastně z umění žít. Vždy bylo výsadou jedinců s mimořádnými schopnostmi, ovšem také zdrojem snadné existence mnoha neschopných jedinců nebo i podvodníků. V každém případě bylo toto umění vždy příkladem pro ty, kdo chtěli a chtěli lidem pomáhat.

Bohužel se cesty přírodního uzdravování a tzv. vědecké medicíny začaly rozcházet. Bylo to způsobeno především obecným rozvojem věd, kdy žádný obor nechtěl zůstat „pozadu" a chtěl se v co největší míře zúčastnit na rozvoji techniky. Z původních úmyslů využít techniku pro pomoc při léčení se vyvinula jakási přístrojová medicína, která si dnes už často neuvědomuje, že ani ten nejdokonalejší přístroj nemůže odhalit pravou příčinu nemoci a že dnes to jsou přístroje, které jako by přejímaly povinnost člověka léčit v souladu a ve vztahu k přírodě.

Je sice pravdou, že ze začátku medicína přejímala zkušenosti z přírodních způsobů uzdravování, ale postupem času zcela zapomněla na svůj původ a začala se „modernizovat", což se dá v principu nazvat odcizováním od přírodních postupů, ale hlavně zákonitostí.

Tento Herbář chce čtenáři nabídnout objektivní pohled na jednu z možných alternativ přírodní léčby, totiž na fytoterapii neboli léčbu bylinami. Nemocný, který se pro fytoterapii rozhodne, nebo komu byla doporučena, musí ovšem počítat s tím, že léčba bylinami je léčbou mírnou, nenásilnou, postupnou, velice účinnou, ale bohužel nebleskovou, a že tedy „trvá nějakou dobu". A neměl by také zapomínat na to, že léčba bylinami neznamená

pouze pití čaje, jak se zatím většinou traduje, ale že fytotherapie zná také masti, zábaly, koupele, tinktury a že její součástí je i homeopatie jako metoda nejmodernější.

Proto je dobré nezapomínat na velice cennou lidskou vlastnost, kterou je trpělivost. Krásně to vyjádřil již před více než sto lety známý léčitel Vincenc Priessnitz, když řekl: „Trpělivost nade všechno. Choroba, která potřebovala léta a snad i desetiletí ke svému vývinu, nemůže přece zmizet obratem ruky.“

2. STRUČNÁ HISTORIE HERBÁŘŮ V ČECHÁCH, NA MORAVĚ A NA SLOVENSKU

Prvním česky psaným herbářem byla práce litomyšlského lékaře Jana Černého, nazvaná *Knieha lékařská, kteráž slove Herbář aneb Zelinář*. Kniha vyšla* péčí Mikuláše Klaudiána v Norimberku v roce 1517 a sice za neuvěřitelných 70 dní od předání rukopisu. Herbář ovšem nebyl první knihou Jana Černého, protože již roku 1506 vydal spis nazvaný *O nemocech morních*, který byl inspirován velkou morovou epidemií v roce 1495.

V roce 1562 pak tiskař Jiří Melantrich vydal v Praze ve skvostné úpravě Matthioliho proslulý herbář, nazývaný *Herbář, jinak Bylinář velmi užitečný s figurami pěknými a zřetelnými, podle pravého a jako živého vzrostu bylin zdobený i také mnohými zkušenými lékařstvími rozhojněný*. Překladačem nebyl nikdo menší nežli Tadeáš Hájek z Hájku. Hájek se při této příležitosti pokusil o sjednocení českého botanického názvosloví.

V roce 1596 vyšlo druhé vydání Matthioliho herbáře, tentokrát u nakladatele Daniela Adama z Veleslavína. Krátce před tím, v roce 1592, vyšlo dílo Adama Zálužanského ze Zálužan *Tři knihy bylinářských metod*, avšak latinsky, a tím prostémulidumálo srozumitelné.

Teprve o 200 let později, v roce 1793, se dočkali svého národního herbáře i Slováci. Byl jím proslavený *Zelinkár, zostavený z velikých zelinkárskych kníh, obsahující krátké, ale zrozumitelné a veľmi užitočné rady o použití obyčajných byliniek proti chorobám ľudu obojého pohlavia*. Autorem *Zelinkára* byl farář Juraj Fándly. Všechny uvedené tituly se dočkaly moderních vydání formou faksimilií.

Devatenácté století je z hlediska historie herbářů charakterizováno především dílem Jozefa Ľudovíta Holubyho, nadšeného botanika a zaníceného národopisec. Vytvořil několik obsáhlých herbářů klasického typu ze sušených a vylišovaných bylin. Největší s 12 000 položkami je uložen v Bukurešti, další pak v Bratislavě a v Praze.

Pro nás je zajímavý zejména fakt, že u Holubyho se inspiroval magistr Josef Čižmář, autor nezapomenutelného dvoudílného spisu *Lidové lékařství v Československu*, vydaného v letech 1946-47. V roce 1890 a 1895 vyšla dvě vydání proslulého *Rostlinopisného atlasu* ke Kneippovým spisům *Léčení vodou a. Jak žít*.

Na přelomu století stojí za zmínku Baušův *Český Herbář* (bez uvedení roku vydání), Fulínův spis *Bylinářství, kořenářství čili Herbář*, vydaný v Praze roku 1898, a zejména pak herbář *Léčivé rostliny* profesora Františka Dlouhého, vydaný bez uvedení roku vydání I.L.Kobrem.

Vynikajícím dílem je také Futákův velký dvoudílný *Slovenský herbář*, vydaný péčí Vydavatelství sv. Vojtěcha v Trnavě roku 1946.

V českých zemích je v téže době k dispozici poměrně malý rozsahem, ale bohatý obsahem *Herbář bylináře Karla*, nejvýznamnějšího českého bylináře v období před druhou světovou válkou i krátce po ní. V roce 1948 vychází posmrtně spis *Léčivé rostliny v domácím lékařství* od profesora Zdenko Stacha, který zahynul v koncentračním táboře. Vydal jej nakladatel Strnadel v Praze.

Padesátá a ani šedesátá léta literatuře tohoto druhu příliš nepřála. Teprve později vyšla v několika vydáních publikace, dnes už zdomácnělá pod názvem „Korbelář“, totiž proslulý atlas autorů dr. Jaroslava Korbeláře a Zdeňka Endrise *Naše léčivé rostliny*.

Ze slovenské produkce nemůžeme zapomenout zejména *Malý atlas léčivých rostlin* od Ludmily Thurzové, který byl zásluhou vydavatelství Artia vydán i v Anglii, Německu, Rakousku, Švýcarsku, Norsku, Švédsku a Dánsku. U nás se dočkal několika vydání.

Známý slovenský farmakognostik doc. Jaroslav Kresánek vydal v nakladatelství Osveta v Martině několikrát svůj velký *Atlas léčivých rostlin a lesných plodů* a spolu s fotografem Dionýzem Dukasem upravenou verzi nazvanou *Průručný atlas léčivých rostlin*.

Slovenské pedagogické nakladatelství v Bratislavě vydalo v roce 1985 praktický atlas manželů Marty a Štefana Valgoso-vých *Naše léčivé rostliny*. Ze slovenské produkce stojí za zmínku ještě atlas dr. J. Macků a akad. malíře J. Krejčí nazvaný prostě *Atlas léčivých rostlin*. Tento atlas, obsahující popis a barevná vyobrazení 203 rostlinných druhů, vyšel v několika vydáních, naposledy v roce 1991 ve vydavatelství Příroda v Bratislavě.

Stejně nakladatelství vydalo i překlad dobrého herbářově pojatého spisu, obsahujícího malé barevné fotografie, od bulharského specialisty dr. Pamukova *Přírodní lékárň*, který taktéž vyšel v několika vydáních.

V Čechách mezitím také vycházely různé herbáře, ale svou úrovní se nemohou vyrovnat dílům Korbeláře, Thurzové nebo Kresánka. Vyloženě nešťastným počinem Lidového nakladatelství v Praze bylo vydání herbáře nazvaného *Zelená lékárna*. Český překladatel si počínal příliš svérázně, takže z původního díla ruského autora Rubcova zůstalo jakési nepodařené torzo. Některé byliny vypustil, jiné přidal a navíc uvedl některá chybná tvrzení.

Posledním českým herbářem, který stojí za zvláštní zmínku, je kniha autorů Jiráska a Starého *Atlas léčivých rostlin* s krásnými ilustracemi Františka Severy. Na díle je sympatické to, že vydavatel Státní pedagogické nakladatelství v Praze vydal dvě téměř identické verze, totiž velký a kapesní formát. Obě knížky vyšly v roce 1986 a nebyl o ně velký zájem, zřejmě pro jejich přílišnou „vědeckost“. Je v nich mnoho odborných výrazů a velmi málo praktických rad a pokynů. Kniha je rozdělena na dva díly, z nichž první, teoretický, je vynikající a druhý, praktický, je spíše slabinou díla.

Aby výčet herbářů byl úplný, je nutné se zmínit o díle Josefa A. Zentricha *Byliny v prevenci*, které vydalo nakladatelství Fontána v Olomouci. Dílo je pojata herbářově a obsahuje ucelené a komplexní informace. Jeho slabou stránkou jsou ilustrace a chybně vyobrazení řady uváděných bylin.

3. ZÁKLADNÍ BOTANICKÉ POJMY

Nauka o rostlinných orgánech, které nás budou zajímat z hlediska popisu rostlin, se nazývá organologie a je nedílnou součástí botaniky. Pro naši potřebu zcela postačí pouze základní údaje a informace, ovšem považujeme za užitečné, aby se s nimi čtenáři důkladně seznámili. Kromě našeho Herbáře se tyto údaje užívají běžně ve všech podobných publikacích. V závorkách za jednotlivými pojmy uvádíme vždy typické příklady jedné či několika charakteristických rostlin.

Kořen je zpravidla podzemní ústroj (orgán) rostlin, který je vždy bez listů. Jeho úkolem je upevňovat rostlinu v zemi a přijímat živné roztoky z půdy. Rozeznáváme:

kořen nitřovitý, který je tenký a po celé délce přibližně stejně silný. Často bývá velmi dlouhý (prvosenska jarní i vyšší),

kořen válcovitý, který je po celé délce přibližně stejně silný, takže připomíná válec (proskurník lékařský či lékořice lysá),

kořen vřetenovitý, který je protáhlý a ke spodní části se zužuje (mrkev obecná),

kořen řepovitý, který je krátký, silný, často oválný, ke spodu se náhle zužuje (cukrová řepa),

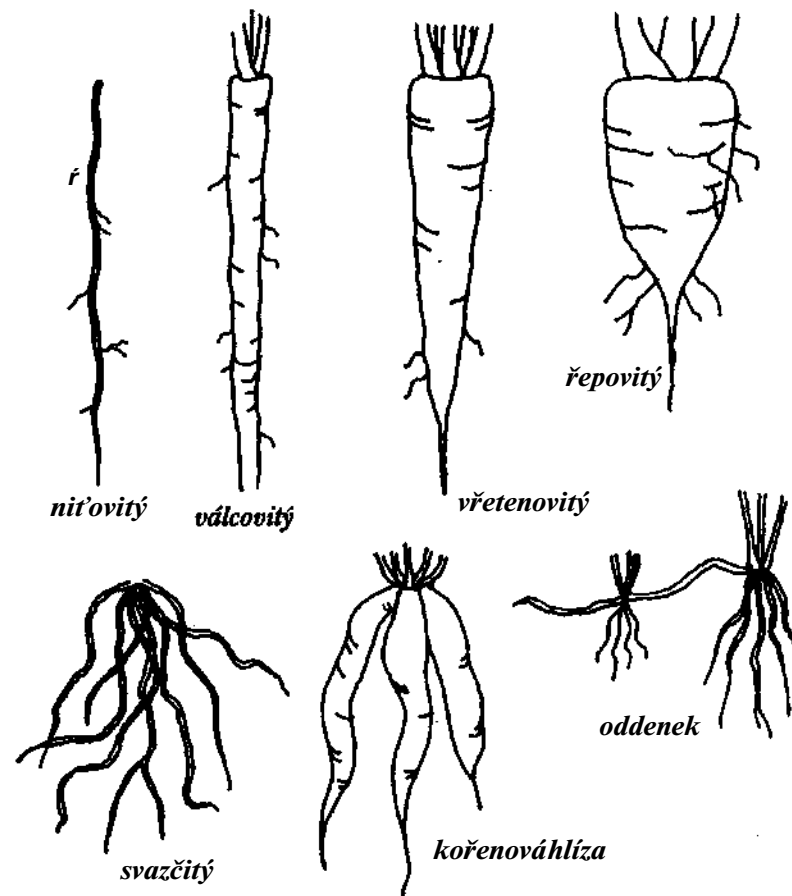
kořen svazčitý, u kterého místo hlavního kořene vyrůstají ze spodiny tenké kořínky stonku a tvoří svazek (orsej jarní),

kořenová hlíza je ztloustlým a zdužnatělým kořenem, často mnohočetným (brambořík evropský, ředkev setá či brambor obecný).

Jen pro úplnost podotýkáme, že kořeny parazitujících rostlin vytvářejí savé orgány, zvané haustoria, které se pohrouží do živých pletiv hostitelské rostliny.

Podzemní částí rostliny bývá někdy také **cibule**. Je to vlastně zkrácený stonek se zdužnatělou šupinou, šupinami nebo spodinami listů (cibule kuchyňská). Pod pojmem rozmnožovací cibulky pak rozumíme opadavé pupeny, jimiž se rostlina rozmnožuje. V tomto případě tedy nejde o podzemní části (lomikámen zrnatý nebo orsej jarní).

Oddenek je vlastně podzemní stonek (prýt), pomocí kterého rostlina překonává nepříznivá období. Oddenek umožňuje rozmnožování a roste buď souběžně s povrchem půdy (kosatec bledý, puškvorec obecný, pýr plazivý), nebo kolmo (reveň dlanitá, kozlík lékařský, kýchavice bílá). Oddenek na jednom konci přirůstá a větví se, na druhém odumírá. Často z něj vyrůstají drobné kořínky.



Obr.1 Typy kořenů

Stonek je vlastně nadzemní část rostliny, spojující kořen s listy. Na stonku rozeznáváme *uzliny*, ze kterých vyrůstají listy, a *články*, které jsou částmi stonku mezi dvěma po sobě jdoucími listy. Uzliny se téměř neprodlužují, články jsou naopak schopné i velkého růstu. V případě, že je růst článků potlačen, vyrůstají listy zdánlivě z jednoho místa a vytvářejí tzv. listovou růžici (jitrocel kopinatý nebo pampeliška lékařská). Byliny mají stonek dužnatý, dřeviny dřevnatý.

Dřeviny bývají vytrvalé, byliny jsou jednoleté neboli letničky, dvouleté, víceleté nebo vytrvalé.

Jednoleté byliny žijí jen jedno vegetační období, během kterého vyklíčí, vykvetou, vytvoří plody se semeny a pak zaniknou (zeměžluč menší, heřmánek pravý). Patří k nim i ozimy, které vyklíčí na podzim, zimu přečkávají ve vegetativním stavu a následujícího roku vytvářejí plody (ozimé obiloviny).

Dvouleté rostliny v prvním roce vyklíčí a vytvoří obyčejně listovou růžici a někdy i dužnaté zásobní kořeny. Ve druhém roce pak kvetou a plodí a poté uhynou (divizna velkokvětá, pupalka dvouletá).

Víceleté rostliny kvetou a plodí teprve po několika vegetačních obdobích (andělíka lékařská).

Vytrvalé rostliny (trvalky) žijí řadu vegetačních období, během nichž kvetou a plodí. Nepříznivá období, zimu či naopak sucho, přečkávají kořeny nebo jiné podzemní části rostliny (puškvorec obecný, kosatec bledý, hořec žlutý, konvalinka vonná, pampeliška lékařská).

Polokeře jsou vytrvalé rostliny s dřevnatější spodní částí stonku. Vrchní část stonku, bylinná, každoročně odumírá (vytrvalý druh saturejky zahradní, šalvěj lékařská či levandule lékařská).

Keře jsou dřeviny, větvíci se hned nad zemí (šípková růže). Malé keře nazýváme keříky (brusnice brusinka).

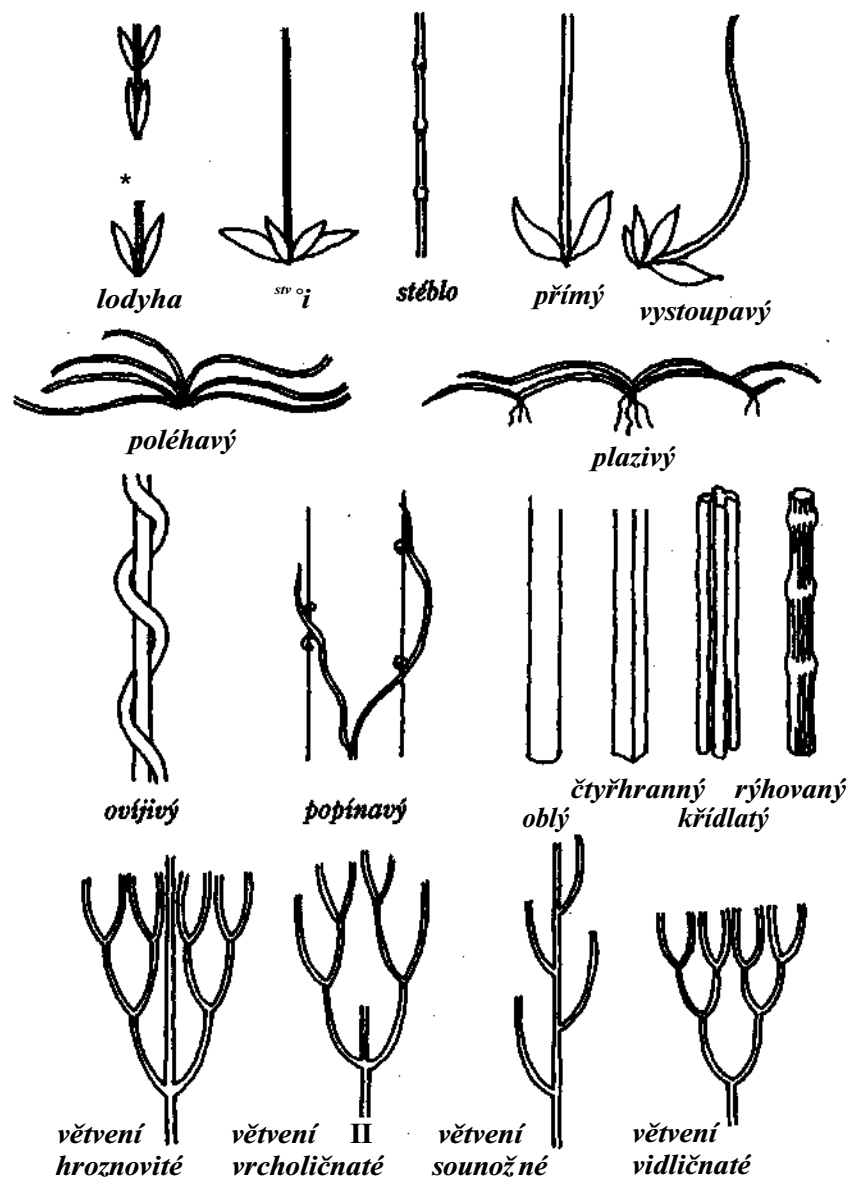
Stromy mají stonek zcela zdřevnatělý. U stromů rozlišujeme kmen větvíci se až v určité výšce a korunu, která vzniká rozvětvením kmene.

V botanické klasifikaci rozlišujeme následující druhy stonků: *lodyha* - nadzemní bylinný stonek s listy (měsíček zahradní), *stvol* - bezlistý stonek, vyrůstající z listové růžice a zakončený květenstvím (pampeliška lékařská, plicník lékařský), *stéblo* - stonek charakterizovaný zřetelnými články, oddělenými uzlinkami čili kolénky (trávy).

Podle prostorové orientace pak rozlišujeme: *stonek přímý*, rostoucí víceméně přímo vzhůru (vlčí mák), *stonek vystoupavý*, jehož spodní část je poléhavá, vrchní se pak otáčí vzhůru (vřes obecný, mateřídouška obecná), *stonek poléhavý*, který poléhá u země, ale v uzlinkách nevytváří náhradní kořínky (rdesno ptačí - truskavec), *stonek plazivý* se plazí u země a v uzlinkách, které se dotýkají země, vytváří náhradní kořínky (průtrzník lysý), *stonek ovíjivý* se ovíjí vzhůru kolem opory. Může být pravotočivý nebo levotočivý (svlačec rolní, chmel otáčivý, fazol obecný), *stonek popínavý* se různými mechanismy přidržuje opory. Mohou to být například úponky (hrách setý), tzv. přičepivé kořeny (břečťan popínavý) nebo se stonek opírá o oporu trny (ostružiník krovitý).

Podle průřezu rozeznáváme: *stonek oblý* (prvosienka jarní, plicník lékařský), *stonek čtyřhranný* (hluchavka bílá, některé třezalky, například třezalka čtyřkřídlá), *stonek křídlatý* (kostival lékařský), *stonek krýhovaný* (přeslička rolní).

Podle větvení rozlišujeme: *větvení hroznovité*, u kterého z hlavního stonku vyrůstají postranní stonky, nepřerušující stonek hlavní, *větvení vrcholičnaté*, kde postranní stonky hlavní stonek přerůstají, *větvení sounožné* (neboli sympodiální), kde větvení střídavě vyrůstá na jednu a na druhou stranu,



Obr.2 Tvary stonku a druhy větvení

větvení vidličnaté, kde se mateřský stonk vidlicovitě větví a takto vzniklé malé stonky v takovém větvení pokračují. Postranní stonky vyrůstají z tzv. úžlabních pupenů, vznikajících obvykle v paždí listů.

Hroznovité větvení má například divizna velkokvětá, vrcholičnaté například jmelí bílé. Sounožné větvení vypadá velmi podobně jako větvení hroznovité, liší se pouze tím, že postranní větvička zatlačuje hlavní osu a pak přejímá její funkci. Tak tomu je například u lípy srdčité nebo u vinné révy. Vidličnaté větvení je typické například pro plavuně.

List je postranním orgánem rostliny, rozšířeným obvykle do plochy. V listu probíhá fotosyntéza a další důležité životní pochody. Na nadzemních částech stonku vznikají nejprve dělohy, dále pak šupiny a konečně zelené, tzv. asimilační listy (lupeny). V květní části vznikající lístky se nazývají listeny. Listy na odencích mají podobu bezbarvých šupin.

U asimilačního listu rozlišujeme plochou *čepel* a stonkovitý *řapík*, kterým je list spojen s osou stonku. Spodní část řapíku je obvykle rozšířená v pochvu objímající alespoň částečně lodyhu. Zde také nacházíme palisty. Některé části listu, jako je například pochva, mohou někdy chybět. Listová čepel mívá zpravidla tmavěji zbarvenou vrchní stranu, svrchní pak je světlejší, ale u některých rostlin jsou obě strany stejné.

Podle tvaru čepele můžeme často určit, o kterou rostlinu se jedná. Pokud je čepel celistvá, pak hovoříme o listu jednoduchém, v případě, že čepel je rozdělená na samostatné lístky, jde o list složený.

Celistvé listy rozdělujeme na:

list okrouhlý, kde čepel je přibližně kruhová (topol osika),
list eliptický s čepelí ve tvaru elipsy (krušina olšová),
list vejčitý s čepelí ve tvaru vajíčka (jabloň obecná),
list obvejčitý s čepelí ve tvaru vajíčka postaveného na špičku (líska obecná),

list podlouhlý s čepelí asi třikrát delší než je šířka, uprostřed nejširší (kaštanovník setý),

list kopinatý s čepelí velmi podobnou listu podlouhlému, u něhož je největší šířka v dolní třetině (paprika roční),

list kopistovitý se zaoblenou čepelí, nahoře širokou, směrem dolů se zužující (sedmikráska chudobka),

list kosníkovitý až trojhranný s čepelí kosočtverečnou až trojúhelníkovou (topol černý),

list srdčitý s čepelí ve tvaru srdce, s řapíkem v prohnutí (lípa srdčitá),

list opaksrdčitý s čepelí ve tvaru srdce, s řapíkem ve špičce (lístky složeného listu u šťavele kyselého, ale opaksrdčitý tvar mají i plody kokošky pastuší tobolek),

list ledvinovitý s čepelí ve tvaru ledviny, postavené na špičku (kopytník evropský),

list hrálovitý s čepelí dole vykrojenou v tupém úhlu, až jakoby uťatou, s laloky přibližně kolmými k hlavní žilce (šťovík kyselý),

list štítnatý s čepelí různého tvaru s řapíkem přisedlým zhruba uprostřed rubu čepel (lichorejšnice větší),

list jehlicovitý s čepelí úzkou, tuhou (smrk, borovice),

list mečovitý se svisle postavenou čepelí ve tvaru meče (kosatec bílý),

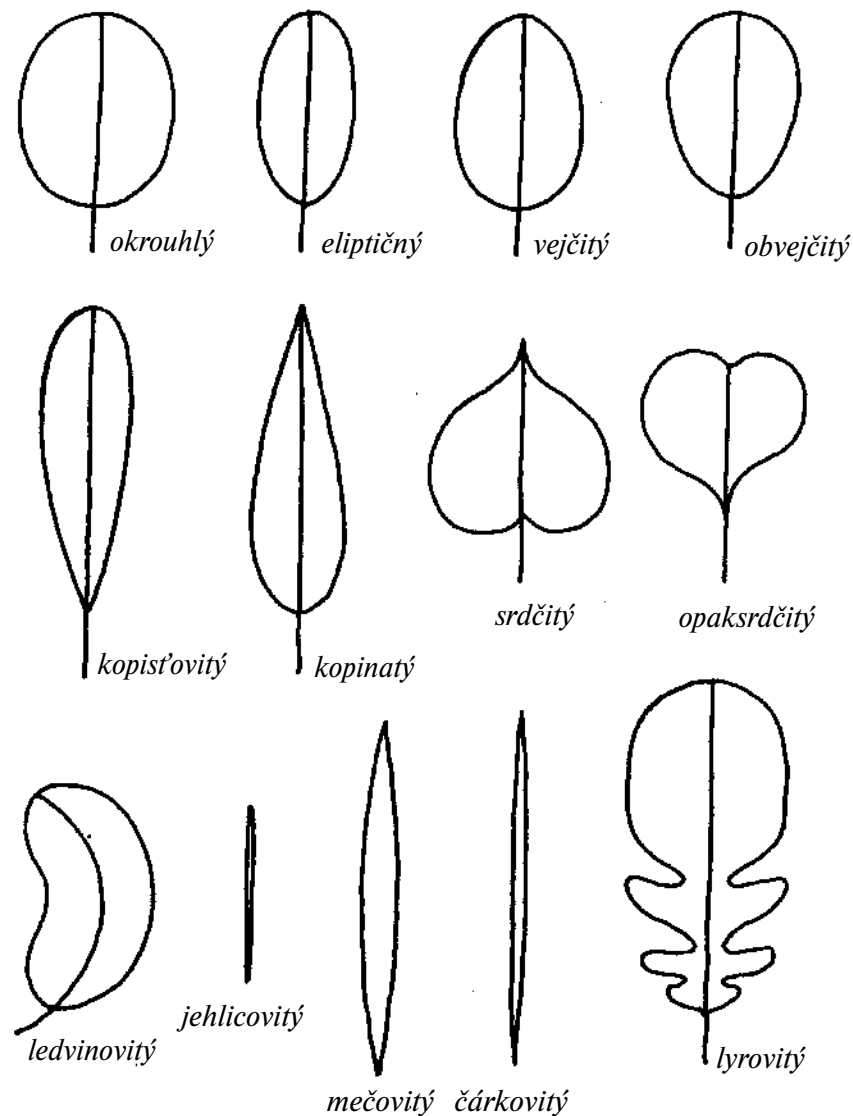
list střelovitý je list jednoduchý s čepelí na spodině vykrojenou v ostrém úhlu ve dva špičaté laloky, směřující šikmo dolů (šípatka střelolistá, svačec rolní, áron plamatý),

list čárkovitý má dlouhou, úzkou čepel s téměř rovnoběžnými okraji (pýr plazivý),

list lyrovitý má čepel po obou stranách rozeklanou zářezy, sahajícími do poloviny listu, někdy i hlouběji, nejhořejší díl je celý a mnohem větší než jednotlivé úkrojky (ušty) (ředkev ohnice, kapusta kadeřavá, starček Jakubův),

list kracovitý se podobá listu lyrovitému a vyznačuje se největším koncovým úkrojkem a postranními úkrojky postupně směrem dolů se zmenšujícími (pampeliška lékařská),

list šídlovitý je znenáhla protažen v tuhou špičku (čeleď merlíkovitých - Chenopodiaceae).



Obr.3 Příklady tvarů listových čepelí (listů)

Jednoduché listy mají čepel nečleněnou (celistvé listy), nebo členěnou různě hlubokými zářezy. Podle žilnatiny pak rozeznáváme listy zpeřené nebo dlanité a podle hloubky zářezů je dělíme

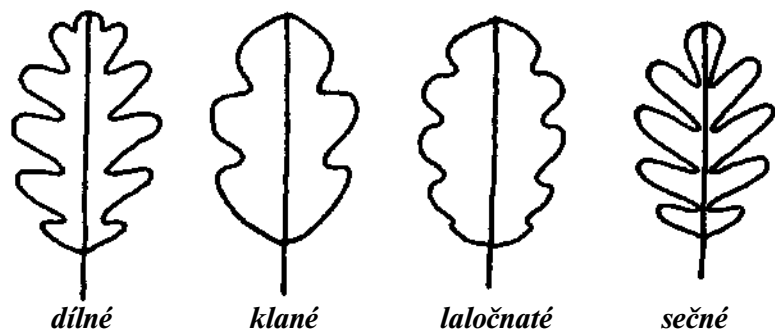
na:

laločnaté se zářezy asi do jedné třetiny čepele,

dílné se zářezy přibližně do dvou třetin čepele,

klané se zářezy do poloviny čepele,

sečné se zářezy velmi hlubokými, až téměř k hlavní žilce.



Obr. 4 Tvary listového členění jednoduchých lisů

Podle okraje listů rozeznáváme:

list celokrajný s hladkým okrajem (brusnice brusinka),

list pilovitý se špičatými, ostrými, ke špičce směřujícími zoubky (kopřiva),

list dvakrát pilovitý s dvojí velikostí zoubků (bříza),

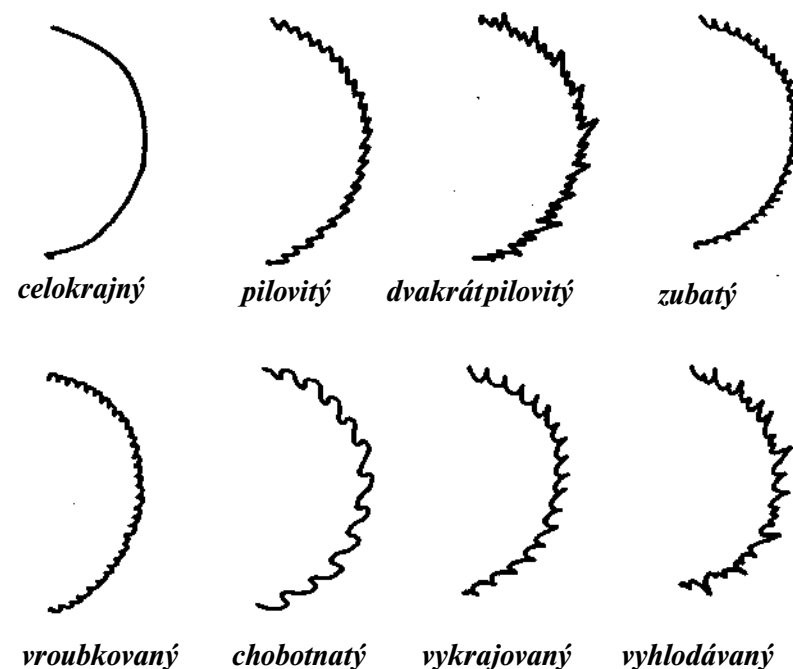
list zubatý se špičatými zuby a tupými zářezy (podběl léčivý),

list vroubkovaný s kulatými oblými úkrojky a ostrými zářezy (šalvěj lékařská),

list chobotnatý se zaoblenými úkrojky i zářezy (dub letní),

list vykrajovaný s ostrými zuby a mělkými, tupými zářezy (blín černý),

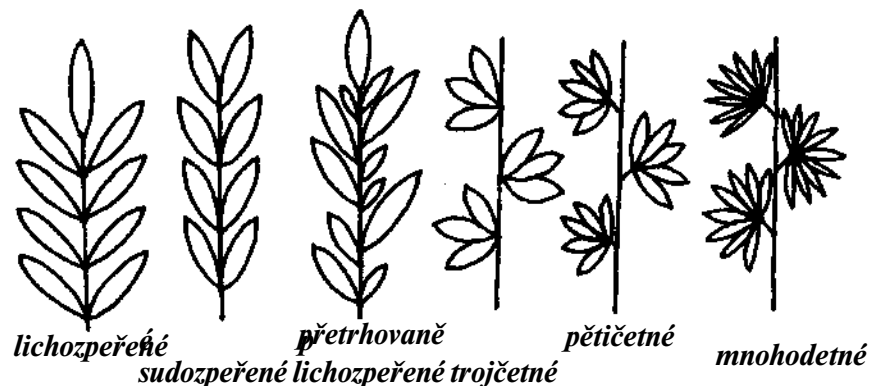
list vyhlodávaný s nepravidelně špičatými zuby a tupými zářezy (javor mléč).



Obr. 5 Tvary okraje čepele jednoduchých celých listů

Složené listy mají čepel rozdělenou na samostatné části, kterým říkáme lístky. Podle žilnatiny je dělíme na zpeřené a dlanitě dělené. U listů *zpeřených* stojí jednotlivé lístky proti sobě na tzv. vřetenu, které je přímým pokračováním řapíku (stopky). Páry lístků se nazývají jařma. Končí-li vřeteno lichým lístkem, jde o listy *lichozpeřené*. Končí-li naopak jařmem, jde o listy *sudozpeřené*. Vřeteno se tu zpravidla mění v úponek nebo v trn. U listů *přetrhovaně lichozpeřených* se střídají jařma větších a menších lístků.

U dlanitě dělených listů je vřeteno silně zkráceno, lístky vyrůstají z jednoho místa a jsou paprskovitě uspořádány. Podle počtu lístků rozlišujeme listy *trojčetné* (jetel), *pětičetné* (některé mochny) až *mnohočetné* (vlčí bob).



Obr. 6 Typy složených listů

Podle připojení listů na stonek rozlišujeme:

list řapíkatý s dobře vyvinutým řapíkem (bříza bradavičnatá),
list přisedlý je bez řapíku (třezalka tečkovaná a většina jednoč-
 ložných rostlin),

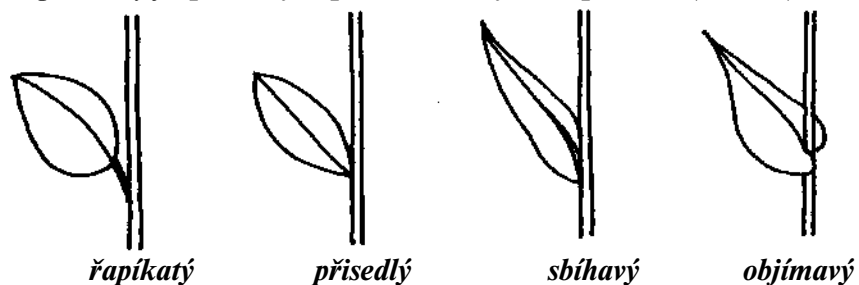
list sbíhavý, u kterého sbíhá čepel částečně dolů po stonku (di-
 vizna velkokvětá),

list objímavý v podstatě stonek objímá (mák setý),

list prorostlý má srostlé oba laloky čepele tak, že stonek listem
 jako by prostupoval (zimolez kozí list),

list srostlý má spodiny čepelí vstřícných listů srostlé (štetka sou-
 kenická),

list pochvatý je přisedlý a přisednutí vytváří pochvu (ostřice).



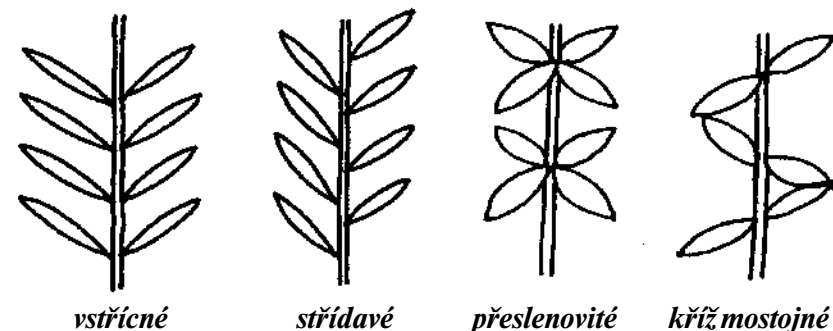
Obr. 7 Některé tvary připojení listů na stonek

Podle postavení listů na ose stonku rozlišujeme listy:
vstřícné, kde listy vyrůstají v párech proti sobě (vrbovka málo-
 květá),

střídavé, kde listy vyrůstají jednotlivě a bývají postaveny v tzv.
 genetické šroubovici (vrbka úzkolistá),

přeslenovitě, kde v přeslenu jsou listy vyrůstající v kružnici z téže
 uzliny. Přesleny mohou být trojčetné (jalovec obecný), čtyřčetné
 (vrání oko) nebo mnohočetné (svízel syřišťový).

Někdy bývají vstřícné listy proti předcházejícímu páru pooto-
 čeny o 90°, aby si navzájem nestínily. Tyto listy nazýváme *kříž-
 mostojné* (prýsec křížmolistý).

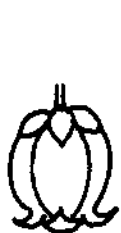


Obr. 8 Typy postavení listů na stonku

Pod pojmem *palisty* rozumíme párovité výrůstky na bázi řapí-
 ku. *Pochva* vzniká ze spodní části listového základu a zpravidla
 ochraňuje a halí úžlabní pupen. *Listen* je listový útvar, z jehož
 paždí vyrůstá květ nebo větev květenství.

Květ je rozmnožovacím orgánem vyšších rostlin, který vznikl
 přeměnou listů a koncové části stonku. Přeměněné listy tvoří
květní obaly a vlastní pohlavní orgány, což jsou samčí *tyčinky* a *praš-
 níky* a samičí plodolisty, které někdy (u krytosemenných rostlin)
 srůstají a vytváří *pestík*. Původní stonkové části pak odpovídá
květní lůžko.

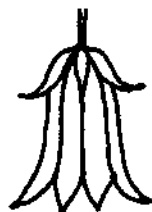
Květní obaly jsou buď tvořeny lístky stejného tvaru a velikosti (ocún, jesenní, šafrán setý), nebo jsou rozlišeny ve vnější zelený kalich a vnitřní, obvykle barevnou korunu (měsíček zahradní). Květní obaly jsou tvořeny buď volnými lístky, kdy mluvíme o květech *volnoplátečných*, nebo jsou lístky spolu srostlé a pak jde o *květy srostloplátečné*.



kulovitá



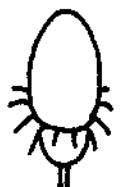
baňkovitá



zvonkovitá



nálevkovitá



trubkovitá



jazykovitá



kyjovitá



řepicovitá



kolovitá



pyskatá

Obr. 9 Tvary srostloplátečných květních obalů (korun)

Podle tvaru květů nebo okvětí rozlišujeme u srostloplátečných korunu:

kulovitou (brusnice brusinka),
baňkovitou (medvědice léčivá),
zvonkovitou (zvonek klubkatý),
nálevkovitou (durman obecný, šafrán setý),
trubkovitou (středový terč v úboru heřmánku pravého),
jazykovitou (obvodové květy v úboru heřmánku pravého),
kyjovitou (kostival lékařský),
řepicovitou (brčál barvínek),
kolovitou (divizna velkokvětá),
pyskatou (šalvěj lékařská).

Volnoplátečné květní obaly jsou buď pravidelné nebo souměrné.

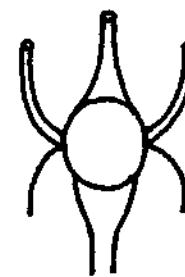
Samčím pohlavním ústrojím jsou *tyčinky*, skládající se z *nitky* *aprašíku*, ze kterého včely sbírají pyl. Plodolisty jsou samicím pohlavním ústrojím a u krytosemenných rostlin srůstají v *pestík*. Ten se skládá ze *semeníku*, *čnělky* a *blizny*. Podle polohy semeníku vůči květním obalům a tyčinkám rozlišujeme semeník spodní, polospodní a svrchní.



svrchní



spodní



polospodní

Obr. 10 Poloha semeníku

Většina krytosemenných rostlin má oboupohlavné květy, které tedy obsahují jak tyčinky, tak i pestík. Květy, které jsou jednopohlavné, obsahují pouze pestík nebo pouze tyčinky (nahosemenné, kukuřice setá, chmel otáčivý). Rostliny, které mají jednopohlavné květy, jsou buď jednodomé, kdy pestíkové i tyčinkovité samostatné květy jsou na téže rostlině (kukuřice setá, ořešák královský), a nebo dvoudomé, kdy jednotlivé rostliny mají buď pouze samčí nebo pouze samičí květy (jalovec obecný, chmel otáčivý, kopřiva dvoudomá, rakytník řešetlákový, klanopraška čínská).

Stavba květuje pro jednotlivé skupiny rostlin charakteristická, a proto se v odborné botanické literatuře znázorňuje smluvenými, mezinárodně platnými květními vzorci a diagramy, případně značkami. Pro naše potřeby není tak citlivé určení jednotlivých podrobností nutné, a proto se jím v této knize nebude zabývat.

Květy jsou často sdruženy v soubory, které jsou velmi charakteristické pro ten či onen rod, čeleď, případně i druh. Tyto soubory nazýváme *květenství*, a ta bývají jednoduchá nebo složená.

Hroznovitá (racemosní) *květenství* jsou charakterizována tím, že postranní osy nepřerůstají osu hlavní a květy rozkvétají postupně zdola nahoru, případně u plochých květenství od obvodu směrem ke středu. Tato květenství podle vzájemné délky os a způsobu větvení dělíme na:

hrozen, kdy z hlavní osy vyrůstají v úžlabích listenů stopkaté květy (celík zlatobýl, rybíz černý nebo červený),

klas, kde postranní květy jsou přisedlé, často hustě nahloučené (jitrocel kopinatý),

jehněda, která se podobá klasu, ale má převislou a chabou hlavní osu (vrba bílá, bříza bílá, topol černý),

palice vzniklá z klasu ztloustnutím hlavní osy (puškvorec obecný),

strboul (hlávka), který se podobá palici, má však silně zkrácenou hlavní osu s krátce stopkatými květy (jetel luční),
šiška a šištica, kdy jde v podstatě o klas, jehož větveno a podpůrné listeny drevnatejí (borovice lesní),
úborje tvořen rozšířeným květním lůžkem, ze kterého vyrůstají přisedlé květy. Je typický pro čeleď hvězdnicovitých (Asteraceae) a může být silně klenutý (heřmánek) až po zcela plochý (slunečniceroční),
chocholíkje odvozen od hroznů prodloužením postranních os, takže květy jsou víceméně v jedné rovině (starček obecný)
okolík je podobný chocholíku, ale všechny osy vyrůstají z jednoho místa. Okolík se často rozrůstá na řadu dceřinných okolíčků, jde o typické květenství čeledi miříkovitých (Apiaceae), dříve okolíčnatých (Umbelliferae),
lata je vlastně tvořena hroznem hroznů. Je to jednoduché květenství s nejdelším hlavním stonkem, nesoucí kratší, rozvětvené postranní stonky. Dolní jsou mohutné a k vrcholu se postupně zjednodušují a zkracují (šeřík obecný, vinná réva).

Vrcholičnatá (cymózní) *květenství* mají postranní osy delší než osu hlavní a rozkvétají shora dolů, u plochých tvarů pak od středu směrem k okrajům. Rozlišujeme:

jednoramenný vrcholík se větví pouze jednou postranní osou a podle směru větvení (pohled v geometrickém nárysu) rozeznáváme:

vějířek (kosatecbledý),

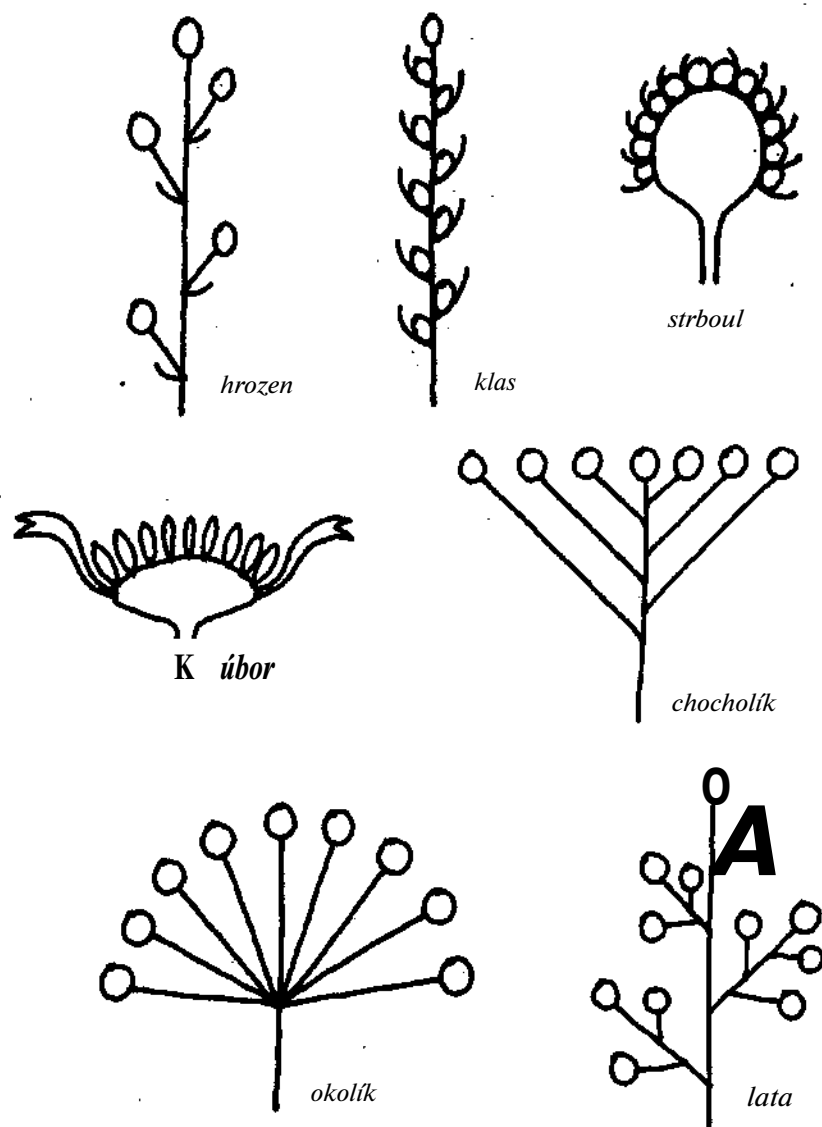
srpek (mečík obecný),

šroubel (třezalkatečkovaná),

vijan (kostival lékařský, blín černý),

dvouramenný vrcholík čili vidlan se větví stále vstřícně dvěma postranními osami stejného řádu, což je typické například pro čeleď silenkovitých nebo mořenovitých,

mnohoramenný vrcholík, který je v podstatě základním typem a má vedlejší osy opět vrcholičnatě rozvětvené (černý bez).



Obr. 11 Příklady schematických tvarů
hroznovitých a vrcholičnatých květenství

Shora uvedená jednoduchá květenství se často sdružují do složitějších forem. Jednu jsme již naznačili pod názvem *lata*. Dále může jít například o chocholík úborů (řebříček obecný), hrozen vijanů (kaštan koňský neboli jírovec maďal) nebo složený klas (klas klásků) například u obilnin apod.

Plod a semena tvoří finální část vývoje rozmnožovacích orgánů rostliny. Současně s přeměnou vajíček v semena se semeník přetváří v plod. Stěny semeníku se změň v oplodí (například vlašský ořech dozrává v zeleném obalu, v oplodí, vlastní ořech je plod a jeho jádro tvoří semeno).

Plody rozeznáváme dužnaté, suché jedno- nebo vícesemenné, pukavé - nepukavé, poltivé nebo rozpadavé.

Dužnaté plody mají střední oplodí dužnaté, v době zralosti někdy vysychající. Vnější oplodí je blanité až korovité. Sem patří: *bobule* kde vnitřní oplodí je dužnaté, nerozlišené od středního, a sice

jednosemenné (jmelí bílé),
dvousemenné (réva vinná),
vícesemenné (borůvky, rajčata, rybíz),
mnohosemenné (okurka, tykev, meloun),

peckovice, kde vnitřní oplodí je kamenné a tvoří tzv. pecku (švestky, třešně). Malé peckovice se nazývají peckovičky (řešetlák počistivý),

malvice, jsou dužnaté plody vzniklé zdužnatěním tzv. češule, což je pohárkovitá dolní část květu, vzniklá srůstem dolních částí květního obalu a tyčinek, jak je tomu například u čeledi růžovitých. Malvice jsou typické pro podčeleď jablonovitých, kam patří vedle jabloně ještě hrušeň, kdouloň podlouhlá, jeřáb, hloh a další.

Suché plody mají oplodí pergamenovité, kožovité nebo kamenné a dělí se na pukavé, s více až mnoha semeny, a na nepukavé, jež bývají obvykle jednosemenné, ale mohou být i vícesemenné.

Pukavé plody v době zralosti pukají a uvoňují tak semena. Patří mezi ně:

měchýřky, které pukají jedním švem na místě srůstu okrajů plodolistu (oměj šalounek, pivoňka lékařská),

*lusk*y, které pukají dvěma švy, takže vznikají oddělené chlopně (hrách setý),

šešule, které jsou typické pro čeleď brukvovitých. Pukají dvěma chlopněmi, oddělenými navzájem blanitou přehrádkou, a jsou vícesemenné (hořčice bílá, brukev černochořčice, řeřišnice luční, česnáček obecný),

šešulky, které jsou vlastně zkrácenými šešulemi (penízek rolní, kokoška pastuší tobolka, měsíčnice roční),

tobolka, což je plod z více plodolistů a je jedno- nebo vícepouzdrý. Otevírá se zuby (kohoutek luční, silenka nadmutá), chlopněmi (lnice květel, dymnivka dutá), skulinami (šťável kyselý), děrami (mák setý), víčkem (blín černý), ale může se otevírat i nepravidelně.

Nepukavé plody jsou jedno- nebo vícesemenné, v době zralosti se neotevírají a od mateřské rostliny se oddělují buď celé, nebo se rozpadávají v části s uzavřenými semeny. Patří sem jednosemenné:

nažka s blanitým až kožovitým oplodím (slunečnice roční). Někdy mají nažky „létací výrůstky“ (jasan ztepilý, bříza pýřitá) nebo péřovitý chmýr (pampeliška lékařská), případně příchytané háčky (lopuch),

obilka je vlastně nažka, u níž je oplodí srostlé s osemením. Je typická pro trávy, k nimž patří všechny obilniny. Obilky mohou být nahé (pšenice nebo kukuřice), nebo okoralé s přirostlými pluchami, což jsou obalové části květu (ječmen, oves),

oříšek, který má tvrdé, dřevnaté oplodí, ve kterém je volně uloženo semeno (líška obecná),

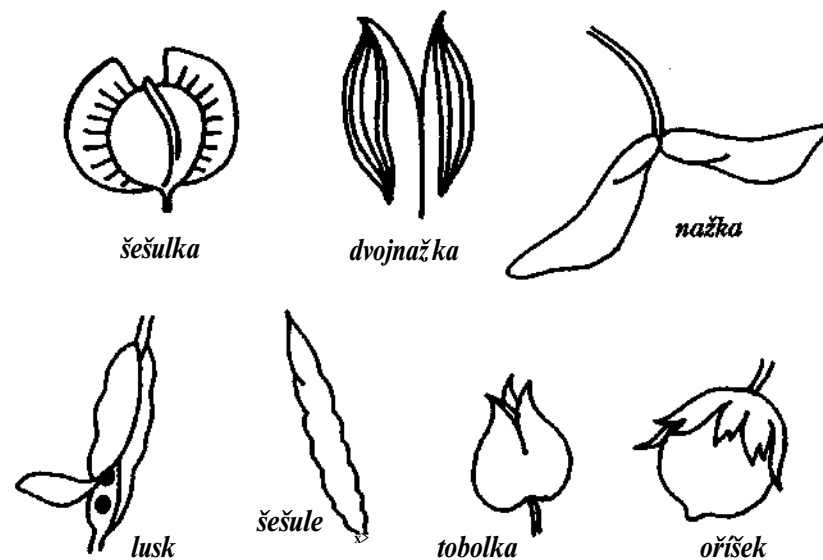
dvojnážka, která se ve zralosti poltí na dvě nažky, spojené sloupkem; je typická pro čeleď miříkovitých (Apiaceae), například pro kmín obecný, fenykl obecný a bedrník anýz,

poltvý plod, kam patří například „chlebiček“, plochý plod slézovitých rostlin, nebo zobanovitý plod kakostovitých, tvrdky, které vznikají rozdělením původně dvouplodolistého semeníku ve čtyři části. Typické pro čeledi hluchavkovitých a brutnákovitých (Lamiaceae, Boraginaceae),

struk, což je dvouplodolistový plod, který se v době zralosti příčně rozpadá v jednosemenné části (ředkev setá, čičorka pestrá, arašid).

Někdy se hovoří o *souplodí*, které vzniká po oplození souboru samostatných pestíků v květu, například souplodí nažek na zdužnatělém květním lůžku jahodníku nebo souplodí peckoviček u maliníku.

Soubor plodů z celého květenství se nazývá *plodenství*, například slunečnicový „talíř“ je tvořen plodenstvím nažek. Taktéž šišky jehličnanů jsou vlastně plodenstvím, tvořeným semeny a zdřevnatělými plodolisty.



Obr. 12 Tvary některých suchých plodů (pukavých a nepukavých)

4. ZÁKLADY SBĚRU, SUŠENÍ A PĚSTOVÁNÍ LÉČIVÝCH ROSTLIN

4.1 Sběr léčivých rostlin

Rozhodneme-li se pro sběr léčivých rostlin, musíme si především uvědomit, pro koho je chceme sbírat - zda pro sebe či pro výkup. Sbíráme-li byliny pro sebe nebo pro své blízké, pak je zcela mimovolně sbíráme pozorně, pečlivě, dokonce se dá říci s láskou. Protože při sběru pro výkup obvykle takový přístup nemáme, měli bychom pečlivě dodržovat následující obecně platná pravidla, která platí samozřejmě i pro sběr pro vlastní potřebu.

- Nejprve se důkladně seznámíme s bylinou, kterou chceme sbírat, hlavně s jejími typickými rozlišovacími znaky, ale také s jejími požadavky na sběr, sušení, skladování apod., abychom pak nebyli zklamáni celkovým konečným nezdarem, například zapařením choulostivých částí byliny.

- Snažíme se nesbírat více druhů najednou, protože může poměrně snadno docházet k záměnám, mnohdy i velice nepříjemným.

- Při sběru se nezdržujeme vybíráním trávy a mechanických nečistot. Doma to zvládneme rychleji a neztrácíme čas vhodný a cenný pro sběr. Někdy je dokonce výhodnější pročistit sběr až po usušení.

- Pamatujeme na ekologii a uchování druhu byliny. Ponechme vždy několik jedinců na místě sběru nebo několik listů na velkých rostlinách, na kterých sběr provádíme.

- Byliny nesbíráme za deště nebo bezprostředně po dešti.

- Byliny také nesbíráme do igelitových sáčků. Při sběru se obecně nedoporučuje používat umělé hmoty. Nezapomínejme na to, že některé byliny můžeme zapařením znehodnotit třeba za pouhou hodinu. Největší nebezpečí hrozí během teplých dnů, nebo po dešti.

- Nesbíráme byliny z chemicky ošetřovaných ploch. V krajních případech pečlivě prověříme ochranné lhůty.

- Nesbíráme byliny v těsné blízkosti továren, rušných komunikací apod.

- Věnujme velkou pozornost přepravě nasbíraných bylin. Nejvhodnějšími přepravními prostředky jsou košíky nebo řídké, vzdušné tkaniny, nikoli však z umělých hmot.

- Většina bylin má specifické požadavky na dobu sběru v průběhu dne. Některé musíme sbírat ráno, hned když sejde rosa, jiné zase odpoledne.

- Důležité je i místo, na kterém byliny sbíráme. U mnoha z nich se obsah a účinnost obsahových látek velice mění v závislosti na stanovišti. Prakticky rozlišujeme místa na slunci, v polostínu a ve stínu.

- Měli bychom dodržovat i doby sběru v průběhu roku. Kořeny a kůry obvykle sbíráme na podzim a na jaře. Byliny, u nichž sbíráme natě, se většinou sbírají v době květu. Ale některé byliny se musí sbírat před rozkvetem, protože trhané v plném květu při sušení „dozrávají“. Například květy celíku zlatobýlu nebo vrbovky úzkolisté zpápějí, a tím se droga znehodnotí.

- Pokud u pěstovaných trvalek sbíráme kořeny už po roce, abychom neblokovali zemědělskou půdu, musíme počítat s menším výnosem. Kořeny volně rostoucích trvalek však sbíráme až ve druhém nebo třetím roce.

- Cibulky sbíráme vždy po odkvětu rostliny, nejlépe když nadzemní část poněkud ovadne. Hlízy sbíráme během květu rostliny, ale buď brzy ráno, nebo k večeru či večer.

- Listy můžeme sbírat během celé vegetační doby, ale obecně se předpokládá, že podzimní sběr drogy poskytuje poněkud horší kvalitu než sběr jarní, což jistě neplatí naprosto bezvýhradně.

- Pokud nemůžeme u sběru kořenů dodržet pravidlo jarního sběru (před rozkvetem), nebo sběru podzimního (po zavadnutí natě), sbíráme kořeny při maximálním úbytku Měsíce, pokud možno v noci.

- Kůru loupeme najaře před rašením nebo potom na podzim po opadnutí listů. Volíme vždy mladší jedince, u starších stromů olupujeme raději silnější větve.

- Květy sbíráme raději začátkem rozkvetu, plody a semena až po jejich dozrání. Často se však plody i semena nechávají dozrát uložené v suchém a teplém prostředí, zejména když nemáme jistotu, že dozrají venku, jako například ostropestřec mariánský. Při sběru nadzemních částí postupujeme obezřetně, abychom například nevytrhli mělké kořínky (rosnatka okrouhlostá, zeměžluč menší). Byliny s tuhými lodyhami raději netrháme, nýbrž sbíranou část uřízneme nebo uštíhneme. Jestliže lodyha dřevnatí, pak sbíráme část natě nad zdřevnatělým místem.

- Kořeny a oddenky na místě jen zhruba očistíme a doma je pak omyjeme, ale pouze studenou vodou. Kořeny sušíme nejlépe vcelku neboje pouze rozpůlíme. Cibule nepereme vůbec.

- Listy sbíráme obvykle i s řapíkem.

- Ze sběru vylučujeme byliny nahnilé, plesnivé, barevně změněné (zčernalé apod.) nebo napadené škůdci.

Léčivé byliny s jejich částí po usušení nazýváme *drogou*.

4.2 Sušení léčivých rostlin

Sušení musíme věnovat velkou pozornost, protože právě zde se většinou rozhoduje o tom, zda získaná droga bude kvalitní nebo znehodnocená. Z rostlin - třebajen při mírném nedodržení zmíněných zásad - už nikdy a nijak kvalitní drogu nezískáme. Dále se nedoporučuje úprava (řezání, drcení, lámání) bylin před jejich usušením. To se provádí jen s bylinami suchými, pomocí různých zařízení, nožů, speciálních rezaček apod.

Pro sušení bylin by mělo platit několik následujících zásad:

- Máme-li možnost, použijme umělé teplo při zajištění dostatečného proudění vzduchu. Optimální teplota při sušení se pohybuje od 30°C do 45°C a tuto hranici by neměla překročit. I zde ovšem platí zákon individuality. Sušíme-li přirozeným teplem,

volíme podle možnosti prostory s mírným prouděním vzduchu (průvanem).

- Není-li to výslovně předepsáno, sušíme byliny ve stínu, v tenké vrstvě, nejlépe na čistých papírech, ale pokud možno ne na zemi, která jednak obsahuje vždy nějakou vlhkost a jednak na změny vlhkosti citlivě reaguje. Velmi vhodné je použití síťových stojanů, které umožňují proudění vzduchu nejen nad, ale i pod sušenými bylinami. Velmi vhodné je sušení na šňůře, ve věchtech, kyticích a svazcích.

- Sušení urychlíme obracením sušeného materiálu asi ve dvou třetinách sušicí doby, ale můžeme obracet i častěji. Obracíme opatrně, abychom drogu zbytečně nedrolili.

- Dokonalé usušení drogy kontrolujeme tak, že zhruba 50 g sušené drogy dáme do igelitového sáčku a ten pevně uzavřeme. Jestliže se do pěti hodin na stěnách sáčku objeví jemný opar z kondenzovaných vodních par, není sušení ještě u konce.

- Při sušení musíme počítat s výrazným úbytkem hmotnosti sušeného materiálu. Tato ztráta se vyjadřuje tzv. sesýchacím poměrem. Ten je u kůr a kořenů 1:3 až 1:4, u listů a natí 1:5 až 1:6, u květů 1:7 až 1:8, u plodů podle okolností až 1:10. Samozřejmě i zde jsou možné výjimky, například šípky sesýchají v poměru 2:7.

- Jestli při sušení droga zhnedne nebo dokonce zčerná, jde o hrubé znehodnocení a takovou drogu musíme vyřadit. Chyba byla v každém případě ve špatném sušení, nebo šlo o předchozí zapáření.

- Velice doporučujeme, zejména u drogy pro vlastní potřebu, sušené v menším množství, provádět sušení v pyramidě. Používá se pyramida, jejíž rozměry jsou dány základním vzorcem

$$a = V_2 \cdot \pi v, \text{ kde } a \text{ je délka strany základny a } v \text{ výška pyramidy.}$$

Pyramida se nasměruje stranami sever - jih - západ - východ a byliny se ukládají v jedné třetině její výšky. Osa uložených bylin musí kopírovat směr jih - sever, přičemž vrcholy natě (kvě-

ty) by měly ležet na severu. Prostředí pyramidy je absolutně sterilní, nevznikají jedovaté kysličníky někdy při sušení obvyklé a navíc byliny bezpečně uschnou i při velké relativní vlhkosti v místě uložení pyramidy.

4.3 Skladování léčivých rostlin

Skladování bylin -jinak také vegetabilních drog -je důležitou oblastí, a proto musíme dodržovat určité zásady:

- Při skladování v malém, většinou pro vlastní potřebu, zásadně doporučujeme byliny hermeticky uzavřít, nejlépe ve skleněných tmavých nádobách nebo v plechových krabicích, kde ovšem musíme čas do času drogu provětrat.
- Dříve většinou doporučované a oblíbené skladování v plátěných pytlících příliš nedoporučujeme, protože droga není chráněna proti vlhkosti, proti ztrátě aromatických látek apod. Uskladněné drogy musí být ovšem dokonale suché a stejně suché by měly také zůstat, a proto i použité papírové krabice mohou být jen z tvrdého papíru - lepenky.
- Při skladování ve velkém užíváme většinou papírové nebo jutové pytle, případně žoky a nově i kontejnery. Drogy, které jsou velmi hygroskopické, se skladují ve vlhkovzdorných plastových obalech nebo v obalech impregnovaných. Plastové obaly ale nejsou vhodné pro drogy s vyšším obsahem silic, protože nepříznivě ovlivňují aromatickou složku drogy.
- Drogy skladujeme v suchu, ve tmě a v poměrném chladu.
- Nikdy neskladujeme v jednom obalu více druhů nebo částí drog. Drogy je nutno nejen oddělit, ale i přesně označit, aby nedošlo k záměně.
- Zcela odděleně musíme skladovat drogy jedovaté nebo zvláště silně a razantně působící. Jejich označení musí být mimořádně pečlivé.
- Pro skladování drog pro vlastní potřebu se doporučuje již zmíněná pyramida.

Životnost či spíše účinnost dobře uskladněných drog se udává v průměru dva roky. To samozřejmě neplatí zcela obecně a účinnost bylin se raději určuje individuálně, protože mohou nastat značné rozdíly. Nejvyšší životnost mají tzv. „tvrdé“ drogy, jako jsou dřeva, kořeny a kůry, ale i některé natě nebo listy, například nať přesličky rolní nebo list medvědice lékařské. Některé „měkké“ drogy, což jsou především drogy květové, sotva vydrží do další sklizně. Platí to například pro květ akátu bílého, ale i pro siličnaté drogy, které obsahují silně těkavé oleje.

4.4 Pěstování léčivých rostlin

Již velice dlouho nestačí sběr volně rostoucích rostlin pokrýt potřebu nejen farmaceutického průmyslu, ale i přímých spotřebitelů, takže se řada bylin pěstuje. Technologie pěstování se samozřejmě přizpůsobuje ploše a způsobu pěstování, čili u malopěstitelů bude vypadat jinak než v zemědělských podnicích.

Zcela specifickou oblastí je pěstování drogy cizokrajné, která není součástí naší běžné květeny. Tyto drogy je možné u nás pěstovat překvapivě hojně, ovšem vyžadují naprosto jiné podmínky ošetřování. Takovým příkladem může být pěstování parchy saflorové (*Leuseum rhaponticum* Iljin), která je velmi přizpůsobivá, v našich podmínkách se jí daří a zachovává si mimořádnou účinnost.

Pro pěstování bylin platí taktéž několik základních podmínek:

- Před vlastním rozhodnutím o pěstování některé rostliny, zvláště na velkých plochách, je vhodné prostudovat dostupnou odbornou literaturu, protože na pěstitele čeká řada nejrůznějších překážek, záluďností a vlivů, ať už jsou to různé choroby rostlin, nejrůznější škůdci, ale například i extrémní klimatické podmínky. U exotických rostlin jsou velmi nebezpečné zejména prudké teplotní změny v jarních měsících. Velice se proto doporučuje prozkoumat možné klimatické podmínky, ale i jakost zeminy.

- Po zvážení těchto zjištění volíme pak vhodnou rostlinu nebo druh. Nezapomínejme ovšem na dostupnost a kvalitu osiva, ale také na možnost a efektivnost odbytu hotové drogy.

- Velkou pozornost věnujme přípravě půdy, volbě vhodného nářadí, správné technologii od osevu přes ošetřování během růstu až po vlastní sklizeň.

- Chemické přihnojování a chemické ochranné prostředky proti chorobám a škůdcům užíváme minimálně a jen v krajních případech. Přitom důsledně dodržujeme ochranné lhůty.

Při nedostatku vhodných prostorů můžeme některé byliny pěstovat i v kořenáčích, třeba na balkonech nebo někdy i přímo v pokoji. Takto můžeme pěstovat samozřejmě pouze rostliny, které příliš nevyrostou, nebo rostliny, které nemohou svým aromatickým působením negativně ovlivnit své okolí, například různými alergiemi, rýmou nebo dýchacími potížemi.

To je zvlášť důležité, protože pro takové pěstování se vesměs používají rostliny siličnaté. Proto musíme volbu pečlivě uvážit a pak rostlinu také sledovat. Často totiž vznikají potíže, které se z neznalosti nedají ničemu přiřadit a řeší se nejrozumnějším způsobem, aniž bychom přišli na to, v čem je pravá příčina.

Používá se zásadně kvalitní, nakypřená půda, která se do kořenáče mírně natlačí. Většinou se neužívají žádná umělá hnojiva ani žádné ochranné prostředky. Rostliny ovšem musí mít dostatek vláhy, tepla a světla. Nezapomínejme však na to, že i pokojové rostliny je nutné občas „provětrat“ venku.

5. ZÁKLADNÍ ÚČINNÉ OBSAHOVÉ LÁTKY

Alkaloidy jsou látky alkalické povahy, biochemicky odvozené od aminokyselin. V molekule mají vždy jeden nebo více atomů dusíku. V rostlinách obvykle nejsou volné, vyskytují se pouze v podobě solí organických kyselin. Patří mezi prudce působící látky. Největší obsah alkaloidů mají rostliny těsně před rozkvetem nebo v začátku květu. Na alkaloidy nejbohatšími částmi jsou semena, listy, kůra a kořeny, květy mají obsah výrazně menší.

Málokdy nacházíme v rostlině jen jeden alkaloid; vyskytují se obvykle ve skupinách příbuzného charakteru a většina z nich je jedovatá. Typickými představiteli jsou například rulík zlomocný (*Atropa belladonna*) s nejdůležitějšími alkaloidy atropinem a scopolaminem, nebo oměj šalamounek (*Aconitum napellus*) s mimořádně účinným, ale také mimořádně jedovatým aconitinem, dále například mák setý (*Papaver somniferum*) se známými alkaloidy morfinem, papaverinem a codeinem atd., ale také bělotrn kulatohlavý s nejedovatým echinopsinem. Vlastní funkce alkaloidů není zatím ještě plně objasněna.

Glykosidy patří k rostlinným stavebním látkám a vznikají vazbou cukerné složky na necukernou látku zvanou aglykon nebo také genin. Glykosidy se snadno rozkládají kyselinami a některými enzymy. Cukernou složkou může být glukóza, ale také jiné, složitější cukry, zatímco aglykony bývají velice rozmanité. Glykosidy jsou v mnoha případech látkami prudce působícími, až jedovatými.

Vlastní působení komplexů glykosidů je obvykle určeno charakterem aglykonů. Tak například fenolové glykosidy působí antirevmaticky nebo pro desinfekci močových cest (vrbová kůra), antrachinové mají účinek projímavý (kůra krušiny), některé steroidní glykosidy mají mohutný účinek na srdeční sval a říká se jim „srdeční glykosidy“ (náprstníky, hlaváček jarní a další). Glykosidických vazeb je velká řada a prakticky všechny jsou nedo-

konale prozkoumané. Mezi glykosidy můžeme zařadit i látky vedené jako samostatné, například kumariny, flavonoidy nebo saponiny.

Kumariny jsou laktony kyseliny kumarinové. Základní kumarin je laktonem kyseliny cis-hydroxiskořicové. Tato látka působí sedativně, spasmolyticky a protitromboticky, protože snižuje srážlivost krve. Ve vyšších dávkách způsobuje úporné bolesti hlavy a působí i toxicky na játra (komonice lékařská). Látek odvozených od kumarinu je velké množství a nejhojněji se vyskytují u rostlin čeledi miříkovitých (Apiaceae). Protože nejvíce kumarinu nalézáme v semenech a kořenech, vznikla teorie, že tyto látky usměrňují růst a klíčení rostlin.

Flavonoidy jsou fenolické látky s vlastnostmi podobnými vitamínům. Mají výrazné biologické účinky, a proto se nově také označují jako bioflavonoidy. Podle chemické struktury je dále dělíme na flavony, flavonoly, flavanony, antokyanidiny, katechiny atd. Z mnoha biologických účinků, vlastních flavonoidům, jsou nejvýznamnější zejména účinky antisklerotické a pak kladné působení na pružnost a pevnost cévních stěn i zlepšování jejich prostupnosti. Nově se hovoří i o kancerostatickém působení některých flavonoidů.

Mimoto je prokázán regenerační účinek na jaterní tkáň, dále účinek močopudný a uroseptický. Některé z nich působí i jako významná spasmolytika a všechny pak obecně jako geriatrika, především pro jejich protektivní a regenerační účinek na stárnoucí organismus.

Mezi typické flavonoidní drogy patří třeba kořen jehlice trnité, lipový květ, nať routy vonné, nať pohanky, květ černého bezu a všechny drogy z hlohu, jakož i další.

Saponiny jsou taktéž látky glykosidní povahy. Výrazně snižují povrchové napětí kapalin, ve kterých jsou rozpuštěny: Proto je lze použít jako výborná diuretika a expectorantia, protože

snižují vazkost hlenů, které se pak snadněji vykašlávají. Při nitrožilním podání ovšem způsobují hemolýzu krve, kdy vlastně dochází k uvolňování hemoglobinu z červených krvinek do tekutého prostředí.

Některé saponiny mohou ovšem být toxické i při podávání ústy. Mezi takové patří třeba brambořík evropský (*Cyclamen europaeum*), vraní oko čtyřlisté (*Paris quadrifolia*) nebo koukol polní (*Agrostemma githago*).

Na druhé straně mají některé saponiny významný účinek proti houbám a plísňovým onemocněním. Saponin je i součástí protinádorového léku Irisap, připraveného českým výzkumným pracovištěm pod přímým vedením doc. I. Dolejšího.

Z expektoračně působících saponinových drog nelze opomenout květ prvosenky jarní, květ divizny velkokvěté, ale i list jitrocele kopinatého a kořen lékořice lysé, lidově zvaný „sladké dřevo“. Mezi saponinová diuretika s desinfekčním účinkem patří list břízy, nať přesličky rolní a nať průrtníku lysého. Protiplísňové působení vykazuje kořen přestupu (*Radix sarsaparillae*), který se při vnitřním užívání osvědčil i jako pomocný lék při lupénce.

Silice neboli **éterické oleje** jsou vysoce aromatické a také těkavé rostlinné látky. Ve vodě nejsou obvykle rozpustné a ani se s ní nemísí. Dobře se však rozpouští v etanolu, v éteru i jiných organických rozpouštědlech. Na vzduchu snadno oxidují a pryskyřičnatěji.

Terapeuticky se využívají jako antiseptika, expectorantia, diuretika, antiflogistika, derrivantia a pro úpravu aroma i chuti čajových směsí. Silice nejčastěji nacházíme v květech, ale mohou být obsaženy ve všech rostlinných částech. Některé z nich řadíme mezi prudce působící látky. Například 10 kapek silice z listu chvojky klášterské (*Juniperus sabina*) je možno považovat za smrtelnou dávku i pro dospělého, protože jejich působením dochází k devastaci ledvinového parenchymu.

Podle účinku můžeme silice rozdělit na silice s účinkem:

- expektoračním (bedrník anýz, mateřídouška obecná, dobromysl obecná, yzop lékařský, bazalka pravá, eukalyptus neboli blahovičník kulatoplodý),
- karminativním (fenykl obecný, kmín kořený, koriandr setý, máta peprná),
- diuretickým (plody jalovce, kořen a semeno petržele, kořen celeru),
- sedativním (list meduňky lékařské, kořen kozlíku lékařského, nať dobromysli obecné, květ levandule lékařské),
- desinfekčním (list myrty obecné, list šalvěje lékařské, list lichořešnice větší, list řepíku lékařského, hřebíček kořený, květ heřmánku pravého).

Další siličnaté drogy se mohou používat jako anthelminitika (česnek setý, pelyněk pravý, řimbaba starčkolistá), jiné jako corrigentia (pro úpravu vůně, chuti i vzhledu), mezi něž patří známá bergamotová silice, užívaná k přípravě vonného čaje, dále silice růžová, gerániová a další. Mnoho siličnatých drog je zařazeno mezi koření, například zázvor obecný, badyán pravý, kardamom obecný, pepř černý, kurkuma domácí, skořice obecná a jiné.

Balzámy a pryskyřice jsou svým chemismem i fyziologií velmi blízké silicím. Balzámy jsou medovité konzistence, pryskyřice bývají většinou tuhé. Pryskyřice jsou ve vodě prakticky zcela nerozpustné, ale zato se dobře rozpouštějí v organických rozpouštědlech. Nejznámějšími balzámy jsou balzám peruánský, balzám toluánský, balzám kopalový a myrha. Balzám peruánský, který má účinek antiseptický, protizánětlivý, hojivý i anestetický, ve své syntetické podobě působí někdy alergicky.

Občas se v literatuře vyskytuje i název „klejopryskyřice“, což je pryskyřice s velkým obsahem klovatiny a slizu. V medicíně je známá především klejopryskyřice Gummiresina asa-foetida, získávaná z rostliny s půvabným názvem ločidlo neboli čertovo lej-

no. Z klasických klejopryskyřic je ještě poměrně známá Gummiresina olibanum čili kadidlo.

Běžně se též užívají pryskyřice z našich jehličnatých stromů, například z jedle douglasky. Kromě těchto stojí jistě za zmínku pryskyřice benzoová (Resina benzoe) se silným protizánětlivým účinkem a pak pryskyřice mastixová (Resina mastix), která se používá na tvrdší ekzémy, k izolaci a potírání poraněných míst, a která také bývá součástí náplastí.

Třísloviny představují další skupinu látek, běžně se vyskytujících v rostlinných drogách. Z hlediska chemického se jedná o bezdusíkaté látky, schopné vytvářet s bílkovinami nerozpustné sloučeniny. Toho se od nepaměti využívá při činění kůží. Třísloviny nacházíme především v kůrách, ale také v listech a zejména pak v hálkách, což je nápadný patologický útvar, vzniklý na rostlině po napadení hmyzem. Klasickým příkladem jsou duběnky.

Jednoděložné rostliny jsou na třísloviny obecně velice chudé. U dvouděložných jsou však čeledi vysloveně tříslovinné, například růžovité (Rosaceae). Naproti tomu existují čeledi s minimálním obsahem tříslovin jako například prvosenkovité (Primulaceae) nebo i čeledi zcela bez tříslovin jako například makovité (Papaveraceae) nebo brukvovité (Brassicaceae).

Léčebně se svíravého (adstringentního) účinku tříslovin využívá pro zastavení krvácení, jako antiseptické látky a také pro znecitlivění nervových zakončení. Drogy mohou působit i jako protijed při alimentárních otravách (otravy potravou). Dlouhodobé vnitřní užívání vyšších dávek tříslovin může ovšem vést k poškození jater, což je obecná potíž nemírných pijáků červeného vína, běžná třeba ve Francii.

Podle chemické struktury třísloviny rozdělujeme na hydrolyzovatelné neboli galotaniny, kam patří například duběnky a listy ořešáku, a pak na nehydrolyzovatelné neboli katechiny, mezi něž patří třeba dubová kůra, kořen kramerie trojmužné (Radix ranunculifoliae) a některé další.

Hořčiny, zvané také amara, jsou různorodé hořké látky, které hlavně příznivě ovlivňují činnost trávicího ústrojí. Můžeme je rozdělit především na hořčiny čisté (amara pura), kde hořké látky jsou v droze poměrně samostatné, například kořen hořce žlutého, a pak na další dvě skupiny. Je-li hořčina navázána na látky vonné, pak hovoříme o aromatických hořčinách (amara aromatica), kam patří například hořčiny pelyňku pravého, zeměžluči menší nebo puškvorce obecného. Třetí skupinou podle typu vazby hořčin jsou hořčiny ostré (amara acrie), ve kterých je hořčina vázána na původní ostře chutnající látky. Tuto skupinu známe dobře z orientálního koření, jakým je například zázvor, pepř nebo i paprika.

Hořčiny mívají laktonovou strukturu a nelze je tedy dost dobře zaměňovat za alkaloidy nebo glykosidy, které chutnají také velmi hořce.

Fytoncidy jsou látky nejednotného charakteru, které působí antibioticky. Mají široké terapeutické využití. Zpravidla bývá přítomen tzv. isothiokyanát, což je zvláštní cukerná vazba na síru. Známými fytoncidními rostlinami jsou například křen selský, ředkev černá, česnek setý, cibule kuchyňská, řepík lékařský, tymián obecný, pravý čajovník a mnoho dalších.

Glukokininy jsou látky svým účinkem podobné inzulinu, takže dovedou mírně snižovat hladinu krevního cukru. Jsou to dusíkaté látky, vznikající při metabolismu aminokyselin. Nejčastěji se jedná o tzv. guanidin a jeho deriváty. Glukokininy nacházíme například ve fazolovém lusk, v listech borůvek, v nati ještěřibiny lékařské nebo ve vavřínovém listu. Tyto drogy nesnižují obsah krevního cukru přímo, ale druhotně přes zlepšené využití vlastního inzulinu. Proto jsou indikovány hlavně u diabetů II. typu.

Slizy a klovatiny jsou látky, mezi nimiž lze rozdílně specifikovat tak, že zatímco slizy se v rostlinách vytvářejí samovolně jako

zásobní glycidy, klovatiny vznikají jako výměšky při poranění rostliny. V obou případech jde o látky, které jsou vytvářeny složitými cukry - polysacharidy.

Slizy vytvářejí s teplou vodou viskózní koloidní systémy, ve studené vodě bobtnají a vytvářejí gely. Léčebně se využívají jako mechanické ochranné prostředky, sloužící zejména k ochraně sliznic jejich povrchem. Známou slizovou drogu představuje například kořen kostivalu lékařského, kořen i květ proskurníku lékařského (ibišku), nať slézu léčivého, lněné semeno nebo semeno pískavice (řeckého sena).

Klovatinu obsahuje například známá arabská guma a tragant.

Sacharidy (cukry) jsou přirozenými produkty fotosyntézy. Jednoduché cukry jako glukóza a fruktóza slouží jako zdroje energie, složitější polysacharidy vytvářejí stavební a zásobní látky. Polysacharid inulin (nezaměňovat s inzulinem), obsažený například v kořeni omanu pravého nebo v čekance, se podílí na příznivém účinku matečných rostlin na podporu látkové výměny. Významným polysacharidem je také peptin, který ovlivňuje sklerotizaci cév, upravuje poruchy zažívání (zejména ve vztahu k zácpě) a hodí se také na rosolování a tuhnutí marmelád.

Organické kyseliny nacházíme v rostlinách vázané jako soli, laktony anebo estery, někdy ovšem i jako volné kyseliny. Vyrovnávají vnitřní tlak buněk, a tím vlastně usměrňují propustnost vody buněčnými membránami rostlin.

Terapeuticky působí velmi různorodě a často mají i mírný projímavý účinek. Hojně jsou obsaženy v dužnatých plodech, jablkách či hruškách, ale nalézáme je i v jiných částech rostliny, například u šťovíku nebo v nati kopřivy. Patří mezi ně například kyseliny jablečná, vinná, skořicová, kávová, šťavelová a další.

Tyto látky také regulují peristaltiku, působí močopudně a podporují metabolismus organismu.

Oleje a tuky jsou po chemické stránce sloučeniny glycerolu a mastných kyselin. Dělíme je na:

- nevysýchavé (olivový, mandlový),
- polovysýchavé (řepkový, arašídový),
- vysýchavé (lněný, kakaový),
- speciální (ricinový, rybí, krotonový, čalmúgrový).

Léčebně se zpravidla využívají jako maziva nebo jako vehikula (pomocné látky) na rozpouštění jiných léčiv.

Aminokyseliny jsou základním stavebním materiálem bílkovin a mají význam i pro syntézu dalších metabolitů, například alkaloidů, glykosidů a vitamínů. Třeba nejjednoduší aminokyselinu glycin můžeme využívat při stavech chronické únavy a při svalové ochablosti. Cystein má zase příznivý vliv na jaterní tkáň. Trioxin a trijodtyronin obsahují jód a tvorbou hormonů štítné žlázy ovlivňují její funkci, vedle toho ovlivňují i funkci brzlíku. Vhodným zdrojem je mořská řasa chaluha bublinatá.

Peptidy vznikají amidickým řetězením aminokyselin a podle počtu aminokyselin v řetězci hovoříme pak o dipeptidech, tetrapeptidech atd. K peptidům patří mimo jiné i inzulin, který je složen z více než padesáti aminokyselin. Terapeuticky významný je také například polypeptid viscotoxin, který se získává ze jmelí bílého. Polypeptický charakter mají ale i silné jedy jako například amanitin, phallin nebo phalcidin, obsažené v muchomůrce zelené.

Bílkoviny mají velkou molekulu, a proto jsou obtížně stravitelné. Na bílkoviny je bohatá například sója.

Bílkovinného charakteru jsou i **enzymy**, které v těle působí jako katalyzátory při nejrůznějších biologických reakcích. Patří mezi ně například známý pepsin, který reguluje trávení a zlepšuje peristaltiku, trypsin, který rozkládá odumřelou tkáň a působí detoxikačně, nebo trombin, který ovlivňuje srážlivost krve.

Některé rostlinné enzymy způsobují rozklad bílkovin. Jsou to především protázy a proteinázy, které jsou obsaženy hojně v tro-

pickém ovoci jako papaya, fíky a ananas. Jejich účinnost závisí na teplotě, pH faktoru a na tzv. efektoru. Ten reakci podporuje, působí jako aktivátor, nebo také tlumí, a v tom případě působí jako inhibitor. Skládá se z nebílkovinné složky, zvané koenzym, a z vysokomolekulární složky, zvané apoenzym.

Enzymy nazýváme podle mezinárodní nomenklatury a je pro ně vyhrazena koncovka -asa (áza). Tak například glukosidázy působí jako katalyzátor při štěpení polysacharidu apod. Enzymy se zúčastňují na většině životních dějů a pochodů a ve většině rostlin se nacházejí v poměrně velkém množství. Pokud ovšem chceme enzymy efektivně využít, měli bychom přednostně používat byliny v živém, tedy surovém stavu, třeba ve formě šťáv. Šetrným sušením se sice většina enzymů zachová, ale jejich účinnost je nižší. Naproti tomu vlhkým teplem nebo varem drogy při přípravě čajů se všechny enzymy spolehlivě zničí.

Vitamíny jsou látky různé chemické struktury, které jsou, stejně jako enzymy, potřebné pro harmonický chod tělesného metabolismu. Je proto dobře, že zejména v poslední době se vitamínům a jejich vlivu na lidský organismus věnuje velká pozornost. Vitamíny dělíme na vitamíny rozpustné ve vodě - například vitamín C - a vitamíny rozpustné v tucích - například vitamíny A, D a E.

Rostliny a jejich části jsou obvykle bohaté na vitamíny. O rostlinných vitamínech je navíc známo, že jsou nepoměrně účinnější než jejich syntetické napodobeniny. V přírodě se například vyskytuje pouze levotočivá forma kyseliny askorbové neboli vitamínu C, kdežto při syntetické výrobě vznikne kyselina askorbová z poloviny levotočivá a z poloviny pravotočivá. Donedávna se vědci domnívali, že to je nepodstatné. Potom začali zastávat názor, že funguje pouze kyselina levotočivá a pravotočivá je inaktivní, čili netečná. Proto se doporučovaly vyšší dávky u syntetického vitamínu než u vitamínu přírodního. Dnes už je ovšem známo, že pravotočivá forma nejenže není inaktivní, ale že za jistých okolností může být i kancerogenní.

Bohatým zdrojem vitamínů je především ovoce a zelenina, pivovarské kvasnice, včelí rouškový pyl a pak samozřejmě léčivé rostliny a jejich části.

Minerální látky jsou v rostlinách obsaženy zpravidla v organických vazbách, takže organismus je dobře vstřebává. Známé jsou například křemičitany (přeslička rolní, konopice bleďavá, všechna rdesna), soli vápníku, draslíku a hořčíku. Některé rostliny jsou na minerální látky sice bohatší, ale prakticky jsou tyto látky obsaženy ve všech rostlinách.

Hormony jsou vlastně chemickými regulátory funkcí jednotlivých orgánů a jejich vzájemné souhry. Z chemického hlediska je dělíme na deriváty aminokyselin, oligopeptidy, menší polypeptidy bílkovinného charakteru a steroidy. Hormony mají velký biologický účinek i při velmi nízkých koncentracích a jejich vyrovnaná hladina v krvi je základní podmínkou správné funkce celého organismu, jeho dobrého fyzického i psychického stavu.

Látky podobné ženským pohlavním hormonům jsou obsaženy například v lékořici lysé, ve chmelu otáčivém, v květu jeřábu ptačího. Látky podobné mužským pohlavním hormonům obsahuje včelí rouškový pyl nebo plod kaštanu koňského. Látky podobné dalším steroidním hormonům jsou v lékořici lysé, kaštanu koňském, kořeni jehlice trnité a rovněž v pivovarských kvasnicích.

Kromě těchto hlavních účinných látek je ještě v rostlinných drogách celá řada dalších, známých jako *látky doprovodné*. Samy o sobě jsou sice málo farmakologicky účinné, ale značně ovlivňují účinnost hlavních účinných látek, a to jak kladně, tak i záporně. Ve většině případů by se však bez nich nedosáhlo žádoucího účinku a v podstatě slouží jako nezbytné katalyzátory.

A konečně jsou v rostlinách nebo drogách zastoupeny i *látky neúčinné*, což jsou většinou metabolické produkty, které spíše působení vlastní drogy komplikují nebo jen prostě zatěžují organismus svou přítomností. Říkáme jim látky balastní.

Novější seriózní výzkum, zaměřený na lékové komplexy, ale zjistil, že celý *komplex látek* obsažených v droze působí mnohem účinněji a hlavně také vyrovnaněji než separované hlavní účinné látky, zbavené doprovodných a balastních látek. Jakkoli je tento poznatek z hlediska vědeckého výzkumu bylin zdánlivě nový, patří po léta mezi jednu z hlavních zásad fytotherapie prováděné lidovými bylinkáři. Zbývá jen doufat, že zjištění této skutečnosti povede ke komplexnímu využívání rostlinných léčiv a k omezení užívání tzv. rostlinných extraktů, zaměřených jen na některé látky.

Podle našeho názoru to můžeme považovat za další „výchozí pohled“ přírody naší moderní vědě a snad jednou dojde i k situaci, že vědci konečně pochopí, že přírodu lze možná nespěšně napodobovat, kopírovat, ale rozhodně ji nelze předělávat. To, co vytvořila příroda a její Tvůrce, nemůže člověk nikdy vyrobit nebo nahradit. Hlavní ctností skutečného vědce by při vědomí této skutečnosti měla zůstat vždy pokora.

6. ZÁKLADNÍ PRAVIDLA FYTOTERAPEUTICKÉ RECEPTURY

Bylinná čajová směs má mít následující složky:
remedium cardinale (báze) je hlavní složkou, určující léčebný účinek směsi,
remedium adjuvans (adjuvantivum) je pomocnou složkou, která doplňuje, zesiluje a rozšiřuje účinek směsi,
remedium corrigens (corrigentum) je složkou, upravující vůni a chuť připravovaného čaje, a je velmi užitečné, pokud třeba i jen částečně umocňuje léčebný efekt,
remedium constituens (vehiculum) je složkou, objemově zvětšující množství směsi, zlepšující její vzhled a podporující terapeutické posláním směsi.

Česká odborná literatura uvádí pouze tři typy složek čajových směsí a vynechává složku plnivou (vehiculum) s tím, že přímo z povahy čajoviny musí vyplynout, jaké plnivo může být použito. V takovéto receptuře splývá určení corrigentii a vehicula. Uvedené rozdělení nám připadá mnohem názornější.

Příklad složení čajové směsi:

nať pelyňku pravého	30,0 g
krušinová kůra	10,0 g
list máty peprné	10,0 g
nať vlaštovičníku	10,0 g

Tato směs je určená pro léčbu žlučnickových potíží. Bází je zde pelyněk, který je osvědčeným lékem na žlučník, má vliv na tvorbu žluči i na její vylučování. Pelyněk tedy určuje vlastní užití směsi. Krušinová kůra je zde jako adjuvantium, protože její projímavý efekt rozšiřuje účinnost směsi. Je obecně známo, že lidé se žlučnickovými potížemi mají sklon k zácpě. List máty peprné je uznávaným korekčním činidlem, upravujícím vůni a chuť,

a navíc i sám ovlivňuje činnost žlučníku. Plnivým prvkem neboli vehiculem je nať vlaštovičníku, který vhodně a hlavně i mohutně posiluje účinek báze a směsi jako celku.

Lékař by uvedený recept napsal takto:

<i>Rp.</i> Herba absinthii	30,0
Cort. frangulae	
Fol. menthae pip.	
Herba chelidonii	aa 10,0

M.f. species

D.S. 3x denně sklenici nálevu

<i>Rp.</i>	= zkratka „recipe“	= vezmi
M.f.	= misce fiat (species)	= smíchej, udělej (čaj)
D.S.	= da signa	= vydej a označ (popiš)
aa	= stejným dílem	(aa 10 = z každé 10)

Hmotnost se zásadně udává v gramech, bez označení. Na tomto místě je nutné uvést, že v dalším textu všech dílů tohoto Herbáře budeme dále - až na výjimky - uvádět hmotnostní údaje u bylin pouze v celých gramech. Je to jednak proto, že jen výjimečně má (zejména ve směsích) význam údaj za desetinnou čárkou, a jednak proto, že nepředpokládáme, že by v možnostech většiny čtenářů a uživatelů Herbáře bylo vážení na desetiny gramů.

Pro sestavení čajových směsí platí několik pevných zásad nebo spíše logických doporučení:

- Čajová směs by neměla obsahovat více než tři báze, nejlépe však pouze jednu.
- Čajová směs by neměla obsahovat více než dvě adjuvantiva, nejlépe však jen jedno.

V této oblasti je zatím slabé místo při stanovování a používání správných čajových směsí. Často i poměrně zkušený fytoterapeuti stanovují počet bylin do směsí podle zásady „čím více bylin, tím spíše se musím trefit“. To je ovšem veliký omyl. Již fa-

rář Sebastian Kneipp zdůrazňoval nutnost zjednodušení čajových směsí. Řekněme si k tomu něco bližšího.

Uvažme, že třeba v heřmánku pravém vědci stanovili již 109 různých látek, což samozřejmě zdaleka nemusí být všechny. I když většina ostatních bylin není tak důkladně probádaná, přesto musíme předpokládat, že množství jejich obsahových látek se asi nebude příliš lišit. Takže třeba při čajové směsi o 15 bylinách může být spolu v interakci kolem jednoho tisíce účinných látek, z toho některé i vícekrát a v různých vazbách.

V praxi to znamená, že při takových kombinacích jde více či méně o kombinace „naslepo“. Ostatně už proslulý Paracelsus hlásal, aby počet drog ve směsi nepřesahoval magické číslo 7. „A cožkoli jest navíc, od ďábla pochází..." psal. Jedinou výjimkou je stanovování směsí bylin podle jejich obsahu prvků, o kterém bude pojednáno ve zvláštním dodatku tohoto Herbáře. Zde je tedy směs určována cíleně, ale i v tomto případě obvykle nepřesahuje počet bylin číslo 7, průměr pak činí 4 až 5 bylin ve směsi.

- Jako korigující prostředky volíme drogy podle možnosti stejného terapeutického působení, ale vždy takové, které vylepšují celkové vlastnosti připravovaného čaje. Patří sem zejména drogy siličnaté jako máta peprná, fenykl obecný, bedrník anýz a další.

- Jako vehicula volíme buď látky indiferentní jako třeba listy jahodníku, maliníku nebo ostružiníku, nebo látky působící jako báze. Vždy by ale měly směs vzhledově zlepšovat, takže to mohou být i různé barevné květy.

Doba léčby

Doba léčby by sice měla být volena individuálně, ale přesto by se při jejím stanovování mělo dodržovat několik zásad:

- U lehkých onemocnění aplikujeme léčbu po dobu nemoci, ale ještě i krátce po jejím skončení. V podstatě by neměla být nikdy

kratší než 30 dní, abychom respektovali biologické cykly našeho organismu.

- Vleklé choroby léčíme dlouhodobě a vždy stejně důkladně. Je třeba zachovávat trpělivost, která při tekových chorobách většinou chybí. Z hlediska účinnosti čajových směsí byliny vždy po 2 až 3 měsících obměňujeme. Důležité jsou přitom pocity nemocného, signalizující například, kde by se měla udělat několikadenní přestávka.

- U onemocnění, kde jsou přítomny i infekce, vždy aplikujeme léčbu ještě 30 dní po zdánlivém odeznění nemoci, protože zde často dochází k recidivám.

- V prevenci anebo při periodicky se opakujících onemocněních je vhodné systematické uplatňování léčebných kúr. Malá kúra by měla trvat 4 týdny, velká pak 2 měsíce. Kúry se většinou aplikují na jaře a někdy i na podzim, kdy je organismus vystavován velkým změnám.

Přehledné rozdělení bylinných léčiv

Fytoterapeutika jednoduchá = usušené byliny = vegetabilní droga (maliník obecný),

fytotherapeutika mitte = mírně působící (meduňka lékařská),

fytotherapeutika forte = prudce působící (náprstník červený).

Komplexy dělíme na:

biofarmaka - například tinktury, extrakty a jiné tzv. galenické přípravky,

fytofarmaka - izolované účinné látky z bylin, například atropin z rulíku nebo digoxin z náprstníku.

Malý přehled bylinných drog podle indikačních skupin

(Následuje na stranách 66 až 68).

Látky	Prostředky	Příklad byliny
ACIDA	žaludeční kyselinotvorné	zeměžluč menší
ADSTRINGENTIA	svíravé	dubová kůra
ANACIDA (antacida)	snižující kyselost žaludečních šťav	hořec žlutý
ANALEPTIKA	povzbuzující základní životní funkce	rozmarýn lékařský
ANALGETIKA	proti bolestem	sporyš lékařský
ANTHELMINTHIKA	proti parazitům	pelyněk pravý
ANTIANEMIKA	podporující krev tvorbu	kopřiva dvoudomá
ANTIASTMATIKA	protiastmatické	podběl léčivý
ANTIDEPRESIVA	podporující náladu	dobromysl obecná
ANTIDIABETIKA	snižující hladinu krevního cukru	fazol obecný
ANTIEMETIKA	tlumí nutkání na dávení	meduňka lékařská
ANTIFLOGISTIKA	protizánětlivé	řepík lékařský
ANTIHAEMORRHODATIA	proti hemoroidům	lnice květel
ANTIHYDROTIKA	proti pocení	šalvěj lékařská
ANTIKOAGULANTIA	zabraňují srážení krve	komonice lékařská
ANTIPURIGINOSA	proti svědění	benedikt obecný
ANTIPYRETIKA (antifebriia)	protihorečnaté	lipový květ
ANTIREVMATIKA	proti revmatismu	vrbová kůra
ANTISKLEROTIKA	proti kôrnatení cév	jmelí bílé
DERMATOLOGIKA	kožní	lopuch větší

Látky	Prostředky	Příklad byliny
DERRIVANTIA	kožní dráždivé	česnek setý
DETOXIRANTIA	podporující vylučování jedů	truskavec (rdesno ptačí)
DIAPHORETIKA	potopudné	černý bez
DIURETIKA	močopudné	přeslička rolní
EMETIKA	vyvolávající dávení	kopytník evropský
EMMENAGOGA	regulující menstruaci	kontryhel obecný
EMOLIENTIA	změkčující	lněné semeno
EXPECTORANTIA	podporující vykašlávání	yzop lékařský
FYTONCIDA	působící antibiotický	cibule kuchyňská
GARGARISMA	kloktadla	šalvěj lékařská
GASTROSEDATIVA	uklidňující zažívání	chmel otáčivý
HAEMOSTYPTIKA (haemostatika)	tlumící krvácení	černohlávek obecný
HEPATIKA	jaterní	ostropestřec mariánský
HORMONA	hormonální	kaštan koňský
HYPOTONIKA	snižující tlak krve	květ hlohu
CHOLAGOLA	žlučopudné	pelyněk Černobýl
CHOLERETIKA	podporující tvorbu žluči	jablečník obecný
IMUNOSTIMULANTIA	podporující obranyschopnost organismu (vlastní)	třapatka nachová
KANCEROSTATIKA	protinádorové	vlaštovičník větší
KARDIOSEDATIVA	proti srdečním neurózám	buřina srdečník

Látky	Prostředky	Příklad byliny
KARDIOTONIKA	povzbuzují srdeční činnost, zpravidla toxické	náprstník červený
KARMINATIVA	tlumí plynatost	fenykl obecný
LAKTAGOGA (galaktagoga)	podporují tvorbu mateřského mléka	jestřabina lékařská
LAXANTIA	projímadla	list senný
METABOLIKA (haemocartica)	podporují látkovou výměnu, »čistí krev«	čekanka obecná
MUCILAGINOSA	slizové	kostival lékařský
OBSTIPANTIA (antidiarrhoica)	protiprůjmové	plod borůvky
SEDATÍVA	uklidňující	kozlík lékařský
SEKRETOLYTIKA (antitussica)	tlumící kašel a sekreci	proskurník lékařský
SPASMOLYTIKA	tlumí křeče	mochna husí
STOMACHIKA (amara)	hořčiny, podporující tvorbu šťav a zažívání	puškvorec obecný
TUBERKULOSTATIKA	proti tuberkulóze	konopice obilní
URODESINFICIENTIA	desinfikující močová ústrojí	lichorejšnice větší
VULNEARIA	podporující hojení ran	jitrocel kopinatý i větší

7. ZÁKLADNÍ LÉKOVÉ FORMY VE FYTOTERAPII

7.1 Všeobecné údaje a přibližné míry

1 pohár		100 - 125 ml
1 šálek		150 ml
1 sklenice		200 ml
1 kávový hrnek		250 ml
1 velký hrnek		300 - 350 ml
1 kapka vody	0,05 g	20 kapek = 1 g
1 kapka tinktury	0,019 g	53 kapek = 1 g
1 kapka lihu 85%	0,014 g	63 kapek = 1 g
1 kapka vína	0,033 g	30 kapek = 1 g
1 kapka oleje	0,022 g	45 kapek = 1 g
1 kapka sirupu	0,056 g	19 kapek = 1 g
60 kapek vody		1 čajová lžička
60 kapek tinktury		1 čajová lžička
3 čajové lžičky		1 polévková lžíce (5 mocca lžiček)

KOŘENY

Na špičku ostrého nože	0,03 g
Na špičku kulatého nože	0,05 - 0,08 g
1 mocca lžička	1 - 2 g
1 čajová lžička	3 g
1 polévková lžíce	10 g

NATĚ

Na špičku ostrého nože	0,02 g
Na špičku kulatého nože	0,03 - 0,07 g
1 mocca lžička	0,8 - 1,2 g
1 čajová lžička	1,5 - 2,0 g
1 polévková lžíce	5 - 8 g

7.2 Lékové formy

Čaj (*thé*) je vodní výluh drogy připravený za tepla, není-li ovšem předepsáno jinak. Platí, že na 100 ml vody dáváme 1 čajovou lžičku jemně nasekané drogy, na 250 ml pak 1 polévkovou lžici. Dále uvedené předpisy platí pro přípravu čajů z rostlinných drog - sušených bylin. Podle našich zkušeností se poměry nemění ani při použití čerstvých bylin. Čerstvé byliny obsahují sice hodně vody a při stejné hmotnosti se tak vyluhuje méně sušin, ale mají mnohem větší účinnost a neobsahují kysličníky, které mohou vznikat sušením. Proto je možné konstatovat, že účinek 1 gramu vegetabilní (sušené) drogy se přibližně rovná účinku 1 gramu čerstvé byliny. Na zvláštní případy vždy poukážeme v textu.

Léčebná dávka čajů se pohybuje obvykle kolem 500 až 750 ml denně, v urologii bývají dávky vyšší. Celková množství tekutin se pak pohybují od 1 až do 3 litrů denně. Čaje se podávají většinou nalačno, neslazené. Prsní čaje můžeme sladit medem a vždy je podáváme teplé, někdy dokonce i horké, nejlépe mezi jídly.

Nálev (*infusum*)

Nálev obvykle zhotovujeme tak, že potřebné množství drogy lehce navlhčíme a pak přelijeme vroucí vodou. Necháme 15 minut ustát a poté scedíme. Jako nálev připravujeme měkké bylinné části (například květy) a všechny byliny s obsahem těkavých látek (hlavně siličnaté).

Odvar (*decoctum*)

Potřebné množství drogy přelijeme studenou vodou a vodu přivedeme k varu. Vaříme pak 3 až 10 minut (pokud není uvedeno jinak), 10 až 15 minut necháme ustát a scedíme. Formou odvaru připravujeme tvrdé bylinné části, například kůry, většinu kořenů, ale také některé nati a dokonce i květy. Na zvláštní případy upozorníme, protože některé části se musí vařit až dvě a půl hodiny.

Studený výluh (*macerát*)

Potřebné množství přelijeme studenou, pokud možno prevarenou vodou, a při pokojové teplotě necháme předepsanou dobu vyluhovat. Není-li uvedeno jinak, macerujeme 8 až 10 hodin. Takovouto úpravou procházejí většinou slizovité drogy (například lněné semeno) a pak drogy, jejichž obsahové látky se teplem rozkládají a ztrácejí účinek (například jmelí bílé). Macerát můžeme před vlastním užíváním přihřát, ale ne na více než 30°C.

Bylinářský čaj

Kromě popsaných prostředků existuje řada speciálních úprav bylinných drog, které se většinou liší pouze způsobem a dobou prováděných úkonů. Samozřejmě se pak liší i účinkem, ale rozdíl většinou není takový, aby bylo nutné celou úpravu komplikovat. V této oblasti se zatím dost těžko prokazuje, jak čaj po takových úpravách účinkuje nebo neúčinkuje.

Autory těchto zvláštních čajů nebo úprav bývají zkušení bylináři, kteří mají takové kombinace většinou vyzkoušené a jsou ochotni na jejich účinek přísahat. Snahou tedy je složit pokud možno čaj univerzální, který by měl při nejmenší námaze či množství co největší účinek. Samozřejmě se takové kombinace užívají tam, kde je třeba zajistit rovnoměrný účinek čaje, nebo tam, kde je nutné respektovat odlišné vlastnosti či obsahy jednotlivých bylin.

Příkladem čaje je následující úprava: Drogou přelijeme večer studenou vodou a necháme pod pokličkou do rána vyluhovat. Ráno necháme výluh projít několikasekundovým varem, pak jej necháme 10 minut ustát a scedíme do termosky. Obsah termosky vypijeme přes den s tím, že pouze ráno a večer, vždy před jídlem, vypijeme celou sklenici, jinak bereme po polévkové lžici.

Spojený čaj

Takový čaj vzniká spojením (slitím) různě připravených čajů, například nálevu a odvaru. Taková úprava je nutná v případech,

kdy používáme drogy s různými nároky na úpravu a nechceme žádnou z nich znehodnotit. Většinou se jedná o směsi, kde nosnou součástí jsou kořeny nebo jiné tvrdé části. Takovým příkladem je příprava čaje s fazolovými lusky. Ty se musí totiž dvě až dvě a půl hodiny vařit, zatímco ostatní byliny ve směsi se musí upravovat jako nálev. Zásadou je, že vždy používáme postup co nejmírnější, abychom drogy neznehodnotili a využili je co nejvíce.

Speciální homeopatický čaj

Úprava takového čaje nemá s klasickou homeopatií nic společného, ale vyznačuje se používáním velmi malých množství a také velmi jemným působením. V našem případě se jedná o recepturu, vycházející z původně navržené receptury Lubomíra Kloudy, která se mnoha lidem zdá pracná a příliš složitá, i když účinek popisovaného čaje je mimořádně mírný a zvláště vhodný u precitlivělých pacientů. V každém případě jde o zcela odlišný postup čajové přípravy.

K celé přípravě potřebujeme 2 termosky a 600 ml vařící vody. Do první termosky dáme 1 vrchovatou čajovou lžičku jemně nasekané čerstvé byliny nebo i bylinné směsi. Pokud není k dispozici, je možno použít i byliny sušené. Do druhé termosky dáme 600 ml vroucí vody, kterou pak postupně zaléváme byliny v první termosce.

Zálivku provádíme podle toho, jakou potenci čaje chceme připravit - viz následující tabulka. Použijeme-li všechnu vodu na jedno zalití, dostaneme 1. potenci, kterou označujeme U_1 . Takovýmto způsobem můžeme připravit maximálně 12 potenci.

$U_1 = 1$ zálivka po 600 ml	$U_7 = 7$ zálivek po cca 85 ml
$U_2 = 2$ zálivky po 300 ml	$U_8 = 8$ zálivek po 75 ml
$U_3 = 3$ zálivky po 200 ml	$U_9 = 9$ zálivek po cca 65 ml
$U_4 = 4$ zálivky po 150 ml	$U_{10} = 10$ zálivek po 60 ml
$U_5 = 5$ zálivek po 120 ml	$U_{11} = 11$ zálivek po cca 55 ml
$U_6 = 6$ zálivek po 100 ml	$U_{12} = 12$ zálivek po 50 ml

Zálivky do U_6 provádíme po 5 minutách, od U_7 pak po 2 až 3 minutách. Po každé zálivce obě termosky uzavřeme a 21krát jimi zatřepeme. Po poslední zálivce počkáme 5 minut a pak vše precedíme do druhé termosky.

Podle našich zkušeností doporučujeme brát 4 dávky po 150 ml, a sice první ráno nalačno, poslední těsně před spaním a ostatní přes den, nejlépe před jídlem.

Příklad: Chceme připravit čaj potence U_4 . Jednu vrchovatou čajovou lžičku jemně sekané byliny přelijeme 150 ml vroucí vody a protřepeme. Po 5 minutách přilijeme do termosky s čajem dalších 150 ml a znovu protřepeme. Za dalších 5 minut přilijeme další, třetí zálivku 150 ml, a za dalších 5 minut pak poslední, čtvrtou zálivku. Čaj necháme ustát, precedíme a pak užíváme.

Původní autor tohoto čaje uvádí, že nezáleží na druhu byliny, protože zde se využívá pouze umocněné síly celé byliny a nikoli určitých obsahových látek. Proto se také mají využívat sezónní byliny, které jsou k dispozici čerstvé, v zimě například břečťan popínavý a jmelí bílé. Dále doporučuje používat pouze květy, pupeny a plody. Ale pokud se skutečně využívá životní síly celé byliny, pak musí použité byliny účinkovat celé.

Lihovodné roztoky

Tyto roztoky se podávají v těch případech, kdy některé součásti bylinných drog nejsou rozpustné ve vodě, ale jen v lihu. V takovém případě by prostý výluh ve vodě, ať už čaj nebo raacerát, nebyl dostatečně účinný. Lihovodný roztok pro vnější použití připravujeme obvykle přidáním 2 až 3 čajových lžiček tinktury na 250 ml čaje. Obvykle se berou stejné byliny jako pro přípravu čaje, i když to není podmínkou.

Pro vnitřní použití dáváme na stejné množství čaje obvykle pouze 1 čajovou lžičku tinktury, není-li předepsáno jinak.

Tato příprava se týká celé řady bylin, třeba šalvěje lékařské, myrty obecné, lichořeřišnice větší, ale i heřmánku, jak pravého,

tak i římského, a dalších bylin. Lihovodné roztoky nacházejí největší uplatnění při ošetřování nosohltanu, například jako kloktadla, a pak pro ovlivňování močového ústrojí, především jako čaje při zánětlivých procesech.

Lihové výtažky (tinkтуры)

Nejjednodušším způsobem výroby tinktur je následující postup: Jeden hmotnostní díl drogy přelijeme 5 hmotnostními díly lihu o koncentraci 60 až 70%. Necháme 7 až 14 dní vyluhovat při pokojové teplotě a nejméně jednou denně vše protřepeme. Poslední den necháme ustát a pak přefiltrujeme, nejlépe na papírovém filtru. Zbylou směs dále upotřebíme podle individuálních kritérií. Buď ji ještě jednou (popřípadě vícekrát) vyluhujeme, nebo přelijeme vodou, která pak absorbuje líh obsažený v bylinách.

Obvyklá dávka tinktury činí 20 až 25 kapek, v některých případech až 35 kapek, které užíváme zpravidla 3krát denně. Tinktura se buď bere na lžičku a zapíjí vodou (čajem), nebo se nakape do vody nebo do čaje. Při přípravě tinktury z čerstvých bylin volíme obvykle hmotnostní poměr 1:4. Pouze u prudce jedovatých (účinných) látek dodržujeme poměr asi 1:10. Nezapomeňme ovšem na to, že líh je lehčí než voda, a tak zde neplatí obvyklé srovnávání objemu a váhy. Proto je třeba líh odvažovat. Například 400 g lihu 60-65% odpovídá přibližně půl litru tekutiny.

Výroba **homeopatických tinktur** je popsána v řadě jiných publikací, ale lze postupovat i zjednodušeně, přičemž si tinktura zachovává svoji účinnost. Běžně připravenou tinkturu označíme jako potence DO, neboli základní. Vezmeme 1 objemový díl této tinktury DO a přidáme 9 dílů lihu, obvykle 40%, a celé 21krát protřepeme. Tak vznikne tinktura D1. Když k jednomu dílu tinktury D1 přidáme opět 9 dílů lihu, dostaneme potenci D2. A tak můžeme libovolně pokračovat až k žádané potenci. Pro domácí potřebu tento postup zcela dostačující, zejména

v našich dosavadních podmínkách. Uvedený postup se nazývá decimální, protože používá ředění deseti díly, čili 1 + 9. Písmeno D označuje právě decimální ředění a arabská číslice X za tímto písmenem pak počet ředění neboli poměr 1:X. Takže D1 znamená 1:10, D6 pak 1:1 000 000 atd.

Celá problematika homeopatie je poněkud složitější, a proto doporučujeme zájemcům prostudování praktické literatury. Pro úplnost uvádíme jen tolik, že tinktury o vyšších potencích se musí vždy provádět popsanou postupnou přípravou, kterou nelze nijak zkracovat. Často doporučované tinktury s ředěním centimálním, neboli setinným, což znamená 1 + 99, nepovažujeme za příliš vhodné pro naše podmínky.

Musíme se však zmínit o tzv. Avogadrově čísle nebo také o Avogadrově zákonu. Ten totiž říká, že při ředění D22 zůstane v tinktuře jen jediná molekula základní látky. Při dalším ředění třeba na D23 se tato nedělitelná molekula může ocitnout pouze v jednom dílu a další díly by teoreticky (Avogadrův zákon se totiž týká pouze tzv. ideálních plynů) měly zůstat „prázdné“ neboli neúčinné. Ale ono tomu tak není a další ředění bývají často účinnější než ta předchozí, nemluvě o tom, že v homeopatii nejsou výjimkou ředění D100 a vyšší. Jeto pouze jedna z množství podobných záhad, které se asi těžko v dohledné době vysvětlí. Zřejmě zde působí jiný princip než čistě materiální - někteří znalci hovoří o tzv. vyšším informačním systému, což bude zřejmě pravou podstatou věci.

Na závěr uvedeme několik hlavních zásad při používání této maximálně účinné metody:

1. Pro výrobu tinktur se musí používat v maximální míře čerstvé suroviny, čímž se myslí i třeba čerstvě usušené byliny nebo jiné prostředky.
2. Pro přípravu tinktur by se neměl užívat líh (etanol) o slabší koncentraci než 60%, jen výjimečně je za spodní hranici možno považovat 50% koncentraci. Tzv. „švédské byliny“, vyluhované v alkoholu 28%, bývají většinou podřadné jakosti.

3. Pro ředění tinktur by se neměl užívat líh o menší koncentraci než 30%.

4. Předepisované protřepávání neberme na lehkou váhu, má své opodstatnění. Postup by měl vypadat tak, že se 20krát lahvičkou prudce trhne shora dolů a po jedenadvacáté se po ukončení pohybu dolů prudce trhne k tělu. Láhev přitom nesmí být plná a může obsahovat maximálně 4/5 svého objemu.

Tato metoda je často ovlivňována komerčními zájmy a spotřebitelé jsou přesvědčováni o výhodách jednotlivých postupů, metod a prostředků. Zachovávejme si svůj názor a pamatujme, že čím více se něco vzdaluje přírodním podmínkám a prostředkům, tím více se často vzdaluje skutečnému účinku, a tím i užitku.

Speciální tinktura (demacerace)

Další speciální tinktura, v některých případech i silněji působící, se získá zvláštním postupem tzv. demacerací. Při tomto postupu nejprve drogu v předepsaném poměru přelijeme vyluhovadlem, tedy lihem 60 až 65%. Po 48 hodinách tekutinu přefiltrujeme a odložíme. Drogu přelijeme znovu čistým lihem 60 až 65% a necháme za občasného protřepávání macerovat 7 dní. Osmý den necháme ustát a přefiltrujeme.

Pro další zvýšení účinnosti můžeme před skončením macerace láhev se získávanou tinkturou vařit mírným varem ve vodní lázni asi 10 až 15 minut. Láhev musí být otevřená. Platí zde ovšem výjimka - tinktury ze siličnatých drog se tímto postupem nesmí upravovat.

Kromě konečné tinktury tak získáváme i první část lihu, částečně nasyceného. Ten se pak užívá při výrobě další tinktury jako vyluhovadlo ve druhé etapě luhování. V první etapě musí být vždy použit čerstvý líh, ve druhé (po prvních dvou dnech) pak líh z předchozí výroby.

Tinktura, vyrobená tímto postupem, je účinnější než tinktura získaná postupem běžným, a proto je také nazývána tinkturou speciální. Používá se vždy, když chceme dosáhnout rychlejšího

šího nebo razantnějšího výsledku. V podstatě to ovšem velmi připomíná úpravu homeopatickou.

Léčivá vína

Léčivá vína připravujeme podobně jako předchozí čaje, tedy odvary či nálevy, pouze s tím rozdílem, že zatímco normální čaje by neměly vychladnout, léčivá vína se naopak podávají studená nebo spíše chladná. Také vinný macerát se může skladovat v chladničce. V plné láhvi je upotřebitelnost vinného macerátu nejméně 3 měsíce, otevřená láhev se musí spotřebovat do 3 týdnů. Doba macerace je v průměru 8 dní.

Poměr drogy a vína bývá stejný jako u vodných výluhů, případně se užije menší množství drogy. Z bílých vín se nejčastěji používá ryzlink, u červených není mezi odrůdami velký rozdíl. Proto je také užívání červených léčivých vín častější.

Výhodou léčivých vín je jejich rychlý, razantní účinek, zajišťovaný jejich vynikajícím vstřebáváním. Svou roli zde jistě hraje i jejich chuť. Podávají se většinou 2 až 3krát denně po 50 až 100 ml, nebo také i jako nálev 1 až 2krát denně po 125 ml (1/8 litru). Vína se mohou většinou podávat i dlouhodobě, ale minimální doba podávání by neměla být kratší než 30 dní.

Bylinné octy

Připravujeme je obvykle tak, že ve víně macerujeme příslušnou drogu, zpravidla v poměru 1:10, a přidáváme 2 až 3 polévkové lžíce obvyčejného osmiprocentního octa. Takto připravené octy užíváme většinou jen zevně. Pro vnitřní použití macerujeme drogu v jablečném nebo jiném ovocném octě, ale může být použit i ocet vinný.

Bylinné balzámy

Bylinné balzámy, nebo také lektvary (electuaria), jsou vlastně směsi bylin s ředěným lihem a medem. Takovouto úpravou se dosahuje mimořádně dobrého vstřebávání látek, a tím i urych-

leného nástupu účinku. Přednostně přitom užíváme čerstvé byliny, případně byliny upravené podle Filatova. Při použití suchých drog ale základní hmotnost vsázky neměníme a postup zbytečně nekomplikujeme. Připravujeme prostě vždy najednou stejné množství, což je většinou 420 g balzámu.

Balzám v sobě spojuje výhody různých lékových forem. Je to jakési kompromisní řešení účinku čaje, tinktury, sirupu i léčivého vína. Při výrobě se postupuje tak, že se vezme 70 g čerstvé byliny (doporučuje se úprava podle Filatova), nebo i stejné množství sušené drogy a přelije se 150 g (asi 175 ml) lihu 40% nebo jiného alkoholu, například vodky, a dobře se protřepe.

Po 3 dnech se do výluhu vmíchá 200 g medu a vše se znovu dobře protřepe. Již další den je balzám připraven k použití. Není-li určeno jinak, podáváme 4krát denně 1 čajovou lžičku směsi. Tu dáme na sítko z nerezů nebo umělé hmoty a směs propasírujeme (vymačkáme) lžičkou z umělé hmoty. Nakonec přes sítko přelijeme asi 125 ml prevarené vody, dobře promícháme a vypijeme.

Úprava podle Filatova

Jedná se o speciální úpravu, umocňující účinnost bylin. Čerstvá bylina (nať nebo listy) se omyje studenou vodou, otřepe a zabalí do tmavého papírového nebo textilního obalu. Pak se balíček dá do chladničky na 10 dní do spodního prostoru, kde je teplota kolem 4°C a kam není přístup světla. Při zavadnutí rostliny vznikají látky z hlediska rostliny obranné, které rostlina jinak neobsahuje a které její účinek zesilují a umocňují.

Bylinné šťávy

Tyto šťávy získáme buď odšťavňovačem nebo pomletím surového rostlinného materiálu a jeho vylisováním. Pro pozdější použití je můžeme i sterilizovat, avšak úprava zastudena je samozřejmě ideální. Čerstvé šťávy vydrží v chladničce 2 až 3 dny, v zimě i 4 dny.

Šťávy z nedužnatých bylin nebo jejich částí podáváme v dávkách 20 až 50 ml, obvykle jednou až dvakrát denně. Šťávy z dužnatých bylin podáváme v dávkách od 100 do 600 ml, pokud ovšem není určeno jinak. Právě při určování dávek se musí brát v úvahu známé působení byliny. Proto je jasné, že třeba šťávy z mrkve můžeme denně vypít třeba bez omezení, zatímco se šťávou z petržele budeme muset zacházet mnohem opatrněji. Při stejné dávce jako u mrkve bychom bezpečně podráždili ledviny, nemluvě o dalších negativních účincích.

Pokud nemůžeme z těchto nebo podobných důvodů aplikovat šťávy, lze je pochopitelně nahradit čajem se stejnou nebo podobnou účinností. Šťávy ale můžeme velice účinně nahradit zeleninovými vývary ze všech dostupných druhů zeleniny. Tyto vývary je třeba ale podávat poměrně čerstvé, tedy brzy po jejich zhotovení, pokud vývar ještě zůstává alkalický. Proto jej zhotovujeme vždy pro přímé podávání, v žádném případě ne do zásoby.

Bylinné masti

Masti připravujeme zpravidla vmícháváním velmi jemně mletých bylinných drog do masťového základu. Může se také použít tinktura, která se k masťovému základu postupně přidává, ale pokud možno za tepla, aby se odpařil líh. Jemnější drogu můžeme vyluhovat přímo v roztaveném masťovém základu, jak je to obvyklé například u květu měsíčku zahradního, ze kterého se připravuje známá měsíčková mast.

Konzistenci masti můžeme podle potřeby upravovat přidáním včelího vosku nebo i roztavené pryskyřice, která je sama o sobě silně léčivá, zejména z některých stromů, například z jedle. Složitější masti se samozřejmě vyrábějí podle speciálních návodů.

Bylinné obklady a náplasti

Obklady a náplasti se obvykle připravují namočením obkládacího materiálu v čaji z předepsaných drog. Nedoporučujeme

ale používání obvazového gázového materiálu - pro lepší účinek je lepší používat spíše plátno.

Jinou formou je pak přímé přikládání omytých nebo i naklepaných listů, například listů kapusty kadeřavé, podbělu léčivého (nenaklepává se), lopuchu většího, devětsilu lékařského apod.

Pojmem náplast rozumíme ve fytoterapii hlavně kašovitě bylinné obklady, zahušťované různými zahušťovadly - moukou, škrobem apod. Kašovitou látkou mohou být i pomleté listy jitrocele kopinatého, samozřejmě čerstvé, ale i jiné byliny, zejména z čeledi slézovitých (Malvaceae).

Může se ovšem používat i sušená droga. Postupuje se ovšem tak, že se ze sušené byliny připraví čaj, který pak buď vypijeme nebo vylijeme, a z vyvařených bylin uděláme kašovitý obklad.

Pro výrobu náplastí se velmi často používají látky nebo hmoty, které jsou ve své podstatě samy léčivé, jako například vaječný bílek, žloutek, med, droždí nebo mletá křída. Velkou účinnost mají i obklady s použitím jílů.

Bylinné koupele

Koupele využívají jednak působení vlastních bylinných výluhů a jednak i působení vody jako takové. Samozřejmě i zde musí být dodržena řada zásad, které určují účinnost koupelí. Především to je teplota vlastní lázně. Zásadně by se měla pohybovat v přibližných hodnotách teploty těla, tj. kolem 36°C. Velice vhodné je koupelovou terapii doplňovat pitnou kúrou i jinými formami léčby.

Při celkových koupelích by neměl být překročen počet dvou koupelí týdně, protože koupele nejen posilují, ale také tělo značně vysilují právě svým léčebným účinkem. Doba koupele se pohybuje od 10 do 30 minut, v průměru by ale neměla přesahovat 15 minut, tedy třicetiminutová koupel by vlastně měla trvat dvakrát 15 minut.

Jedna kompletní lázeňská kúra má v průměru 10 koupelí. Je třeba ovšem upozornit na skutečnost, že kúry v lázních se

většinou koncentrují do doby pobytu v lázeňských zařízeních, ale v domácích podmínkách to není nutné, a tak domácí koupele mohou být účinnější, samozřejmě pokud nespolehneme na vliv lázeňského prostředí. Vždy po jedné sérii deseti koupelí uděláme dvou až třítydenní přestávku, samozřejmě pokud jsou další koupele nutné.

Dílčí koupele se stanovují individuálně (sedací koupele, koupele končetin atd.). Koupele se pak provádějí většinou v horké vodě a trvají většinou též 15 minut. Počet těchto koupelí je v podstatě stejný jako u celkových, ale jejich četnost může být velice různá. Třeba u koupelí močového systému, zejména v akutních stavech, se mohou koupele provádět takřka denně. I počet koupelí v jedné sérii může být různý a pohybuje se od 7 do 20 koupelí.

Dávka bylin na jednu koupel je rovněž různá a pohybuje se od 100 do 1 000 g, v průměru pak asi 300 g. Koupel se připravuje tak, že se byliny vloží do plátěného sáčku a v něm se po dobu od 15 do 30 minut vaří v 5 litrech vody. Vývar se pak vylije do koupací nádoby, kam se vloží i sáček s bylinami pro další případné vyluhování. Pro dílčí koupele se pochopitelně dává všeho úměrně méně.

Musíme však upozornit na to, že bylinné koupele nejsou tak docela „nevinné“, jak by se mohlo na první pohled zdát. Zejména při prvních celkových koupelích musíme koupaného hlídat, zvláště pak starší nebo více nemocné osoby. Někdy dochází k velkému oslabení a nemocný musí okamžitě z lázně ven. Tělo totiž látky z bylin vstřebává celkovou plochou těla, která se pohybuje kolem dvou čtverečních metrů. Pokud je k dispozici odborník, je vhodné s ním koupele konzultovat.

Dalším průvodním jevem koupelí bývají také tzv. koupelové reakce. Obvykle se dostavují již po až 3 koupelích, ale může to být i později. Na to je třeba koupaného upozornit, aby pak třeba nepropadl panice. Tyto reakce trvají většinou asi jeden den, maximálně pak 3 dny, a je lepší koupele přerušit.

Účinnost koupelí můžeme ještě zvýšit přidáváním kyselých nebo alkalických látek, podle toho, které nemocný potřebuje. U octů by nemělo množství překročit 250 ml a u jedlé sody, která je alkalická, asi 100 g. Kyselá koupel osvěžuje a alkalická vylepšuje poměry na pokožce, ale i pod ní. Ovšem působení obou je nutné dobře uvážit.

Mazání a potírání

Mazání bylinnými produkty má při správné volbě obrovský účinek, protože látky doslova prostupují pokožkou a ovlivňují orgány pod ní. Pokud při skladbě mazání nebo potírání nevolíme nějaké dráždivé látky, nelze v podstatě tento postup předávat, protože organismus si vezme jen tolik, kolik skutečně potřebuje.

Nejtěžší bývá přesvědčit nemocného, že u těchto prostředků se nenanášejí centimetrové vrstvy, ale že účinek je tím větší, čím tenčí vrstva mazání se použije. Lepší je to u potírání, kde se obvykle používá směs lihového výtažku a oleje, která se dobře roztírá. Proto i u směsí pro mazání, spíše mastí, volíme řidší formu.

Příklady některých mazání a jejich účinek:

Myrhová tinktura, dostupná v lékárnách, hubí dokonale mikroorganismy, harmonizuje vibrace jin a jang a působí svíravě.

Skořicová tinktura dokonale harmonizuje vibrace jin a jang, podporuje činnost pokožky a ozdravně působí na vnitřní orgány.

Tinktura zpastuší tobolek zpevňuje svaly a vazy.

Pelyňková tinktura tlumí křeče v břiše a v podbřišku.

Ratanhiová tinktura působí velmi razantně, hodí se na ošetřování různých boláků a na problémy s parazitózou.

Švédské byliny v tinktuře mají celkem univerzální působení, léčí i ledviny, kožní choroby, stimulují vykašlávání atd.

Potírání - mazání se provádí nejen na příslušných, nemocných částech těla, ale i na reflexních ploškách orgánů, na akupunkturních bodech nebo drahách. Je třeba respektovat přede-

vším příčinu potíží, a ta bývá většinou jinde, než je postižený či bolavý orgán.

Léčivé oleje

Oleje připravujeme vyluhováním nejlépe opět čerstvých bylin v oleji. Mezi nejlepší patří olej arašidový, kličkový, slunečnicový a olivový. Nemá-li stanoveno jinak, dáváme na 1 hmotnostní díl drogy 7 hmotnostních dílů oleje. Pak směs zahříváme ve vodní lázni půl hodiny, zavíčkujeme a necháme při pokojové teplotě „dojít“ 5 až 7 dní. Pak přefiltrujeme a získáme lék k vnějšímu použití.

Existují také tzv. éterické oleje, což jsou vlastně silice, získané přímo z dané byliny. Tyto silice se ovšem užívají i vnitřně v mikrodávkách, nebo se dále zpracovávají.

Bylinné sirupy

Sirupy se dají připravit třemi základními způsoby:

1. Vrstvu čerstvých bylin zasypeme krystalovým cukrem, na vrstvu cukru znovu dáme další byliny, pak opět cukr, a tak pokračujeme, dokud není sklenice plná. Pak ji zavřeme a uložíme na 6 týdnů do prostředí, ve kterém je stabilní teplota. Vznikne tak chutný přírodní sirup.

2. Prostý sirup připravíme rozvařením 640 g cukru v 360 g vody a v takto připraveném roztoku pak rozpouštíme bylinné extrakty v poměru asi 1:5.

3. Smícháním 10 dílů bylinné šťávy se 16 díly krystalového cukru a následným povařením.

Sirupy se obvykle dávají 3krát denně 1 polévková lžíce.

Bylinná klyzmata

Klyzmata neboli výplachy se podávají podle rady lékaře, obvykle denně po určitou dobu. Nejprve se provede klyzma očištné z 1 až 2 litrů prevarené vody, teplé 38°C. Po aplikaci je nutné provést několik cviků, aby se tekutina rovnoměrně rozdělila po

tlustém střevě. Potom se vyprázdníme. Je nutné počítat s tím, že vyprazdňování proběhne ve dvou až třech fázích.

Po důkladném vyprázdnění pak zavedeme klyzma léčivé, z léčivého čaje, v množství 150 až 200 ml. Menší množství než 150 ml je zcela nedostatečné, větší než 200 ml zase provokuje nutkání na stolicí. Správným řešením je, když klyzma ve střevech vydrží do příští normální stolice.

Bylinné inhalace

Inhalace mohou být prováděny různě. Nejrozšířenější inhalací je asi běžná tzv. *vlhká inhalace*, kdy bylinnou drogu mírně vaříme v malém množství vody a páry pod plachetkou přímo vdechujeme po dobu asi 10 až 20 minut. Inhalace se provádí nejčastěji jednou denně, vícekrát jen zcela výjimečně. Tato inhalace účinkuje sice rychle, ale je poměrně nepříjemná.

Účinnější a přitom méně nepříjemná je inhalace prostředků předem zhotovených. Většinou se jedná o inhalační roztoky, připravené s lihem, které se pak v procentovém množství přidávají do vody. Páry, které se odpařují při teplotách menších než 100°C, se vedou většinou hadičkou přímo do dýchacích cest. Teplota vdechované páry se přitom reguluje délkou hadičky. Tato inhalace je jednou z nejdokonalejších metod léčby bylinami vůbec, protože účinné látky se dostávají přímo do plic.

Další způsob inhalace je vlastně tzv. *aromaterapie*, kdy se vdechují účinné látky přímo v místě jejich normálního výskytu, tedy v přírodním prostředí. Je to například vdechování vůně jehličnatého lesa, určitého rostlinného porostu apod. Samozřejmě se musí respektovat doba květu daných rostlin, počasí atd. Je to věda sama o sobě, i když není tak docela nová. Účinek se přitom nedostavuje ihned, ale je trvalejší.

Aromaterapie se dá také imitovat, a to tak, že se do uzavřené místnosti umístí buď větší množství čerstvých bylin nebo několik květináčů s určitým druhem bylin, a pak se v klidu vdechují odpařované látky. Pro větší účinnost a rychlejší odpařování se

mohou byliny pokropit horkou vodou. Doporučuje se přitom sedět nebo ležet v absolutním klidu, případně poslouchat hudbu.

Doba této inhalace by neměla obecně překročit 30 minut, ale u silně aromatických bylin je nutné tuto dobu omezit a systematicky regulovat. U některých bylin, jako například u kopretiny řimbaby, nesmí někdy překročit dokonce ani 3 minuty. To může být také vysvětlením, proč u některých citlivých jedinců dochází k potížím po umístění určitých rostlin do obývacích místností.

Detoxikace oleji

Detoxikace pomocí olejů se někdy nazývá také „mlgání oleje“. Je to způsob využívání rostlinných olejů pro jakési preventivní očišťování organismu. Postup je sice nezvyklý, ale to neznamená, že je neúčinný.

Používá se olej arašídový, slunečnicový nebo olivový, který se nabere do úst a tam se několik minut systematicky převaluje. V průběhu tohoto převalování olej vícekrát zřídne a opět zhoustne a po vyplivnutí má mléčnou konzistenci. Zatím neznámým působením tento olej zbavuje organismus toxických látek a přispívá k celkovému zlepšení především látkové výměny a také funkce kloubů.

Bylinné prášky

Prášky připravujeme rozetřením dokonale vysušených drog, a to nejlépe po předchozím rozemletí nebo aspoň podrcení. Prášek může sloužit k přímému podávání nebo k výrobě tablet, obkladů, náplastí apod. Pro užívání vnitřně se dávákuje obyčejně na špičku nože.

Zhotovování a hlavně užívání bylinných práškuje z několika důvodů velice výhodné - je to hlavně jednoduchá úprava, dále minimální ztráty účinnosti, žádné nebezpečí znehodnocení atd. Jelikož tyto prášky většinou obsahují látky, které v naší potravě chybějí, doporučujeme jejich užívání po jídle.

Bylinné injekce

Injekce jsou moderní lékovou formou bylin a je škoda, že u nás prakticky nejsou využívány, především z toho důvodu, že k jejich výrobě je zapotřebí dobře vybavená laboratoř. Obecným důvodem je ovšem skutečnost, že u nás prakticky neexistuje dostatek rozhledu ani odvahy se touto užitečnou formou zabývat - je to cesta nová, a ta se většinou špatně prošlapává.

Je všeobecně známo, že vlastnosti i účinky bylin se úpravou velice mění, že třeba některými úpravami vznikají nové látky nebo látky v jiné podobě, takže třeba bylina, která při aplikaci ústy (perorálně) nemá žádoucí účinek, po úpravě na injekční podobu, pro aplikaci injekcí (parenaterálně), tyto účinky má. Krásným příkladem je třeba lék doc. I. Dolejšího pro léčbu nádorů, zvaný Irisap.

8. NĚKOLIK BYLINÁŘSKÝCH ZÁSAD A POUČENÍ

Fytoterapie je léčebná metoda, fungující již celá tisíciletí, ale to samo o sobě neznamená, že neprochází vývojem nebo spíše návratem ke starým zkušenostem a že ji tedy nemůžeme kdykoli vylepšit a vlastně zkvalitnit. Nezapomínejme nikdy na to, že snaha tzv. moderní vědy někdy ve vztahu k přírodě nadělá více škody než užitku, a proto věrme především zdravému, sel-skému rozumu a samozřejmě vlastním zkušenostem.

K tomu si zapamatujeme několik jasných zásad:

1. Všechny rostliny mají léčivé vlastnosti, jen naše velmi nedokonalé znalosti a možnosti brání jejich lepšímu využití.
2. Léčbu bylinami je možné aplikovat u každé nemoci a za každého stavu, samozřejmě účinky jsou podmíněny více faktory.
3. V žádném případě neplatí s oblibou užívané rčení, že „byliny když nepomohou, tak alespoň neublíží“. Úspěch léčby je podmíněn správnou volbou byliny, dávkováním a dobou aplikace.
4. Byliny můžeme použít i v případech, kdy nelze zjistit, o jakou nemoc jde. Pochopitelně volíme byliny, které je možné užívat vždy.
5. Byliny jsou nejvhodnější v případech, kdy nelze nasadit léky silné, razantně působící.
6. Nezapomínejme na skutečnost, že léčba bylinami je nenásilná, tudíž také většinou trvá déle ve srovnání s léky chemickými.
7. Byliny v současné době nejsou jen dodavateli léků, ale i potřebných látek, jako jsou například stopové prvky a vitamíny. U mnohých z nich jsou byliny téměř jedinými přírodními zdroji.
8. Lepší prevence proti všem možným poruchám organismu než pomocí bylin prakticky není, protože rostliny a jejich části obsahují všechny pro zdravý život potřebné látky.
9. Pamatujeme na to, že každý člověk i každá nemoc je jiná a že také potřebuje jiné ošetřování. Platí tedy, že lék, který pomohl

sousedce, rozhodně nemusí - i při zdánlivě stejných potížích - pomoci také vám.

10. Radit se je jistě nutné, ale radíme se jen u skutečných odborníků.

Mějte na paměti tyto zásady a bude vám s léčivými rostlinami dobře na zemi!

ŠPECIÁLNÍ ČÁST

Každé bylině je ve speciální části věnována samostatná kapitola. Byliny jsou abecedně řazeny podle nejužívanějších a nejčastěji se vyskytujících názvů, které se vždy nemusí shodovat s názvy botanickými (například trnovník bílý je zařazen pod všeobecně rozšířeným názvem akát).

V záhlaví každé byliny najdete její český botanický název, latinský botanický název a název čeledi, do níž podle botanického zařazení bylina patří. Kromě toho zde najdete název byliny v jazyce slovenském (s), anglickém (a), německém (n), francouzském (f) a španělském (š).

Textová část je přehledně graficky rozdělena do deseti částí s následujícím obsahem:

- ¹⁾ Botanický popis byliny, její podoba a základní charakteristické údaje, sloužící k určení a poznání byliny.
- ²⁾ Informace o nejčastějším výskytu byliny a nejběžnějších nalezištích a zdrojích.
- ³⁾ Použitelné a nejúčinnější části byliny z hlediska jejího využití jako vegetabilní drogy ve fytoterapii.
- ⁴⁾ Přehled nejdůležitějších dosud zjištěných účinných obsahových látek v drogách.
- ⁵⁾ Obvyklý, nejběžnější nebo nejúčinnější způsob využití drogy a oblasti jejího působení.
- ⁶⁾ Vhodné lékové formy, včetně způsobu přípravy, způsob dávkování a výše doporučovaných dávek.
- ⁷⁾ Možnosti kombinací s jinými drogami, kontraindikace drogy a možné vedlejší účinky.
- ⁸⁾ Naše specialita - mimořádně nebo zaručeně účinný, odzkoušený a doporučovaný postup nebo využití drogy.
- ⁹⁾ Nejběžnější nebo možné využití v homeopatii, včetně konkrétního návrhu vhodné aplikace.
- ¹⁰⁾ Zajímavá informace, týkající se využívání byliny (není uvedena u každé byliny).

AKÁT

TRNOVNÍK BÍLÝ

Čeled'bobovitých (Fabaceae)

ROBINIA PSEUDO-ACACIA L.

Agát biely (s)

(e) weisse Robinie, e Akácie (n)

Rose Acacia, Black Locust (a)

Robinier, Faux acacia (f)

Acacia (š)

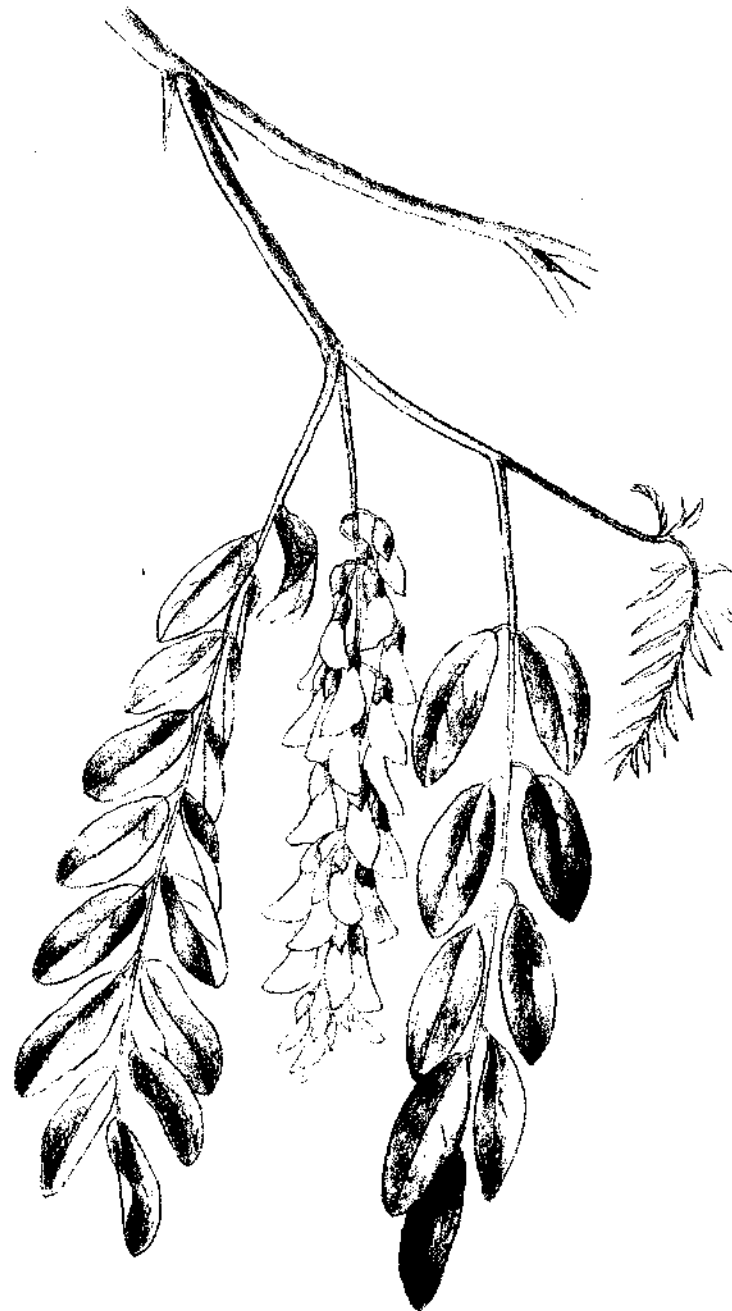
¹⁾ Akát je strom, dorůstající výšky až 25 metrů. Opadavé listy jsou lichozpeřené, ve 4 až 10 jařmech, krátce řapíkaté, vejčité eliptické. Palisty přecházejí v trny. Květenství vytváří převislé, visící hrozny. Plody jsou lysé, černé, ploché lusky. Kromě květů jsou všechny části stromu víceméně jedovaté.

²⁾ Akát je původem z Ameriky, v Evropě však dokonale zdomácněl. V maďarských nížinách vytváří dokonce souvislé, husté porosty. U nás je poměrně hojný, najdeme jej především v teplejších nížinách, ale daří se mu všude tam, kde je místo dostatečně prosluněno.

³⁾ Používanou drogou je květ bez stopek (Flos robiniae), sbíraný v květnu, nejlépe kolem poledne. Někdy se sbírají celá květenství, ale tato droga je pokládána za drogu horší kvality. Předmětem sběru bývá i čerstvá kůra, sbíraná v březnu a dubnu z mladých větviček, ale ta se užívá výhradně v homeopatii.

⁴⁾ Květová droga obsahuje flavonové glykosidy, silice, malé množství organických kyselin, asparagin, éterické oleje a menší množství antokyanů. Rostlina je vysoce medonosná a akátový med se považuje za vůbec jeden z nejlepších.'

⁵⁾ Droga patří mezi velmi mírně působící bylinné prostředky. Je prokázán mírný účinek spasmolytický, močopudný, žlučopudný, vedle toho má schopnost zvyšovat tvorbu přírodních enzymů pro zlepšení trávení, aniž by se zvyšovala chuť k jídlu. Dro-



Trnovník bílý (akát)

ga bývá často předepisována jako vehiculum nebo jako prostředek, mírnící příliš razantní účinek léčivého čaje. Nejužívanější formou podávání je nálev, připravovaný obvyklým postupem. Užívá se 2 až 3krát denně po jedné sklenici.

⁶⁾ Akátový květ se s oblibou používá do směsí, ve kterých jednak podporuje spasmolytické působení a jednak značně zlepšuje chuť i vůni. Květová droga je však velmi choulostivá na skladování, mnohdy nevydrží ani do příští sklizně. Proto se doporučuje skladovat ji ve vzduchotěsně uzavřených láhvích.

⁷⁾ Droga je velmi vhodná jako účinná příměs do spasmolytických směsí, nejlépe v kombinaci například s natí mochny husí, s natí lnice a s natí zeměžluče. V gynekologii je obvyklá kombinace s natí řebříčku, případně s kontryhelem. Květová droga je zcela neškodná, nemá žádné vedlejší účinky, což se ale nedá říci o akátové kůře nebo kořeni. Proto se také oboje v alopatii neužívá.

⁸⁾ Pro soustředěný účinek se doporučuje z akátového květu a z akátového medu připravit balzám. Ten se pak používá především jako účinné a chutné spasmolytikum. Kromě toho také zlepšuje látkovou výměnu a působením na ledviny pomáhá i při revmatismu.

⁹⁾ V homeopatii se používá jako základní surovina čerstvá kůra z mladých větví, ale také kůra z kořenů. Oboje se zpracovává macerací lihem 70% po dobu 14 dní, při pokojové teplotě a občasném protřepání. Základní tinktura se pak ředí lihem 30%. Užívá se jednak tinktura a jednak tablety, obojí v ředěních D2, D3 a D4.

Droga obsahuje řadu dalších látek jako například tanin, albuminy, glykosidy, organické kyseliny, karotin, robigenin a další. Užívá se především proti hyperaciditě, pálení záhy, při skutečných migrénách, jako laxativum, ale i jako posilující prostředek a jako silnější spasmolytikum.

ALOE

ALOE STROMOVITÁ

Čeled' liliovitých (Liliaceae)

ALOE ARBORESCENS MILL.

Aloa stromčekovitá (s)

(e)baumartige Aloe (n)

Aloe (a)

Aloés (f)

Áloe (š)

¹⁾ Rostlin rodu aloe existuje větší množství. Kromě aloe stromovité se u nás poměrně často vyskytují aloe pravá (*Aloe vera* L.) nebo aloe kapská (*Aloe ferox* Milí.), což jsou poměrně velké teplomilné keře, které se dají v našich podmínkách pěstovat jen ve skleníku. Aloe stromovitá je dnes vlastně běžnou pokojovou rostlinou. Listy všech druhů jsou dlouhé, úzké, masité, většinou ozubené, potažené ochrannou dužnatou vrstvou, chránící před suchem a vysycháním.

²⁾ Domovem aloe je tropické a subtropické pásmo, především Afrika a Středomoří. U nás volně neroste, známe ji pouze v pěstované podobě.

³⁾ Hlavní léčivou drogou je šťáva z listů (aloé). Používá se buď sušená, konzervovaná nebo čerstvá, jež se u nás aplikuje nejčastěji. Sušená šťáva se nazývá *sabur*.

⁴⁾ Droga obsahuje především antracénový derivát aloin, dále pryskyřice, minerální látky, organické kyseliny, vitamíny, enzymy, hořčiny atd. Sabur je částečně rozpustný ve vodě, čerstvá šťáva je ve vodě prakticky nerozpustná.

⁵⁾ Droga z aloe působí razantně, a proto by měl její vnitřní užívání určovat odborník. U domácího pěstovaných rostlin odřezáváme listy podle potřeby ze starších jedinců, které 6 až 8 dní před tím nezaléváme. Vrcholky listů pak můžeme využít jako štěp pro další pěstování. V takovém případě je nejvhodnější doba

sběru srpen a září, kdy odnože především ze spodních listů zakoření lépe.

⁶⁾ Droga působí především jako velmi účinné projímadlo. Má mírný, bezbolestný účinek, projevující se hlavně v tlustém střevě. Účinek nastupuje do osmi hodin po prvním podání. Droga se doporučuje zejména u chronické zácpy, která nereaguje na jiné terapie.

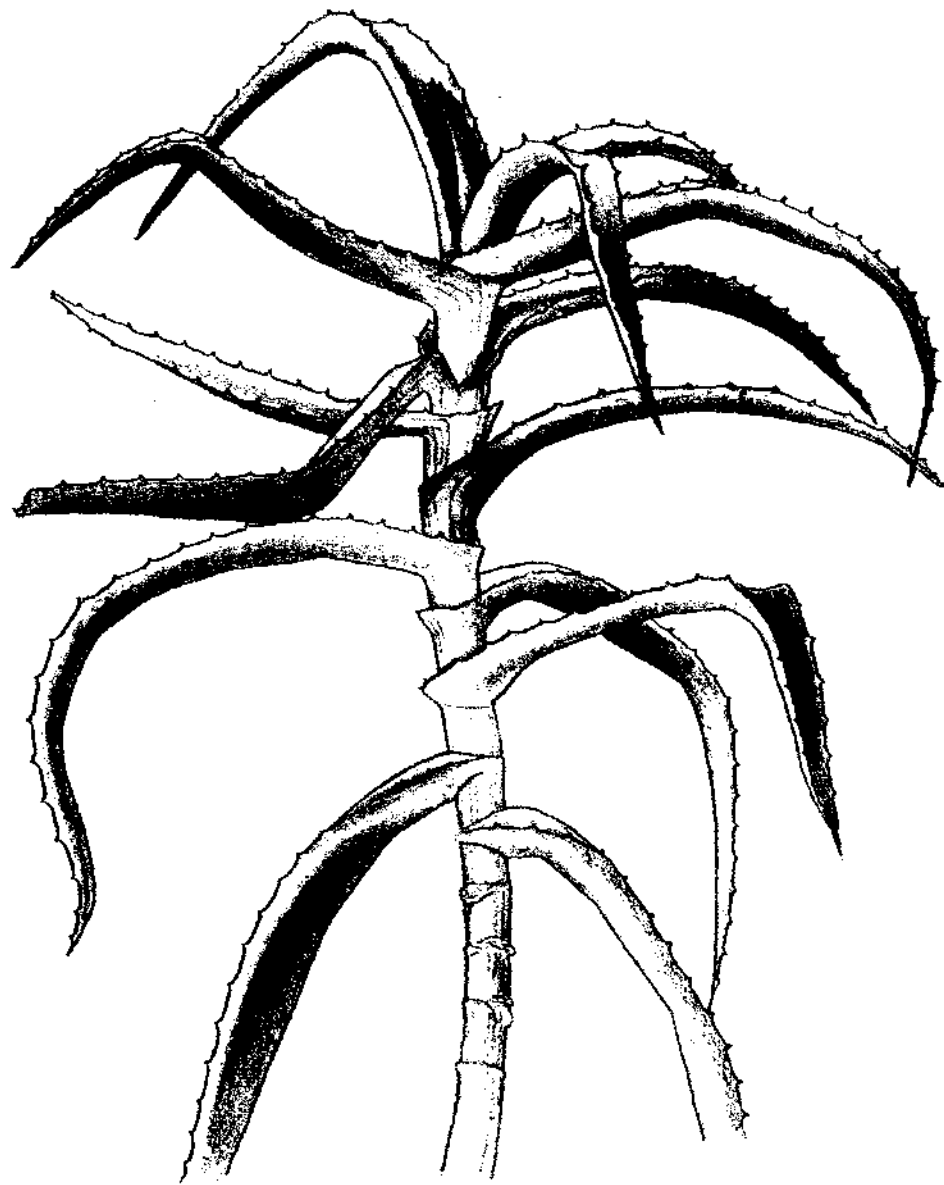
Čerstvá šťáva se užívá především zevně a oproti saburu působí také antibiotický. Kromě užití při zácpě se aplikuje při chronickém zánětu tlustého střeva, při nechutenství i při potížích s trávením. Zevně se s velkým úspěchem aplikuje na hnisavé rány, kožní záněty, popáleniny, jizvy i flegmony. Olejová emulze je vhodná pro léčení popálenin II. a III. stupně, ale může se použít i pro popáleniny po ozařování a jako prevence proti jejich vzniku.

Lze ovšem říci, že hlavní doménou vnějšího použití aloe jsou právě spáleniny. Někdy se používají rozřezané listy, předtím samozřejmě umyté, které se přikládají řeznou plochou přímo na spáleninu. Čerstvá šťáva je absolutně sterilní a podporuje růst granulace neboli nové pokožky.

Železitý sirup s aloe je výborným prostředkem proti chudokrevnosti. Aloe celkově působí jako posilující a podpůrný prostředek. Stává ve směsi s bílým vínem, vtíraná několikrát týdně k vlasovým kořínkům, výrazně brání vypadávání vlasů.

Obvyklé užívání prostředků z aloe:

- sabur 0,02 - 0,05 g na podporu metabolismu a chuti k jídlu, 0,1 - 0,2 g jako laxativum. Maximální denní dávka by měla činit jen výjimečně 1 g,
- tinktura - 10 až 25 kapek denně v závislosti na druhu úpravy a konzervace,
- čerstvá šťáva - 1/2 až 1 čajová lžička denně,
- šťáva konzervovaná lihem - 1 až 2 čajové lžičky denně,
- emulze - se nanáší na poraněnou pokožku a překryje gázou, při akutním zánětu se nanese silnější vrstva emulze bez gázy,



Aloestromovitá

• železitý sirup s aloe - 1 až 2 čajové lžičky šťávy do poháru vody.

Vlastní užívání se stanovuje individuálně, ale obecně by zevní i vnitřní aplikace neměly překročit dávku 3krát denně a celková kúra s aloe pak 6 až 8 týdnů.

Čerstvá šťáva by měla být ihned spotřebována. Lze ji ale různým způsobem konzervovat, buď podle homeopatických pravidel nebo prostě lihem či vazelínou. Vždy by ale mělo mít přednost zpracování šťávy zastudena, protože jen tak si zachová antibiotický charakter.

Emulzi připravujeme z 80 g šťávy z aloe, 10 g ricinového oleje, 12 g lanolinu a 10 kapek eukalyptové silice. Vše důkladně promícháme a uložíme v chladničce. Doporučuje se používat výhradně nerezové nástroje. Před uložením je vhodné rozdělit emulzi do malých lahviček.

Železitý sirup se připravuje tak, že prevarenou šťávu vmícháme do železitého vína Maltoferrochin. Obsah láhve (650 ml) doplníme šťávou do 1 litru. Konzervaci provádíme tak, že přidáme 15 ml ředěné kyseliny chlorovodíkové (10%) a 0,5 g kyseliny citrónové. Skladujeme v lahvičkách do 200 ml.

⁷⁾ S ohledem na razantní účinek aloe ji nedoporučujeme míchat s jinými drogami. Předávkování může přivodit značné nepříjemnosti, především překrvení břicha a pánve, ale také podráždění ledvin. Podávání drogy se nedoporučuje při krvácejících hemoroidech, při menstruaci, v těhotenství a při gynekologických potížích. S ohledem na razantní působení drogy je zde ještě nebezpečí překrytí setrvávajících potíží kladným účinkem aloe.

⁸⁾ Doporučujeme kombinaci železitého vína s aloe a včelím pylem, fermentovaným podle dr. Jindřicha Stoklasy. Užívají se 2 až 3 čajové lžičky pylu a totéž množství sirupu ve sklenici vody. Doba léčby je 30 dní a účinky jsou vynikající zejména při chudokrevnosti.

Při zánětech uší u dětí doporučujeme šťávu z aloe smíchat s trochou jedlého oleje, nejlépe olivového, nakapat do vnějšího zvukovodu a ponechat asi 10 minut. Tento postup okamžitě uklidňuje veškeré záněty.

S ohledem na další možné aplikace doporučujeme pěstovat v domácnosti alespoň jednu rostlinu.

⁹⁾ V homeopatii se převážně užívá usušená šťáva z listů, v Evropě takřka výhradně, ale podobně se dá využít i šťáva z čerstvých listů. Po okamžitém zpracování a správném skladování má pak životnost i několik let. Zatímco homeopatické prostředky z usušené šťávy se užívají prakticky výhradně vnitřně, u prostředků z čerstvé šťávy je tomu přesně naopak: užívají se pouze zevně ve formě roztoků, mastí i tinktur.

Prostředky z usušené šťávy (sabor) se užívají podobně jako v alopaii na střevní potíže, problémy s hemoroidy, se zácpou nebo i průjmy. Výchozí látkou je zahušťovaná mléčná usušená šťáva tuhé konzistence. Tvoří hranaté nebo zrnité kousky lasturnatého lomu, zelenavé, žlutohnědé až hnědočerné, průhledné až neprůhledné, podle místa, kde rostlina vyrostla. Léčivé prostředky, ať tinktura nebo tablety, se užívají v ředění D3 a D4, obecné dávkování je 3krát 5 kapek, před jídlem. Je ovšem možné používat i ředění D5, D9 a D11.

Výroba z čerstvé šťávy je velice jednoduchá a postupuje se podle klasických homeopatických receptur. Čerstvá šťáva se smíchá s lihem 70% v poměru 4:3 a vznikne ředění D0. Dále se ředí lihem 30% až do D2. Prostředky takto vyrobené si zachovávají především fytoncidní a obecně protizánětlivý charakter a užívají se především na veškeré kožní potíže, v podstatě tak jako u čisté šťávy, samozřejmě při maximálním zachování sterility.

Vzhledem k účinnosti prostředků z aloe je nedoporučujeme míchat s jinými prostředky.

ANDĚLÍKA

ANDĚLÍKA LÉKÁŘSKÁ¹ ARCHANGELICA OFFICINALIS Hoffm.

Čeled'miříkovitých (*Apiaceae*)

Archangelika lékařská (s)

e Wald-Brustwarz, e Engelwurz (n)

Angelica (a)

Angelique sauvage (f)

Angelica silvestre común (š)

¹⁾ Andělíka je velmi statná trvalka s řepovitým, aromatickým oddenkem. Přímá, dutá, oblá a rýhovaná lodyha dorůstá až do výšky dvou metrů. Listy jsou velké, pochvaté, 2 až 3krát trojené zpeřené, ostře pilovité. Vrcholové okolíky jsou polokulovité, husté, o průměru až 15 cm a mají průměrně 30 okolíčků. Plodem je vejčitá až podlouhlá dvounažka nahnědlé barvy. Kvete v červenci a srpnu.

²⁾ Andělíka u nás volně roste jen ojediněle, a to převážně ve vyšších polohách; je řazena mezi ohrožené druhy. Pro léčebné účely se pěstuje.

³⁾ Drogou je kořen (*Radix angelicae*), méně často i plody (*Fructus angelicae*). Pěstované rostliny jsou dvouleté, kořen se sbírá na podzim druhého roku a stejně tak i plody. Drogy mají ostrou kořenovou vůni a hořkou chuť.

⁴⁾ Rostlina je bohatá na účinné látky, obsahuje především tanin, sílice, flavonoidy, kyselinu angelikovou a valerovou, další organické kyseliny, hořčiny, cukr, pektin, pryskyřice atd., celkem přes 40 účinných látek.

⁵⁾ Droga tlumí menstruační bolesti, reguluje činnost žláz s vnitřní sekrecí, potlačuje migrenózní příznaky včetně závratí a jiskření před očima, zpevňuje cévní stěny, chrání sliznice dýchacích cest i stimuluje činnost srdce. V trávicím systému působí spasmolyticky, tlumí nadýmání při poruchách slinivky břišní a po-



Andělíka lékařská

máhá likvidovat kvasný nebo hnilobný proces při dyspepsii. Uklidňuje vegetativní potíže trávicího ústrojí známé jako žaludeční nebo střevní neuróza. Mírně tlumí vliv stresu na fyziologické funkce. Nezanedbatelný je také účinek drogy v koupelích, kde především ovlivňuje revmatické potíže a působí sedativně.

⁶⁾ Drogu můžeme podávat ve formě prášku, a to 2 až 3krát denně na špičku kulatého nože, před jídlem. Vhodnou formou je i tzv. angelikové víno, což je vlastně macerát, připravený běžným způsobem. Doporučujeme je podávat 2 až 3krát denně asi po 75 ml, též před jídlem. Z vodných výluhů pak dáváme přednost nálevu. Pokud má být účinek jemný, pak použijeme homeopatické prostředky.

⁷⁾ Drogu kombinujeme přednostně s hořkými nebo karminativně působícími bylinami. Například při potížích se slinivkou se osvědčuje kombinace 50 g anděliky, 30 g kmínu a 20 g fenyklu. Drogy dobře promícháme, pomeleme na prášek a podáváme po jídle na špičku kulatého nože. Zapijíme vodou.

Při předávkování vzniká přecitlivělost na sluneční svit, protože účinné látky zbavují pokožku ochranných látek proti slunečnímu záření. Může také vzniknout bolest hlavy, nespavost, celkové svědění těla a zvýšené menstruační krvácení. Proto také užívání nedoporučujeme při zánětech ledvin, i krátce po jejich odeznění, a při vředových chorobách žaludku, dvanácterníku nebo tlustého střeva. Je třeba zvýšené opatrnosti i v těhotenství a při kojení.

⁸⁾ Droga je vhodným analeptikem při úpadku tělesných i psychických sil, ale můžeme ji použít i v prevenci proti nepříznivým následkům dlouhotrvajících stresů. V těchto případech se zcela výjimečně osvědčila forma bylinného balzámu a také koupele s výrobky z anděliky.

⁹⁾ Právě kvůli razantnímu účinku alopatických bylinných léků a také z důvodu malého výskytu vhodných rostlin se z byliny

užívají léky homeopatické. V homeopatii se výjimečně užívá i list, trhaný v květu rostliny, jinak hlavně kořen a semena, která se sbírají v září po úplném dozrání. Semena a zejména kořen doporučujeme zpracovat ihned po sběru nebo pečlivě dosušit a vzduchotěsně skladovat, protože kořen často plesniví.

Zpracovává se silně rozmělněná droga macerací v lihu 50%, po dobu 14 dní. Dále se pak ředí lihem 45% až do potence D3. Užívá se nejčastěji v ředění D1, hlavně D2 a někdy i D3. V homeopatii se používá hlavně na zažívací potíže (podobně jako puškvorec), při nadýmání, na špatné a nedostatečné vylučování žluče, na podporu odkašlávání apod. Obecně se užívá tinktura D2 s dávkováním 3krát 10 kapek, před jídlem. Do koupelí se přidává 3 ml tinktury v ředění D2 na celou koupel. Doporučujeme přidávat do vody těsně před vstupem do lázně. Koupel by neměla překročit 15 minut a měla by se brát obden po dobu asi 14 dní. Celkové množství by nemělo překročit 10 koupelí.

ANÝZ

ANÝZ VONNÝ

Čeleď miříkovitých (Apiaceae)

PIMPINELLA ANISUM L.

Bedrnovník anízový (s)

r Anis (n)

Anis (a)

Anis, Bouráče (f)

Anís (š)

¹⁾ Anýz je pronikavě vonící jednoletá bylina s jemně pýřitou, přímou lodyhou, dorůstající až do pulmetrové výšky. Dolní listy jsou dlouze řapíkaté, nedělené, okrouhle ledvinovité, zastřižovaně zubaté, pochvaté. Horní listy jsou rovněž pochvaté, ale přisedlé, dva až třikrát zpeřené. Květy jsou tvořeny okolíky se 7 až 15 okolíčky, obal chybí, nahrazuje je obalíček z nitkovitých listenů. Kvete v červenci a srpnu, květy mají bílou barvu. Ploodem je štětinatě brvitá dvounažka.

²⁾ Anýz je pěstovaná bylina, jen zřídka zplaňující v teplejších oblastech.

³⁾ Drogou je plod (Fructus anisi), sbíraný koncem léta, kdy se plody začínají šedozeleně zbarvovat.

⁴⁾ Plody obsahují především silici s hlavní složkou anthenolem, dále pak mastný olej, sacharidy, slizy, cholin, pektin, chlorofyl, organické kyseliny atd.

⁵⁾ Droga účinně podporuje vykašlávání a užívá se také tam, kde je nebezpečí nadýmání, například při nejrůznějších projevech dyspepsie. Zde je velmi užitečná i pro své spasmolytické působení. Může se uplatnit i v pediatrii. Příznivé účinky drogy se přenášejí i do mateřského mléka, jehož tvorbu anýz rovněž podporuje. Obsažené silice zvyšuje vylučování trávicích enzymů, což má vliv na celou řadu trávicích potíží. Jako doplňující pro-



Anýz vonný

středek (adjuvans) můžeme drogu přidávat i do diuretických čajů a do čajů proti zácpě. Droga je výrazně působícím antiseptikem dýchacích cest a zažívacího ústrojí.

⁶⁾ Přednostně připravovanou lékovou formou je nálev, zhotovovaný asi z jedné poloviny čajové lžičky na šálek vařící vody. Vhodnou formou je i prášek, který však rychle ztrácí obsah silice a musí se tudíž zpracovávat a užívat velmi rychle. Je nutné jej připravovat v co nejmenším množství a velice pečlivě skladovat ve vzduchotěsných nádobách. Dávkování prášku činí 1 až 2 g na jednu dávku, maximálně však 8 g denně, rovnoměrně rozdělených. Je možné používat i čistou silici, a sice 3 až 5 kapek, 3 až 4krát denně, ale zde je třeba dávky velice pečlivě vážit.

⁷⁾ Anýz poskytuje drogu, která se velmi ochotně zapojuje do kombinací. Vhodnými partnery jsou zejména fenykl, puškovec, andělík, podběl, proskurník, lékořice, jitrocel, šalvěj, petrklíč, rdesno ptačí (truskavec), divizna, dobromysl, tymián a majoránka.

Ve správně stanovených dávkách je tato droga zcela bezpečná a je vhodná i pro děti. Jediným možným nebezpečím je předávkování při užívání čisté silice. V takových případech může dojít až k otoku mozku a plic.

⁸⁾ Anýzový vinný obklad se velice osvědčuje na potíže s Achillovými šlachami. Při jejich zanícení je vhodný chladný a naopak při jejich namožení (oslabení) teplý obklad. Příkládá se zpravidla na noc, ale může zůstat přiložen i přes den. Anýzovou silici můžeme vtírat do některých akupunkturních bodů, například při léčbě angíny do CHE-GU, což je 4. bod na dráze tlustého střeva. Silice se lehce 4 až 5krát denně vtírá po dobu asi 30 sekund.

⁹⁾ Z hlediska homeopatie patří anýz mezi velice účinné a oblíbené drogy. Zvláště účinné jsou tinktury ve formě směsí s jinými aromaticky kořenými drogami jako fenykl, kmín, pakmín vět-

ší, andělík apod. Užití je prakticky stejné jako u bylinné drogy, ale výhoda spočívá v tom, že silice jako hlavní složka zůstává zcela zachována a s její pomocí můžeme velice citlivě účinek drogy regulovat. Navíc je v homeopatických dávkách účinnější, ale i ve všech formách zcela bezpečná.

Výroba homeopatických tinktur je stejná jako u všech aromatických částí bylin a zejména u semen - plodů. Plody anýzu se nejprve nechají v suchu a temnu dozrát, obvykle několik dní, čímž se i řádně dosuší, a pak se dále zpracovávají až do konečné fáze, tzn. základní tinktury. Teplota při sušení by neměla překročit asi 35°C.

¹⁰⁾ Zajímavostí je, že anýz a jeho účinky byly známy už v antice, dlouho před narozením Krista. Už tehdy oceňovali nejen jeho kořenovou vůni a lékořicovou příchut', ale znali i jeho hlavní léčivé vlastnosti. Například Řekové, včetně Hippokrata, jej používali proti kašli. V Malé Asii a v Římě se užíval hlavně pro „oslabení dechu“ a jako afrodiziakum, samozřejmě kromě několika léčivých aplikací, prakticky stejných jako dnes.

V 16. století objevili Evropané, že anýz je neodolatelnou pochoutkou pro myši, a tak začali olej ze semen anýzu používat také pro trávení myší. Později se anýzový olej používal i pro trávení holubů.

ARALKA

ARALKA MANDŽUSKÁ *ARALIA MANDSHURICA* Ruprecht et Maxim
Čeled'aralkovitých (Araliaceae)

Prodara mandžurská (s)
e (japanische) Bergangelika (n)
Mountain Angelica (a)
Aralie du Japon (f)
Aralia (š)

^{x)} Aralka je rychle rostoucí keř, dosahující do výšky několika metrů. Listy jsou umístěny poblíž vrcholu ostnatých větví, jsou dvakrát lichozpeřené, s dlouhým řapíkem, přeslenité, elipsovitě, s pilovým okrajem. Kořeny jsou mělké, horizontálně probíhající. Květenství je mnohočetně okolíkaté, květy jsou bělavé, oboupohlavní nebo pouze samčí. Plodem je modročerná peckovice. Kvete uprostřed léta, plody dozrávají na přelomu září a října.

²⁾ Domovem aralky je Dálný východ, u nás se běžně pěstuje, zatím ovšem jen na malých plochách. Množí se vegetativně, ale i semeny.

³⁾ Drogou je především kořen (*Radix araliae*), sklízený na podzim po opadání listů.

⁴⁾ Obsahové látky tvoří především glykosidy kyseliny oleanolové, zvané aralosidy. Dále je v droze obsažena silice, éterické oleje, malé množství alkaloidů a saponiny.

⁵⁾ Droga vykazuje stimulační účinek na centrální nervovou soustavu. Po řadě pokusů se zdá být velmi perspektivním antidepresivem, především proti utlumeným, zadržovaným depresím melancholického typu. Ovšem při depresích, kdy je v popředí úzkost, neklid nebo podobné příznaky, droga vhodná není. Je možno ji aplikovat při neurastenii, čili psychogenně podmíněné



Aralka mandžuská

slabosti. Podstatně zvyšuje odolnost organismu proti nepříznivým vlivům zevního prostředí, snižuje hladinu cholesterolu a lipidů v krvi, ale i hladinu krevního cukru. Zvyšuje svalovou sílu, fyzickou výdrž a u mužů zlepšuje potenci.

⁶⁾ Nejvhodnější lékovou formou je tinktura, připravená běžným postupem. Dávkuje se podle hmotnosti uživatele, a to 30 až 40 kapek dvakrát denně, ráno a v poledne. Večerní dávkování se doporučuje jen výjimečně při silné únavě, spojené se slabostí a spavostí, ale jen v začátku léčby. Průměrná doba léčby je 3 až 6 týdnů, nikdy ale nesmí překročit 2 měsíce za celý rok.

⁷⁾ Pro své výrazné působení se preparát obvykle užívá samostatně. Vodní výluhy nemají valnou účinnost, a proto se prakticky nepoužívají. Jedovatost přípravku je přitom zanedbatelná. Jiné části rostliny se neužívají, protože jejich účinek není vyšší, zatímco jedovatost se zvyšuje, což ovšem neplatí pro homeopatii. Přípravek se nesmí používat při epilepsii, značně vysokém krevním tlaku, při stavech předrážděnosti, což platí i pro pohlavní předrážděnost, a při poruchách spánku. V Rusku se z drogy vyrábějí tablety Saparal.

⁸⁾ Droga, podobně jako žen šen, výborně spolupůsobí s mateří kasičkou. Toho se využívá pro posilování nemocných v těžkém stavu, například po těžkých operacích, úrazech apod. Dávkuje se obvykle jednou denně 0,5 g mateří kasičky a dvakrát denně 35 kapek aralkové tinktury. Regenerace je neobvykle rychlá, nemocný doslova pookřívá před očima, ale právě proto je třeba užívání regulovat. Obvykle činí maximální doba podávání tři týdny. Tato kombinace se ale nedoporučuje při onkologických onemocněních, alespoň bez pečlivého uvážení, protože by mohlo dojít k obnově nádorových buněk, zničených po chemoterapii nebo ozařování.

⁹⁾ Homeopatie je pro užití aralky prakticky ještě lidově řečeno pole neorané, což je velká škoda. Jednak by to umožňovalo vy-

užití i ostatních částí rostliny, protože homeopatickým zpracováním by se jejich jedovatost prakticky zlikvidovala, a jednak by to dovolilo jemnější odstupňování dávek a také prodloužení doby možného podávání léku. Nakonec se nedá ani bezpečně říci, v čem je hlavní účinek drogy z aralky, zda právě ony mírně toxické látky nejsou pro účinek rozhodující. Z homeopatie je totiž známa skutečnost, že ředěním se účinnost bylinných drog překvapivě zvětšuje, a proto právě toto zpracování může využít této drogy vylepšit.

Kořen, který se užívá zásadně čerstvý, se po rozmělnění dále upravuje macerací v lihu 75% po dobu 15 dní, při občasném protřepávání. Základní tinktura DO se dále ředí až do potence D12 lihem 40%. Nejčastěji se užívají ředění D3 (při zvýšené funkci) a D12 (při snížené funkci), obecně pak raději D3 s dávkováním 3 krát 6 kapek, před jídlem. Může se brát až 3 měsíce v roce.

Zpracovávat se mohou i květy, které se trhají v červenci, okolo jedenácté hodiny dopolední, nakládají do láhve, zalévají lihem 50% a nechávají při normální teplotě a světle 7 dní vyluhovat, též při občasném protřepání. Základní tinktura DO se dále ředí lihem 30% až do ředění D4. Obecně se užívá ředění D4, 3krát 5 kapek, po jídle. Aplikace je v podstatě stejná jako u předchozích postupů. Rozdíl jsou v účinnosti, v dávkování a hlavně v možnosti jemného odstupňování účinnosti. To je právě nesmírně důležité pro možné ovlivňování psychiky. Navíc zde odpadá jakékoli nebezpečí z předávkování.

ARNIKA

PRHA CHLUMNÍ

Čeled' hvězdnicovitých (Asteraceae)

ARNICA MONTANA L.

Arnika horská (s)

e Arnika, r Berg-Wohlverleih (n)

Arnica (a)

Arnica montagnard (f)

Arnica (š)

¹⁾ Arnika je bylina s přímou lodyhou, nahoře chudě větvenou. Listy jsou vstřícné, jednoduché, celokrajné, přízemní v růžici, oddenek dlouze plazivý. Velké květní úbory jsou jasně oranžovožluté, zákrov se skládá z 8 až 24 listenů. Plodem je ochmýřená nažka, dlouhá až 5 mm. Bylina patří mezi trvalky.

²⁾ Arnika má ráda kyselé půdy, a proto se u nás hojněji vyskytuje na horských loukách, zejména na Šumavě a ve Slavkovském lese. Patří mezi rostliny ohrožené, a proto je také chráněna. Protože se nedá pěstovat, dováží se k nám ze zahraničí.

³⁾ Drogou je prakticky celá rostlina, ale většinou se sbírá pouze květ (Flos arnicae) a z ekologických důvodů se upouští od sběru oddenku. Obsahové látky obou jsou však stejné.

⁴⁾ Arnika je především flavonoidní droga s obsahem silic, karotenoidů, aminů, cholinu, minerálních látek a tříslovin. Je třeba ale přiznat, že otázka obsahových látek není zatím zcela jasná.

⁵⁾ Droga má dvě základní oblasti působení: jednak patří mezi nejlepší hojivé prostředky a jednak má široké použití v kardiologii. Působí například velice dobře na prokrvení věnčitých cév. Zatímco třeba digitalis a další srdcové léky působí na velké buňky srdečního svaly, a tím vlastně přímo ovlivňují hybnost srdce, arnika působí na malé buňky, které dodávají energii buňkám hybným, čili velkým nebo také dlouhým. Na srdce proto působí



Prha chlumní (arnika)

nepřímo, ovšem také jemněji. Zevně působí droga prakticky na všechny rány, vředy apod., ale také například na zánět křečových žil.

⁶⁾ V poslední době se používá prakticky výhradně arniková tinktura, i když třeba J. W. Goethe si pochvaloval čaj z arniky na anginu pectoris. Při vnitřním užívání se bere 2 až 3krát denně 10 až 20 kapek tinktury do skleničky vody, vždy před jídlem.

Zevně se droga využívá většinou pro obklady. Jednu čajovou lžičku tinktury rozmícháme ve 100 až 130 ml destilované nebo prevarené vody. Namočíme čistý lněný nebo bavlněný hadřík a volně přikládáme, bez převazování. Obklad měníme každých 20 minut asi po dobu 2 hodin, podle potřeby 2 až 3krát denně. Obklady pomáhají i na kloubní artritické i artrózní záněty. Dají se však použít i na otékající nohy.

⁷⁾ Koncentrovaná tinktura je toxická a působí až leptavě. Zředěná tinktura může ovšem při předávkování u vnitřního používání způsobit tachykardii až otravu. Proto se od užívání drogy v čajích zcela upustilo.

⁸⁾ Pro vnitřní užití v kardiologii se osvědčil německý přípravek Lacoerdin, který je směsí tinktur arnikové (30 g), hlohové a konvalinkové (po 25 g) a routové (20 g). Obecné dávkování je 3krát denně 20 až 25 kapek ve sklenici vody a doporučuje se přidat 100 mg vitamínu C. Slouží jako výborný pomocný lék, zejména při angině pectoris.

Doporučujeme k tomu několik minut denně silně třít oblast srdce nějakým měděným předmětem. Platí pochopitelně i obecně proti náhlým srdečním záchvatům.

Výborným hojícím prostředkem s použitím arnikové tinktury je následující mast, kterou namíchá každá lékárna:

Tinct. arnicae	20,0	
Heparoidi SPOFA ung.	50,0	M.f.unguentum
Dermazuleni SPOFA ung.	30,0	
Adipis lanae q.s.	ad 150,0	

Mast je použitelná na všechny rány, ale nesmí se nenanášet přímo do rány, pouze na její okraje.

⁹⁾ Arnika má v homeopatii odedávna významné postavení a jistě si je dlouho podrží. Dá se říci, že v určitém směru jen těžko najde konkurenci. Především je to pro zcela neobvyklou šíři možného použití, kde stejně jako jiné, razantně účinkující prostředky, působí až nebezpečně, a pak pro možnost velmi jemného odstupňování účinku jednotlivých prostředků. To je umožněno ředěním, velkým počtem použitelných potencií a pak i dávkováním. Užívá se dobře usušený, práškový oddenek, mimo kořene. Květy mají prakticky stejný účinek, ovšem v zásadě je účinná celá bylina, samozřejmě každá část sbíraná v jiném termínu a jinak upravovaná. Prášek z oddenku se maceruje v lihu 80% po dobu 14 dní a vzniklá tinktura D0 se dále ředí až do potence D12 lihmem 35%. V praxi se užívá výjimečně dokonce i ředění D30 a extrémně i D200.

Květy se zákrovem se sbírají před rozkvětem a vyluhovávají se v lihu 60% také po dobu 14 dní. Ředí se pak stejně jako oddenek do D12, ale lihmem 30%. Užívání je prakticky stejné jako u přímých bylinných prostředků, samozřejmě s tím, že účinek se dá velice pečlivě regulovat. Nejslabší účinek je u D2 a D3, nejsilnější u D11 a D12. Stručně shrnuto je užívání vhodné na pohmožděniny, kontuze, distorze, hematomy, furunkly, neuralgie, ischias, tkáně, srdce, žaludek atd. Zvláště důležitou vlastností je, že podporuje účinek antibiotik a léků proti rakovině.

Obecná dávka vnitřně je 3krát denně 4 kapky před jídlem, v ředění D12. Zevně se doporučuje obecně mazat nebo obkládat 3krát denně ředěním D5.

ARTYČOK

ARTYČOK ZELENINOVÝ
Čeľad'hvězdnicovitých (Asteraceae)

CYNARA SCOLYMUS L.

Artičoka zeleninová (s)
e Artischocke (n)
Artichoke (a)
Artichaut commun (f)
Alcachofa (š)

¹⁾ Artyčok je trvalka s lodyhou přesahující jeden metr. Prizemní listy rostou v růžici, jsou lodyžní, střídavé, velké, šťavnaté, široce vejčité, peřenoklané. Kulovité zákrovy jsou tvořeny masitými listeny s plochým přívěskem, jsou tlusté a bez ostnů. Lůžko úborů je štětinatě plevkaté, květy mají modrofialovou, zřídka bílou barvu. Plodem je nažka. Velmi podobný artyčoku zeleninovému je artyčok kardový (*Cynara cardunculus* L.), ovšem je nápadně ostnatejší.

²⁾ Bylina pochází ze Středomoří, kde se pěstuje pro nedozrálé úbory, používané jako zelenina. Dobře se jí daří i u nás v teplejších oblastech, ve kterých se pěstuje vinná réva, protože nesnáší mrazy pod -10°C . Z hlediska produkce drogy není na teplotu tak citlivá.

³⁾ Drogou je list (*Foliūm cynarae*), sbíraný během květu, v červenci a srpnu.

⁴⁾ Hlavní obsahovou látkou je hořčina cynarin, droga dále obsahuje flavonoidy, sliz, organické kyseliny, inulin, tanin, organické soli, vitamíny A a B, flavony a další účinné látky.

⁵⁾ Droga patří k nejlepším léčivům na játra a žlučník. Zvyšuje tvorbu žluči a také její vylučování, podporuje detoxikační činnost jater a vylučování škodlivin močí. Snižuje hladinu krevního cukru a je vhodným doplňkovým léčivem při diabetu. Má



Artyčok zeleninový

také výrazné protialergické účinky, což se dobře uplatňuje při léčbě různých ekzémů. Podporuje produkci trávicích enzymů ve slinivce a je také doporučována při poruchách její funkce. Celkově zlepšuje trávení a látkovou výměnu.

⁶⁾ Jako vhodný lék slouží i aperitivní likér Cynar, dovážený z Itálie nebo Chorvatska. Slovakofarma vyrábí tinkturu Cynarosan, což je patrně nejlepší vyráběná léková forma. Z čajových forem je nejúčinnější odvar, získaný asi dvouminutovým vařením drogy. Podává se 4krát denně jeden šálek.

⁷⁾ List artyčoku lze velmi účinně kombinovat s řepíkem, jablečným, tymiánem, omanem, třezalkou, řebříčkem, meduňkou a dobromyslí. Vhodným lékem je i balzám a projemné působení pak homeopatické přípravky. Klasický bylinný čaj ovšem působí nejučinněji. Jedinou kontraindikací může být těžká porucha ledvin, jinak žádné vedlejší účinky nejsou známy.

⁸⁾ Někteří zkušení léčitelé dovedou artyčok právem využívat skutečně mnohostranně. Vzhledem k tomu, že hlavní oblastí působení drogy jsou játra, je to celkem logické, protože mnoho nemocí začíná právě tam. Proto můžeme artyčok použít i při angině pectoris, při astmatu, revmatismu a při všech potížích s cholesterolem.

Podle bylináře Jana Veverky se může používat i kořen, sbíraný hned po odkvětu rostliny. Tento bylinář podával šťávu z celé rostliny smíchanou s bílým vínem v poměru 1:2 a vše mírně přislazoval medem. Při této kúře se užívaly 2 až 4 lžíce denně, vždy před jídlem. Při migréně a ekzémech doporučoval koupele rukou a nohou v odvaru z celé rostliny, a to obden, vždy večer, s trváním asi 15 minut.

Velmi dobrý účinek má odvar čerstvého kořene artyčoku ve víně. Je to lék velice starý, který kromě již popsanych účinků také odstraňuje nepříjemný pach těla, především v podpaždí, jak popisuje už Matthioli. Odvar se připravuje následovně: Osmdesát gramů čerstvého kořene se zalije 1 litrem červeného, ne-

konzervovaného vína a nechá se krátce přejít varem. Po pomalém vychladnutí se uloží do chladna, ovšem ne do chladničky. Užívá se 3krát denně jedna polévková lžíce po dobu 15 dní, pak se udělá 14 dní přestávka a opět se 15 dní užívá. Celá kúra trvá 30 dní.

⁹⁾ V homeopatii u nás je využívání artyčoku téměř neznámé, což je ovšem velká škoda, protože tím, že jeho celková účinnost je prakticky soustředěna na játra a žlučník, je tato droga svým způsobem univerzální. Kromě látek, uvedených výše, přichází u homeopatických prostředků v úvahu hlavně působení enzymů jako inuláza, invertáza, proteáza, cynaráza a další, dále kyselina chlorogeniková a kávová, soli hořčiku, vápníku, draslíku a sodíku.

Pro homeopatické zpracování jsou vhodné listy a případně i hlavičky. List se sbírá v průběhu květu, okolo deváté hodiny ráno, stejně tak i hlavičky. Listy nadrobno nakrájené se nechávají vyluhovat v lihu 90% (nesmí se použít slabší koncentrace) po dobu 14 dnů, za častého protřepávání, v teple, ale nikoli na slunci. Vzniklá základní tinktura se dále ředí až do potence D15 lihem 45%. Nejčastěji se užívají ředění D4 (při zánětech) a D13 až D14 (pro celkové posílení). Obecné neutrální dávkování je 3krát 10 kapek tinktury v ředění D7 před jídlem.

Kromě již popsaného působení doporučujeme používat drogu zejména při artérioskleróze, oligurii (sníženém vylučování moči) i při kožních chorobách.

BAKLAŽÁN

LILEKVEJCOPLODÝ

Čeled' lilkovitých (Solanaceae)

SOLANUM MELONGENAL.

Luřok baklažánový (s)

e Eierpflanze (n)

Aubergin, Egg-plant, Brinjal (a)

Aubergine, Melongéne (f)

Berenjena (š)

¹⁾ Baklažán je jednoletá, někdy i trvalá rostlina, s přímou lodyhou, dorůstající mnohdy až jednometrové výšky, na bázi dřevnatějící. Listy jsou krátce řapíkaté, celokrajně nebo mělce zubaté, na rubu plstnaté, květy nachové až světle fialové. Plodem jsou bobule zelenobílé až červenofialové barvy, velikostí i tvarem poněkud připomínající tykev. Jinak rostlina nezapře svou blízkou příbuznost s bramborem obecným.

²⁾ Baklažán je méně známá pěstovaná zelenina se středními až většími nároky na teplo. Lidově se někdy nazývá patližán.

³⁾ Drogou je plod (*Fructus solanii mel.*), sbíraný po úplném dozrání, obvykle v červnu až srpnu. Rostlina je vhodná i pro skleníkové pěstování. Patří k velice výživným zeleninám. Sbírat se může i list, nejlépe v květnu až červnu.

⁴⁾ Plody obsahují bílkoviny, tuky a sacharidy. Mimořádně bohaté jsou na minerální soli fosforu, vápníku, draslíku, hořčíku, železa a manganu, nejučinnější jsou ovšem soli draslíku. Dále obsahuje třísloviny, organické kyseliny a antokyany. Během zrání plodů se tyto látky mění na rozpustné cukry. Z vitamínů je cenný zejména obsah komplexu B-vitamínů.

⁵⁾ Čerstvá šťáva z dužnatých plodů má značné antibiotické účinky a je vhodná k léčbě zeleninovými šťávami. Čerstvé plody, připravované jako zeleninový pokrm, výrazně snižují obsah cholesterolu v krvi. Droga podporuje činnost jater, účinkuje protirev-



Lilek vejcoplodý (baklažán)

matically a tzv. čistí krev, čímž působí i na kožní afekty. V dermatologii se šťáva užívá i zevně, na potírání ekzémů a ložisek lupénky. Kašovitý obklad je možné přikládat i na bolestivá kolena.

⁶⁾ Plodová droga se zpravidla nesusí, využívá se na přípravu šťávy nebo jako pokrm. Suší se naopak droga listová, která na rozdíl od nati bramborové je prakticky netoxická. Listovou drogu můžeme připravovat formou nálevu, ale v praxi se užívá spíše práškovaná v dávkách 4krát denně na špičku kulatého nože, nebo také 3krát denně 1 mocca lžičku jako antisklerotikum. Baklažány v kuchyňské úpravě jsou vhodným dietním pokrmem pro lidi s aterosklerózou a s revmatismem.

⁷⁾ Kontraindikace ani žádné vedlejší účinky nejsou známy. Přesto by ale dávkování listové drogy nemělo být překračováno. Kombinace s jinými bylinami se v praxi vůbec nepoužívají.

⁸⁾ Plodová droga je vhodná pro přípravu zeleninového vývaru, který doplňuje léčebné podávání bylinných čajů. Dobře se nám osvědčila následující směs zeleninové šťávy: baklažánová 300 g, mrkvová 200 g a z červené řepy 100 g, což přesně tvoří denní dávku při léčbě revmatismu, při odlehčovací dietě (v tom případě spojujeme terapii s léčebnou jednodenní hladovkou) a pro podporu imunitního systému. Léčbu šťávami provádíme za značného snížení kalorického přísunu. Omezujeme zejména bílkoviny, maso a mléčné výrobky. Doba kúry podle okolností a rady odborníka činí zpravidla jeden nebo dva týdny a může se provádět i vícekrát za rok.

⁹⁾ Lilek vejcoplodý nebo také jedlý je v homeopatii celkem neznámý, i když jako jediný z lilků je nejedovatý. Je to škoda, protože příbuznost s jinými lilky, u kterých je léčivá účinnost spolehlivě ověřena, je zárukou i jeho léčivosti. Ale právě zde jde o výjimečnost, která se jistě projevuje i v účinnosti.

Pro užití v homeopatii je vhodnější list, trhaný v době před rozkvetem rostliny kolem poledne. Čerstvý list se nařeže na-

drobno a nechá vyluhovat v lihu 65% po dobu 14 dní. Základní tinktura DO se dále ředí až do D5 lihem 30%. Užívá se vlastně pouze toto ředění s obecným dávkováním 3krát 8 kapek, před jídlem.

Oblast aplikace homeopatických prostředků je v podstatě stejná jako u přímých bylinných prostředků, ovšem s tím rozdílem, že jak aplikace, tak i účinek této formy léku příznivě ovlivňuje řada výhod, z nichž nejzajímavější je naprostá absence jakýchkoli vedlejších účinků.

¹⁰⁾ Vzhledem k tomu, že se baklažán téměř výhradně užívá v různých úpravách jako zelenina, doporučujeme postupy, při kterých se obsahové látky baklažánu nejméně znehodnotí. Taková úprava je například marinovaný baklažán: Čtyři oloupané baklažány rozkrájíme na poloviny, uvaříme, necháme okapat a nakrájíme na silnější plátky. Ty pak vložíme na 24 hodin do marinády z octa, soli, několika stroužků třeného česneku a mletého pepře. Příští den přilijeme trochu oleje. Podává se studené.

Zajímavé jsou i dva následující recepty podle Lánské a Hlavy: Tři omyté baklažány upečeme v troubě doměčka. Pak je oloupejme a rozmělníme vidličkou na kaši. Na oleji zpěníme jednu velkou, jemně nakrájenou cibuli, přidáme baklažánovou kaši, tři rozetřené stroužky česneku, okořeníme mletým pepřem a jen krátce prohřejeme. Podává se teplé nebo studené jako příloha nebo předkrm.

Dva baklažány nakrájíme na plátky a osolíme. Rozdrtíme 2 stroužky česneku, pokrájíme jednu velkou cibuli a vše osmahneme na oleji s máslem. Přidáme pět oloupaných rajčat a když změknou, přidáme plátky. Okořeníme a zapečeme v troubě.

BAZALKA

BAZALKA PRAVÁ

Čeleď hluchavkovitých (*Lamiaceae*)

OCIMUM BASILICUM L.

Bazalka pravá (s)

(s) echtes Basilienkraut (n)

Basil (a)

Basilic (f)

Albahaca (š)

¹⁾ Bazalka je letnička s přímou, většinou lysou lodyhou. Dorůstá výšky kolem 30 cm. Lodyha je přímo větvená, se stopkatými, vstřícnými listy, vejčitými až podlouhlými, na bázi celokrajnými, ve vyšších partiích zastříhovaně zubatými. Horní listy přecházejí v malé, červenavé listeny. Květ je bělorůžově fialový, typický pro čeleď hluchavkovitých. Jeho tvar lépe vystihoval starší název čeledi pyskaté (*Labiatae*). Plody jsou černohnědé tvrdky. Rostlina je velmi aromatická.

²⁾ Bazalka je pěstovaná teplomilná rostlina. Ve svém účinku je stejná jako známá a z indické ajurvédy proslulá bazalka posvátná (*Ocimum sanctum* L.), zvaná též *tulsi*.

³⁾ Drogou je kvetoucí nať (*Herba basilici*). Nej kvalitnější drogu poskytuje červenový sběr, ale bylina dává běžně dvě i tři sklizně.

⁴⁾ Bylina obsahuje silice, třísloviny, flavonoidy, glykosidy, éterický olej s eugenolem, ocimen, bazalkový kafr, tanin, cineol a další látky.

⁵⁾ Bazalka je mimořádně univerzální bylina, tlumí křečové bolesti, zlepšuje trávení, harmonizuje peristaltiku, působí proti nadýmání, protizánětlivě i mírně antibiotický. Podporuje vykašlávání i práci srdečního svalu, mírně uklidňuje a vyživuje nervy. Je vhodná při nespavosti a migréně, při psychogenně podmíněných závratích. Je vhodným doplňkovým léčivem proti prů-



Bazalka pravá

duškovému astmatu. Tlumí bílý výtok a podporuje jaterní činnost.

Při použití inhalace snižuje mírně krevní tlak a je vhodným prostředkem při těžkém nachlazení i při únavě a celkovém ubývání sil. Zevně je vhodná proti kožním zánětům, zejména v ústní dutině, třeba při paradentóze.

⁶⁾ Drogou podáváme formou nálevu, připravovaného v běžných dávkách, avšak s kratší dobou vyluhování - stačí jen 10 minut. Vyšší dávky bazalky mohou vyvolat stav předráždění, žaludeční nevolnost a bolesti hlavy. Bazalka není vhodnou drogou pro dlouhodobé podávání.

⁷⁾ Bazalku samotnou podáváme práškovanou jako koření nebo pro aromatické koupele či inhalace. Při podávání ve formě čaje ji zpravidla kombinujeme s dobromyslí, meduňkou, puškvorcem, řebříčkem, heřmánkem, benediktem, tymiánem, kořenem lopuchu nebo s řepíkem. Vedlejší a nežádoucí účinky nebyly zjištěny. Nevhodná je samozřejmě při stavech osobní nesnášenlivosti a podle naší zkušenosti asi u 5% osob může vyvolat pocit nevolnosti až dávení.

⁸⁾ Bylinný balzám se připravuje ze 30 g bazalky a po 20 g nati ožanky kalamandry a květu měsíčku. Je to znamenitý lék na poruchy trávení, kdy potrava „leží v břiše jako kámen“. Obvykle se jedná o poruchu na linii játra-žlučník-slinivka.

Při dnes běžných stavech únavy, deprese nebo ochablosti doporučujeme následující recept: Třicet pět gramů bazalky se zalije 0,7 litru suchého bílého vína a nechá 7 dní při pokojové teplotě vyluhovat. Pak se přefiltruje, listy se vylisují a tekutina se uloží v chladu a temnu. Může se ještě přidat trochu medu. Užívá se 1/2 skleničky, která se pije pomalu po každém jídle, po dobu 10 dní.

Při křečových žilách doporučujeme následující čaj: Směs po jedné čajové lžičce majoránky, bazalky a máty peprné na běžný šálek upravíme jako nálev, přikryjeme a necháme 5 až 10 mi-

nut vyluhovat. Pak scedíme a pijeme 2 až 3krát denně po jídle, ovšem nikoli večer.

Na nespavost a celkové uklidnění doporučujeme 1 polévkovou lžici bazalky přelít vařící vodou a nechat 5 minut vyluhovat, poté scedit a pít podle potřeby nebo 3krát denně 1 skleničku po jídle a před spaním.

⁹⁾ V homeopatii se používá čerstvý list, trhaný před rozkvetem rostliny, nejlépe odpoledne kolem čtrnácté hodiny. Běžným postupem s použitím lihu 90% získáme základní tinkturu D1, která se pak dále ředí lihem 35% na potenci D2 a v tomto ředění se pak také užívá.

Užívá se 3krát denně 8 kapek, po jídle, prakticky na stejné potíže jako léky alopatické. Doporučujeme ji hlavně při psychických poruchách, jako jsou deprese, úzkosti, špatná funkce mozkových center, dále při neurózách, stresu atd. Prostředky je nutné podávat nejméně 21 a nejdéle 30 dní.

BAŽANKA

BAŽANKA ROČNÍ

Čeled'pryscovitých (Euphorbiaceae)

MERCURIALIS ANNUA L.

Bažanka ročná (s)
s Schutt-Ringelkraut (n)
Annual mercuri (a)
Mercuriale (f)
Mercurial (§)

¹⁾ Bažanka je středně vysoká dvoudomá rostlina našich zahradek. Samčí květy rostou v dlouhých hroznech, samičí, které rostou na jiných jedincích, vyrůstají jednotlivě, po dvou až třech v paždí listů. Plodem je dvou pouzdrá tobolka. Bažanka roční má příbuznou v bažance vytrvalé (*Mercurialis perennis* L.). Liší se hlavně v tom, že bažanka roční má lodyhu rozvětvenou, kdežto bažanka vytrvalá má lodyhu přímou, nerozvětvenou, a listy vroubkovaně pilovité.

²⁾ Bažanka je bylina spíše teplomilná, rostoucí v teplejších nížinách, je rozšířena i na zahrádkách, polích, vinicích a rumištích.

³⁾ Drogou je nať, která dříve bývala oficiální (*Herba mercurialis*). Sbírá se kvetoucí nať, od května do září.

⁴⁾ Droga je považovaná za zastaralou a v současnosti stojí poněkud stranou odborných zájmů. Dříve byla známá jako „planá bazalka“. Složení je velmi málo prozkoumané, uvádí se obsah projímavě působících glykosidů, nějaké pryskyřice, málo tříslovin, stopy silice, saponiny a blíže neurčené alkaloidy.

⁵⁾ Droga působí projímavě, proto někdy i nahrazovala list sený. V bylinných recepturách se v současnosti bažanka nepoužívá. Zevně se bažanka osvědčila pro sedací koupele při vážnoucí menstruaci a také jako močopudný prostředek při zánětu močových cest.



Bažanka roční

⁶⁾ Na sedací koupel dáváme 3 hrsti drobně sekané natě formou odvaru. Doba lázně, která má být podle možností horká, je asi 15 minut. Ani jako koupel se však bažanka nesmí dlouhodobě užívat. Její silné, razantní působení se využívá obvykle k vyvolání rychlého nástupu účinku, zejména u zánětů močového systému, pak se ale většinou přechází na mírnější drogu. Při vážnoucí menstruaci nasazujeme tři bažankové koupele a pak přecházíme na jinou drogu.

⁷⁾ S ohledem na její prudké působení používáme drogu samostatně. Při přímém vnitřním užívání může i při správně stanovených dávkách docházet ke krvavým průjmům v důsledku prudkého podráždění střev. Působí to látky typické pro celou tuto čeleď. Kupodivu už i Hippokrates a Dioscoridus se o bažance vyjadřovali velice pochvalně. Rostlina se ovšem hojně užívala až do nedávné minulosti. Přesto je třeba bažanku aplikovat s maximální opatrností - pečlivým a menším dávkováním se nemůže nic zkazit.

⁸⁾ U močových zánětů přecházíme z koupelí bažanky na osvědčenou přesličku rolní a vnitřně podáváme kombinaci květ vřesu, natě truskavce a natě celíku zlatobýlu, všechny stejným dílem, ve formě nálevu. V těžších případech se volí forma lihovodného roztoku s přidavkem tinktury z myrty nebo lichořeřišnice, a to 1 čajová lžička na 1 litr čaje.

Při gynekologickém použití se po úvodních koupelích v bažance přechází na koupele z odvaru natě z hluchavek, přičemž se současně užívá čaj z kombinace 3 dílů natě kontryhele, 2 dílů chmelu a 1 dílu listu šalvěje.

Vedle toho můžeme doporučit celou řadu dalších účinných receptů:

- zaplnění vnějšího zvukovodu ucha šťávou z čerstvé natě značně posílí sluch,
- potlučená natě bažanky, především listy, po přiložení změkčují a postupně odstraňují mozoly, otlaky a otoky,

- potlučené listy nebo celá natě, ohřátá v bílém víně na pánvi, se přikládají na oblast močového měchýře na 6 až 7 minut, a tím se uvolňuje močení, odstraňuje řezání v močovodech, uvolňují prostatické potíže i podrážděný močový měchýř,
- deset gramů byliny, upravené jako jídlo nebo jako součást jídla, uvolňuje zácpu, změkčuje břicho i stolicí.

⁹⁾ V současné době je v homeopatii bažanka prakticky neznámá, ovšem praktičtí homeopate ji s oblibou a také s úspěchem používají. Dříve to ostatně byla bylina velice oblíbená a například ve švýcarských lékárnách je k dostání dodnes. Používá se čerstvá natě, trhaná v květu brzy ráno, nejlépe kolem sedmé hodiny. Zpracovává se čerstvá, nejlépe hned po utržení, s použitím lihu 70%. Základní tinkturou nebo esencí je ředění D1, které se ředí dále lihem 30% až do potence D6. Nejlepší pro obecné užívání je ředění D3 a obecná dávka činí 3krát denně 10 kapek. Jinak platí známá zásada, že na hyperfunkci (zánět) se používá nejvíce ředění D2 a na sníženou funkci pak ředění D6.

Užití léků je podobné jako v alopatii, ovšem doporučujeme užívání pro podporu tvorby mateřského mléka, pro podporu odvodňování i jako prostředek proti zácpě.

¹⁰⁾ Zajímavý je recept, pocházející už ze 4. století před Kristem. Když žena užívá nálev ze samčí byliny, porodí chlapce. Při užívání nálevu ze samičí byliny porodí děvče. Písemně jej zanechal Dioscorides v 1. století po Kristu.

BEDRNÍK

BEDRNÍK OBECNÝ

Čeled'niňkovitých (Apiaceae)

PIMPINELLA SAXIFRAGA L.

Bedrnovník lomikameňový (s)

(e) kleine Bibernelle (n)

Burnet saxifrage (a)

Bourage saxifrage (f)

Sanguisorba (š)

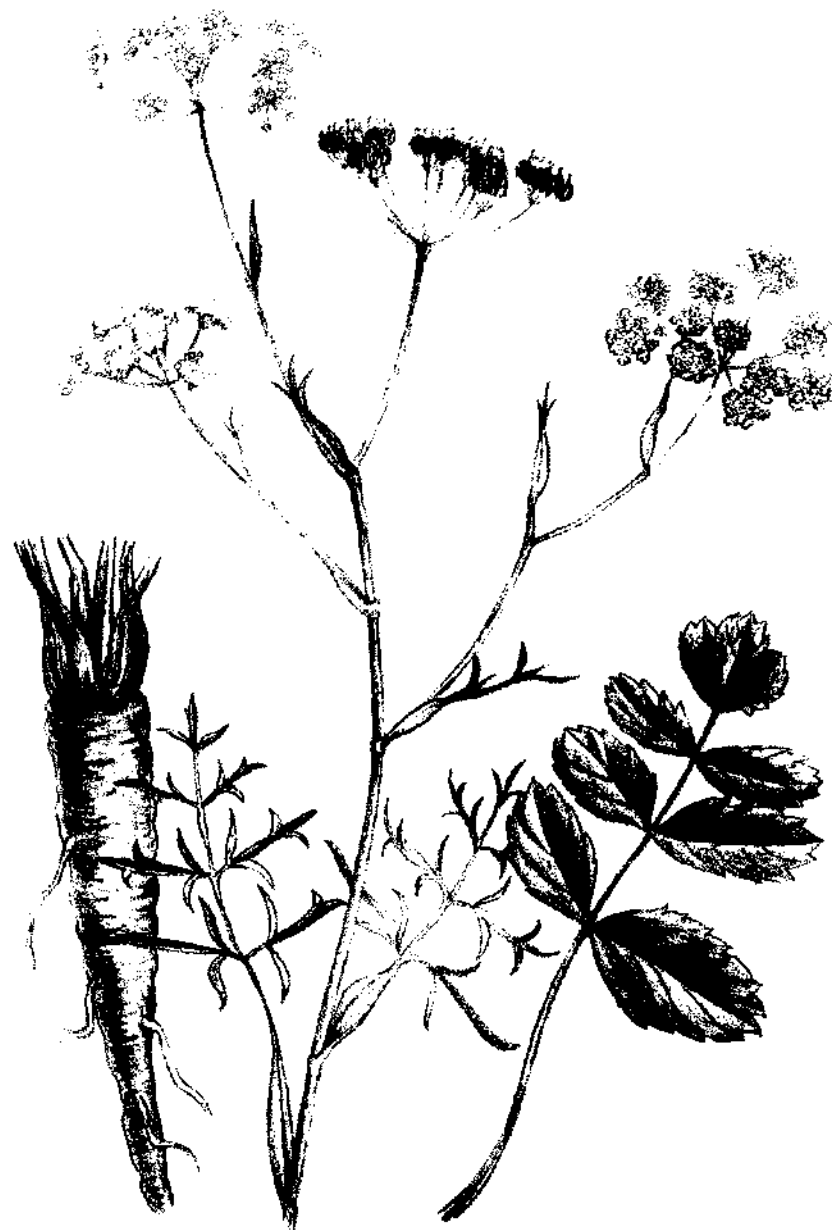
¹⁾ Bedrník je trvalka s lysou nebo mírně pýřitou lodyhou, dorůstající asi půlmetrové výšky. Lodyha je oblá, jemně rýhovaná, plná, větvená, nahoře bezlistá. Vřetenovitý oddenek připomíná mrkev. Dolní listy jsou přisedlé, vejčité, zubaté, tří až sedmířné, dvakrát peřenosečné. Horní lodyžní listy jsou přisedlé, třídílné až nedělené. Okolíky s bílými až narůžovělými květy mají 6 až 25 okolíčků. Plody jsou široce vejčité, na hřbetu žebernaté.

²⁾ Bedrníky jsou rodem neobyčejně proměnlivým. Vedle bedrníku obecného je častějším předmětem sběru bedrník větší (*Pimpinella major* L.), ale sbírat se mohou i jiné poddruhy a variety. Bedrníky jsou sice poměrně hojné, ale při současném odklonu od přírody klesá i jejich obliba. Je to navíc dáno i tím, že je v přírodě málokdo pozná.

³⁾ Drogou je kořen (*Radix pimpinellae*), sbíraný najaře nebo na podzim. Protože terapeutická účinnost jiných částí rostliny je podstatně nižší, od sběru se postupně upustilo. Čerstvé listy se někdy využívají jako koření.

⁴⁾ Důležitou obsahovou látkou je především silice, obsahující deriváty eugenolu a aromatické kumariny, přítomny jsou také třísloviny, hořčiny, soli draslíku a vápníku, pektin, sliz, saponin a tanin.

⁵⁾ Kořen bedrníku řadíme k drogám, které dovedou zmenšit soudržnost ledvinových a močových kamenů, takže se začnou drolit



Bedrník obecný

a rozpadat. Působí jako detoxikační prostředek a zbavuje tělo usazenin. Velmi hezky to vyjádřil i Matthioli: „... bedrník hodí se zkrátka ke všemu, co vyhnati se má močí...”

Dalším indikačním okruhem je oblast dýchacích cest, kde droga zvyšuje sekreci sliznic. Znamé lidové přísloví „pijme pivo s bobkem, jezme bedrník, nebudeme stonat, nebudeme mřít!” mělo jistě svou racionální podstatu. Svědčí o tom i novější informace o imunostimulačních účincích této drogy. Při zevním použití se projevují hojivé účinky.

⁶⁾ Vhodné je podávání práškované drogy, a to 2 až 3krát denně na špičku kulatého nože. Dá se také podávat nálev, taktéž 2 až 3krát denně. Účinnou lékovou formou je i tinktura, v dávce 20 až 25 kapek 4krát denně.

Bulharský odborník prof. V. Petrov doporučuje tuto úpravu: Jednu čajovou lžičku drogy přelít sklenicí vroucí vody, nechat 8 hodin macerovat, pak zcedit a původní drogu znovu přelít sklenicí vroucí vody. Po 10 minutách přecedit, oba výluhy spojit, osladit medem a po doušcích pít během dne z termosky.

⁷⁾ Kombinace 3 dílů bedrníku, 2 dílů omanu a 1 dílu zázvoru je velmi vhodnou zahřívací směsí pro léčbu otoků, vzniklých po prochlazení. Droga není vhodná pro lidi příliš horkokrevné a cholerické, protože tyto vlastnosti ještě umocňuje. Při předávkování může dojít k fotosenzibilitě neboli přecitlivělosti na světlo. Vykašlávací účinek můžeme posílit kombinací s podbělem, tymiánem, diviznou, islandským mechem a květem petrklíče. Droga není vhodná v těhotenství a pro jedince s prodělaným zánětem ledvin.

⁸⁾ Imunostimulačně i pro celkovou podporu metabolismu působí dobře tzv. Mistrův balzám. Jeho složení je 30 g kořene bedrníku, 25 g kořene všedobru horního (tzv. Mistrův kořen) a 15 g natě ožanky kalamandry. Užívání se doporučuje provádět dvěma třítýdenními kúrami v roce, nejlépe na jaře a na podzim.

⁹⁾ V homeopatii se používá esence z čerstvého kořene, což je prostředek velice oblíbený. Je pravdou, že kromě bedrníku obecněho se stejně využívá i bedrník větší, protože je obsahově prakticky stejný. Zde platí to, co bylo řečeno o předchozí rostlině, totiž že se od používání oficiálně upouští, což ovšem pro praktickou homeopatii neplatí.

Základní surovina, tj. čerstvý kořen, se kope na jaře nebo na podzim, přičemž kořen podzimní, kopaný po ukončení vegetace asi v říjnu, kolem jedenácté hodiny ranní, je vydatnější. Z čerstvého kořene se běžným způsobem vyrobí základní tinktura, s použitím lihu 70% s označením DO. Ta se pak dále ředí lihem 50% do ředění D3. Obecně se užívá v ředění D3, při dávkách 3krát denně 7 kapek, před jídlem, po dobu 6 až 7 týdnů.

Použití je vhodné v případech, kdy je třeba zlepšit celkový stav organismu. Dojde přitom nejen ke zlepšení celkového stavu, ale i celkové imunity, posílení svaloviny vnitřních orgánů a prostředek pomáhá dokonce i zevně proti vnitřním zánětům.

BĚLOTRN

BĚLOTRN KULATOHlavÝ ECHINOPS SPHAEROCEPHALUS L.

Čeled' hvězdnicovitých (Asteraceae)

Ježibaba kulatohlavá (s)

e Kugeldistel (n)

Globe Thistle (a)

Echinope (f)

Espina blanca (š)

¹⁾ Bělotrň kulatohlavý představuje velmi atraktivní bodlák. Je to trvalka s tuhou, přímou lodyhou a lyrovitými listy, podobnými listům pampelišky. Od těch se liší tuhostí, ale především jemnými bodlinkami. Květy vytvářejí kulovitý strboul o průměru kolem 5 cm, který dal vlastně rostlině jméno.

²⁾ Bělotrň je rostlina kamenitých a krovinatých strání, příkopů, náspů, cest nebo i vinic. Má ráda teplo a sucho. U nás roste jen v teplejších oblastech, velmi roztroušeně, často se pěstuje. Dekorativní rostlinou je příbuzný bělotrň modrý (*Echinops ritro* L.), pocházející z jižní Evropy. Bělotrň je rostlinou nejen vzhledově atraktivní, ale i velmi užitečnou svojí medonosností.

³⁾ Používanou drogou jsou semena (*Semen echinopsi*), sbíraná po úplném dozrání koncem léta. Semena bělotrnu kulatohlavého i modrého jsou léčebně rovnocenná, protože mají stejné obsahové vlastnosti.

⁴⁾ Hlavní složkou drogy je alkaloid echinopsin, dále mastné oleje, hořčiny a stopy glykosidů. Průzkum obsahových látek však zdaleka není ukončen. Echinopsin i jeho derivát echinopsein mají strukturální vzorec téměř stejný jako strychnin a z toho vychází i praktická aplikace drogy. Na rozdíl od strychninu však droga není toxická. Používání drogy je velice rozšířeno v zemích bývalého Sovětského svazu, kde se užívá i roztok dusičné soli echinopsinu, který byl dříve dovážěn i k nám.



Bělotrň kulatohlavý

⁵⁾ Základními indikacemi jsou svalové atrofie, periferní obrny, záněty nervů, různé neuralgie a poruchy vedení vzruchu nervovými vlákny. V malých dávkách má droga stimulační účinek na srdeční sval, ve velkých je schopná vyvolat i křeče, po kterých by mohlo následovat celkové ochabnutí.

Droga také tlumí aktivitu enzymu cholinesterázy, čímž působí jako parasympatikomimetikum, podobně jako běžněji používané alkaloidy fysostigmin a prostigmin. (Parasympatika povzbuzují tonus vagu, tedy parasympatické větve vegetativního nervstva.) Dále ulehčuje vedení vzruchu nervy a míchou, takže se může uplatnit nejen při obrnách, ale zvláště po těžších úrazech.

Při zmíněném kardiotonickém působení nastává nejprve mírný vzestup, ale později poměrně značný pokles krevního tlaku. Je docela dobře možné, že se tato droga stane výběrovým léčivem například pro léčbu myopatií nebo při zánětech míchy. Zkušenosti z homeopatie tomu alespoň nasvědčují.

Příbuzný druh bělotrn daurský (*Echinops dhaurica*) se v Číně užívá ve vnitřním lékařství jako prostředek stavící krev. Drogu ze všech bělotrnů můžeme použít i pro koupele a omývání zanícené pokožky.

⁶⁾ Odborně připravený roztok nitrátu echinopsinu, v koncentraci 0,4 až 1,0%, lze použít k nitrosvalovým injekcím, jeden až dvakrát denně po 1 ml. Nepoměrně častější je ovšem používání tinktury z čerstvě drcených semen, kterou lze aplikovat 2 až 4krát denně v dávce od 25 do 40 kapek, 10 až 15 minut před jídlem. Lepší je tinkturu homeopaticky ředit.

⁷⁾ Drogu není vhodné kombinovat s jinými kardiotoniky, zejména digitalisové řady. Někteří autoři ji ale doporučují při začínajících srdečních potížích. Kontraindikováno je podávání spolu se strychninem. V normálních dávkách snášejí nemocní drogu dobře, ale vzhledem k ne zcela jasným účinkům nedoporučujeme příliš vysoké dávky.

⁸⁾ Odvar z celé nadzemní části se může použít k omývání nebo koupelím rukou a nohou při kožních zánětech, při některých ekzémech a značné zlepšení bylo pozorováno i při použití k léčbě lupénky.

⁹⁾ Podle našeho mínění je nejlepší využití drogy právě v homeopatii. Účinné látky by totiž měly být pro zvýšení účinku ředěné - potencionované a základní droga, která není vždy snadno dostupná, se navíc při homeopatickém zpracování lépe využije. Homeopatickým prostředkem je v zásadě i dovážená tinktura (roztok).

Semeno jako základní droga se zpracovává podle §4, s použitím lihu 80%, přičemž základní tinkturou je potence D1. Ta se pak dále ředí lihem 50% až na potenci D4. Nejčastěji se užívá ředění D3 a D4, při obecném dávkování 4krát denně 7 kapek, po dobu 7 týdnů.

Tinktura se používá prakticky stejně jako v alopatii, ale především jako prostředek plně nahrazující strychnin (který se v těle nepříjemně kumuluje), tedy hlavně pro podporu nebo obnovení činnosti nervových (mozkových) center. Obrovskou výhodou je možnost nepřetržité aplikace, na rozdíl od strychninu, kdy je aplikace velice omezená kvantitativně i časově. V každém případě je to prostředek nejen velice účinný, ale i perspektivní.

BORŮVKA

BORŮVKA ČERNÁ

Čeled'vřesovcovitých (*Ericaceae*)

Podčeled'borůvkovitých (*Vaccinioideae*)

VACCINIUM MYRTILLUS L.

Brusnica čučoriedková (s)

e Heidelbeere (n)

Bilberry (a)

Airelle myrtille (i)

Aránando negro (š)

¹⁾ Znamé borůvkové keříky, hustě větvené, dorůstají výšky až 40 cm. Jejich listy jsou střídavé, opadavé, přisedlé, blanité, vejčité, na bázi zaokrouhlené, mírně pilovité. Květy má borůvka jednotlivé, asi 4 mm velké, vyrůstající z úžlabí listů. Kvete v květnu až červnu. Plody jsou modročerné mnohosemenné bobule, zrající v červenci až září.

²⁾ Hojně rozšířený druh ve světlých, zvláště jehličnatých lesích, od nížiny až do horského pásma.

³⁾ Drogou je list (*Folium myrtilli*), sbíraný od června do září, nebo zralý plod (*Fructus myrtilli*).

⁴⁾ Listy obsahují flavonoidy, třísloviny, glukokininy, které přispívají k poklesu krevního cukru, organické kyseliny, tanin, éterický olej, sliz, pryskyřice a myrtillin. Plody pak kyseliny jablčnou, citrónovou, benzoovou, suxinicovou, tuky, pektin, pektosu a další účinné látky.

⁵⁾ Listy se používají zejména v diabetologii při léčbě diabetů. Známejší i účinky spasmolytické, hlavně při břišních kolikách, a desinfekční v trávicím a močovém ústrojí.

Plody jsou známým lidovým prostředkem proti průjmům. Působí také protibakteriálně i proti *Escherichia coli* a stafylokokům. Nové je zjištění příznivého ovlivňování cévních stěn, po-



Borůvka černá

dobné jako u rutinu a eskulinu (z routy, pohanky a kaštanu), stejně tak jako vliv na regeneraci oční sítnice, zejména tyčinek. Droga tedy může být používána v prevenci i léčbě šerosleposti, zejména u lidí s těžší krátkozrakostí.

⁶⁾ Z listů připravujeme obvykle krátkodobě vařený odvar (asi 30 sekund) a dávujeme jej po doušcích z termosky přes celý den v celkovém množství asi půl litru. Plody se podávají přednostně v sušeném stavu, rozžvýkají se a sní. Můžeme ovšem používat i čaj nebo macerát.

Kromě toho existuje několik podrobnějších receptů, které je třeba vždy posuzovat individuálně.

⁷⁾ Listovou drogu užíváme sice přednostně ve směsích například s fazolovými lusky, natí jestřabiny lékařské, listem ořešáku vlašského, listem šalvěje, listem ostružiníku, natí truskavce nebo kořenem lopuchu. Můžeme ji ovšem užívat i samotnou.

Plody se osvědčují spíše při individuálním podávání. Vedlejší účinky nejsou známy, pouze u sušených plodů může dojít ke zhoršení zácpy.

Listy borůvky se ale musí sbírat před rozkvětem byliny, protože při pozdějším sběru jsou prakticky neúčinné. Musí se sbírat starší, tmavě zelené listy, a nikoli listy čerstvé, světle zelené, jelikož ty ještě neobsahují všechny potřebné a účinné látky.

⁸⁾ Při průjmů podáváme každou půlhodinu 1 čajovou lžičku sušených plodů a k tomu podle potřeby na špičku kulatého nože jemně práškováného kořene mochny nátržníku. Zapijíme nálevem z benediktu. Prášek a čaj podáváme 4 až 6krát denně, většinou jeden nebo dva dny. Počet plodů postupně snižujeme až do úplné likvidace průjmů.

Borůvka má ovšem další poměrně velmi široké uplatnění. Například při slabosti močového měchýře je velmi vhodný následující čaj z borůvkových listů: Patnáct gramů borůvkových listů se zalije 0,5 litru studené vody, přikryje se, nechá 5 minut vařit na velmi mírném ohni a pak se nechá 10 minut vyluhovat.

Pije se natřikrát po šálku, vždy ráno, v poledne a později odpoledne, ale nikdy po sedmnácté hodině.

Podobný odvar z plodů je velice účinný při zánětech tlustého střeva: Šedesát gramů sušených borůvek se zalije 1 litrem studené vody, přikryje a vaří 5 minut na mírném plameni. Pak se nechá 10 minut vyluhovat. Odvar se přefiltruje a plody se vyliší, obojí se smísí a znovu přefiltruje. Pije se po doušcích přes celý den.

Stejně tak se mohou použít i čerstvé plody nebo šťáva z čerstvých plodů. Užívá se také po doušcích přes celý den. Obojí nejen uklidňuje zánět, ale i ničí bakterie.

Na poruchy prokrvování i celkového krevního oběhu doporučujeme následující alkoholický nápoj: Sto gramů čerstvých, omytých borůvek se dá do 0,7 litru žitné 30 až 35% nebo podobného alkoholu, dobře se uzavře a nechá 2 týdny vyluhovat. Pak se tekutina přefiltruje a borůvky vymačkají. Obojí se pak smíchá a znovu přefiltruje na papírovém filtru. Užívá se jedenkrát denně odlivka před hlavním jídlem.

⁹⁾ V homeopatii se užívají pouze listy sbírané v průběhu léta, nejlépe však až v září. List se připravuje obvyklým způsobem. Čerstvý list se maximálně rozmělní a maceruje v lihu 80% po dobu čtrnácti dní v teple, ne však na slunci. Základní tinktura má ředění DO a dále se ředí až do potence D3 lihem 40%. Nejčastěji se používá ředění D3. Obecná dávka je 3krát denně 8 kapek, po jídle. Jinak je aplikace v podstatě stejná jako v alopatii, ovšem při daleko menší pracnosti úpravy než při přímé aplikaci.

BRAMBOR

BRAMBOR OBEČNÝ

Čeled' lilkovitých (Solanaceae)

SOLANUM TUBEROSUM L.

Luľok zemiakový (s)

e Kartoffel (n)

Potato (a)

Morelle tuberosa (f)

Patata común (š)

¹⁾ Brambor je jednoletá rostlina, oddenkovými hlízami trvalá. Má oddenkové podzemní výběžky s koncovými hlízami, lodyhy přímé, dorůstající asi půlmetrové výšky, šťavnaté, nahoře hranatě křídlaté. Listy přisedlé, pretrhané lichozpeřené se 3 až 5 páry vejčitých až okrouhlých řapíčkatých lístků, s nimiž se střídají malé nestejně listky, z nichž nejnižší na bázi napodobují palisty. Květenství vytváří postranní, mnohokvěté, s růžovou, bílou, někdy nafialovělou korunou.

²⁾ Brambor je pěstovaná, obecně známá okopanina.

³⁾ Hlízy (Tubera solani) se sbírají v čase plné zralosti podle odrůdy. Ojedinele se sbírá i nať a klíčky.

⁴⁾ Brambory vedle výživné hodnoty obsahují poměrně velké procento vitamínů řady B, vitamínu C a provitamínu A. Jsou i mimořádně důležitým zdrojem draslíku (až 500 mg%). Obsahují i fosforečné soli, nezbytné pro výživu nervového systému, i různé organické kyseliny, například citrónovou a jablečnou, alkaloidy solanin a tropein, karotin, soli vápníku a draslíku, ale také hojivý allantoin.

⁵⁾ Brambory se řadí do diety pro zvýšení diurézy. Bramborový škrob se podává vnitřně nebo i klyzmaty tam, kde je třeba chránit žaludeční nebo střevní sliznice. Syrové brambory jsou účinným a příjemně působícím projímadlem.

Při úporném zánětu horních cest dýchacích se osvědčily bram-



Brambor obecný

borové inhalace. K tomu se brambory vaří ve slupce s přidavkem petržele a vznikající páry se inhalují.

Bramborovou kaši, získanou podrcením syrových brambor, používáme na kašovitě obklady při léčbě ekzémů. Bramborový škrob můžeme používat jako nejjemnější pudr či zásyp. Při popáleninách, bodnutí hmyzem, při léčbě jizev, hlubokých škrábanců a bolavých kloubů se osvědčil tento přípravek: Sto dvacet gramů kaše z podrcených, oškrábaných brambor smícháme s 20 g jemně práškované lékařenské síry, zahřejeme asi na 70 až 75°C, necháme vychladnout, přefiltrujeme, přidáme po 1 g kyseliny borité a salicylové, promícháme a pak používáme k obkladům.

⁶⁾ Čerstvá šťáva ze syrových brambor je vynikajícím léčivem zánnětu žaludku a peptického vředu. Podáváme asi 60 ml nejlépe 4krát denně. Škrob připravujeme formou řídkého škrobového mazu k podávání ústy nebo klyzmatem. Doba léčby není ohraničená, je tedy možné i dlouhodobé podávání.

Čerstvou bramborovou nať můžeme používat ke koupelím rukou a nohou. Připravujeme ji formou odvaru a aplikujeme při revmatických potížích. Tato forma je omezená na zevní aplikaci, protože přípravek je toxický.

⁷⁾ Kontraindikací léčebného podávání syrových brambor je prasklý žaludeční vřed. Naopak alantoin ze syrových brambor urychluje hojení. Proto také uhlově černá stolice, která jinak obvykle znamená krvácení ze žaludku, nemusí být kontraindikací pro jejich podávání. Ovšem v takovém případě se jedná o vážný stav, a proto by o léčení měl rozhodnout lékař. Jinak brambory při léčbě s jinými bylinami nekombinujeme.

⁸⁾ Sedací koupel z čerstvé bramborové natě spolu s Mařím listem v poměru 1:2 až 1:3 (2 až 3 díly Mařího listu) doporučujeme na nekrvácející zanícené hemoroidy. Doba koupele asi 15 minut, teplota vody by přitom měla být co nejvyšší.

⁹⁾ Brambor se u nás v homeopatii neužívá, aspoň pokud nám je známo, a je to velká škoda. Rostlina je sice v podstatě celá jedovatá, nejméně samozřejmě zralé hlízy. Ostatní části jsou podstatně jedovatější, ale zřejmě právě proto mají tak velký léčebný účinek. Nejúčinnější, ovšem zároveň nejedovatější, jsou klíčky, ty ovšem vůbec nedoporučujeme laicky zpracovávat.

Doporučujeme ovšem homeopaticky využívat šťávu ze syrových brambor, protože má řadu speciálních indikací. Úprava je velice jednoduchá: Z rozdrčených hlíz se vytlačí šťáva a dále se postupuje tak, že se šťáva smíchá v poměru 1:1 s lihem 60%, čímž dostaneme základní tinkturu D0. Dále se tinktura ředí lihem 35% až do potence D6. Obecně doporučujeme užívat ředění D5, při dávkování 3krát denně 5 kapek, před jídlem, maximálně po dobu dvou měsíců. Z tinktury D3 se může zhotovit homeopatická mast, která se ještě ředí na potenci D6.

Užití tinktury je velmi široké. Kromě již uvedeného se užívá například na veškeré bronchiální potíže, má také široký obecný protikřečový účinek. Často se používá proti bolestem kloubů, při revmatech, suchém kašli apod., ale i jako zdroj ženských hormonů.

Při větší konzumaci brambor vřele doporučujeme užívat vývar z kmínu podle Pátera Františka Ferdý.

BRČÁL

BRČÁL MENŠÍ

Čeledťoješťovitých (Apocinaceae)

VINCA MINOR L.

Zimozeleň menšia (s)

(s) kleines Immergrün (n)

Periwinkle (a)

Pervenche (f)

Siemperviva (š)

¹⁾ Brčál menší, zvaný lidově barvínek, je trvalka s poléhavými, na bázi dřevnatějícími lodyhami. Listy má kopinaté, až vejčitě eliptické. Oddenek je plazivý. Květy rostou jednotlivě, jsou dlouze stopkaté a vyrůstají z úžlabí listů. Pětidlý kalich přechází v nálevkovitou pěticípou korunu. Květy jsou modré, někdy přecházejí do růžová, zřídka bývají i bílé. Plodem je dvojitý, podlouhle kuželovitý měchýřek. Kvete v dubnu až červnu.

²⁾ Brčál menší je pěstovaná a často zplaňující rostlina. Má ráda písčito-hlinité, humózní a zásadité podloží. Ve volné přírodě je u nás poměrně vzácná, a proto je i chráněna.

³⁾ Drogou je nať (Herba vincae), sbíraná v červnu, na sklonku kvetení.

⁴⁾ Droga obsahuje důležité alkaloidy - vincin, eburnamin, pervincin, dále trísloviny, karoten, kaučuk, flavonové glykosidy, saponin, pektiny i hořčiny.

⁵⁾ Léčba barvínkem především snižuje krevní tlak a zlepšuje prokrvení srdečního svalu při ischemii. Droga také regeneruje krev, a proto je doporučována při anémii, pro osoby psychicky deprimované, pro rekonvalescenty a pro oběti těžkých úrazů. Staví velmi účinně krvácení, zejména při vykašlávání krve a při krvácení z nosu. Dovede působit léčivě i při těžších průjmech. Užívána zevně léčí ústní infekce, hojí rány a při podávání formou klystýrů zasáhne i proti dysentérii. Snižuje hladinu krev-



Brčál menší

ního cukru, působí mírně močopudně a zlepšuje vylučování, distribuci a působost trávicích enzymů.

⁶⁾ Podáváme nálev, nejlépe z termosky, a to 5krát denně po 50 ml. Průměrná doba léčby je 3 až 4 týdny, maximálně pak 6 týdnů. Bylinnou tinkturu podáváme až 4krát denně po 20 kapkách, ale lépe působí tinktura homeopatická. Takové dávkování platí zejména pro léčbu poruch krevního oběhu. V ostatních indikacích hned po odstranění nejtěžších příznaků, jako například vykašlávání krve, krvavý průjem apod., přecházíme na méně razantní terapii.

⁷⁾ Zásadně nepřekračujeme předepsané dávky, protože bylina je mírně toxická. Kombinujeme ji třeba s meduňkou, hlohem, saturejkou nebo i s arnikou. Droga je kontraindikovaná u chorobně sníženého krevního tlaku. Vedlejší a nežádoucí účinky se při terapeutických dávkách prakticky neobjevují, ojediněle se může vyskytnout přesmyk z průjmů do zácpy.

⁸⁾ Brčál je součástí zvláště silně působícího čaje proti vysokému krevnímu tlaku následujícího složení: květ hlohu s listem 100 g, nať barvínku 50 g, větvičky jmelí 50 g, nať meduňky 25 g a nať saturejky 25 g. Podáváme macerát, před použitím mírně přihřátý, 2krát, v těžších případech 3krát denně. Doba léčby bývá i jeden měsíc. Při poklesu tlaku je třeba udělat přestávku, a proto se často osvědčuje cyklické podávání, například vždy dva až tři týdny během čtvrt roku. Při nedostatečné léčebné reakci přejdeme na tinktury.

Brčál má některé aplikace velmi zajímavé. Velmi dobře účinkuje například při užití pro odstavení kojence, lépe řečeno pro ukončení kojení, což bývá u některých žen problémem: Jedna až dvě hrsti listů brčálu se přelijí vařící vodou, pak se mírně pomáčkají a přikládají na prsy. Můžeme je ponechat asi 10 minut a pak opakovat každý čtvrtý den, vždy jen jednou denně.

Stejně zajímavý recept je proti krvácení z nosu: Vezme se jeden lístek brčálu, mírně se pokrčí, stočí do roličky a dá do krvá-

cející nosní dírky. V nose jej se ponecháme asi 3 minuty, ale může se až 7krát denně opakovat.

Při poraněních a úrazech můžeme úspěšně použít odvar z listů brčálu: Čtyřicet až 50 g listů brčálu se přidá do 0,5 litru studené vody, přikryje se a 15 minut vaří na velmi mírném ohni. Pak se nechá 15 minut vyluhovat a slije se. Obklady, koupele nebo oplachy nejen hojí, ale i čistí rány.

Při plicním emfyzému (rozedmě) doporučujeme brčálové víno: Sedmdesát gramů podrcených listů brčálu zalijeme 0,7 litru kvalitního bílého vína a necháme 10 dní stát v uzavřené nádobě uzavřené. Pak slijeme, listy vylišujeme a vše jemně přefiltrujeme. Užívá se 3krát denně 1/2 až 1 sklenička, vždy před hlavním jídlem.

⁹⁾ Domníváme se, že barvínku je v homeopatické podobě mnohem účinnější než jako bylinný čaj. V tomto případě se jedná i o mimořádnou interakci účinných látek, ale také o naprosto bezpečné aplikace, což při přímém užívání bylinných prostředků vždy tak docela není a stále se musí zachovávat určitá opatrnost.

Pro homeopatické zpracování se bere čerstvá nať, ale může se použít i kořen, který navíc obsahuje řadu účinných alkaloidů jako vincamin, vincamyrin, isovincamin a jiné, které účinnost zvyšují. Čerstvá nať, nejlépe i s čerstvým kořenem (platí pro pěstované rostliny, protože jinak je kořen chráněn), se trhá v březnu těsně před rozkvetem okolo čtrnácté hodiny a pak se vyluhovává v lihu 70% (nať pouze v lihu 60%) po dobu 12 dní. Základní tinktura DO se pak dále ředí lihem 30% až do ředění D6. Doporučujeme užívat pouze toto ředění D6 a obecné užívání je 3krát denně 5 kapek, před jídlem.

Kromě již vyjmenovaných případů doporučujeme tuto tinkturu při krevních potížích včetně anémie, při hematurii, nemocech konečníku, při vysokém krevním tlaku a při potížích neurovegetativního systému.

BROTAN

PELYNĚK BROTAN

Čeled' hvězdnicovitých (Asteraceae)

ARTEMISIA ABROTANUM L.

Palina abrotská (s)

r Staubwurz-Beifuss (n)

Southerwood (a)

Aurone male (f)

Abrotano (š)

¹⁾ Brotan je silně aromatický keřík, dorůstající asi půlmetrové, ale nezdědky i větší výše. Listy má krátce řapíkaté, jednu až třikrát peřenosečné, úkrojky niťovité, lysé, na rubu pýřité. Úbory vyrůstají v listenatých úžlabních latách a jsou tvořeny drobnými terčovitými květy. Kvete v létě.

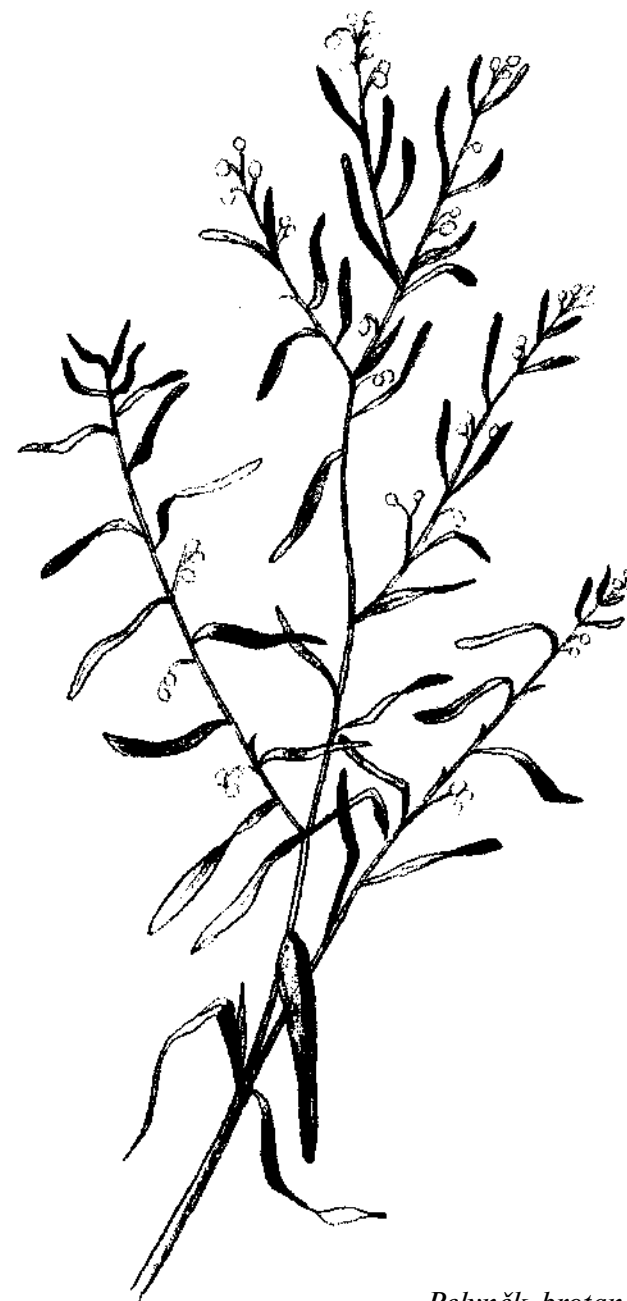
²⁾ Bylina je původem z Malé Asie, u nás byla kdysi hojně, ale dnes je jen zřídka pěstovaná. Výjimečně i zplaňuje.

³⁾ Drogou je nať (Herba abrotanii), sbíraná v teplejších oblastech i vícekrát v roce. Odřezáváme ji asi 5 cm nad místem dřevnatění. Ojediněle se sbírá i kořen, na jaře nebo na podzim, ale místy se sbírají i semena.

⁴⁾ Droga obsahuje třísloviny, alkaloidy abrotin a abrotanin, flavonoidy, kumarinové látky, prchavý olej, tanin. Kořen má výrazné fungicidní působení. Semena kromě toho působí poměrně silně diureticky.

⁵⁾ Droga je velmi účinná, ale někdy vadí její silné aroma, které může u některých nemocných vyvolat až nevolnost i dávení. Proti ostatním pelyňkům působí ale jemněji a není tak chuťově odporná jako například pelyněk pravý. Sušící se brotan odpuzuje moly.

Drogu aplikujeme při poruchách tvorby a vylučování žluči a při poruchách trávicí činnosti zánětlivého původu. Působí i proti



Pelyněk brotan (Boží dřevec)

střevním parazitům. Již v raném středověku bylo známo její protiastmatické působení. Ve formě obkladů pak léčí šlachy, bolesti v kříži a různé gynekologické potíže. Obklady se dají nahradit koupelemi, například sedacími. Působí také na akutní potíže, doprovázené třesavkou nebo zimnicí. Hojí účinně i rány.

⁶⁾ Nálev pro vnitřní použití připravujeme obvyklým postupem. Pro zevní použití připravujeme raději silněji působící odvar. Vhodnou vnitřní lékovou formou je také tinktura, užívaná před jídlem v dávkách 15 až 25 kapek.

⁷⁾ Léčba brotanem nemá výrazné vedlejší nebo nežádoucí účinky. Jedinou kontraindikací je vlastní nesnášenlivost drogy anebo těžká porucha ledvin. Drogu nekombinujeme s jinými silně aromatickými bylinami, například s levandulí nebo rozmarýnou, a dáváme spíše přednost drogám indifferenčním, například listu maliníku, ostružiníku, jahodníku apod.

⁸⁾ Brotanový olej (dřevcový olej) je arašídový olej s vyluhovanou nařovou drogou brotanu. Používáme jej ke změkčování a desinfekci strupovitých kožních afekcí, jakými jsou hlavně některé ekzémy, lupénka apod. Postup je ovšem třeba kombinovat s vnitřní léčbou.

Zajímavý je recept na odstranění ledvinových kamenů: Patnáct gramů brotanu a 10 g kořene petržele se společně vaří v 0,6 litru červeného vína nebo vody po dobu 10 minut při velmi mírném ohni. Odvar se užívá teplý ráno a večer (vždy polovina) po jídle, a proto je nejlepší jej uchovávat v termosce. Odvar působí i na močové cesty, které uvolňuje.

V minulosti se s oblibou užívalo semeno brotanu. Drcené semeno brotanu v množství asi 7 gramů se spolu s 3 gramy myrty přelije 0,5 litru vařící vody, nechá 10 minut vyluhovat a pije se přes den, vždy nalačno. Nálev upravuje a zvětšuje projev menstruace, u mužů pak upravuje močení.

V některých případech pomáhá semeno i při potížích žlučkových a ischiatických, kromě úpravy menstruace u žen a moče-

ní u mužů, ale musí to být semeno ze samčích bylin. Úprava je prostá: Pět gramů drceného semene se přelije 0,3 litru vařící vody, nechá se 5 až 10 minut vyluhovat a pije se 3krát denně před jídlem.

⁹⁾ V homeopatii je brotan poměrně dobře známým prostředkem, zejména proto, že jeho přímé užívání je spojeno se silným a nepříjemným aroma a velkou hořkostí, i když menší než u jiných pelyňků. V homeopatickém provedení svou účinnost neztrácí, spíše naopak, a je navíc daleko příjemnější.

Užívají se čerstvé listy a zejména pak čerstvé výhonky, které jsou pro zpracování podstatně lepší. Prvotní tinktura se zpracovává podle §3 s lihem 90%, protože surovina je málo šťavnatá, čímž získáme esenci v ředění D0. Ta se pak dále ředí lihem 35% až po ředění D4. Obecně se užívá ředění D4 s dávkováním 4krát denně 6 kapek po dobu 2 měsíců.

Používá se zhruba stejně jako v alopatii, ale především při nechutenství a obecné slabosti, hlavně u dětí, při trudovitosti, při některých ekzémech, při žlučkových potížích a pro celkové posílení.

BRŠLICE

BRŠLICE - KOZÍ NOHA

Čeled' miňkovitých (Apiaceae)

AEGOPODIUM PODAGRARIAL.

Kozia noha hostovcová (s)

r Gierch-Geissfuss (n)

Goutweed (a)

Égopode de goutteux (f)

Podagraria (š)

¹⁾ Bršlice je trvalka s větveným plazivým oddenkem. Lodyha je asi 70 cm vysoká, přímá, dutá, hranatě rýhovaná. Spodní listy jsou dlouze řapíkaté, jednou až dvakrát trojčetně peřenosečné, lodyžní listy jsou menší a jednodušší. Tvoří okolíky s 10 až 20 okolíčky. Květy jsou bílé až narůžovělé, drobné, plody asi 3 mm dlouhé, podlouhlé, hnědé.

²⁾ Bršlice je plevelná rostlina, horlivě se vegetativně rozmnožující. Má ráda vlhčí místa.

³⁾ Drogou je oddenek (*Radix aegopodii podagrarii*), ale mladé lístky mohou sloužit pro přípravu jarních salátů. Listy se mohou také využívat pro léčebné obklady.

⁴⁾ I když se jedná o prastarou léčivku, přesto je její obsahové složení poměrně málo známé. Obvykle se uvádí silice, hořčiny, třísloviny, organické kyseliny, tanin, prchavý olej, mastný olej a chemicky nejasný aegopodin.

⁵⁾ Bylina je výrazně močopudná. Empiricky bylo prokázáno zvýšené vylučování solí kyseliny močové a chloridů. Proto je droga vhodná do diuretických, protirevmatických, protidnavých a krev čistících čajů. Působí i slabě spasmolyticky, tlumí křečové bolesti břicha a harmonizuje práci střev. Dříve se používala také k léčbě otoků a vodnatelnosti. Zdá se, že může ovlivňovat i otoky alergického původu.



Bršlice - Kozí noha

Zevně drogu přikládáme na zanícená místa, na hemoroidy, a to formou obkladů, namočených do nálevu. Rozdrcené čerstvé listy hojí rány, ale především se od nepaměti užívají jako horké kašovitě obklady na bolavé klouby.

⁶⁾ Z oddenku se obvykle připravuje nálev, který v revmatologii podáváme v razantní dávce, zpravidla v množství asi 350 ml na jednotlivou dávku, vždy před jídlem. V urologii se někdy užívají ještě větší množství, asi půl litru na jednu dávku, například při výskytu močových kamenů. Vyšší dávky se však nedoporučují, protože bylo popsáno podráždění ledvin při několika denním podávání třičtvrtělitrové dávky čtyřikrát denně. Navíc takové dávky mohou u někoho vyvolat nevolnost.

⁷⁾ I když je bršlice poměrně bezpečnou drogou, u níž nebyly zjištěny žádné nežádoucí nebo vedlejší účinky, přesto doporučujeme při léčbě určitou opatrnost, zejména s ohledem na neprobádanost drogy. Výše uvedené vysoké dávky jsou určeny pouze pro krátkodobé užívání, s cílem rychle dosáhnout efektu, na což stačí obvykle několik dní. Potom přecházíme vždy na směsi. Bršlici můžeme do směsí zakomponovat velmi dobře, zpravidla je všemi ostatními bylinami bez problémů tolerována.

⁸⁾ U velmi bolestivých dnavých atak jsme úspěšně vyzkoušeli kombinovanou léčbu. Vnitřně se podával homeopatický čaj dle Kloudy v potenci U_6 a současně zevně horké kašovitě obklady z natě na postižené končetiny, vždy asi na půl hodiny. Dále se pokračovalo pitnou kúrou ze směsi celeru, kořene jehlice trnité, kořene libečku, natě celíku zlatobýlu a natě mateřídoušky.

⁹⁾ Bršlice, přestože se užívá od nepaměti, je v homeopatii zcela neznámou bylinou, což je ovšem možno přičíst i její malé probádanosti. Přesto je ale i zde dobře použitelná a její výhoda oproti alopatické aplikaci tkví v tom, že se může použít dostupnější materiál, tedy semena. Ta totiž, sbíraná ve správnou dobu, mají stejný obsah silice jako kořen.

Sbírá se zralé semeno v srpnu až září, pro jistotu se ještě přesušuje, suché se pomele a dále zpracovává podle §4. K tomu se používá líh 80%, přičemž doba základní úpravy je 16 dní. Vznikne základní tinktura D1, která se pak dále ředí lihem 40% až do potence D4. Nejčastěji se sice užívá potence D2, doporučujeme však obecně užívat ředění D3, s dávkováním 3krát denně 8 kapek, po jídle.

Jinak je použití stejné jako v alopatii se zvláštním účinkem proti všem dnavým onemocněním, nemocem močových cest a kašli.

BRUSINKA

BRUSINKA OBECNÁ RHODOCOCCUS VITIS-IDAEA *Th. I* Arronin

Čeleď vřesovcovitých (*Ericaceae*)

Brusnica obyčejná (s)

Podčeleď borůvkovitých (*Vaccinioideae*)

e Preisselbeere (n)

Cowberry (a)

Airelle rouge (f)

Arándano rojo (š)

¹⁾ Brusinka je nízký, asi 20 cm dorůstající keřík, stále zelený, s plazivým oddenkem a kožovitými, krátce řapíkatými, obvejčitými až eliptickými listy, které jsou na rubu světlejší a hnědě tečkované. Květenství bílých až starorůžových květů je uspořádáno do převislého hroznu. Plodem jsou známé brusinky, červené bobule, lesklé, kulovité.

²⁾ Brusinka se poměrně hojně vyskytuje v sušších lesích, roste až do oblastí horského pásma.

³⁾ Drogou je list (*Foliūm vitis-ideaei*), sbíraný koncem léta a na podzim. Nověji se udává, že list sbíraný na jaře poskytuje hodnotnější drogu. Jinak se běžně sbírají i plody, obvykle v srpnu. Mají tu zajímavou vlastnost, že jejich výtečná chuť vynikne teprve úpravou na kompot. Dříve dost hojný sběr květů se dnes z ekologických důvodů nedoporučuje.

Podobně se používá list a plody klikvy žoraviny (*Oxycoccus quadripetalus* Gilib.), keříku, rostoucího na slatinné půdě a na rašeline. Plody jsou o málo větší než brusinky a listy jsou špičatě vejčité. Soudobá botanika vyčlenila klikvu žoravinu do samostatného rodu se třemi zástupci. My zatím hovoříme o klikvě bahenní (*Oxycoccus palustris* Pers.). Nějakou dobu probíhají pokusy s pěstováním klikvy velkoplodé (*Oxycoccus macrocarpus* /Aiton/ Pers.), známé pod obchodním označením kanadské borůvky.



Brusinka obecná

⁴⁾ Listová, ale i plodová droga obsahuje látky velmi podobné listu medvědice léčivé, tedy arbutin, flavonoidy, třísloviny, kyselinu gallovou, ale i dalších šest kyselin, hydrochinon, cholesterolin, tanin, vaccinin atd. Zajímavý je i obsah hořčíku.

⁵⁾ Také rozsah použitelnosti se velmi podobá užití listu medvědice, dokonce někteří autoři pokládají obojí listy za terapeuticky rovnocenné. Drogu podáváme především jako močové desinficiens, k léčbě průjmů a všude tam, kde je třeba svíravého účinku. Účinek obstopační a adstringentní je přece jen o něco slabší než u medvědice.

⁶⁾ Užití formou prostého nálevu se neosvědčilo pro obtížnou vyluhovatelnost hlavní obsahové složky arbutinu. Nejvhodnější čajovou formou se zdá být 8 hodin připravovaný macerát, který před použitím necháme projít několikasekundovým varem, s následným vyluhováním do přirozeného poklesu teploty. Teprve potom cedíme a podáváme. Osvědčila se i forma homeopatického čaje v potenci U_{10} až U_{12} .

⁷⁾ Drogu lze bez problémů zařazovat do směsí, ovšem musíme věnovat zvýšenou pozornost přípravě čaje. Většinou bývá nutné jej připravovat na dvě části. První polovina se připraví shora uvedeným způsobem a druhá formou obyčejného nálevu. Výsledné výluhy se potom spojí.

Výrazné vedlejší ani nežádoucí účinky droga nemá, kontraindikací však budou závažnější poruchy jater. Droga není vhodná pro dlouhodobé užívání.

⁸⁾ Homeopatický čaj v potenci U_{10} až U_{12} podáváme s úspěchem při zánětech močových cest, zvláště takových forem, kde je průvodním jevem i řezavka. V závažnějších případech přidáváme na celodenní dávku čaje 1 mocca až 1 čajovou lžičku tinktury z myrty vonné.

Nejlepším postupem při úpravě brusinky je takový, který vylučuje jakoukoli tepelnou úpravu, protože tím se udržují tříslo-

viny na nejmenší možné úrovni. Proto například doporučujeme 15 gramů nadrobno nakrájených podrcených listů zalít 0,5 litru studené vody, do které se přidá asi 15 ml vinného octa a nechá se 10 hodin vyluhovat při pokojové teplotě. Celá dávka se pije na 4krát po 125 ml, vždy po jídle. Macerát působí především na nemoci močového měchýře a močových cest, ale také obecně dezinfekčně a protizánětlivě a také proti průjmům.

Zcela mimořádný protizánětlivý účinek má prášek z usušených plodů. Plody se nejprve řádně přesuší a pak se jemně pomelou. Prášek se užívá 3krát denně na špičku nože, po jídle. Toto je jedna z nejlepších úprav brusinky pro léčivé účely, protože účinek listů a plodu je zhruba stejný, a v tomto případě se účinek protizánětlivý rozšiřuje o působení na močové cesty a střeva. Nesmí se však užívat dlouhodobě, také nikoli déle než 2 měsíce najednou a 4 měsíce za celý rok.

⁹⁾ Brusinkaje v homeopatii také poměrně málo známá, a to i přesto, že plody i listy mají v podstatě stejné obsahové látky. Navíc velkou výhodou homeopatických prostředků je, že je mohou užívat i pacienti s poruchou ledvin. V homeopatii jsou pochopitelně listy daleko výhodnějším materiálem než plody. Listy se sbírají koncem léta, asi tak koncem srpna a začátkem září, nejlépe dopoledne kolem desáté hodiny.

Listy co možná nejvíce rozmělněné nekovovým nástrojem se dále upravují podle kombinace paragrafů 3 a 4, přičemž se používá líh 90%. Celková doba přípravy je 16 dní, základní esence má potenci DO. Dále se ředí lihem 50%, až do potence D2, ve které se také obecně užívá. Obecné dávkování je 3krát denně 9 kapek do vody. Neužívá se však déle než 21 dní a pokračovat se může až po pětidenní přestávce. Obvykle stačí dvě kúry.

Rozsah použití lze určit velice jednoduše pro celou oblast pánve a orgánů v ní - počínaje nemocí konečníku až po prostatitidu, přes potíže s pohlavní sférou apod., samozřejmě i s vlivem třeba na digestivní atonii, na koliky všeho druhu atd.

BRUTNÁK

BRUTNÁK LÉKAŘSKÝ

Čeleď brutnákovitých (Boraginaceae)

BORAGO OFFICINALIS L.

Borák lékařský (s)
s Borretsch, s Gartenkraut (n)
Boraget (a)
Bourrache officinale (f)
Borraja (š)

¹⁾ Brutnák je statná, asi půl metru vysoká letnička, s drsnými listy a větvenou, štětinatě srstnatou lodyhou. Květy mají nádhernou blankytně modrou barvu, jsou převislé a dlouze stopkaté. Plodem je světle hnědá, vejčitá, drsná tvrdka. Kveté v létě.

²⁾ Brutnák je bylina pěstovaná, jen ojediněle zplaňuje. Je teplo-milný, náchylný na napadení mšicemi.

³⁾ Drogou je kvetoucí nať (Herba boraginis), sbíraná nejlépe v první fázi květu. Šláglem poslední doby je brutnákové semeno.

⁴⁾ Naťová droga obsahuje především slizy, třísloviny, saponiny, minerální látky (zejména draslík a vápník), organické kyseliny, vitamíny, sacharidy, cholin, allantoin, stopy silice a alkaloidů, kremičitany, tanin a asparagin.

⁵⁾ Droga má rozsáhlé použití vnitřní i zevní. Vnitřně ji podáváme tam, kde je třeba zajistit ochranu sliznic, hlavně při zánětech a vředových chorobách v trávicím traktu. Zevně drogu aplikujeme jako kloktadlo nebo jako obklad, například na špatně se hojící rány nebo bérkové vředy. Močopudného účinku se využívá nejen v urologii při zánětech močových cest, ale také v revmatologii. Listy mají příjemnou chuť i vůni a spolu s estragonem, listem vinné révy a kopru jsou výbornou součástí láku na konzervování okurek.

Poměrně málo známé je mírné, ale účinné působení drogy na stavy vzrušenosti a nervozity, takže má své stálé místo v uklid-



Brutnák lékařský

ňujících směsích. Hovoří se také o mírném vlivu antidepresivním a o posile srdečního svalu.

⁶⁾ Nejvhodnější lékovou formou je nálev, užívaný obvykle v dávce 2 až 3krát denně jednu běžnou sklenku. V urologii dáváme přednost vyššímu dávkování, zpravidla 4krát denně asi 350 ml.

Výhodné je i podávání formou koupelí rukou a nohou, ale při popáleninách a některých kožních afektech se lépe osvědčily kašovitě obklady. Brutnákové medicínální víno, připravené macerací, má chladivý a uklidňující vliv. Podáváme je po 50 až 125 ml na jednorázovou dávku. Čerstvá rostlina je šťavnatá, šťávu doporučujeme mírně naředit vodou. Dávka činí 25 až 50 ml šťávy, 3krát denně.

⁷⁾ V odborných kruzích nejsou dosud uzavřeny diskuse o možné škodlivosti drogy v důsledku obsahu stop hepatotoxických pyrolizidinových alkaloidů. Obvykle se takový výzkum uzavře s tím, že by se droga neměla podávat dlouhodobě, což se dá vyložit také tak, že se v podstatě většinou neví, v čem je její skutečná účinnost. V každém případě možnost kombinací s jinými bylinami není omezená.

⁸⁾ Brutnák podáváme krátkodobě, pro úvodní léčbu onemocnění doprovázených zmenšením množství moči, například při zánětu ledvinových klubiček (glomerulonephritida). Brutnákové semeno lze využívat buď přímo, v dávce 4krát denně na špičku kulatého nože, nebo formou hotového přípravku, tj. brutnákového oleje v kapslích, který se velmi osvědčil na regulaci látkové výměny, zejména u revmatických a kožních chorob, jakož i při astmatu.

Málo známý je rovněž účinek brutnáku spolu s jahodníkem proti nadměrnému pocení. Používá se střídavě nálev z brutnáku a z listů jahodníku - vždy obden se užívá jedna z obou bylin, buď nálev ze 30 g brutnáku, nebo nálev z 50 g listů jahodníku. Bylina se vždy přelije 1 litrem vařící vody a přikrytá nechá 10 minut vyluhovat. Pije se přes den na 4 až 6krát, vždy nalačno.

Při zánětu plic je pro jeho komplexní působení vhodná podpůrná léčba nálevem z brutnáku: Jedna polévková lžice drogy se přelije sklenicí vařící vody, přikryje a nechá asi 10 minut vyluhovat. Zcedíme a pijeme 3krát denně šálek nálevu mezi jídly.

Odvar z brutnáku je vhodný i pro jarní očištnou kúru: Asi 20 g byliny se přelije 0,5 litru studené vody, postupně se zahřívá až do varu a nechá se pak 2 až 3 minuty vařit. Pak se nechá 10 minut vyluhovat a scedí se. Pijí se 2 skleničky mezi jídly.

Velice vhodné a hlavně účinnější obklady a koupele z odvarů, nálevů i macerátu brutnáku, a to z kterékoli části byliny. Například vinný odvar z kterékoli části podrcené byliny je výborný na obklady ledvin, jater, hrudníku a dokonce i očí a kloubů. Obklady uklidňují i záněty.

⁹⁾ Brutnák je velice známá rostlina, nejen jako léčivka, ale i jako koření. I v homeopatii se používá dlouho a lze říci, že s úspěchem. Užívají se výhradně čerstvé listy, použití semene se zatím v homeopatii neosvědčilo. Po dlouholetých zkušenostech lze konstatovat, že použití brutnáku má své místo prakticky ve všech oblastech fytoterapie.

Jak je uvedeno, homeopatická esence se vyrábí z čerstvých listů. Listy se trhají v době květu byliny, nejlépe dopoledne kolem desáté hodiny. Listy se nařežou nadrobno a ihned se dále zpracovávají, většinou podle §3 lihem 80 až 90%. Doba zpracování je 14 až 16 dní. Získaná esence má ředění DO a ředí se dále do potence D4 lihem 30%. Nejčastěji se užívá potence D2 až D3 a dávkování je 3krát denně 7 kapek, před jídlem.

Užití je přibližně stejné jako v alopatii, především při bušení srdce, srdeční slabosti, při melancholii, závratích, kašli, vředovitosti nebo také jako bronchiální sedativum.

BŘEČŤAN

BŘEČŤAN POPÍNAVÝ

Čeled'aralkovitých (Araliaceae)

HEDERA HELIX L.

Břečťan popínavý (s)

(r) gemeiner Efeu (n)

Ivy (a)

Lierre grimpant (f)

Hiedra (š)

¹⁾ Břečťan je stále zelený popínavý keř - liána s četnými přísavnými kořínky, kterými se zachycuje podložky. Střídavé listy jsou kožovité, lesklé, tmavozelené. Na kvetoucích prýtech jsou listy okrouhle srdčité, na prýtech nekvetoucích dlanitosrdčité, tři až pětilaločné. Malé, žlutavě zelenavé květy rostou v okolících. Plodem je dvou, tří až pětisemenná bobule, kulovitá, černé barvy.

²⁾ Břečťan je pěstovaný, velmi často zplaňující druh, poměrně hojný na skalách. Pěstuje se na domovních zdech, často i na hřbitovech.

³⁾ Drogou je list (*Foliūm hederæ*), sbíraný přednostně na jaře.

⁴⁾ Droga obsahuje především saponiny, alkaloid emetin, flavonoidy, beta-karoten, trísloviny, glykosidy, kyselinu chlorogenovou, hederikovou, mravenčí, kávovou a jablečnou, dále tuk, rutin, scopolin, cholesterol, tokoferol, jód a další látky.

⁵⁾ V malých dávkách způsobuje droga cévní dilataci (rozšíření), ve velkých naopak konstrikci (zúžení) se současným zpomalením tepu. To samo o sobě jasně potvrzuje vhodnost použití v homeopatii. Kromě toho droga také podporuje jaterně-žlučový systém a slabou menstruaci žen. I v jednoduchých lékových formách má jisté kancerostatické účinky. Vhodně také podporuje vykašlávání, zejména ve svízelných případech. Příznivě ovliv-



Břečťan popínavý

ňuje různé vyrážky a jiné kožní afekce, zvláště při kombinovaném vnitřním i zevním použití.

⁶⁾ Dříve byl doporučován především nálev, připravený z poloviny čajové lžičky drogy na šálek vroucí vody. Polovina se pije ráno a druhá večer. S ohledem na jistou toxicitu drogy však preferujeme podávání tinktury. Malými dávkami se zde rozumí 10 až 15, středními 20 až 25 a velkými 30 až 35 kapek tinktury na jednu dávku. Ta se pak užívá 2 až 4krát denně. Velké dávky se berou krátkodobě a jen při dobré snášenlivosti. Lepší je ovšem volit tinktury homeopatické.

⁷⁾ Zásadní kontraindikací může být alergie na drogu, která se projevuje třeba už při lehkém doteku čerstvé byliny. Případnou kontraindikací mohou být velké dávky u starých a nemocí zesláblých lidí. V čajové formě břečťanovou drogu samostatně vnitřně nepodáváme. Do směsi však můžeme tuto drogu přidávat bez obav, pokud její podíl nečiní více než 10 až 15%.

Vhodnější je však podávání tinktury, přidávané do čaje stejného zaměření. Při zevní aplikaci, například formou obkladů, není třeba dodržovat žádná zvláštní ochranná opatření. Korbelář doporučuje kaši z čerstvých listů přikládat na chodidla jako prostředek k narušení a odstranění tvrdé kůže.

⁸⁾ Břečťanová tinktura se výrazně osvědčila při těžších formách kataru horních cest dýchacích, v dávkách do 10 kapek i v dětském lékařství. Tinktura se také přidává do tzv. krev čistících čajů, při lupence i jiných těžších kožních afekcích. Přitom se současně aplikují koupele rukou i nohou v odvaru břečťanových listů při všech kožních chorobách a při revmatismu.

Z mnoha nejznámějších aplikací břečťanu uvedeme několik méně obvyklých:

Při vnějších hemoroidech velmi dobře působí sedací koupel z břečťanových listů. Večer zalijeme 1 plnou hrst čerstvých břečťanových listů 1 litrem studené vody a necháme přes noc vyluhovat. Ráno necháme krátce projít varem, scedíme a přidáním

vody upravíme teplotu lázně na teplotu těla. Sedací koupel by neměla překročit 10 minut.

Při bolestech kloubů je velice účinný obklad. Listy břečťanu se opláchnou studenou vodou a přiloží svrchní, hladkou stranou na bolestivé klouby. Listy je možno obalit obvazem, který nesmí být přiložen déle než 5 hodin.

Při spáleninách sluncem při opalování nebo při práci na slunci se dají s úspěchem použít listy břečťanu tak, že je na 5 minut vložíme do vařící vody a pak jimi obložíme spálená místa. Tento postup se ovšem hodí pouze na menší plochy (ramena, nos apod.).

Listy břečťanu, povarené v červeném víně, se mohou pokládat na vředy, nežity a podobné kožní afekce, jejichž léčba se tím velice urychlí. Vlastní odvar se může používat pro vymývání i obkládání podobných kožních defektů.

⁹⁾ Břečťan se v homeopatii prakticky neužívá, i když obsahuje velké množství mimořádně účinných látek. Důvodem je jednak jedovatost byliny a jednak velké rozdíly v množství i účinnosti jednotlivých bylin i obsažených látek. Proto se v homeopatii dá břečťan použít jen při dodržování zásad opatrnosti a při dobré znalosti.

Drogou je čerstvý list, trhaný co nejdříve na jaře, kolem jedné hodiny odpoledne. Zpracovává se běžně podle §3 lihem 70%, po dobu 14 až 16 dní. Základní esence má označení DO a ředí se pak dále lihem 30% až na potenci D12. Pro vnitřní užívání se užívá ředění D4 až D9, obecně spíše D7, s dávkováním 3krát denně 6 kapek, před jídlem. Užívá se maximálně po dobu 30 dní.

Tinktura se užívá hlavně pro zúžení cév v potenci D4 a pro rozšíření cév v ředěních D10 až D12, dále pak pro úpravu srdečního tepu, jako mírné sedativum při chronických zánětech dýchacích cest, pro podporu rozpouštění a vstřebávání.

BŘÍZA

BŘÍZA BĚLOKORÁ

Čeľad'břízovitých (Betulaceae)

BETULA PENDULA Rothm.

Breza previsnutá (s)

(e) weisse Birke (n)

Silver Birch (a)

Bouleau blanc (f)

Abedul (š)

¹⁾ Bříza je jednodomý, štíhlý strom s bílou kůrou (viz původní název bříza bílá), s trojhranně vejčitými listy, dlouze řapíkatými a dvakrát pilovitými. Listy jsou lepkavé. Samčí i samičí květy jsou stěsnány do formy typických válcovitých jehněd. Plodem jsou nažky. Bříza kvete v dubnu a v květnu.

²⁾ Bříza je hojný, obecně rozšířený strom.

³⁾ Droguje především list (*Foliūm betulae*), sbíraný přednostně v dubnu a květnu. V březnu se ale dají sbírat pupeny (*Gemmae betulae*) a v dubnu, ovšem v závislosti na počasí někdy až v květnu, se stáčí míza břízy, zvaná březová voda.

⁴⁾ Březové drogy obsahují flavonoidy, silice, vitamíny, organické kyseliny, saponiny, minerální látky, třísloviny, betulalbin, prchavý olej, cukr a pryskyřice.

⁵⁾ Listová droga se užívá hlavně jako nedráždivý močopudný prostředek při chorobách ledvin a močových cest a v čajích proti revmatismu. Současně s rostoucí diurézou vzrůstá i vylučování chloridů a dalších solí, jakož i iontů sodíku. Silný protirevmatický účinek mají i březové koupele, ať už celkové nebo dílčí.

Březové pupeny léčí zánět kostí a kostní dekalifikace, stimulují jaterní funkce, příznivě ovlivňují zánět slinivky a funkci sleziny. Při zánětlivých chorobách ledvín dokáží odstraňovat bílkovinu z moče.



Bříza bělokorá

Březovou mízu podáváme při revmatismu a při snížené funkci ledvin. Míza nesmí přijít do styku s kovy. Výtažek z březových pupenů podáváme jako tzv. drenážní prostředek po dobu 3 až 5 dní. Jako specifický prostředek jej podáváme déle, v indikacích uvedených shora.

⁶⁾ Březový list je mimořádně vhodný ke kombinacím, zejména v urologii a revmatologii. Při bolestech svalů a kloubů s horečkami kombinujeme březový list především s lipovým květem a s květem černého bezu ve stejném poměru a k tomu přidáme půl dílu natě mateřídoušky nebo tymiánu.

Výborný kostní lék dává výtažek z pupenu břízy, který použijeme jako drenážní prostředek. Výtažek z jedlových pupenů zde potom působí jako specifikum, zejména u mladistvých a také v geriatrii.

Bohužel méně obvyklou je aplikace březového listu pro koupele ve funkci odvodňovacího prostředku. Zejména otoky a tzv. „voda v těle“ jsou vděčnými oblastmi použití, protože základ potíží je v ledvinách, na které březový list působí sice intenzivně, ale z hlediska funkce velmi mírně a nenásilně, bez vedlejších účinků.

⁷⁾ Z nežádoucích účinků je možné zmínit slabý hemolytický vliv listové drogy, který se však projevuje pouze při delším podávání vysokých dávek.

⁸⁾ Za pomoci celkových březových koupelí můžeme provést nenásilnou redukční dietu. Z množství asi 2 až 3 hrstí čerstvých březových listů na jeden litr připravíme 5 až 10 litrů odvaru, který zředíme ve vaně na 60 až 100 litrů. Celková koupel by neměla trvat déle než 15 minut, při mírné tělní teplotě vody. Po lázni se neutíráme a pohybujeme se asi 10 minut po místnosti.

Koupel provádíme 2krát, u těžších obezit i 3krát týdně, k tomu podáváme ještě 8 čajových lžiček otrub denně, a to i v době, kdy koupel neprovádíme. To nám umožní bezproblémový průběh

nízkokalorické diety, kterou musíme současně držet. Celková doba léčby je minimálně tři týdny, maximálně 3 měsíce.

Při nedostatečné funkci ledvin a v důsledku toho otocích dáváme přednost právě březovému listu. Jedna polévková lžíce čerstvých, mírně pomačkaných listů se přelije sklenicí vařící vody, přikryje a nechá 10 minut vyluhovat. Pijí se 3 dávky denně, vždy mezi jídly, aby se ledviny zatěžovaly co nejméně.

Velmi dobrým prostředkem na kožní nemoci, ale také na dnu a obecnou vodnatelnost je odvar z březové kůry. Kůra se sbírá v březnu a dubnu a to tak, že se uříznou větvičky s bílou borkou a oloupe se kůra. Výhodné ovšem je oloupat kůru z pokácených stromů s bílou borkou. Suší se umělým teplem, třeba i na kamnech, ale teplota nesmí překročit 45°C. Skladuje se na suchých místech.

⁹⁾ Tak jako každou bylinu, bylo by možné využít i břízu pro homeopatickou praxi, ale s ohledem na obtížně homeopaticky zpracovatelný základní materiál a nijak zvlášť mimořádné výsledky se podle našich zkušeností homeopatické zpracování nedoporučuje.

¹⁰⁾ Zcela mimořádný účinek mají březový dehet a březový olej. Dehet se vyrábí suchou destilací a v řadě zemí se prodává i v lékárnách. Březový olej se vyrábí také podomácku z mladé kůry a malých větvíček. V USA se tím kdysi zabývalo mnoho malých výrobců, zejména farmářů. Vyráběl se destilací, ale také prostým vařením, protože při něm se vylučuje jakási „mastná“ hmota, což je ve skutečnosti vlastní olej. Tento olej se dokonce používal pro svícení, ale pro léčivé účely se používá při všech zde popsaných potížích. Užívá se vnitřně 3krát denně 8 kapek, před nebo mezi jídlem. Zevně se olejem potírají kožní projevy, maximálně však 4krát denně.

BUBLINATKA

CHALUHA BUBLINATÁ

Třída Phaeophyceae - hněděřasy

FUCUS VESICULOSUS L.

Chaluha bublinatá (s)

r Blasentang (n)

Fucus, Bladderwrack (a)

Chéne marine (f)

Alga (š)

¹⁾ Bublinatka je řasa hnědavého zabarvení. Má mnohobuněčné stélky, rozčleněné v přichytné útvary, osní část a asimilační plochy. Hnědým barvivem je tzv. fukoxantin. Rozmnožuje se rozpadem stélky, případně zvláštními rozmnožovacími buňkami.

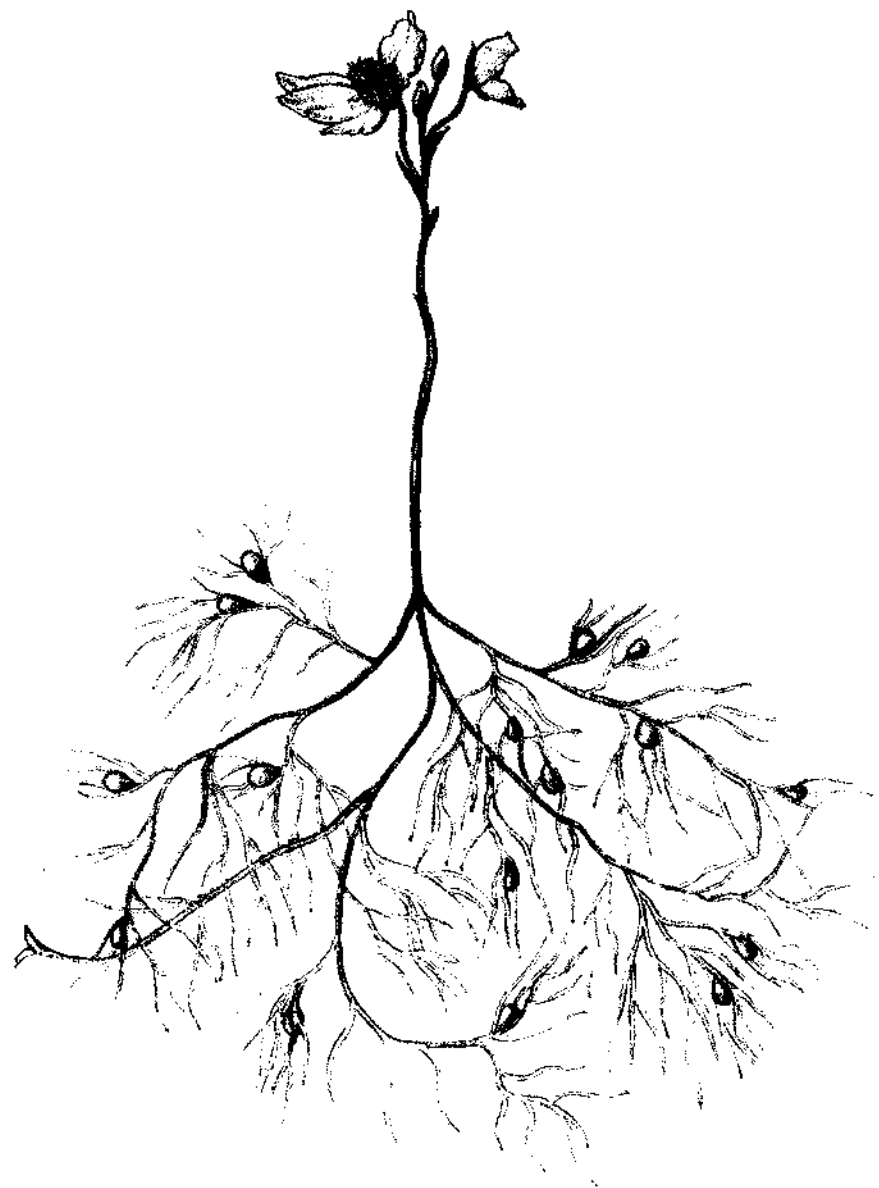
{Poznámka: V přírodě existují rostliny bublinatka menší a obecná /*Utricularia minor* L. et *vulgaris* L./, které patří mezi masožravé. Jsou poměrně vzácné, ale nepovažují se za léčivé.}

²⁾ Bublinatka je mořská řasa, dříve též zvaná mořský dub (*Quercus marina*). Tvoří rozsáhlé porosty na pobřežních skalách, na které přirůstá. Za čerstva je barvy olivově zelené, sušením hnědá a černá. Nachází se většinou v mořích mírného pásma, s výjimkou moře Středozemního.

³⁾ Drogou je stélka (*Fucus vesiculosus*), která se sbírá zpravidla za odlivu, a to během celého roku.

⁴⁾ Droga obsahuje hojně uhličitany sodného, draselného a jódu. Dále v ní nacházíme polysacharidy asi s 18% kyseliny alginové jakožto hlavní slizové složky, dále manit, laminarin, fukózu, fruktózu, brom, hořčiny, potaš a fosfáty.

⁵⁾ Dříve bývala droga žíhána na popel, který přicházel na trh pod názvem *Aethiops vegetabilis*. Využíval se pro léčbu strumy a pro podporu hubnutí a dále u některých nemocí lymfatických žláz. Droga účinně zasahuje do funkce štítné žlázy a výrazně



Chaluha bublinatá (bublinatka)

urychluje látkovou výměnu. Toji také předurčuje k rozsáhlému léčebnému využití, ale též k preventivnímu využití u všech poruch metabolismu, při obezitě a při špatné funkci žláz s vnitřní sekrecí.

Pod skotským názvem *kelp* je často podávána jako kvalitní zdroj organicky vázaných minerálů. Její odtučňovací působení je velmi mírné a nenásilné. Nevýhodou je ovšem nepříjemný rybí zápach, který je pro mořské produkty typický.

⁶⁾ Podle německého lékopisu se chaluha ordinuje v dávkách 5 g, nejčastěji formou nálevu. Podle našich zkušeností je tato léková forma vhodná pouze u čajových směsí, kde chaluha netvoří více než 15% objemu. Samostatné podávání formou čaje může způsobit u některých lidí i nevolnost, jejímž původem je právě nepříjemná rybí chuť i aroma. Proto navrhujeme podávat chaluhy, ale i jiné mořské řasy formou prášku, například 3krát denně na špičku kulatého nože, a rychle zapít vodou nebo čajem.

⁷⁾ Droga je vhodná zejména pro kombinace s jinými bylinami, které působí též na podporu metabolismu a na odtučňování. Takovou kombinací je například čajovina Reduktan. Vedlejší nebo nežádoucí účinky zatím nebyly zjištěny. Předávkování by ale mohlo vyvolat nevolnost a nutkání na zvracení. Droga je kontraindikována při Basedowově chorobě a jiných formách hyperfunkce štítné žlázy.

⁸⁾ Při celkové ochablosti, zejména lidí intenzivně duševně pracujících, podáváme 2krát denně na špičku nože chaluhy a k tomu 2krát denně nápoj, připravený ze 2 čajových lžiček jablečného octa a 1 čajové lžičky medu - vše rozmíchat ve sklenici vody a vypít. Doba léčby je asi 3 týdny. Práškované chaluze se patrně z tohoto důvodu někdy také říká „sůl intelektuálů“.

Chaluha by měla být součástí všech čajových směsí, které mají něco společného se snižováním hmotnosti anebo se sníženou funkcí štítné žlázy. Kromě jódu má totiž vysoký obsah slizů, které jednak narůstáním svého objemu snižují pocit hladu a jed-

nak pokrývají povrch sliznic střev, a tím brání vstřebávání živin ze střev do krve.

Při nedostatečné funkci štítné žlázy z titulu nedostatku jódu doporučujeme podávat 2krát denně 3 až 5 gramů prášku z chaluhy, ráno a večer po jídle.

Pokud nemocný nepřekoná odpor k prášku pro jeho rybí pach a ne zrovna nejlepší chuť, doporučujeme směs 40 g karbince evropského, 40 g komonice lékařské a 30 g chaluhy. Dvě čajové lžičky směsi zalijeme studenou vodou, necháme přejít varem a 10 minut necháme přikryté vyluhovat. Pijeme 2krát denně jednu skleničku po jídle. Směs působí zároveň na snižování hmotnosti.

⁹⁾ Bublinatka je v homeopatii po dlouhou dobu užívaná bylina. Surovinou jsou sušené stélky této řasy. Stélky se nejprve očistí, protože obsahují hodně nečistot, zejména písek, a pak se v tenkých vrstvách suší. Sušení probíhá poměrně dobře, hlavně pokud se dosušuje umělým teplem. Po usušení se stélky podrtí a dále upravují podle §3 lihem 90%. Vzniklá základní tinktura DO se dále ředí lihem 40% až do potence D4. Obecně se nejčastěji užívá potence D2, při obecném dávkování 3krát denně 5 kapek, před jídlem, po dobu 2 měsíců.

Užívá se pro stejné účely jako v alopatii, především však při poruchách látkové výměny, otylosti, poruchách jódového hospodářství apod. Zejména při současném stavu naší populace je to lék nesmírně potřebný.

BUKVICE

BUKVICE LÉKÁŘSKÁ

Čeled'hluchavkovitých (*Lamiaceae*)

BETONICA OFFICINALIS L.

Betonika lékařská (s)

e Betonie, e Heil-Batunge (n)

Betony (a)

Bétoine officinale (f)

Betonica (š)

¹⁾ Bukvice je bylina, známá také pod názvem čistec lékařský (*Stachys officinalis* Trevis). Jde o trvalku s přímou lodyhou, vysokou půl až jeden metr, která je nevětvená, řídce listnatá. To činí bukvice velmi typickou rostlinou listnatých lesů, luk a pastvin. Dolní listy má dlouze řapíkaté, horní přisedlé, všechny podlouhle vejčité až eliptické, vroubkovaně zubaté, vpředu zakrouhlené. Květy jsou typicky pyskaté, starorůžové, karmínové až fialové barvy.

²⁾ Bylina má ráda vlhčí, zásadité až neutrální, humózní půdy. Místo je poměrně hojná.

³⁾ Drogou je nať (*Herba betonicae*), pro kterou kdysi platilo úsloví „prodej kabát a kup si bukvice“. Sbírá se začátkem rozkvetu a s jistými výhradami se dá sbírat po celé léto až do podzimu.

⁴⁾ Tříslovinná droga obsahuje betain, cholin, silice s hořčinami, prchavý olej, kyselinu tannovou, stachydrin a další účinné látky.

⁵⁾ Droga působí dobře při poruchách trávicího ústrojí se zanícenou a překrvenou sliznicí, například při krvavých průjmech následkem úplavice. Lze ji využít i při dyspepsii, vzniklé nedokonalým trávením.

Důležité je působení protiastmatické a dokonce se uvádí i kancerostastický efekt. Droga také mírně snižuje krevní tlak a je



Bukvice lékařská

vhodná při nervové vyčerpanosti snižováním precitlivělosti centrální nervové soustavy. Využívá se toho hlavně při lehčích depresích a při mírnější epilepsii. Zevně se droga používá v léčbě bércových vředů a jiných afekcí, například při bakteriálním zánětu nebo postižení pokožky plísni.

⁶⁾ Drogu podáváme nejčastěji formou odvaru, dávkovaného při samostatném užívání 3krát denně jeden pohár. Může se ale podávat i prášek, 3krát denně na špičku kulatého nože, nebo tinktura, 3krát denně 35 kapek, před jídlem. Dávka se řídí zpracováním tinktury, může činit také jen 15 až 25 kapek.

⁷⁾ Drogu nejčastěji kombinujeme s řebříčkem, kdy slouží jako hemostatikum. Při kombinaci s pastuší tobolkou se krev stavící efekt ještě zdůrazní a navíc někdy dochází k rozpadu močových kamínků. Zevně se používá zejména kombinace s kostivalem a květem měsíčku. Droga nemá výraznější nežádoucí účinky, snad kromě vyvolání pocitu ošklivosti při podávání koncentrovanějších dávek indisponovaným osobám.

⁸⁾ Abatyše Hildegarda nám zanechala ověřenou radu: Asi 700 až 750 g drobně řezané a čerstvě usušené natě bukvice nácpe do staré dámské punčochy a nahoře i dole uděláme uzel. Tak vznikne náplň bylinkového polštářku, který běžně povlečeme. Polštářek se velmi osvědčuje při neklidném, mělkém spánku a při ztíženém usínání. Na podušce není třeba ležet, stačí, aby byla poblíž hlavy. Náplň vydrží asi 4 měsíce, pak by se měla vyměnit za novou, ovšem při použití sušené natě bude životnost polštářku kratší.

Odvar z čisté bukvice pro obecné použití se zhotovuje tak, že se 1/2 až 1 polévková lžíce drogy přelije sklenicí vařící vody a pak se 5 minut vaří. Po vyluhování, trvajícím asi 10 minut, se scedí a podává jeden až dvakrát denně 1/4 až 1/2 sklenice před jídlem. Dětem a mládeži pak podáváme 1 až 3 lžíce odvaru také 2krát denně, a to hlavně při průjmech a krvácivosti.

Proti kašli a zánětu nosohltanu se zhotovuje odvar z 1 polévkové lžíce drogy v 0,125 litru vody (1/8), při popsaném postupu. Odvar se osladí medem a užívá se taktéž jednou až dvakrát denně jedna dávka.

Podobnou funkci splní prostředek, zhotovený podle prastaré receptury, totiž květ bukvice nakládáný v cukru nebo sirup z květů bukvice. Postup výroby je velice jednoduchý: Do větší sklenice, nejlépe zavařovací, sypeme po vrstvách cukr a čerstvý květ bukvice, až po poslední vrstvu cukru. Vzduchotěsně uzavřeme a uložíme na teplém místě, nejlépe na slunci. Asi po 3 týdnech vznikne jakýsi sirup nebo nakládáný květ bukvice. Usušením květů můžeme vyrobit i kandovaný květ. Užíváme 1 čajovou lžičku jedenkrát denně, nejlépe v pozdním odpoledni. Je to univerzální lék prakticky na všechny vnitřní choroby.

⁹⁾ Bukvice je lidově velice oblíbená bylina, užitečná po všech stránkách. Proto se také často využívá i v homeopatii. Sbírá se čerstvá, kvetoucí nať, nejlépe dopoledne kolem jedenácté hodiny. Z natě se pak připravuje esence. Nať se rozmělní třením na kaši, podle §2 nebo §3, v závislosti na obsahu šťávy, s lihem 70%. Výsledkem je základní esence DO, která se pak dále ředí lihem 35% až na potenci D5.

Obecně se užívá potence D3 s dávkováním 3krát denně 8 kapek, před jídlem, ale musí se užívat nejméně 30 dní. Užívání je v homeopatii v podstatě stejné jako v alopatii, hlavní pozornost je zde ale zaměřená na choroby nervové, choroby látkové výměny a na léčbu dny. Jinak se tinktura přidává do směsí proti potížím s dýchacími orgány (například astmatu) a při problémech se zahleňováním sliznic.

¹⁰⁾ V podstatě se dá ale říci, že tato královna mezi bylinami se může aplikovat v jakékoli podobě. Od dob římského císaře Augusta, který také bukvici užíval, se vyzkoušelo už mnoho způsobů na mnoho potíží - výčet obou by trval dlouho.

CELER

MIŘÍK CELER

Čeď'miřkovitých (Apiaceae)

APIUM GRAVEOLENS L.

Zeler voňavý (s)

e Sellerie (n)

Wild Celery (a)

Ache odorante (f)

Apio (š)

¹⁾ Celer je silně aromatická jednoletá bylina, s typickým kulovitým kořenem. Lodyhaje přímá, asi půl metru vysoká, přeslenitě hranatá, větvená. Listy jsou lesklé, přízemní dlouze žlázkovitě řapíkaté, dolní lístky jsou peřenosečné, horní laločnaté, klínovitě obvejčité. Četné malé okolíčky se 4 až 12 okolíčky, bez obalů a obalíčků, květy jsou drobné, mají bílou barvu. Celer je typická rostlina, která dala své jméno celé čeledi (dříve okolíčnaté). Plodem jsou dvojnažky.

²⁾ Celer je pěstovaná zelenina, jen ojediněle zplaňuje.

³⁾ Drogou je především kořen (*Radix apii*), ale i lístky (*Folium apii*) a ojediněle i plody (semeno).

⁴⁾ V listech celeru se nachází 10 různých aminokyselin, dále značné množství vitamínu C a vitamíny skupiny B. Kořeny obsahují velmi složitou silici, skládající se asi z 90 komponentů, dále cholin, maltózu, rafinózu, škrob a organické kyseliny. Pro plody je charakteristická silice, odlišná od kořenové, s typickou vůní.

⁵⁾ Nařovou drogu používáme především při močových kaménkách a také jako výrazný močopudný prostředek. Kořenová droga by neměla chybět v čajích pro posílení nervové soustavy a pro uklidnění spánku. Je možné ji také použít při chorobách ledvin a při špatném trávení. Čerstvá šťáva z nařové i kořenové drogy



Miřík celer

se uplatňuje hlavně v kožním lékařství a také v revmatologii. Semeno, ale i kořen jsou oblíbeny jako mužské afrodisiakum.

⁶⁾ Nať se používá v množství 2 až 3 polévkové lžíce na 0,75 litru nálevu. Pije se po doušcích během dne, nejlépe z termosky. Kořenová droga se dává v množství 1 čajové lžičky na 200 ml odvaru, užívá se 3krát denně, asi hodinu po jídle. Semeno se obvykle práškují, podává na špičku kulatého nože a zapijí asi 100 ml bílého vína.

⁷⁾ Celerová droga by se neměla podávat déle než 6 týdnů. Listovou a kořenovou drogu ale můžeme přidávat do kombinací nervových a urologických čajů bez omezení. V urologické aplikaci působí droga lépe na muže než na ženy. Jedinou kontraindikací jsou těžší poruchy ledvin, zejména akutní záněty.

⁸⁾ Při kožních zánětech se výborně osvědčila směs 50 g čerstvé, mírně osolené celerové šťávy a 50 g mírně ředěného jablečného octa. Podává se formou obkladů.

Při revmatických poruchách podáváme na podzim obden směs 300 g mrkvové šťávy spolu s 200 g šťávy z červené řepy a 100 g šťávy z celeru. Podává se celkem 3 týdny. Při akutních stavech podáváme tuto směs denně, obvykle po dobu 1 týdne. Výrazných úspěchů se dosáhlo v těchto indikacích zejména ve spojení s léčebnou hladovkou nebo alespoň přísným půstem.

Zajímavým receptem je postup pro odstranění rudých skvrn na obličeji, včetně nosu: Dvě polévkové lžíce jemně utřené celerové hlízy zalijeme skleničkou studené vody a necháme přejít varem. Pak necháme asi 15 minut vyluhovat a přes jemný filtr procedíme. Ráno a večer, vždy po umytí obličeje, ošetřujeme rudá místa vatičkou namočenou v odvaru.

Pro odstranění lupů ve vlasovém porostu doporučujeme starý a osvědčený recept: Pokrájíme několik stvolů celerové natě a povaríme za mírného varu 15 minut ve 3 litrech vody. Pak tímto odvarem dobře opláchneme vlasy a pokožku hlavy. Můžeme provádět 2krát týdně, což obvykle stačí.

Pro odstranění ledvinových kamenů pijeme denně najednou 1 sklenici čerstvé celerové šťávy, nejlépe kolem sedmnácté hodiny. Už po 14 dnech bývají znát léčebné účinky, ovšem je třeba dávat pozor na uvedené kontraindikace.

Proti revmatismu se používají celerová semena. Čajová lžička semen se přelije skleničkou vařící vody a nechá 5 až 10 minut vyluhovat. Pak se scedí a pije 2 až 3krát denně, vždy mezi jídlem. Můžeme přidat i trochu medu.

Čerstvý, pomačkaný celerový list se dá použít pro odstranění a snížení bolestivosti u krevních podlitin. Před přiložením na podlitinu doporučujeme list spařit vařící vodou.

⁹⁾ Lze říci, že větší léčebné využití celeru je právě v homeopatii. Zde se využívají jednak plody a jednak šťáva z kořene. Plody, které jsou léčebně nejúčinnější částí, se upravují běžně podle §4 tak, že se pomelou a pak naloží do jedné pětiny litru láhve a zalijí doplna lihem 80%. Základní tinkturu je třeba macerovat 25 dní, za občasného protřepání. Vyluhování může probíhat na slunci. Dostaneme tak základní ředění DO. K léčbě se používají ředění D1 a D7.

Tinkтуры se používají především na veškerá onemocnění močových cest a při některých nervových potížích včetně bolestí hlavy. Z toho potency D1 se užívá při retenci (zadržování) moče, při zánětech, při bolestech hlavy, neuróze, revmatismu apod., potency D7 se pak užívá hlavně při nemocech ledvin, jelikož je nedráždí, zatímco potency D1 ano, dále při nemocech močových cest, močového měchýře, dýchacích cest apod.

Šťáva z kořene, která má menší terapeutický účinek, se užívá prakticky stejně jako plody. Upravuje se podle §1, čili prostým smícháním s lihem 60%, a dále se ředí lihem 35% až do potency D3, která se užívá nejčastěji. Kromě indikací, uvedených u plodů, se užívá na podporu trávení, chuti k jídlu i jako poměrně dobře fungující afrodisiakum.

CELÍK

CELÍK ZLATOBÝL

Čeled' hvězdnicovitých (Asteraceae)

SOLIDAGO VIRGAUREA L.

Zlatobyl' obyčejná (s)

(e) echte Goldrute (n)

Golden Rod (a)

Verge d'or (f)

Vára de oro (š)

¹⁾ Celík je trvalka s krátkým, silným kořenem a s přímou, až jeden metr vysokou lodyhou. Přízemní listy jsou obvejčité až obkopynaté, lodyžní dolní eliptické, horní postupně menší, drobně zubaté až celokrajné. Úbory rostou v hroznovitém květenství, které bývá 7 až 18 mm dlouhé, koruny jsou žluté a skládají se z 6 až 12 jazykovitých kvítků, terč z 10 až 30 trubkovitých kvítků. Plodem jsou přitíká nažky.

²⁾ Celík zlatobýl, známý i jako zlatobýl obecný, je rostlina z volné přírody bohužel pozvolna mizející, dříve ovšem hojná bylina, vyskytující se na neutrálních až kyselých humózních půdách, obvykle ve světlých lesích. U nezkušených sběračů hrozí velmi snadná možnost záměny s rostlinami rodu starček.

Příbuznými druhy této léčivky jsou celík obrovský (*Solidago gigantea* Aiton) a celík kanadský (*Solidago canadensis* L.). Ty mají příbuzné obsahové látky a často bývají označovány jako plnohodnotná náhrada celíku zlatobýlu. Podle našich zkušeností to však není pravda a náhrada celíku zlatobýlu zatím není známa.

³⁾ Drogou je buď nať (*Herba virgaureae*) nebo květ (*Flos virgaureae*). Obojí se sbírá těsně před rozkvetem, protože rozkvetlá nať i květ při sušení zasemení, zpápěří a jsou méně hodnotné. Droga se musí navíc sbírat mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou. Nedodržení doby sběru droga ztrácí až 60% účinnosti.



Celík zlatobýl

⁴⁾ Droga obsahuje řadu flavonoidů, rutin, betain, třísloviny, saponinové glykosidy, fenolové kyseliny, hořčiny, sliz, silice a řadu dosud neověřených látek.

⁵⁾ Droga je jednou z nejlepších u nás známých, zejména pokud se týká působení v oblasti nemoci ledvin a močových cest. Působí močopudně, desinfekčně, rozpouští kaménky, podporuje celkovou látkovou výměnu, tlumí krvácení v trávicím ústrojí, odstraňuje deformaci ledvin. Může se používat i zevně na nehojící se rány, ekzémy, infikované rány, lze ji použít i na veškeré afekce.

⁶⁾ Zlatobýl se obvykle podává v nálevu a ve směsi, a to 3 až 6krát denně před jídlem. Vůbec nejlepší obecnou formou je lihovodný roztok, který je možno aplikovat jak pro vnitřní, tak i pro vnější použití. Velice dobře se uplatňuje i masť ze zlatobýlu, a to nejen na kožní, ale i na podkožní projevy a defekty.

⁷⁾ Zlatobýl je vhodný pro všechny urologické kombinace, neměl by se však užívat samostatně. Nejsou sice známy žádné vedlejší nebo nežádoucí účinky, ale jeho předávkování nebo dlouhodobé užívání může podráždit ledviny příliš silnou funkcí, přičemž přesné určení dávky není jednoduché. Jediné nebezpečí je záměna za byliny rodu starček, které se považují za jedovaté i kancerogenní. Starčeky se jen těžko odlišují od zlatobýlu, rozdíl je vlastně jen v morfologii neboli stavbě květu.

⁸⁾ Ledvinový čaj z celíku je velice účinný, ale celík zlatobýl v něm nemůže být nahrazen jiným celíkem. Tři hmotnostní díly zlatobýlu a po 1 dílu rdesna ptačího (truskavce), přesličky rolní a rdesna blešníku (vrbice bílé) tvoří směs, která se užívá zásadně formou nálevu. Podává se 3krát denně před jídlem sklenka nálevu a k tomu až 3 litry jiných tekutin po celý den. Během léčby se nedoporučuje pít minerální vody s větším obsahem sodíku (Na^+) než 100 mg na litr. Doba léčby je 4 až 8 týdnů.

Zajímavá je polská verze úpravy zlatobýlu pro obecné použití. Podle ní se totiž dělá klasický zápar tak, že se 1 lžice drobně

posekané drogy dá na 20 minut projít párou z půldruhé sklenice vařící vody v přikryté nádobě, pak se scedí a pije 1/3 až 1/2 skleničky mezi jídly. Zápar se dá pochopitelně použít i jinak, například na obklady, ke kloktání apod.

⁹⁾ Celík zlatobýl je jednou z bylin, která homeopaticky upravená má neobvykle široký rozsah možného použití. Lze říci, že homeopatická tinktura může být součástí všech tinktur pro jakékoli použití. Přednostní užití však vyplývají z největšího působení, tedy u všech poruch a potíží souvisejících s ledvinami, například i poruch v pohlavní sféře.

Používá se čerstvý květ a zpracovává se podle §3, přičemž se používá líh nejméně 80%, lépe však 90%. Ředí se až do potence D4 lihem 40%. Nejčastější použití je při ředění D4 a aplikuje se prakticky stejně jako v alopatii. Výhodou je zde ovšem to, že při poměrné vzácnosti celíku zlatobýlu se dá mnohem racionálněji využít - při stejném nebo i větším účinku. Tinktura je například jednoznačně účinnější při léčbě kožních onemocnění, proto se také využívá pro léčbu špatně se hojících nebo hnisavých ran, podlitin apod.

CIBULE

CIBULE KUCHYŇSKÁ
Čeled' liliovitých (Liliaceae)

ALLIUM CEPA L.
Cesnak cibulový (s)
e Küchenzwiebel (n)
Onion (a)
Ail oignon (f)
Cebolla (š)

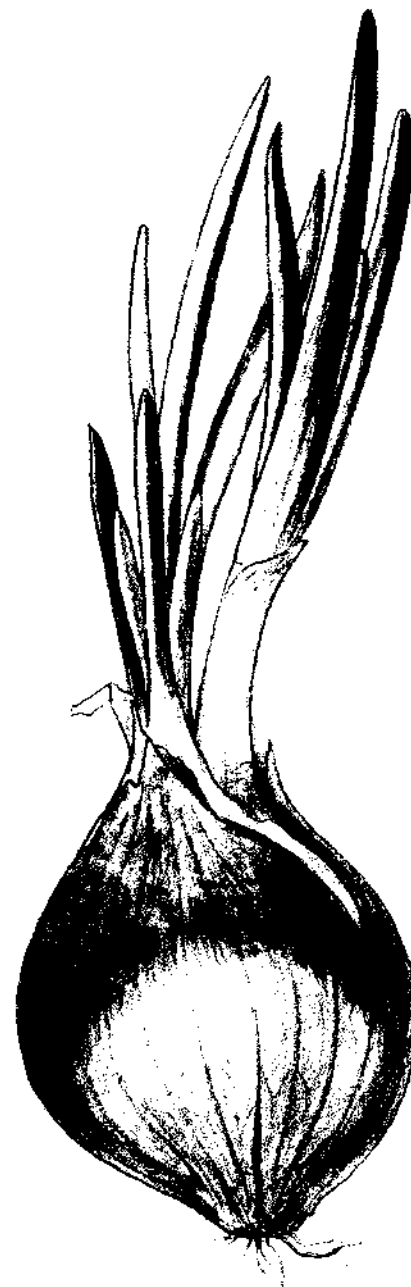
¹⁾ Cibule je známá zeleninová plodina, dvouletá až vytrvalá, se sukničitou, zploštěle kulovitou cibulí velikosti až 10 cm. Z ní vyrůstají dlouhé, velmi úzké listy a vysoká, dutá lodyha, ve spodní polovině nafouklá, končící nahoře typickým kulovitým květenstvím.

²⁾ Cibule je známa jako pěstovaná bylina, jen zřídka zplaňující. Z příbuzných druhů se léčebně využívá též tzv. cibule šalotka (*Allium salota* Dostál).

³⁾ Užitnou částí je nejčastěji vlastní cibule (*Bulbus allii cepae*), sbíraná zpravidla v časném podzimu.

⁴⁾ Obsahové složení cibule je velmi pestré. Obsahuje především vitamíny řady B, zejména pak B₂ - riboflavin, dále vitamín C, antibiotický působící fytoncidy, složené ze zvláštních sirných sloučenin, silice, cukry, organické kyseliny, flavonoidy a další látky.

⁵⁾ Cibule je antibiotický značně aktivní vůči G⁺ i G⁻ bakteriím, zvyšuje sekreci trávicích šťáv v žaludku a ve střevech, sekreci žluče i tvorbu pankreatických enzymů. Působí sedativně na nervový systém i jako výborné expektorans při větším zahlenění. Stimuluje srdečně-cévní systém, působí antiskleroticky a desinfekčně ve střevech. Velmi účinně dovede potírat trichomonózní aktivitu v ženských genitáliích.



Cibule kuchyňská

⁶⁾ Sušená cibule se v léčbě užívá spíše jen výjimečně. Důležitá je ale připravajiných lékových forem. Vhodnou formou je například tinktura z čerstvé cibule, připravena běžným způsobem, v hmotnostním poměru 1:4 s lihem 60%.

Směs proti trichomonóze (bičenka poševní) připravujeme takto: Tinkтуру odpařujeme ve vodní lázni (vhodné jsou zejména smaltované nebo nerezové hrnce s vodním pláštěm pro přípravu mléka) až do polovičního objemu, zahuštěný produkt pak smísíme v poměru 1:1 s lékařenským glycerinem a dobře protřepeme. Do přípravku namáčíme tampon, kterým potíráme postižená místa, nebo tampon zavedeme do pochvy.

Šťávu ze syrové cibule, smíchanou s medem v poměru 2:1, podáváme po lžičkách při kataru horních cest dýchacích a při nachlazení.

Jako účinné expectorans užíváme také přípravek vyrobený následovně: Půl kilogramu cibule pomeleme na mlýnku na maso, přidáme 400 g cukru a půl litru vody a celé vaříme na mírném ohni asi 2 hodiny. Pak promícháme se 100 g medu. Užíváme 4krát denně 1 polévkovou lžici.

Při chřipce se osvědčilo inhalování fytoncidů. Připravíme šťávu z jedné velké nebo 2 až 3 menších cibulí, vylijeme ji na talířek a vůni vdechujeme nosem asi 3 minuty. To provádíme několikrát denně. Oči přitom musí být zavřeny.

Cibulovou šťávu můžeme také kapat přímo do nehojících se nebo zahnisaných ran.

Vnitřně dávkuje tinkturu 4krát denně 20 až 25 kapek, při dobré snášenlivosti až 30 nebo 35 kapek.

⁷⁾ Sušená cibule poněkud ztrácí na účinnosti a jen výjimečně se přidává do čajových směsí. Většinou se aplikuje některá z uvedených forem. Cibule je mírně toxická pouze při skladování v rozkrojeném stavu delším než 24 hodin. Uvolňovaná kyselina propylansulfonová zejména při krájení silně dráždí sliznice a oční spojivky a jsou známy i případy nesnášenlivosti cibule. Jediná kontraindikace je při aktivovaných žaludečních vředech.

⁸⁾ Postup při vypadávání vlasů: Vlasy umyjeme jemným mýdlem a po opláchnutí je mírně zvlhčíme octovou vodou, aby se obnovil kyselý povlak. Pak je důkladně vysušíme a do suchých vlasů lehce vmasírujeme čerstvou cibulovou šťávu. Poté hlavu ovážeme plátnem, které sejmem až po hodině. Hlavu znovu umyjeme, tentokrát jemným žlutkovým šamponem.

Rozemletím cibule a kvetoucí natě lilie bílé (*Lilium album* L.) získáme šťávu, které smícháme s medem, všeho stejným dílem. Důkladně promícháme, například v mixéru, a při míchání zahustíme trochou roztaveného včelího vosku. Dobře prohřejeme na vodní lázni, znovu důkladně promícháme, necháme vystydnout a uschováme v chladnu. Mast výborně působí na vrásky obličeje - vtíráme ji každý večer do pokožky.

⁹⁾ Je škoda, že se málo ví o možnostech využití cibule v homeopatické praxi, protože oproti využití v alopatické terapeutické praxi má cibulové homeopatikum celou řadu výhod. Jednak je vždy čerstvé, vždy stejné účinnosti, nepáchne a nepotřebuje žádnou úpravu, a jednak nevyžaduje žádné zvláštní skladování.

Esence se vyrábí z čisté, čerstvé cibulové šťávy podle §1, smícháním šťávy s lihem 90%. Ředí se lihem 30% až do potence D4. Běžně se užívají potence D2, D3 a D4, nejčastěji však D4. Užití je v podstatě stejné jako v alopatii, ovšem homeopatickou tinkturu aplikujeme všude tam, kde přímé užití cibule nebo šťávy není možné nebo vhodné, nebo při alergii na cibuli. Homeopatikum má zvláštní význam při konjunktivitidě, při zánětech hrtanu a hltanu, neuralgii, střevních a žaludečních potížích.

ČAGA

REZAVEC ŠIKMÝ INONOTUS OBLIQUUS /Pers. et Fr./ Pili.

Čeď'kožovkovitých (Hymenochaetaceae)

Rysavec šikmý (s)

r Rostporling (n)

Polypore (a)

Agaric, Amodouvier (f)

Agarico (š)

¹⁾ Čaga je druh choroše, houby, rostoucí především na břízách. Její plodnice je poměrně velká, kulovitěho tvaru, povrch je černý, na řezu tabákové barvy. Saje březovou šťávu a v okolí svého růstu způsobuje zahnívání dřeva. Méně často je možné jej najít na olších, jilmech, jeřábu a na jasaněch.

²⁾ Hojný je zejména v Estonsku, Rusku (hlavně na Sibiři), ale roste také u nás, v Polsku, na Slovensku a v Německu.

³⁾ Drogou je tzv. čaga (Inonotus obliquus), tmavohnědé až černé tvrdé nádory na bříze. Jsou to tzv. imperfektní plodnice, které mají na povrchu tzv. chlamydospory. Při odumírání stromu vzniká tzv. perfektní forma plodnice. Ta vyrůstá pod kůrou a tvoří na stromě trhliny. Plodnice mají rourky odchýlené od osy stromu, a proto je zde namístě přídomek šikmý. Droga se získává na jaře a na podzim tak, že novotvar osekáme sekýrkou nebo odřízneme pilou, rozřežeme na malé kousky a sušíme umělým teplem při teplotě do 50°C.

⁴⁾ Aktivní složkou drogy jsou látky typu dvojsytných alkoholů ze skupiny triterpenů. Jde zejména o betulin, inoitodiol a obliquol. Dále se v této droze vyskytuje kyselina čagová, polysacharidy, steroidy a řada blíže neurčených látek. Některé obsahové látky jsou termolabilní.



Rezavec šikmý (čaga)

⁵⁾ Droga má poměrně silné kancerostatické působení, hlavně při nádorových onemocněních trávicího ústrojí. Do střev se ale musí dodávat formou klyzmatu neboli klystýrem. Podle známých prací je zde navíc značná pravděpodobnost, že delším pravidelným užíváním v malých dávkách se vytváří jakási imunita proti nádorovým onemocněním všeho druhu.

Droga má celkový tonizující účinek na organismus, projevující se povzbuzením enzymatických funkcí. Zcela jednoznačně působí při zánětech žaludku, při žaludečních vředech a při aplikaci klyzmaty zlepšuje i ulcerózní kolitidy a Crohnovu chorobu.

⁶⁾ Na západě bývalého SSSR je možné v lékárnách získat „extrakt březovogo griba čaga“ i speciální koncentrovaný sirup Befungin. Návod bývá přiložen.

Při přípravě čaje přímo z drogy se postupuje následovně: Drogu přelijeme vlažnou prevarenou vodou a 4 až 5 hodin macerujeme při pokojové teplotě. Pak drogu pomeleme, například na mlýnku na maso. Vodu ovšem nevytléváme, ale použijeme na další přípravu. Přihřejeme ji na maximálně 50°C a znovu ji nalijeme na drogu tak, že na 1 díl drogy dáme 5 dílů vody. Vyluhujeme 48 hodin, precedíme a usazeninu vylisujeme přes několik vrstev gázy. Získanou hustou tekutinu doplníme prevarenou studenou vodou na původní objem. Tento přípravek můžeme skladovat v chladničce 3 dny, nepočítaje v to den přípravy.

Denně se podávají 4 sklenice čaje, které pijeme malými doušky. Před použitím mírně přihřejeme. Můžeme také použít léčivá mikroklyzmata o objemu 150 až 200 ml na noc, samozřejmě po předchozím očištění klyzmatu. Při kontraindikaci příslunu tekutin podáváme poloviční množství čaje o dvojnásobné koncentraci. Léčba bývá velmi dlouhodobá a realizuje se ve čtvrtletních cyklech. Po třech měsících aplikace zařazujeme vždy jeden až dva týdny přestávku. Při aplikaci extraktu podáváme denně 3 až 3,5 g extraktu, ředěného vodou v poměru 1:7 až 1:10.

⁷⁾ Souběžně s popsanou léčbou není vhodné podávat antibiotika a čistou glukózu. Droga sama je netoxická. Při velmi dlouhé nepřetržité aplikaci se může vyskytnout pocit podrážděnosti centrální nervové soustavy. V takovém případě zařadíme ihned přestávku a pak pokračujeme se sníženým dávkováním.

Protože účinek drogy je komplexní, nekombinujeme ji s jinými bylinami. V mezidobích, při přerušení užívání čagy, je však možné nasadit jiný bylinný čaj. Poté bychom ovšem měli dávky drogy snížit. Nutnost dlouhodobé léčby platí především pro onkologická onemocnění. Při léčbě jiných potíží, například při zánětech, bývá dosaženo už po 2 až 3 týdnech dobrých výsledků již při dávkování 1 až 2 sklenice denně.

⁸⁾ Podobný účinek má také choroš březovník obecný (*Piptopurus batulinus* Karst.), který je u nás hojnější. Jednoznačně dobré zkušenosti máme s preparátem Befungin.

⁹⁾ Tato houba se zatím, pokud naše znalosti stačí, nikdy homeopaticky nevyužívala a zřejmě ani využívat nebude. Příprava homeopatické tinktury je velmi složitá, některé látky se musí vařit, jiné var nesnášejí, některé se zase ničí světlem, takže nejen samotná příprava, ale i účinek by byl velmi nejistý.

io) p[^] léčbě čagou je obvykle indikována vegetariánská dieta, tzn. strava bez masa, vajec, mléka a mléčných produktů. Jen výjimečně se připouští jogurt, kefir a kvalitní vykysané mléko.

ČAJOVNÍK

ČAJOVNÍK ČÍNSKÝ

Čeled'čajovníkovitých (*Theaceae*)

CAMELLIASINENSIS L.

Čajovník čínský (s)

r Teestrauch (n)

Tea Plánt (a)

Thé-arbuste (f)

Planta del té (š)

^{x)} Čajovník je vytrvalý, stále zelený keř, dorůstající výšky několika metrů. Listy jsou malé, oválné, s krátkými řapíky, na lícni straně tmavozelené, na rubní straně světlejší. Z paždí lístků vyrůstají malé květy bílé barvy, přecházející do starorůžového odstínu. Plodem jsou kulaté, trojpouzdré tobolky, velikostí připomínající třešně. Obsahují hnědá, lesklá semena, dlouhá asi 12 mm.

²⁾ Čajovník je pěstovaná, hojně šlechtěná rostlina subtropických oblastí. Daří se jí v jižní Číně, Japonsku, Indii, na Cejlónu, v Indonézii, v Gruzii a Azerbajdžánu a také v Africe.

³⁾ Drogou je list (*Foliūm theae*), sbíraný od třetího roku života keřiku, a to několikrát za rok. Z hlediska terapeutického má význam především zelený čaj, získávaný okamžitým usušením sklizených lístků. Pokud se čaj před usušením nechá zapařit, dochází k tzv. fermentaci. Tím vyniknou chuťové vlastnosti čaje, ale snižují se účinky léčivé, a to mnohdy velmi výrazně. Fermentovaný čaj přichází na trh pod názvem černý čaj.

Mezi černým a zeleným čajem je ještě tzv. čaj žlutý, nazývaný oolong (*vysl. oulong*), neboli čaj polofermentovaný. Pro tuto úpravu se vybírají nejušlechtlejší druhy čaje, a proto je také tento čaj řazen ke špičkové kvalitě.

Z uvedeného vyplývá, že pro terapii se hodí pouze čaj zelený a částečně i oolong. Černé čaje se pro léčbu zpravidla neužívají, s výjimkou použití proti průjmům.



Čajovník čínský

⁴⁾ List čajovníku obsahuje značné množství tříslovin, dále alkaloidy kofein, teofylin, teochromin, xantin a adenin. Souboru těchto alkaloidů se někdy říká tein. Vedle toho obsahuje čajovník lecitin, minerální látky, silice, nukleové sloučeniny, vitamíny skupiny B, kyselinu pantotenovou a další účinné látky.

⁵⁾ Čaj příznivě ovlivňuje cévy, které rozšiřuje a také jim vrací pružnost, přičemž snižuje jejich prostupnost a případně i lámavost. Zpomaluje pochod sklerotizace, snižuje hladinu kyseliny mléčné, vyskytující se při únavě. Působí silně antibiotický, zlepšuje krevní oběh, působí močopudně a potopudně. Je také dokonalým termoregulátorem - v zimě zahřívá a v létě chladí. Doveče ochránit před UV zářením při opalování a při léčebném ozařování. Je velmi vhodným prostředkem v prevenci a léčbě náhlých příhod mozkových a nejrůznějších potíží prokrvení. Nezvyšuje krevní tlak.

⁶⁾ Podává se nálev, jehož vyluhování trvá u zeleného čaje 2 minuty, u čaje oolong 3 minuty a u černého čaje 4 minuty. Pravý čaj se připravuje asi z poloviny hmotnostního množství klasické bylinné směsi. Nejúčinnější lékovou formou je však tinktura, zvláště pokud je připravována demacerací.

Čaj proti průjmům necháváme vyluhovat zhruba dvojnásobnou dobu nebo i déle. Počítejme ovšem s tím, že bude trpký. Obvykle podáváme denně 2 až 3 šálky čaje. Tinktury dávkuje 30 až 35 kapek podle potřeby, ale většinou vícekrát denně. S úspěchem se také používají čajová klyzmata.

⁷⁾ Čaj můžeme výhodně kombinovat do nejrůznějších směsí a prakticky vždy se tím jejich účinnost vylepší nebo se alespoň zvýrazní chuť. Podávání čaje i ve větších dávkách nemá vedlejší účinky jako například u kávy. Určitou kontraindikací je těžší forma zácpy.

⁸⁾ Silné čajové klyzma má výrazný desinfekční účinek, zejména v kombinaci s tymiánem. Kromě toho můžeme doporučit:

Na posílení nervové soustavy směs ze 250 g pravého čaje, po 1 polévkové lžíci máty a dobromysli, po 2 polévkových lžících meduňky a třezalky a 3 polévkové lžíce srdečnicku. Užíváme 3krát denně šálek nálevu.

Ke kloktání směs stejných dílů listu šalvěje, natě řepíku a květu měsíčku. Připraví se nálev a do něj se přidá najednu sklenici jednu čajovou lžičku čajové tinktury. Směs se kloktá 6krát denně.

Při poruchách ledvin se bere na 250 g pravého čaje 3 polévkové lžíce celíku zlatobýlu, 2 polévkové lžíce listu medvědice nebo listu brusinky a po 1 polévkové lžíci kořene celeru (muži) nebo kořene petržele (ženy), březového listu a natě rdesna ptačího (truskavce). Podáváme 4 šálky denně.

⁹⁾ Čajovník, i když je masově používanou bylinou, stále ještě není předmětem zájmu výrobců homeopatik. Je to škoda, protože homeopaticky zpracovaný čaj má značné účinky a jeho využívání v homeopatii by značně obohatilo beztak vysoký přínos této byliny.

Homeopatická tinktura se vyrábí následujícím způsobem: Deset gramů černého čaje se na mírném ohni povaří 5 minut ve 20 ml vody, Vzniklá tekutina se procedí a zředí v poměru 1:1 lihem 80%. Tato esence se dále ředí lihem 40% až do potence D2. Toto ředění se pak užívá stejně jako terapeuticky upravený čaj - především pro správný stav, pružnost, lámavost, léčbu a prevenci cév, pro správný krevní oběh, proti únavě, při poruchách prokrvení apod.

ČEKANKA

ČEKANKA OBECNÁ

Čeľad'čekankovitých (*Cichoriaceae*)

CICHORIUM INTYBUS L.

Čakanka obyčajná (s)
(e) gemeine Wegwarte (n)
Chicory (a)
Ciconée (f)
Achiconia (š)

¹⁾ Čekanka je většinou trvalka s hranatou, okolo jednoho metru vysokou lodyhou. Listy má podlouhlé, nedělené, nahoře kopijovité, širokou spodinou přilehlé. Vyšší listy jsou menší, přecházející až v listeny, z jejichž paždí vyrůstají květní úbory. Květy jsou blankytně modré, mají dvouřadivý zákrov a jazykovitou korunu. Spodní listy jsou kracovitě peřenoklané a připomínají typické listy pampelišky. Plodem jsou hranaté, asi 3 mm dlouhé nažky. Vřetenovitý kořen je rovný a vrůstá do půdy kolmo k povrchu.

²⁾ Čekanka je velmi hojná bylina mezí, luk, příměstských parků a travnatých ploch.

³⁾ Drogou je především kořen (*Radix cichorii*), sbíraný od září do listopadu, případně na jaře. Sbírá se i nať (*Herba cichorii*), někdy i listy, a to nejlépe v době před rozkvetem rostliny, tedy na přelomu jara a léta. Pro použití v očním lékařství se ojediněle sbírá i květ, podle možností hned v začátku rozkvetu, tedy v červenci. Pěstované kultivary se nepoužívají.

⁴⁾ Kořen obsahuje velké množství inulinu, glykosid intybin, třísloviny, cholin, pryskyřice, slizy, minerální látky, terpenové hořčiny atd. Složení listů se příliš neliší, takže je možno pokládat obě drogy za rovnocenné.

⁵⁾ Obě drogy výrazně podporují látkovou výměnu a funkci jater a působí příznivě na tvorbu a vyměšování žluči. Zlepšují také



Čekanka obecná

práci srdce a podporují trávení, ale v trávicím ústrojí působí i protizánětlivě.

Zevně můžeme čekanku aplikovat jako obklad na bolavé klouby, ale také při některých ekzémech. Čerstvá šťáva z kořene, lehce vtíraná do vlasové pokožky, podporuje růst vlasů. Květovou drogu používáme k výplachům očí při zánětu spojivek, víček, rohovky a duhovky.

Cekanka má i další účinky, například při podávání před spaním působí proti častému nočnímu probouzení. Čekankový čaj pomáhá také při funkční zácpě, velice časté při změnách pobytu (tzv. cestovní zácpa).

⁶⁾ Nejčastější formou užívání je nálev, podávaný v běžných dávkách. Vhodnou formou je také klasický bylinářský čaj a bylinný balzám. Málo využívanou formou jsou bohužel obklady čekankou, i když jsou v určitých případech rovněž velice účinné.

⁷⁾ Čekankové drogy představují svým poměrně jemným působením zvláštní alternativu formy pampeliškové drogy a také velmi vhodnou příměs do mnoha kombinací. Osvědčila se třeba kombinace s jablečnickem, heřmánkem, řepíkem a třezalkou. Čekanku můžeme podávat i dlouhodobě, nemá žádné vedlejší účinky ani kontraindikace.

⁸⁾ Protijarní únavě doporučujeme směs 100 g natě čekanky, kořene jehlice trnité a natě meduňky po 50 g, natě tymiánu a natě čubetu benediktu po 25 g. Podáváme jako klasický bylinkový čaj v množství asi 750 ml denně.

Pro tonizaci - posílení pokožky a k zabránění možného vzniku vrásek slouží výborně obklady z čekanky: Dvě polévkové lžíce cekankové natě a drceného kořene čekanky se přelijí dvěma sklenicemi studené vody, vše se pomalu zahřívá až k bodu varu a pak se 15 minut na nejmenším plameni vaří. Po odstavení se nechá 15 minut vyluhovat a pak se scedí. Obklady z odvaru se používají vlažné anebo studené, 2krát denně, nejlépe obden.

Velmi podobný je odvar proti zápachu z úst. Zde se použije 20 g natě a drceného kořene na 0,5 litru vody. Droga se dá do studené vody, zahřeje až do varu, odstaví, nechá se 15 minut zakrytá vyluhovat a scedí se. Pije se sklenička před každým jídlem, asi po dobu 3 týdnů. Tento odvar podporuje také tvorbu mléka při kojení, což dává za pravdu tvrzení, že zápach z úst je vnitřního původu.

Na nechutenství doporučujeme salát z mladých, čerstvých listů čekanky, smíchanými s jinými salátovými listy, který by se měl jíst před obědem a před večeří.

Ideálním a vyloženě žlučnickým čajem je směs čekanky s mátou peprnou, smílem písečným, třezalkou tečkovanou, vlaštovičnickem a řebříčkem, vše rovným dílem. Jedna polévková lžíce směsi se zalije 0,5 litru studené vody, nechá přejít varem, pak přikryté necháme 15 minut vyluhovat a scedíme. Pije se 3krát denně sklenička před jídlem.

Místy se lidově s úspěchem používá naklepaný list čekanky na obklady otoků a zánětů pokožky. Doporučujeme před přiložením list ponořit do vroucí vody.

⁹⁾ V homeopatii je čekanka poměrně známá. Homeopatická tinktura se vyrábí z čerstvého kořene, kopaného na podzim v září a říjnu, ale musí to být kořen z volně rostoucích bylin. Čerstvý kořen se ihned po vykopání a omytí studenou vodou upravuje podle §3, tzn. rozmělněním a další úpravou s lihem 90%. Další ředění se pak provádí lihem 35% až do potence D2, která se také terapeuticky využívá.

Užití je prakticky stejné jako v alopatii, s tím doplňkem, že se dává přednost použití v případech jaterních potíží, především při hypofunkci, při malé produkci žluče, a také při onemocnění žlučníku. Tinktura se dá použít i při vnějších onemocněních, například při zánětu pokožky nebo i při vředovitosti pokožky.

ČERNÁ JEŘABINA

TEMNOPLODEC ČERNÝ
Čeled' růžovitých (Rosaceae)

ARONIA MELANOCARPA Elliot.
Arónia čierna (s)
(e) schwarze Vogelbeere, e Apfelbeere (n)
Chokeberry (a)
Sorbe (f)
Sorba negra (š)

¹⁾ Černá jeřabina, botanicky temnoplodec černý, dříve aronie černoplodá, je nevysoký keřík, dorůstající výšky kolem dvou metrů. Svými listy nápadně připomíná listy višně, ale oproti nim jsou poněkud lesklejší. Malé květy jsou bílé nebo narůžovělé a jsou uspořádány do bohatého, latnatě chocholičnatého květenství. Plodem jsou velké černé malvice průměru až do 15 mm, které rostou v hroznech. Květenstvím i uspořádáním plodů se aronie velmi blíží běžně známé jeřabině ptačí, známé jako jeřáb ptačí (*Sorbus aucuparia* L.). Stejně jsou i lichozpeřené listy, které jako u jeřabiny ptačí jsou 4 až 9 jařme. Výrazně odlišná je pouze barva plodů. Kvete začátkem léta.

²⁾ Černoplodá jeřabina se vyskytuje pouze pěstovaná a je dnes již známa v mnoha kultivarech, ve formě keře, ale i stromu. Ojediněle se může vyskytnout i planě rostoucí.

³⁾ Drogou jsou černé jeřabiny (*Fructus aronii melanocarpii*), sbírané koncem léta a na podzim. Mohou se i sušit, ale většinou se používají čerstvé na přípravu kompotů, marmelád, sirupů apod. Ojediněle se sbírá i list nebo i květ, obojí v dubnu a květnu.

⁴⁾ Plody obsahují hodně vitamínu P (zpevňuje a zpružňuje cévní stěny), vitamínu C, cukrů, karoten, organické kyseliny, dále flavonoidy, antokyany, jód, vitamín PP (kyselina nikotinová), vitamíny skupiny B, vitamín E, hodně pektinu a mikroelemen-



Temnoplodec černý (černá jeřabina)

tů a velké množství zatím blíže neurčených biologicky aktivních látek. Aronii se často a zřejmě právem říká malá vitamínová bomba.

⁵⁾ Přímý léčebný účinek mají černé jeřabiny při poruchách činnosti štítné žlázy. Řada případů prokázala, že droga umí činnost štítné žlázy zregulovat, zharmonizovat, takže je použitelná jak při snížené, tak i zvýšené funkci. Droga také vhodně působí na chorobně zvýšený krevní tlak. Dokonale využita může být v kardiologii, protože vhodná kombinace vitamínu C a pektinů působí při pravidelné konzumaci výrazně protiskleroticky. Navíc příznivě ovlivňuje pružnost a propustnost cévních stěn.

List aronie je využíván jako prostředek, snižující krevní tlak, působící protizánětlivě a žlučopudně. Dá se užívat i v revmatologii, protože zvyšuje vylučování nežádoucích solí z organismu.

Obě drogy lze podávat při profylaktické ochraně jaterního parenchymu, například při doléčování žloutenky apod. Plody můžeme doporučit jako vhodný a výhodný pomocný detoxikační prostředek na podporu jaterních a ledvinových funkcí.

⁶⁾ Listy připravujeme formou krátkodobě vařeného odvaru s dobou varu asi 2 minuty. Plody můžeme připravovat i formou odvaru ze sušené drogy, ale vhodnější formou je podávání zasyrova připraveného kompotu, zhotoveného známým postupem, při němž se prosypávají vrstvy plodů a cukru. Výrazný účinek mají i džemy, kompoty a jiné formy, připravené zateplá, ale účinky čerstvé šťávy a přípravků upravených zastudena jsou větší. Obvykle podáváme 200 až 700 g šťávy nebo 100 až 250 g kompotu denně.

⁷⁾ Plody čerstvé jeřabiny nemají žádné nežádoucí účinky ani kontraindikace. Listy přidáváme především do čajů na podporu cévního systému, v kombinaci s hlohem, pohankou, routou a květem černého bezu. Plody podáváme raději samostatně, ale přípouští se i přidávání sušených plodů do čajových směsí.

⁸⁾ Jako vynikající preventivní prostředek pro celkové posílení doporučujeme: Jeden kilogram dobře omytých a mírně předsušených jeřabin důkladně smícháme se 750 g surového cukru a uskladníme v chladnu. Poté vmícháme 2 polévkové lžíce tohoto kompotu do 250 g kefíru a podáváme 2krát denně, po dobu asi 8 dnů, nebo jedenkrát denně, po dobu 3 až 6 týdnů, vždy ovšem pouze 6 dnů v týdnu, též při výše uvedených indikacích.

⁹⁾ Hlavní drogou pro léčebné užití v homeopatii jsou plody, které se ovšem do bylinných směsí nehodí. Drogou je ale také list, zejména sbíraný od druhé poloviny dubna do kontie první poloviny května. List se zpracovává čerstvý podle §3 s použitím lihu 75%. Získaná esence DO se pak ředí dále až do potence D5 lihem 40%. První ředění se ovšem připraví tak, že se vezmou 3 díly ředění DO a 7 dílů lihu 60%. Další potence připravujeme už v klasickém decimálním poměru. Nejčastěji se používá ředění D3 a D4.

Tinktura se používá zejména pro úpravu krevního tlaku, pro úpravu činnosti jater a žlučníku, proti revmatismu a pro zvýšené vylučování žluči, ale i nežádoucích solí.

ČERNOBÝL

PELYNĚK ČERNOBÝL
Čeľad' hvězdicovitých (Asteraceae)

ARTEMISIA VULGARIS L.
Palina obyčejná (s)
(r) gemeiner Beifuss (n)
Mugwort (a)
Armoise (f)
Artemisia (š)

^{x1}) Pelyněk Černobýl je trvalka s rozvětvenými kořeny, rovnou, brzy červenající až hnědnoucí lodyhou, která dorůstá výšky i dva metry a nedřevnatí. Listy jsou lyrovitě peřenodílné, na lícni straně leskle tmavozelené, z rubu naředle plstnaté. Drobnoučká kvítka jsou nažloutlá až červenavá, tvoří přerušované klasy až hrozny. Někteří autoři uvádějí květenství formou laty, což se zdá být méně přesné. Plodem jsou nažky. Kvete od července do září.

²⁾ Pelyněk je jeden z nejrozšířenějších plevelů, hojný v příkopech, na zatrávněných plochách, na mezích a v remízcích.

³⁾ Drogou je kvetoucí nať (*Herba artemisiae*), sbíraná odřezáváním nebo odstříháváním horních částí rostliny, v délce asi 25 cm. Výjimečně jsou sbírány i listy. Tuhá lodyha se při sběru zpravidla odstraňuje.

⁴⁾ Siličná droga obsahuje eukaptol, hořčinu artemisin, organické kyseliny, trísloviny a sliz. Obsahuje také jedovatý tujón, ovšem v menší míře než pelyněk pravý, a proto také může být Černobýl uplatněn u nemocných, kteří pravý pelyněk nesnášejí.

⁵⁾ Hořkost Černobýlu, mírnější než u pelyňku pravého, jej přímo předurčuje k léčbě nejrůznějších trávicích potíží, včetně problémů žlučnickových. Působí jako dobré spasmolytikum, tlumí křeče, zejména střevní. Méně je znám jeho výborný účinek na nemoci dýchacích cest, především na chronický zánět průdušek.



Pelyněk Černobýl

Můžeme jej podávat i tam, kde hrozí nebezpečí zánětu plic. Je dobrým léčivem při menstruačních bolestech. Osvědčil se také jako podpůrný lék při lehčích formách epilepsie. Formou výplachu léčí také unavené a napuchlé oči. Některé ženy, zvláště mladé, jsou na léčbu Černobýlem citlivé.

Dříve se proti epilepsii doporučoval sběr kořenů, zejména na podzim. Kořeny se nesměly omývat, musely se upravovat nasucho.

⁶⁾ Pelyněk Černobýl se podává formou nálevu. Pokud je žádoucí silnější účinek, používá se nálev vinný. Kořen nejlépe práškujeme. Dávkování má být mírné, pro jednotlivou dávku zcela postačí 2 nebo 3 polévkové lžice, podávané obvykle 4krát denně.

Dobře usušenou naťovou drogu můžeme plnit do cigaretových dutinek a používat k tepelnému ošetřování akupunkturních bodů. Tyto tyčinky se nazývají *moxa*. Chceme-li Černobýl použít jako koření k tučným pokrmům, což se velice doporučuje, volíme velmi jemnou práškovou drogu.

⁷⁾ Pro plieni aplikaci je výtečná kombinace Černobýlu se šalvějí, obvykle v poměru 1 díl pelyňku ku 2 až 3 dílům šalvěje. Při léčbě trávicího ústrojí zvyšujeme účinnost drogy kombinací s puškvorcem, kořenem anděliky nebo zeměžlučí. Zjemnění účinku naopak způsobuje kombinace s meduňkou, tymiánem nebo se slizovými drogami. Při předávkování vzniká nevolnost a nutkání na zvracení, a proto celková otrava Černobýlem je velmi nepravděpodobná. V těhotenství se má Černobýl podávat uvážene, maximálně 1 až 2 polévkové lžice denně, ale raději jej vynecháme.

⁸⁾ Černobýl je ideální bylina pro léčbu koupelemi – jednak je účinný a jednak je ideálně dostupný. Například na koupel unavených, napuchlých nebo jinak postižených nohou použijeme asi 0,75 metru dlouhou nať, ze které se zdrhne listí a pak se zalije vařící vodou. Nechá se vyluhovat, zchladit na příjemnou teplotu a pak se do této lázně ponoří asi na 15 minut nohy nebo i ru-

ce. Koupele se berou obden, nejlépe před spaním. Nepůsobí pouze na končetiny, ale mají vliv na celý organismus.

⁹⁾ Pro použití v homeopatii se klasicky užívá čerstvý kořen, i když proti použití čerstvé kvetoucí natě Černobýlu nemůže být námitek. Kořen se vykopává brzy zjara nebo na podzim, nejlépe až v listopadu. Úprava kořene na homeopatickou tinkturu se provádí podle §3 s použitím lihu 70%. Další ředění od D1 se provádí lihem 30% až do potence D6, někdy dokonce i výše. Nejčastěji se používá potence D3, a to při potížích s trávením, při žlučnickových problémech a také při křečových potížích střev. V ředění D6 slouží také výborně proti onemocněním ženských pohlavních orgánů, při dýchacích potížích a při některých formách epilepsie.

ČERNOHLÁVEK

ČERNOHLÁVEK OBECNÝ
Čeled'hluchavkovitých (Lamiaceae)

PRUNELLA VULGARIS L.
Čiernohlávk obyčajný (s)
(e) kleine Braunelle (n)
Self-Heal (a)
Brunelle commune (f)
Brunella (š)

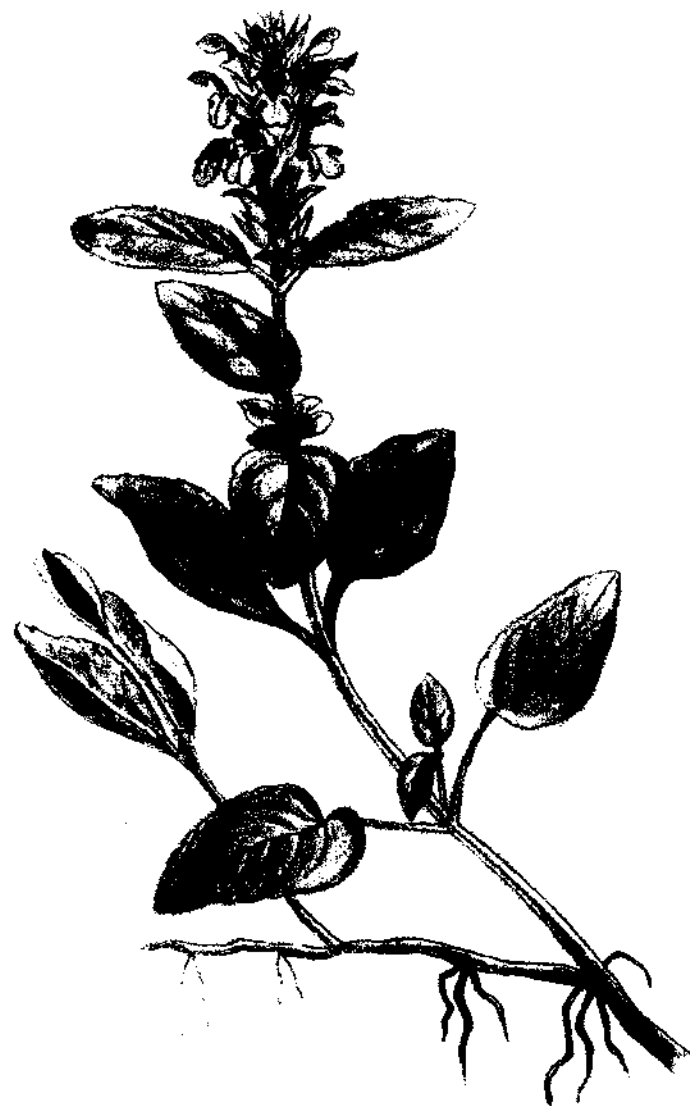
¹⁾ Černohlávek je trvalka s poléhavou, až 30 cm dlouhou lodyhou, se vstřícnými, celokrajnými a nedělenými listy a s nafialovělými květy, rostoucími v hustém strboulu. Květy mají pětizubý kalich a dvoupyskou korunu. Semeník je svrchní, plodem jsou čtyři tvrdky.

²⁾ Hojná, nenápadná bylina luk, mezí, remízků a pastvin, ale i městských zatravněných ploch. Pro sběr bychom mohli využít příbuzný černohlávek velkokvětý (*Prunella grandiflora* L.), ale ten patří mezi ohrožené druhy. Mnohem hojnější jsou kříženci obou druhů nebo i kříženci s třetím druhem, černohlávkem dřipatým (*Prunella laciniata* L.).

³⁾ Drogou je nať (*Herba consolidae minoris*), která je bez chuti a bez zápachu. Sbírá se během celého léta v době květu rostlin, dopoledne kolem desáté hodiny.

⁴⁾ Hlavními obsahovými látkami jsou třísloviny, hořčiny, pryskyřice, malé množství silice a nepříliš prozkoumaná látka, zatím zvaná prunellin, která zvyšuje srážlivost krve. Kromě toho obsahuje také olejnaté substance a kaučuk.

⁵⁾ Prunellin a třísloviny ve vhodném poměru působí zvýšení srážlivosti krve a podporují hojení ran. Vedle známějšího jitrocele platil dříve černohlávek za mimořádnou ranhojičskou léčivku, a to hlavně ve vojenském ranhojičství. Kromě hojení ran má



Černohlávek obecný

droga značné protizánětlivé účinky, čehož se dá využít například kloktáním při angině. Drogu je možné využít i při bolestech žaludku, faryngitidě, gastritidě, hemoroidech apod. Při použití v koupelích droga účinně tlumí kloubní a svalové bolesti.

⁶⁾ Oficiální lékovou formou pro hojení ran byl prášek z jemně mleté sušené natě. Rány se práškem prostě zasypávaly. Samozřejmě se může použít i forma obkladů. Vnitřně používaný odvar působí jako hemostatikum, vaří se krátce asi 2 minuty. Při žaludečních potížích se užívá spíše nálev, nebo i čaj podle Kloudy, ale i homeopatické prostředky. Vhodný je i bylinný balzám.

⁷⁾ Při kombinacích se tato droga považuje především za tríslovinnou. Při stavění krvácení je neoptimálnější kombinace 3 dílů natě řebříčku, 2 dílů natě černohlávku a 1 dílu natě pastušky tobolek. Při trávicích potížích se osvědčila kombinace černohlávku s natí ožanky a natí dobromysli, všech stejným dílem. Droga nemá nežádoucí účinky ani kontraindikace, dlouhodobé užívání ale není vhodné pro možný vznik úporné zácpy.

⁸⁾ Odvar z černohlávku a úročníku bolhoje stejným dílem, smíchaný s čerstvou šťávou z celeru v poměru 1:2, má velmi dobrý vliv na zánětlivé kožní afekce i na některé typy ekzémů.

Černohlávek dovede potírat i některá infekční onemocnění, především v oblasti nosohltanu. Bolesti v krku a hnědě potažený jazyk svědčí o takové infekci. V tom případě se užívá nálev z 1 polévkové lžice drobně nasekané natě na 0,3 litru vody, 3krát denně před jídlem. Nálev se také odedávna užíval jako výborné a lehce dostupné kloktadlo.

Práškováná nať černohlávku, sypaná na rány, nemá jen hojící účinek, ale zároveň rány desinfikuje, čistí, brání vzniku zánětu, hnisání apod. Rozhodně má své uplatnění i v dnešní době.

Vynikající, skutečně všestranné účinky má drobně nasekaná nať černohlávku krátce povarená asi 1 minutu v červeném víně. Na 0,7 litru vína se dává 40 g natě (na menší dávky úměrně méně, například na 0,5 litru 28 gramů natě atd.). Užívá se vnitř-

ně po polévkových lžicích přes den, vně na potírání nejrůznějších poranění, na kloktání i obklady. Pro vnitřní užívání můžeme přidat i trochu medu.

⁹⁾ V homeopatii se černohlávek používá ve formě čerstvé, kvetoucí natě, trhané ihned po rozvinutí kvítků, protože květ brzy opadáva. Nať se upravuje podle §3, někdy i podle §2, je-li hodně šťavnatá, s použitím lihu 80%. Ředí se pak lihem 35% až na potenci D4. Nejčastěji se užívá potence D3 při obecném dávkování 4krát denně 8 kapek, po jídle, po dobu 30 dní.

Tinktura se užívá především jako silně protizánětlivá a účinkuje prakticky na všechny druhy zánětů. V praxi to znamená, že je výborným lékem na všechny zanícené rány. Nejlepší je používání tinktury v prevarené vodě pro vymývání ran. Bere se ředění D1 v množství 2,5 ml na 100 ml prevarené vody. Stejný roztok se používá i na kloktání při zánětech v ústech a nosohltanu. Vnitřně se tinktura užívá kromě kloktání hlavně proti průjmům, žaludečním a střevním potížím apod.

ČERNUCHA

ČERNUCHASETÁ

Čeled'pryskyřníkovitých (*Ranunculaceae*)

NIGELLA SATIVA L.

Černuška siata (s)

(r) echter Schwarzkümmel (n)

Garden Nigelle (a)

Nigelle cultivée (f)

Neguilla (š)

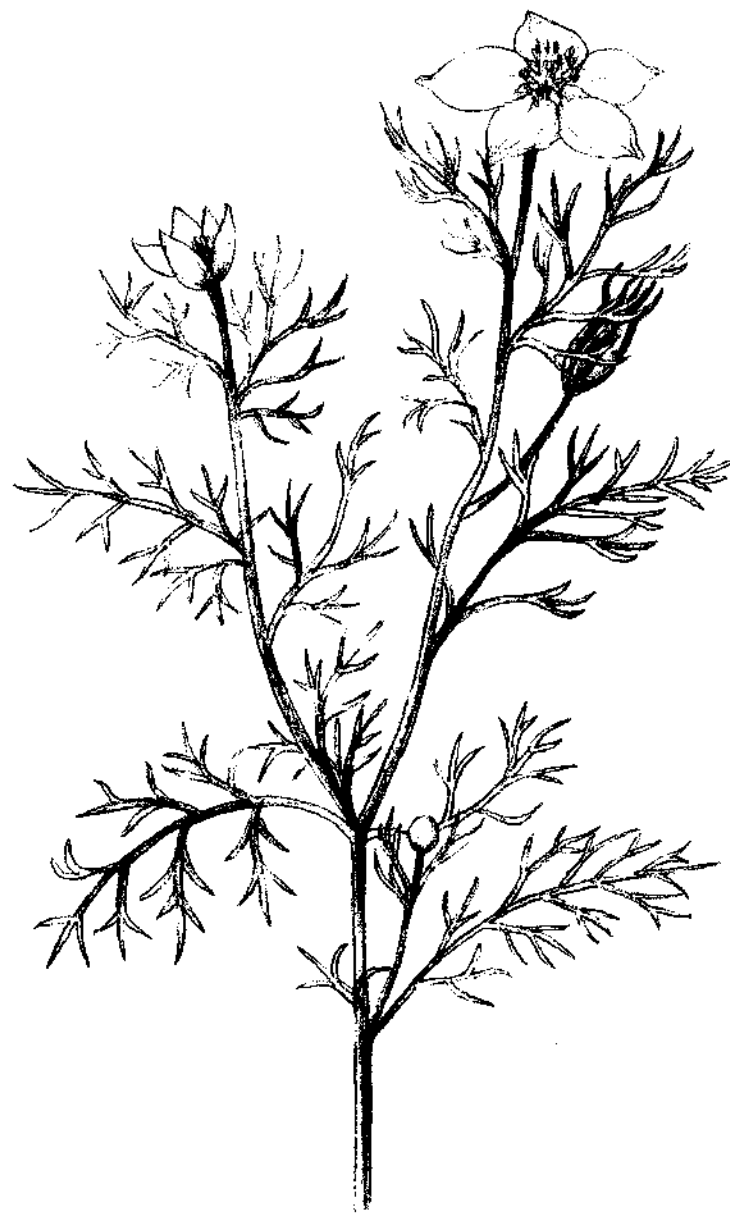
¹⁾ Černuchaje asi 35 cm vysoká letnička s přímou lodyhou a mnohonásobně dělenými listy s čárkovitými úkrojky. Květ na dlouhé stopce je velmi elegantní a má pět belavých korunních plátků. Plodem je tobolka s drsnými, temně hnědými až načernalými semeny, které se též nazývají černý kmín. Kvete od černá do konce srpna.

²⁾ Jak už sám název napovídá, jedná se o pěstovanou bylinu, která v teplejších územích i zplaňuje. Často se pěstuje statnější černucha damascénska (*Nigella damascena* L.). U nás k velmi vzácným patří drobná černucha rolní (*Nigella arvensis* L.). Z léčebného hlediska jsou všechny druhy navzájem zaměnitelné.

³⁾ Drogou je semeno (*Semen cumini nigri*), sbírané po dozrání, zpravidla koncem léta. Má kořenné aroma i chuť.

⁴⁾ Semena obsahují kolem 35% mastného oleje, vonnou silici, saponinový glykosid melanthin, alkaloid nigellin, hořčinunigellin, cukr, kaučuk a albumin.

⁵⁾ Droga působí proti nadýmání, podporuje enzymatickou činnost slinivky, má účinek žlučopudný a močopudný, likviduje střevní parazity. Tlumí střevní křeče a zvyšuje tvorbu mateřského mléka. Hovoří se i o možném protinádorovém působení, zejména preventivním podáváním semena jako tzv. dietního koření, například náhradou za pepř, zázvor, papriku nebo i chilli



Černucha setá

při zažívacích poruchách. Droga se může použít jako pomocný prostředek při dyspepsiích, upravuje látkovou výměnu, zejména u starších osob.

Od pradávna se černucha nazývala černý kmín a měla široké použití vnitřně i zevně, ovšem nejvíce se užíval odvar semene ve víně s použitím medu.

⁶⁾ Semeno podáváme nejčastěji práškované, 2 až 3krát denně na špičku kulatého nože, zapijí se vodou nebo čajem. Může se však podávat i nálev, 2 až 3 šálky denně. Jako koření se semeno podává práškované, zpravidla na špičku nože, do již hotových jídel.

⁷⁾ Semeno kombinujeme s ostatními karminativně působícími drogami (kmín, fenykl, anýz, římský kmín apod.), nebo je podáváme samostatně. Droga může působit jedovatě na akvarijní rybky. Pro člověka není semeno toxické, předávkování ale může vyvolat žaludeční potíže. Jinak droga nemá významné kontraindikace, snad pouze u akutního zánětu ledvin.

⁸⁾ Při enzymatické poruše funkce slinivky a při některých obtížně definovatelných střevních potížích doporučujeme směs: kmín 50 g, semeno černuchy 30 g, oddenek puškvorce 20 g. Vše pomeleme nájemný prášek a podáváme po vydatnějším jídle na špičku kulatého nože. Zapijí se vodou.

I když jsou známy, přesto jsou málo využívány účinky drogy na všechny poruchy funkce slinivky a tedy i sliznic, a to i za současné situace, kdy přírodních prostředků pro tuto oblast není mnoho.

Nejlepší využití, samozřejmě kromě homeopatie, je ve formě nálevu. Dvě čajové lžičky podrceného semene se zalijí 0,5 litru vařící vody a vše se nechá 15 minut vyluhovat. Po scezení se nálev pije po polévkových lžících přes celý den. V každém případě se dávka co nejvíce rozdělí, aby účinek byl systematický.

Odvar semene v červeném víně má zhruba stejné výsledky, ale účinek je mnohem razantnější. Výsledky se dostaví v krat-

ším čase, což ovšem zdaleka není vždy žádoucí. Postup je v podstatě stejný jako u všech vinných odvarů: Dvě čajové lžičky podrceného semene se povaří asi 1 minutu v 0,5 litru červeného vína. Vše se nechá 15 minut vyluhovat a pak se scedí. Užívá se při pokojové teplotě přes celý den po čajových lžičkách, nanejvýš však 7 lžiček denně.

⁹⁾ Černucha má poměrně velmi časté zastoupení v homeopatické praxi, nikoli s ohledem na rozsah, nýbrž na kvalitu. Má totiž některá specifická působení, která se u bylin často nevyskytují. Tinktura působí nejen na žaludek, játra a všechny jaterní potíže, ale také silně hemolyticky. Vyrábí se z voňavých semen, která se sbírají po dozrání a ještě se nechávají přesušit. Postup výroby se provádí podle §3 a měl by být poměrně rychlý, protože pomleté semeno velmi rychle zvětrá a ztrácí aroma. Při výrobě se používá líh o koncentraci 90%. Při ředění se pak užívá líh 40% a základní tinktura se ředí až na potenci D5. Obecně se užívá potence D5 s dávkováním 3krát denně 9 kapek, před jídlem, po dobu 6 až 7 týdnů.

Využití tinktury je neobyčejně pestré. Kromě již uvedených indikací působí také při potížích s prostatou, močovými cestami, při oligurii, plynatosti apod. Kvalitní semeno černuchy se k nám zatím dováží, ovšem velice užitečné by bylo jak pěstování, tak i používání černuchy znovu rozšířit.

ČERNÝ BEZ

BEZ ČERNÝ

Čeled'zimolezovitých (Loniceraceae)

SAMBUCUS NIGRA L.

Baza čierna (s)

(r) schwarzer Holunder (n)

Elder (a)

Sureau noir (f)

Saúco (š)

¹⁾ Bez černý je známý keř nebo stromek, dorůstající výšky několika metrů. Má šedohnědou borku a bílou porézní dřev. Dvou až tříjařmé listy jsou na bázi celokrajné, pak nestejně pilovité, náhle zašpičatělé. Květenství malých, belavých kvítků je ploché, chocholičnaté, známé jako tzv. kosmatice. Plodenství je ničí, stopky červeně fialové, plody jsou peckovice se třemi semínky, červenofialové až tmavé, známé jako bezinky. Důležitým rozpoznávacím znakem od bezu chebdí jsou tyčinky. Pět tyčinek u květu černého bezu je poléhavých, zatímco tyčinky chebdí jsou rovné.

²⁾ Černý bez je velmi hojný druh rostliny pustých míst, hájků, křovin, neošetřovaných plotů, luk a remízků.

³⁾ Drogou je především květ (Flos sambuci), sbíraný v květnu a červnu, nejlépe kolem poledne. Plody (Fructus sambuci) se sbírají v září a říjnu. Někdy se sbírá list i mladá kůra, list na jaře, kůra po celý rok. Sběr kořene je pracný, proto se od něj upustilo.

⁴⁾ Květ obsahuje stopy silice, důležité flavonoidy, mezi nimi rutin, aminy, organické kyseliny, sacharidy, třísloviny, minerální látky atd. Plody obsahují antokyany, organické kyseliny, třísloviny, vitamíny (provitamíny), zejména A a skupinu B. Obsahové látky listů a kůry jsou zatím málo probádané, takže se uvádějí pouze alkaloidy, pryskyřice, organické kyseliny a glykosidy.

⁵⁾ Květ je vynikající potopudnou drogou a má i účinky močopudné. Zároveň příznivě ovlivňuje cévní stěny. Podáváme jej větší-



Bez černý

nou při nachlazení a při nemocech cév, ale jinak mají prostředky z černého bezu široké spektrum působení, protože ovlivňují kontaktní ekzémy, podporují vykašlávání, podporují tvorbu mateřského mléka atd.

Plody působí jako účinné analgetikum při neuralgiích, například při bolestech trojklanného nervu, páteře a kloubů, kde se projevuje i účinek protizánětlivý. Plody také působí mírně projímavě a mírně snižují krevní tlak. Čaj ze samotné kůry se nepoužívá, protože může vyvolávat dávení.

List se dá využít na tzv. suché zábaly, kdy se do čerstvých listů balí klouby při revmatických bolestech. List ve formě čaje tzv. čistí krev a pokožku a pomáhá i jako součást čajů proti akné. Navíc pomáhá i proti nepříjemnému tělesnému pachu.

Podle Čermáka má list značný účinek protinádorový, zejména u nádorů zevně přístupných. Zde se volí forma obkladů, připravených namáčením gázy nebo flanelu do tinktury z listů s přídavkem asi 15% kůry. Obklady se musí přikládat několikrát denně, tinktura se může poněkud zředit.

⁶⁾ Květ černého bezu se podává zásadně v nálevu, v obvyklých dávkách, bezinky můžeme usušit a podávat ve formě odvaru, ale nejlépe působí zřejmě šťáva, kterou připravíme následovně: Čerstvě připravenou šťávu prevaríme a smícháme s lihovinou asi 40%. K tomuto účelu se používá brandy či vodka. Na každých 850 ml šťávy se přidává 150 ml lihoviny a ještě na špičku kula-tého nože kyseliny citrónové, cukr se nepřidává. Takto upravenou šťávu 15 minut sterilizujeme jako běžný kompot.

Dávkování šťávy je 8 až 10 polévkových lžic denně, obvykle ve čtrnáctidenních až třítýdenních kúrách. Jednotlivci, kteří nesnášejí ani kapku etanolu, mohou užívat šťávu bez alkoholu přibližně ve dvojnásobných dávkách. Účinek je ovšem mírnější a jeho nástup bude pomalejší.

⁷⁾ Obě hlavní bezové drogy se mohou kombinovat s celou řadou dalších bylin. Květ často kombinujeme s květem lípy, s natí brut-

náku, s vrbovou kůrou nebo s květem tužebníku. Suché bezinky je vhodné před namícháním do směsi podrtit. Květová droga nemá žádnou kontraindikaci ani vedlejší účinky. Neprevarená bezová šťáva může způsobit nevolnost.

Příznaky otravy ale může přivodit předávkování šťávy nebo plodů. Skutečně nebezpečná je však záměna bezinek s plody bezu chebdi, které vykazují poměrně prudké působení.

Z plodů černého bezu je možné připravit celou řadu potravinářských výrobků jako povidla, kompoty, víno nebo likéry, které při rozumném požívání mají stejný léčivý účinek jako ostatní drogy, a také cukrářské výrobky apod.

⁸⁾ Bezový list může překvapivě pomáhat i při bolestech kolena, kdy pomůže i „vytáhnout z kolena vodu“. Čerstvé listy se rozdr-tí, pomelou či naklepou, až pustí šťávu, a nemocný kloub se jimi obloží, přeloží se kouskem plátna a ováže. Doba zábalu je asi jedna hodina. V zimě se může použít kašovitě upravený suchý list, spařený horkou vodou. Hmotu můžeme ještě vylepšit například strouhaným celerem (muži) nebo petrželem (ženy).

⁹⁾ Černý bez patří mezi byliny s velmi širokou a pestrou paletou uplatnění, a to platí samozřejmě i v homeopatii. Pro zhotovení tinktur se používají stejným dílem květy a listy a někdy i čerstvá kůra. Podle toho se také tinktura vyrábí podle §3 s použitím lihu 80%. Základní tinktura se ředí až do potence D6 lihem 30%.

Obecně se užívají všechny potence od D1 do D3, pouze ředění D6 se užívá pro speciální účely. Obecné dávkování potencí D1 až D3 je 3krát denně 10 kapek, před jídlem, po dobu 30 dní. Potence D6 se dává individuálně při nádorových onemocněních, při revmatismu, pro podporu tvorby mateřského mléka apod. Potence D1 až D3 mají v podstatě stejné uplatnění jako v alopatii, ale účinek je mírnější, což je v tomto případě výhodné, protože černý bez sice není droga jedovatá, ale při nevhodném dávkování může způsobit dost nepříjemností.

ČERNÝ KOŘEN

HADÍ MORD ŠPANĚLSKÝ
Čeled' čekankovitých (dchoriaceae)

SCORZONERA HISPANICA L.

Hadomor španielsky (s)
e Schwarzwurzel (n)
Scorzonera (a)
Scorzonére (f)
Escorzonera (š)

¹⁾ Černý kořen je trvalka se svislým, velmi hluboko vrůstajícím kořenem, a přímou, přibližně jeden metr vysokou lodyhou, která je tuhá a v horní polovině větvená, v dolní polovině listnatá. Přízemní a dolní lodyžní listy jsou vejčitě eliptické, až čárkovité, v řapík pozvolna zúžené, celokrajné, ojedíněle mělce zubovité. Horní lodyžní listy jsou čárkovitě kopinaté. Květy jsou citrónově žluté, asi dvakrát delší než kuželovitý zákrov. Plodem jsou válcovité, asi 1,5 cm dlouhé nažky.

²⁾ Černý kořen je pěstovaná rostlina, jen ojedíněle zplaňuje.

³⁾ Drogou je černě zbarvený kořen (*Radix scorzonerae*), ronící mléko. Používá se také jako lahůdková zelenina. Léčebně se využívá i list. Listy se sbírají po celou sezónu, kořen na podzim.

⁴⁾ Droga obsahuje glykosid koniferin, menší množství flavonoidů, sliz, cholin, inulin, rostlinné bílkoviny, některé aminokyseliny, sacharidy, pryskyřice.

⁵⁾ Potravinářsky je černý kořen vhodný zejména v dietě při poruchách enzymatických funkcí a při těžších zánětech slinivky. Sušený kořen je močopudný a pomáhá při poruchách látkové výměny, při poruchách jaterních funkcí, při ekzémech i lupénce, při snížené tvorbě moči atd.

List se může aplikovat formou kašovitého obkladu při kloubních bolestech, hlavně u velkých kloubů (koleno, rameno, kyčel-



Hadí mord španělský (černý kořen)

ní kloub, loket). Užívá se buď čerstvý drcený nebo suchý spařený list.

⁶⁾ Listy používáme buď čerstvé nebo i sušené, ale pouze zevně. Kořen využíváme rovněž především čerstvý, sušená droga se dá použít ve formě krátkodobě vařeného odvaru (2 minuty varu).

U této byliny jsou vlastně možné všechny formy využití. Jednak je to vlastně potravina s nejrůznějšími možnými úpravami a jednak je působení byliny jako léčivky plošné, protože ovlivňuje enzymatické funkce a tedy v podstatě všechny životně důležité pochody.

Například speciální a všeobecně přijatelný recept je naložení černého kořene do cukru. Postup je velice jednoduchý: Do cukerného sirupu, ne zcela vychladlého, se ponoří kousky černého kořene a vše se nechá zchladnout a ztuhnout. Po 4 dnech jsou kousky kořene nasyceny a mohou se užívat. Pro posílení jater a pro látkovou výměnu se užívá 4krát denně asi 5 gramů kořene, po dobu 10 až 14 dní. Pomletý kořen se může také smíchat s cukrem.

⁷⁾ Účinek černého kořene se podobá působení čekanky. Vedlejší nebo nežádoucí účinky drogy nebyly zjištěny, kontraindikace nejsou známy. Droga má mírný účinek a při běžném dávkování je možno ji považovat za něco mezi lékem a potravinou. Snáší se se všemi bylinami, takže je možné ji libovolně kombinovat.

⁸⁾ Pro obecnou podporu jaterních funkcí doporučujeme následující komplexní kúru: Čtyřikrát denně 12 kapek vlaštovčnickové tinktury potence D3, k tomu denně asi 0,75 litru čaje ze směsi stejných dílů kořene pampelišky s natí, natě čekanky a kořene hadího mordy. Směs můžeme připravovat a podávat jako bylinkový čaj. K tomu podáváme 2krát denně před hlavním jídlem půl čajové lžičky prášku ze směsi mletého semene ostropestřce mariánského a mléčného cukru v poměru 1:2.

Při revmatických otočích velkých kloubů je balíme do naklepaných listů černého kořene, lehce posypaných paprikou s ma-

lou příměsí zázvoru. Doba přikládání obkladu se stanoví individuálně, pokud přetrvává bolest, obvykle stačí půl až jedna hodina. Pokud otok zůstává a je téměř nebolestivý, aplikujeme obklad bez posypávání a necháme jej působit po celou noc.

⁹⁾ V homeopatii se u této byliny užívá list, zatímco jinak je hlavní používanou částí kořen, především jako výborná zelenina. List je možno sbírat po celou sezónu, nejlépe však v září, krátce po poledni.

List je málo šťavnatý, a proto se zpracovává čerstvý podle §3 s použitím lihu 80%. Základní tinktura se pak ředí až do potence D3 lihem 40%. Obecně se užívá potence D2, s dávkováním 3krát denně 9 kapek, po dobu 6 týdnů. Aplikace je stejná jako v alopatii, pouze účinek je daleko mírnější a léčba trvá déle.

ČERNÝ RYBÍZ

RYBÍZ ČERNÝ

Čeled'angreštovitých (Crossulariaceae)

RIBES NIGRUM L.

Ribezfa čierna (s)

(e) schwarze Johannisbeere (n)

Black Currant (a)

Cassis (f)

Grosella negra (š)

¹⁾ Černý rybíz neboli meruzalka černá je beztrnný keř s velmi typickým, pronikavým aroma. Velké řapíkaté listy jsou tří až pětilaločné, s trojbokými úkrojký, dvakrát hrubě pilovitými a na rubu žlázovitě tečkovanými. Květenství je uspořádáno do řídkého ničího hroznu. Plodem jsou typické bobule, příjemné chuti, se zvláštním neopakovatelným aroma. Kvete obvykle na přelomu dubna a května.

²⁾ Černý rybíz je výhradně pěstovaná rostlina, u nás velmi rozšířená.

³⁾ Drogou jsou plody, listy i kořen (Fructus, Foliūm et Radix ribis nigri). Plody sbíráme úplně zralé, obvykle v pozdějším létě, listy na jaře, zpravidla během květu rostliny, kořen na konci květu rostliny, tedy asi do konce června.

⁴⁾ Listová droga obsahuje silice, trísloviny, vitamíny, flavonoid rutin, tanin, pektiny, organické kyseliny a hlavně fytoncidy, nejednotně chemicky definované. Plodům se také někdy říká vitamínová bomba.

⁵⁾ Plody podáváme přednostně čerstvé, případně z nich lisujeme šťávu, která se dá dobře konzervovat. Aplikujeme je při únavě, proti účinkům stresu, v rekonvalescenci po těžkých chorobách.

Listy působí jako spolehlivé antirevmatikum, jsou účinné při cévních onemocněních, i preventivně a při lámavosti - praskání



Rybíz černý

cév. Podávají se také jako pomocné léčivo při močových a ledvinových zánětech. Obě drogy se mohou užívat jako kloktadlo, při chorobách z nachlazení, při Bechtěrevově nemoci apod.

Odvar z kořene je vynikajícím lékem při zánětech jater. Jedna polévková lžíce sušeného kořene se krátce povaří ve 250 ml vody a užívá se na třikrát tak, že se vždy polovina dávky podává před jídlem a druhá pak po jídle, nejméně po dobu 14 dní, ale lépe měsíc.

⁶⁾ List podáváme samostatně formou krátkodobě vařeného odvaru (asi 2 minuty) nebo formou nálevu. Osvědčila se i forma balzámu i homeopatického čaje podle Kloudy v potenci U₃. Plody tvoří také vhodnou příměs do tzv. bylinkové krve pro podpůrnou léčbu při chorobách ledvin. Sušený plod je vhodné před použitím rozdrtit a podávat formou nálevu.

⁷⁾ Jako antirevmatikum kombinujeme list především s květem tužebníku, s vrbovou kůrou nebo s natí macešky rolní. Vhodná je i kombinace s listem jasanu a kopřivy. Při užití proti průjmům se osvědčila kombinace s kořenem krvavce totenu.

Plody můžeme také kombinovat s plody borůvky. Značný protivirový efekt má směs s natí čubetu benediktu. Při krvácivosti dásní se osvědčila kombinace s květem černého bezu s obvyklým dávkováním.

Při běžných dávkách nejsou známy žádné kontraindikace ani vedlejší účinky. Zdá se, že pupeny mají mírné kancerostatické působení.

⁸⁾ List černého rybízu podáváme jako pomocné léčivo při některých systémových chorobách, například kolagenózách, sklerodermiích apod., tedy při všech potížích, u kterých značně trpí ledviny. V kombinaci stejných dílů listu černého rybízu, květu vřesu a natě tymiánu podáváme tuto směs v geriatrii při vážnutí funkce ledvin.

Plod upřednostňujeme zejména v geriatrii jako obecně posilující prostředek. Stejně díly šťávy z černého rybízu, černého

bezu a červené řepy aplikujeme jako tzv. bylinnou krev, která je vhodná při nádorových onemocněních a jako posilující, protizánětlivý a protibolestivý prostředek především v rekonvalescenci po těžkých operacích. Užívá se asi 250 až 500 ml denně.

⁹⁾ Černý rybíz se v homeopatii uplatňuje velmi málo, což je ovšem velká škoda, protože to je bylina velmi cenná a má široké uplatnění především v oblasti látkové výměny.

Teoreticky se může v homeopatii použít list i plod, ale pro praktické zpracování je mnohem lepší plod. Jednak lze snadněji získat šťávu pro vlastní zpracování a jednak mají plody navíc některé obsahové látky, zejména organické kyseliny, pektin a vitamíny A a B₁. Z plodů se vyrábí tinktura podle §1, z listů podle §3. V obou případech se použije líh 90%.

Ředění se provádí u tinktury z plodů do potence D4 lihem 30%. Obecně se užívá potence D3 a D4 s obecným dávkováním 21 dní 3krát denně 10 kapek a pak 10 dní 3krát 20 kapek, před jídlem. U tinktury z listů se ředí lihem 40% až do potence D6. Obecné dávkování 3krát denně 6 kapek, po jídle při potenci D5.

Lze říci, že působení obou základních látek je dost rozdílné, ale obě mají vliv hlavně v oblasti látkové výměny. Přesto je ovšem třeba bylinu považovat za nedostatečně prozkoumanou a měla by se jí věnovat větší pozornost. V poslední době se například s úspěchem používá i kořen, o jehož vlastnostech se v podstatě mnoho neví.

ČERTKUS

ČERTKUS LUČNÍ

Čeled'šitkovitých (Dipsacaceae)

SUCCISAPRATENSIS Moench.

Čertkus lúčny (s)

r Wiesen-Feufelsabbis (n)

Devil's Bit (a)

Scabieuse (f)

Escabiosa (š)

¹⁾ Čertkus je trvalka s lysou, výjimečně i pýřitou lodyhou, a krátkým, válcovým, dole jakoby ukousnutým oddenkem. Dorůstá výšky kolem 60 cm. Lodyha je nahoře vidličnatě větvená. Přízemní listy jsou úzce eliptické, celokrajné, 10 až 20 cm dlouhé. Lodyžní listy jsou oddálené, na bázi párově srostlé, kopinaté, celokrajné nebo i mělce zubaté. Květní stbouly jsou dlouze stonkaté, s fialovou až temně modrou korunou.

²⁾ Čertkus je rostlinou vlhčích luk, pastvin a lesních mýtin. Je středně hojný a jeho nároky na půdu nejsou nikterak vyhraněné. Nacházíme jej jak na kyselých půdách a rašeline, tak i na vápencovém podloží.

³⁾ Drogou je nař (Herba succisae pratensis), sbíraná během léta, ale především oddenek, sbíraný časně na jaře nebo později na podzim. Starý lékárenský název této byliny je Morsus diaboli - čertovo kousnutí.

⁴⁾ Obě drogy jsou velmi málo prozkoumány. Nachází se v nich saponiny, glykosid scabiotin, kyselina tannová, škrob, tanin, sacharosa, hořčina a stopy pryskyřice. Uvádějí se i fytoncidní látky.

⁵⁾ Obě drogy lze s úspěchem využít při nemocech dýchacích cest a orgánů a jako prostředek močopudný. Droga dobře zabírá na některé typy závratí, zevně se používá jako kloktadlo a také



Certkus luční

jako prostředek na nehojící se rány. Podporuje látkovou výměnu a může posloužit i jako pomocný prostředek při léčení metabolických poruch.

⁶⁾ Nať připravujeme formou nálevu, oddenek spíše formou odvaru. Na tlumení vlekých zánětlivých procesů se osvědčila tinktura, přidávaná v obvyklých dávkách do čaje pro vnitřní i vnější použití. Vzniklý lihovodný roztok je velice účinný.

⁷⁾ Čertkusové drogy nemají vyhraněné kontraindikace, ani vážnější vedlejší a nežádoucí účinky. S ohledem na malou probádanost jejich farmakodynamiky se však raději vyhýbáme dlouhodobějšímu podávání. Míchání obou drog do směsje možné prakticky bez omezení. Určitá opatrnost by snad byla na místě při podávání v těhotenství.

⁸⁾ Čertkusový odvar se užívá k omývání a dílčím koupelím při alergickém ekzému a ke koupelím končetin při špatném krevním oběhu. Aplikace drogy je poměrně řídká, především pro její malou známost. Je to však škoda, protože by mohla dobře sloužit například při bronchitídách, astmatu, faryngitidě, metralgii, žaludečních křečích, kašli, tracheitidě atd. Je jí však zcela neoprávněně věnována malá pozornost.

Pro racionální využití, ale hlavně pro koncentraci účinku čertkuse v oblasti nervové činnosti (závratě, záchvaty, i epileptického typu) a pak pro jeho fytoncidní působení doporučujeme speciální koncentrovanou tinkturu. Pro tu se použije čerstvý kořen, kopaný nejlépe na jaře brzy ráno, asi do osmi hodin. Kořen se omyje ve studené vodě, nakrájí na kousky a zalije studenou vodou. Na 100 g kořene se použije 400 ml vody. Přivede se k varu a vaří se asi 30 minut. Pak se kořen vybere a získaný odvar se ve vodní lázni odpařuje až na zhruba 100 ml koncentrátu. Ten se po vychladnutí smíchá v poměru 1:3 s lihem 70%, na 100 ml koncentrátu se tedy přidá 300 ml lihu 70%, a dobře se protřepe. Tekutinu přefiltrujeme a dostaneme čistou tinkturu, která se pak uloží na teplém a tmavém místě.

Užívá se hlavně preventivně při častějších záchvatových a zánětlivých onemocněních 4krát denně po 6 kapek, před jídlem, dětem se přidává trocha vody. Obvykle se podává v sériích po 5 dnech. Pro přímý léčebný efekt se podává 3krát 10 kapek, před jídlem.

⁹⁾ Čertkus je v homeopatii vlastně neznámým pojmem, zřejmě také proto, že má dost omezené využití. Pokud se má homeopaticky uplatnit, je lepší použít kořen, i když stejný obsah látek má i list.

Kořen, sbíraný časně na jaře nebo později na podzim, se vykopává brzy ráno, asi do osmi hodin, a ihned omývá studenou vodou. Homeopaticky se zpracovává podle §3 s použitím lihu 70%. Základní esence se pak dále neředí, užívá se tedy v potenci DO. Obecné dávkování vnitřně je 3krát denně 5 kapek esence DO před jídlem, podávaných po dobu 5 týdnů.

Užívá se hlavně při všech nemocech dýchacích cest a pak prakticky při potížích se sliznicemi od hrtanu, přes žaludeční sliznice až po sliznice dělohy. Zevně se užívá lihový roztok, který se používá na omývání nebo obklady vlekých ekzémů a také koupele rukou a nohou při jejich nedokrvění. Bylina je málo probádaná a podle nás je to velká škoda, což ovšem nebrání většímu využití.

ČERTŮV KOŘEN

ELEUTEROKOKOSTNATÝ ELEUTHEROCOCCUS SENTICOSUS Maxim.

Čeleď aralkovitých (Araliaceae)

Všehojivec štetinatý (s)

r Eleuterococcus, r Stachelpanax (n)

Akanthos, Thorn Plant (a)

Eleutherococcus (f)

Eleuterococa (š)

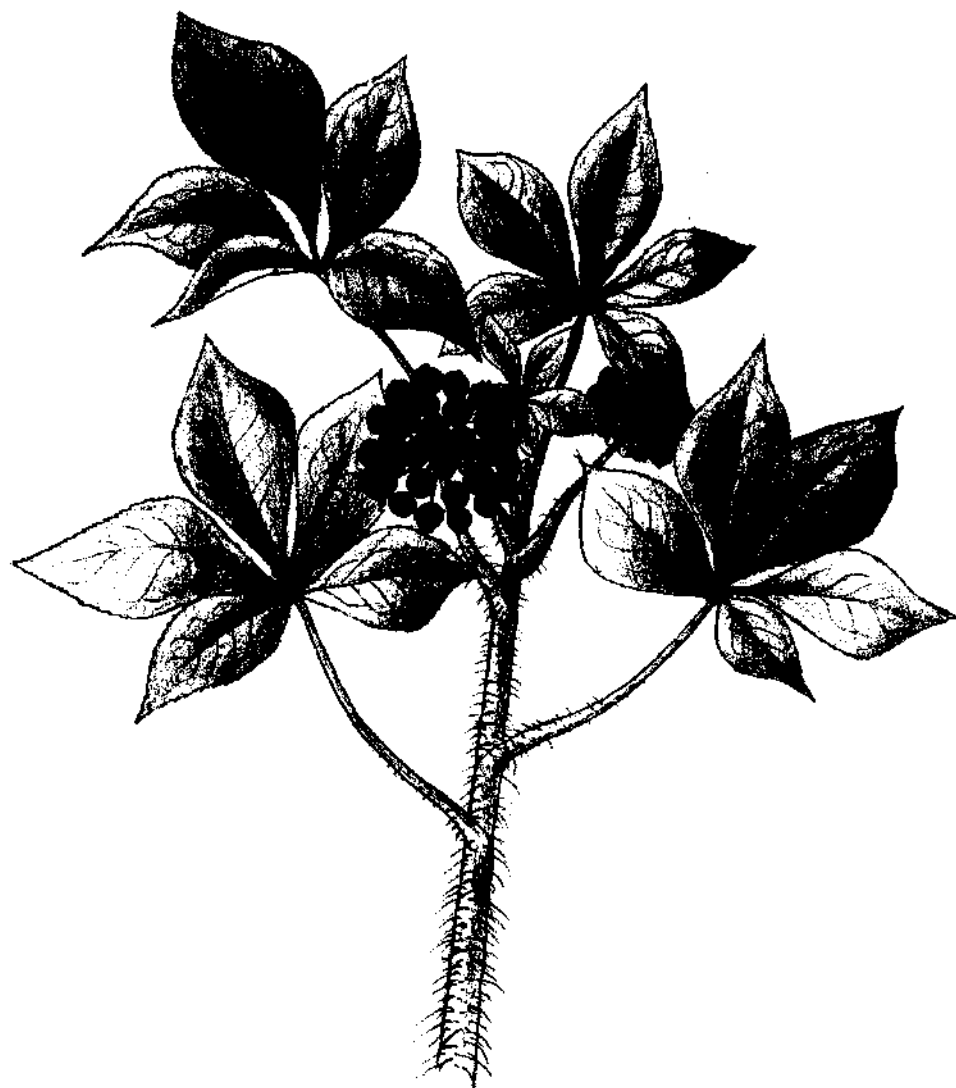
¹⁾ Čertův kořen je asi dvoumetrový keřík s hustě trnitými větvemi a složenými, pětičetnými, dlouze řapíkatými listy. Drobné květy vytváří kulovitá květenství s fialovými (prášňové) a žlutými (pestíkové) květními plátky. Plodem je kulovitá peckovička o průměru kolem 8 mm, obsahující 2 až 7 pecek. Kvete na přelomu června a července a plody dozrávají na přelomu srpna a září.

²⁾ Domovem eleuterokoku je Dálný východ, hlavně Přímořský a Chabarovský kraj a Amurská oblast Ruska, dále Korea, Japonsko a Čína. V našich klimatických podmínkách je možno jej pěstovat, nikdy však nezplaňuje.

³⁾ Drogou je především kořen (Radix eleutherocox), ale v oblastech původního výskytu se využívají i jiné části rostliny.

⁴⁾ Hlavními účinnými látkami jsou především eleuterosidy, což jsou látky glykosidní povahy. Dále jsou přítomny sacharidy včetně škrobů, silice, pryskyřice, vosky, pektiny, antokyany a řada dalších látek.

⁵⁾ Droga působí především jako adaptogen a harmonizátor, což znamená, že nespecifickým způsobem zvyšuje obranyschopnost organismu proti účinkům stresu. Snižuje i odbourává krevní cholesterol a zpomaluje sklerotizaci cév. Droga má příznivý vliv na tvorbu enzymů a snižuje mírně i hladinu krevního cukru.



Eleuterokok ostnatý (Čertův kořen)

Podávání drogy brání rozvoji nádorových metastáz, zmírňuje vnější projevy následků ozařování i celkově zlepšuje subjektivní i objektivní stav pacientů s onkologickým onemocněním. Droga též snižuje toxicitu celé řady léků, zvyšuje odolnost organismu při protirakovinových léčebných postupech a má i přímý vliv imunostimulační. Zlepšuje také prokrvení srdečního svalu, ale i mozku, takže vlastně slouží jako prevence proti ischemii myokardu a proti náhlým mozkovým příhodám. Ovlivňuje i projevy neurasténie, vedení vzruchu nervovými vlákny i ostrost vidění.

Velmi příznivé účinky a široké spektrum působení činí tuto drogu velice atraktivní, ale hlavně efektivní při řadě chorobných stavů - například při stavech slabosti, na doléčování infekčních chorob různého původu, na léčbu proti virům, při přepracovanosti, vyčerpání, v rekonvalescenci po operacích a po jiných těžkých chorobách.

Drogaje použitelná zevně i vnitřně, protože to je vlastně univerzální léčivo, dokonale nahrazující známý, ale hůře dostupný ženšen.

⁶⁾ Nejznámější lékovou formou je tekutý extrakt, donedávna dovážený i k nám. V současnosti se u nás vyrábí tekutý přípravek Eleuterosan, který plně tento dovážený prostředek nahrazuje. Extrakt zpravidla podáváme 2krát denně, ráno a kolem poledne, vždy před jídlem, v množství 30 až 40 kapek. Pouze v případech nehrozící nespavosti podáváme lék i večer a dávkování pak činí 3krát denně 20 až 25 kapek. Dětem podáváme tolik kapek, kolik jim je let, obvykle 2krát denně a jen výjimečně 3krát denně.

Velmi doporučujeme lék nasazovat postupně, na konečnou dávku postupně přecházet, protože by se mohly objevit i projevy intolerance - vnitřní třes, nepokoj, předrážděnost apod.

⁷⁾ Protože u nás není tato droga běžně dostupná, nejsou ani známy žádné kombinace s jinými drogami. Známými kontraindikacemi jsou horečnaté stavy, enormně vysoký krevní tlak a stav

po infarktu myokardu do tří měsíců po jeho odeznění. K nežádoucím účinkům patří stav předrážděnosti, ale jen velmi zřídka a mohou se vyskytnout i poruchy spánku. Pokud se pociťují stavy únavy, měl by se lék podávat nakapaný na kostce cukru.

⁸⁾ Osvědčily se kombinace tekutého extraktu s včelí mateří kasičkou a pak i s jinými tekutými prostředky v homeopatickém provedení. S mateří kasičkou užíváme tento prostředek tak, že extrakt podáváme normálně a mateří kasičku, nativní čili přirozenou, jednou denně nalačno, pod jazyk, v dávce od 0,1 do 0,5 g. Upravenou mateří kasičku, tablety nebo dražé, podáváme 2 až 3krát denně v množství asi 17 mg. Taková kombinace výrazně posiluje účinky obou léčiv.

⁹⁾ Homeopatické uplatnění známe pouze z bývalého SSSR dovážených a dnes již i u nás vyráběných extraktů. Podle našeho názoru je tento extrakt pro řadu případů příliš koncentrovaný, a proto jej pro homeopatické použití ředíme až do potence D3, ve které se také nejběžněji používá, v menší míře i v potenci D2. Obecné dávkování je 3krát denně 20 kapek, před jídlem, po dobu 14 dní. Pak doporučujeme kúru na 14 dní přerušit a poté užívat znovu. Celková doba užívání by neměla být delší než pět čtrnáctidenních cyklů, tedy dva a půl měsíce za rok.

Aplikace je v podstatě stejná jako podle předcházejících kapitol, pouze účinnost je mírnější, ale o to jistější. Ředěná tinktura se ve většině případů, zejména u těžkých onemocnění, ukazuje jako vhodnější.

¹⁰⁾ Na olympijských hrách v roce 1980 byl Čertův kořen využívan ruskými atlety jako zdroj chininu.

ČESNÁČEK

ČESNÁČEK LÉKAŘSKÝ

Čeled'brukvovitých (Brassicaceae)

ALLIARIA OFFICINALIS Andrs.

Cesnačka lékařská (s)

s Lauchkraut (n)

Garlic Mustard (a)

Alliaire officinale (f)

Ajara (š)

¹⁾ Cesnáček je dvouletá, vytrvalá rostlina, která po rozemnutí páchne česnekem. Přímá lodyhaje okolo půl metru vysoká, hustě listnatá. Dolní listy jsou dlouze řapíkaté, ledvinité, vroubkovane zubaté. Lodyžní listy jsou krátce řapíkaté, nepravidelně zubaté, zašpičatělé. Bílá malá kvítka bývají seskupena do hroznů. Plodem jsou šešule.

²⁾ Česnáček je rostlina hojně rostoucí v listnatých a křovištních lesích, hájích, na rumištích a zahrádkách. Má ráda humózní, vlhké půdy, písčité i hlinité.

³⁾ Užívá se nať (*Herba alliariae*), sbíraná v době květu v červnu až srpnu, ale může se používat i celá rostlina v čerstvém stavu.

⁴⁾ Hlavními obsahovými látkami jsou allylsulfid, rhodanalyl (sirináté glykosidy) a alliarin, beta karoten, éterický olej, pektin, kyselina askorbová. Droga je ovšem celkově velmi málo prozkoumána.

⁵⁾ Droga má desinfekční účinky na močový trakt i na dýchací cesty. Je velmi vhodná k zevní léčbě zahnisaných ran a zánětů pokožky, včetně bakteriálních (například růže). Může se použít i na kloktání a převalování v ústech při zánětech v ústní dutině, ale i při paradentóze. Mírně zlepšuje spalování tuků, takže ji můžeme aplikovat i při poruchách žlučníku a slinivky, stejně jako při zvýšeném tuku v krvi. Má též účinek protisklerotický.



Česnáček lékařský

Podávána formou klyzmatu léčí záněty střev při ulcerózní kolitidě. Osvědčila se i při dráždivém tračníku, ale také při astmatech a při pachu z úst.

⁶⁾ Teoreticky je možno drogu podávat formou nálevu, ale v čajích česnekové aroma většinou silně proráží a mnozí lidé je nesnášejí. Proto doporučujeme raději formu prášku, podávaného 3 až 4krát denně na špičku kulatého nože. Nálev se používá pouze pro vnější použití a pro klyzmata.

Při používání prášku se ovšem ztrácí značná část léčivého účinku, který je zcela určitě vázán právě na česnekové aroma byliny. Proto doporučujeme sušit tuto bylinu v pyramidě, kde se toto aroma ztrácí jen částečně, ale léčebný efekt se zachovává v plném rozsahu. Ovšem vzhledem k tomu, že v pyramidě byliny sice dokonale uschnou, ale nemají při lámání onen charakteristický praskavý zvuk, doporučujeme je rychle přesušit, ihned pomlít na prášek a ten pak vzduchotěsně uzavřít a uložit na teplém a tmavém místě. Potom bude efekt prášku a tím účinných látek byliny skutečně maximální.

⁷⁾ S ohledem na česnekový pach drogyji nekombinujeme do směsí. Při běžném dávkování se neprojevují žádné vedlejší nebo nežádoucí účinky. Rovněž nejsou známy kontraindikace. Spíše by se dalo říci, že droga je zcela neoprávněně opomíjena a její účinek je zatím nedoceněn.

Zajímavé a hlavně účelnejší kombinace práškového česnáčku s jinými bylinami ve formě čajů. Pro přípravu existují dvě možnosti - buď prášek podaný třeba na lžičce čajem zapijeme, nebo prášek přelijeme nálevem, případně odvarem z bylin. Pro tuto aplikaci se ovšem nehodí všechny byliny, a proto doporučujeme kombinaci tří bylin ze skupiny následujících: řebříček obecný, měsíček zahradní, čubet benedikt, celík zlatobýl, heřmánek pravý, buřina srdečník, vřes obecný, světlík lékařský, hloh ostrotrnný, mařinka vonná, mochna husí, stříbrná i nátržník či plavuň obecná. Složení se upraví podle individuální potřeby.

⁸⁾ Poznatky z léčby touto drogou pocházejí většinou od našich předků. Podle nich používáme drogu hlavně na zevní léčbu zánettlivých kožních afektů a zahnínaných, nehojících se ran. Při této aplikaci kombinujeme s kostivalem a tymiánem, ale můžeme ji využít i jinak.

Prášek, vyrobený podle výše uvedeného návodu, má skutečně velkou účinnost, a proto musí být dávkován pečlivě. Obecně se užívá při vážnějších onemocněních a pro prevenci proti rakovině 1,5 gramu prášku 3krát denně po jídle, nejlépe v nějaké tektutině. Zajímavostí je, že už Matthioli doporučoval česnáček, dokonce i prášek z něj, proti rakovině. Vedle toho doporučoval i nošení tohoto prášku v pytlíčcích na různých místech těla i další použití.

Pro aplikaci prášku s bylinnými čaji se bere vždy uvedených 1,5 gramu prášku na jednu dávku. Nutnost dodržovat kombinace jen s vybranými bylinami je ovšem v tomto případě bezpodmínečná.

⁹⁾ Dříve velmi oblíbená, ale dosud vlastně neprobádaná bylina nemá zatím své homeopatické využití. Je to samozřejmě škoda, protože bylina má zcela specifický protizánětlivý účinek.

Tinktura se zhotovuje z natě, trhané v době květu, nejlépe těsně před polednem. Nať se upravuje podle §3 s použitím lihu 70%. Základní tinktura se pak ředí až do potence D5 lihem 40%. Obecně se užívá ředění D5 s dávkováním 3krát denně 7 kapek, po dobu 30 dní, které by se ovšem neměly překročit.

Vnitřně se užívá proti astmatu, proti pachu z bronchů, k čišťení střev a pak hlavně zevně na ekzémy, kožní vyrážky, k obkladům zanícených ran apod.

ČESNEK

ČESNEK SETÝ

Čeled' liliovitých (*Liliaceae*)

ALLIUM SATIVUM L.

Cesnak kuchynský (s)

r Knoblauch (n)

Garlic (a)

Ail cultivé (f)

Ajo común (š)

¹⁾ Česnek je trvalka, jejíž cibule je složena z podlouhlých pa-cibulek - stroužků, které jsou kryty šupinatým obalem. Dorůstá výšky kolem 30 až 50 cm a má asi 15 cm dlouhé a 1 cm široké, šedozelené, žlábkové listy. Jednoduchá lodyha je zakončena květenstvím šedavě bílých květů. Kromě kvítků jsou na obvodu okolíku drobné cibulky, sloužící k rozmnožování.

²⁾ Česnek je výhradně pěstovaná rostlina.

³⁾ Drogou jsou cibulky (*Bulbus allii sativi*), známý kuchyňský česnek. Předmětem sběru jsou i listy česneku medvědího (*Allium ursinum* L.), které se sbírají koncem března a v dubnu a používají se prakticky stejně jako cibulky česneku. Ty se ale sbírají v létě, v době zavadnutí natě. Česnek se nesusí, nechá se pouze oschnout, zbaví se natě a pak se skladuje v chladnu a suchu v syrovém stavu.

⁴⁾ Česnek obsahuje glykosidně vázanou silici, sloučeniny síry, fytoncidy, vitamíny A, C, D, vitamíny skupiny B, látky podobné pohlavním hormonům, jód a další minerální látky a některé stopové prvky. Důležitý je pak obsah až 0,4% allicinu, který se postupně mění na allicín, látku se silným antibakteriálním a antitumorovým účinkem.

⁵⁾ Mimořádnou vlastností česneku je jeho fytoncidní působení antibakteriální a protiplisnové. Je například známo, že z asi



Česnek setý

560 kmenů obávaného zlatého stafylokoku jich česnek více než 500 spolehlivě ničí. Česnek si dovede poradit i s obávanou plísňí kandidou (*Candida albicans*), která je doslova podhoubím rakovin a jiných vážných nemocí. Tento účinek se projevuje i při zevní aplikaci a vynikající je při léčbě dýchacích cest.

Česnek také ozdravuje střevní flóru, léčí infekční průjemy, rozšiřuje cévy, snižuje krevní tlak a prohlubuje práci srdečního svalu. Působí antiskleroticky tím, že brání vzniku tukových a minerálních usazenin cévních stěn. Snižuje krevní koncentraci cholesterolu a zvyšuje jeho vylučování. Protože působí současně i žlučopudně, nezvyšuje riziko vzniku žlučnickových kaménků.

Tlumí také křečovitě břišní bolesti, potírá nadýmání a osvědčuje se při léčbě plicních a průduškových zánětů. Uklidňuje zánětlivá onemocnění slinivky.

Listy česneku medvědího jsou vynikající na tzv. čištění ledvin a na afekty v dutině ústní.

⁶⁾ Velmi vhodné je podávat česnek v mléku, denní dávka přitom může činit až 12 g. Dá se užívat i česneková tinktura v dávce půl až jeden a půl čajové lžičky až 4krát denně. Forma čaje se nepoužívá. Občas se v tisku objeví tzv. starotibetský recept na dávkování ve stoupajících a klesajících dávkách, ovšem tento recept má význam jen u lidí, kteří normálně česnek nejedí anebo jsou na něj zvlášť citliví.

⁸⁾ Lidé, kteří nemají česnek rádi, by neměli přistupovat k jeho podávání příliš rychle. Větší náhlá dávka česneku by mohla vést k odloupení silnější vrstvy sklerotických usazenin a tím i k následné embólii. Pro léčbu trávicích potíží je velmi vhodná kombinace s proskurníkem (ibíškem) nebo jinou slizovou drogou. Nedoporučuje se podávání větších dávek v těhotenství, při kojení a malým dětem. Zevní aplikace je vhodná i u kojenců.

⁸⁾ Velmi dobrých výsledků při vnitřním podávání jsme dosáhli s českým výrobkem Allicor - dražé. Tyto tablety jsou upraveny

jako enterosolventní, takže se rozpouštějí až ve střevech, a mohou je tudíž užívat i lidé, kteří jinak česnek nesnášejí.

⁹⁾ Česnek je bylina, která se s oblibou používá v ředěních, ať už homeopatických nebo jiných. Především jeho výrazné aroma nutí uživatele k různým, bohužel někdy účinek oslabujícím zákrokům.

Homeopatická tinktura se zhotovuje z čerstvých stroužků česneku podle §3 s použitím lihu 95%. Pokud je česnek dostatečně šťavnatý, můžeme postupovat podle §1. Základní esence se ředí lihem 30% až do potence D3. Ta se pak bere pro obecné užívání v dávkování 3krát denně 6 kapek, před jídlem, po dobu 1 měsíce.

Hlavní oblastí aplikace jsou trávicí potíže, astma, bronchitidy, říhání, nadýmání - viz také aplikace, uvedené shora. V tomto ředění se může česnek užívat prakticky na všechny potíže.

ČISTEC

ČISTEC LESNÍ

Čeled'hluchavkovitých (Lamiaceae)

STACHYS SYLVATICA L.

Čistec lesný (s)

r Wald-Ziest (n)

Woundwort (a)

Épiaire (f)

Ascabiosa (š)

¹⁾ Čistec je trvalka s přímou, měkce chlupatou lodyhou, vysokou asi 3/4 metru. Vroubkovaně pilovité, špičaté listy svým vzezřením značně připomínají listy známější kopřivy. Květy jsou typicky pyskaté, fialové, růžovofialové, zřídka světle fialové nebo růžové. Trubka květuje delší než kalich, horní pysk je asi pěti, dolní asi sedmimilimetrový, trojcípý, s větším prostředním zoubkem. Rostlina pronikavě páchne syrovinou.

²⁾ Čistec je velmi hojná bylina, roste zejména ve vlhčích listnatých a lužních lesích s neutrální půdou.

³⁾ Drogouje kvetoucí nať (Herba sideritis), sbíraná těsně po rozkvetu na přelomu června a července, kolem desáté hodiny dopolední. Často se sbírají také samostatné listy, které poskytují nejlepší drogu při sběru v červnu, těsně před rozkvetem.

⁴⁾ Hlavními účinnými látkami jsou betainy, mezi které patří stachidrin, betonicin, turicin a trigonellin. Dále je přítomno značné množství cholinu, allantoin, třísloviny, stopy silice, sliz, kyselina tanová a dokonce i vitamíny.

⁵⁾ Droga má výrazné sedativní působení, snižuje krevní tlak, zvyšuje tonus dělohy, staví krvácení z narušených kapilár, ale také mírně zvyšuje srážlivost krve u jedinců, trpících poruchami krevní koagulace. Nejlepší využití hemostatických vlastností drogy je v gynekologii, při silné menstruaci, ale i při krvácení



Čistec lesní

mimo menstruaci. Může se také uplatnit jako mírné kardiotonikum.

⁶⁾ Protože má droga nepříjemnou vůni i chuť, používáme raději tinkturu v dávkách 20 až 25 kapek, a to 3 až 4krát denně. Osvědčenou formou je také bylinářský balzám, podávaný v běžných dávkách. Pokud přidáváme drogu do směsí, můžeme k přípravě čaje použít jak odvar, tak i nálev.

⁷⁾ Drogu přidáváme do uklidňujících a krev stavících směsí. V prvním případě je vhodná kombinace se srdečnickem, vřesem, meduňkou, třezalkou, chmelem a kozlíkem, ve druhém případě pak s kořenem krvavce totenu, kořenem mochny nátržníku a s řebříčkem. Pro kardiostimulační efekt drogu kombinujeme s hlohem, mátou, saturejkou a rozmarýnou.

Do směsí drogu kombinujeme tak, aby její hmotnostní podíl ve směsi nebyl menší než 15% a větší než 25%. Droga není vhodná pro dlouhodobé užívání ani pro podávání příliš velkých dávek. První známkou předávkování je nauzea - pocit nevolnosti. Podávání drogy je kontraindikováno asi do 1 měsíce po prodělání infarktu myokardu a pro užití v pediatrii u dětí do 10 let.

⁸⁾ Námi doporučená kardiotonická směs: Vezmeme 100 g květu hlohu s listem, po 50 g listu rozmarýny a listu (natě) čistce lesního a po 25 g natě saturejky a natě meduňky. Podáváme formou bylinářského čaje, asi 0,5, až 0,75 litru denně. Je možno také použít formu homeopatického čaje podle Kloudy v potenci U_9 až U_{12} .

Stále ještě platí moudrost středověku, že čistec dokonale staví jakékoli krvácení z ran. Například obklad nebo naklepaný list čistce položený na ránu dělá úplné divy a hoden svého jména ránu nejen hojí, ale i čistí. Účinnost obkladu z listu na rány se ještě podstatně zvýší, namočíme-li čerstvý list do horkého piva, ve kterém list změkne, a pak jej rychle přiložíme.

Při plicním emfyzému (rozedmě) je výborným lékem tinktura z čistce: Dvacet gramů čerstvého, rozmixovaného kořene se ulo-

ží do 100 ml čistého lihu 90% a nechá v uzavřené láhvi 14 dní vyluhovat. Pak se scedí a užívá 3krát denně 10 kapek, do půl skleničky vlažné vody před jídlem. Užívá se 30 dní.

Odvar z listů čistce je výborným prostředkem při prostatitidě a při zánětech dolních močových cest: Jedna polévková lžice sušeného listu se 3 minuty vaří ve sklenici vody na mírném ohni a pak se nechá 15 minut vyluhovat. Pije se 3krát denně šálek odvaru, před jídlem, průměrně 21 dní.

⁹⁾ Čistec je velice podobný nejen vzhledem, ale také svým účinkem bukvici lékařské, takže se homeopaticky uplatňuje spíše známější bukvice. Je to ovšem škoda, protože čistec obsahuje kromě jiného dvě účinné látky, betain a cholin, které mají velmi příznivý vliv na činnost jater a stav pokožky. Tinktura navíc nemá nepříjemný pach jako samotná nať.

Esence se zhotovuje z kvetoucí natě, sbírané těsně po rozkvetu, nejlépe kolem jedenácté hodiny dopoledne. Vyrábí se podle §3 s použitím lihu 80%. Esence se pak ředí až do potence D2 lihem 40%. Obecně se užívá ředění D2 a dávkování je 3krát denně 10 kapek, před jídlem, po dobu jednoho měsíce. Praktická aplikace je podobná jako v alopatii.

¹⁰⁾ V Americe je zcela zvláštní formou využití čistce úprava kořene - hlízy jako potraviny. Hlíza se konzumuje ve všech podobách úpravy, jako vařená, pečená, smažená a dokonce i jako syrová. Samozřejmě se jedná o spojení funkce potravy s funkcí léčivou.

ČUBET BENEDIKT

BENEDIKT LÉKAŘSKÝ

Čeľad'hvězdnicotých (Asteraceae)

CNICUS BENEDICTUS L.

Benedikt lékařský (s)

s Benediktenkraut (n)

Blessed-Thistle (a)

Chardon benit (f)

Cardo bendito (š)

¹⁾ Čubet je jedno až dvouletá rostlina, bodlák s červenohnědým pakořenem a větvenou, pavučinovitě plstnatou lodyhou, dorůstající výšky asi 3/4 metru. Listy jsou střídavé, přisedlé, na okrajích zubaté, ostnaté, tmavě zelené. Žlutavé květy jsou sestaveny do úborů, jejichž listeny jsou také bodlinaté. Spodní semeník dozrává v podlouhlé, rýhované nažky, vybavené chmýřím.

²⁾ Benedikt čubet je pěstovaná rostlina, původem ze Středomoří, která jen zcela ojediněle zplaňuje.

³⁾ Drogou je nať (*Herba cardui benedicti*), sbíraná na přelomu června a července, tedy před úplným rozvitím, nejlépe kolem poledne.

⁴⁾ Důležitými účinnými látkami jsou především trísloviny a silyce, dále hořké glykosidy cnicin a benedictin, pryskyřice, flavonoidy, slizy, soli hořčíku, vápníku a draslíku, tanin, vitamíny skupiny B a jiné.

⁵⁾ Droga je využívána jako stomachicum - amarum. Celkově posiluje, zlepšuje trávení, podporuje tvorbu a vylučování žluče, působí desinfekčně a antiseptický, má poměrně silné protivirové působení a účinně zasahuje proti některým bakteriálním kmenům.

Dále zlepšuje vylučování kyseliny močové a celkově urychluje a reguluje látkovou výměnu, je také močopudná. Optimalizuje



Benedikt lékařský (čubet)

složení a tvorbu žaludečních šťáv, potlačuje kvašení a hnití ve střevech.

Benedikt je zvláště vhodný pro starší nemocné s atrofizujícím katarem sliznic trávicího traktu a špatnou asimilací výživných látek, jakož i pro rekonvalescenty po operacích trávicího ústrojí a při závažných metabolických poruchách.

⁶⁾ Vhodnou lékovou formou je především nálev, připravovaný běžným způsobem. Jiné lékové formy jsou víceméně výjimečné. Je ovšem pravdou, že i v této na první pohled jednoduché aplikaci je veliké množství různých konkrétních návodů na složení a zhotovování nálevů, a tím i na jejich účinnost.

⁷⁾ V přiměřených, poněkud menších dávkách, je benedikt vhodný i pro podávání jak v pediatrii, tak i v geriatrii, tedy pro děti i staré lidi.

Droga je vhodná pro samostatné užívání, ale i pro nejrůznější kombinace, především se siličnatými drogami a dalšími metaboliky, jako jsou například pelyněk, zeměžluč, čekanka, islandský mech a vachta trojlistá. Diuretické účinky zvyšujeme kombinací s březovým listem, s listem černého rybízu, semenem petržele a kořenem jehlice.

Při předávkování může droga vyvolat nevolnost, spojenou s nutkáním na zvracení, a také podráždění ledvin. Při těžších ledvinových poruchách je její podávání kontraindikováno.

Tyto receptury jsou podle našich zkušeností velmi účinné, ovšem kromě toho můžete v literatuře najít celou řadu dalších a jistě také vynikajících receptur.

⁸⁾ S drogou máme velmi dobré zkušenosti jak při vnitřním podávání, tak i při zevním použití. Přidáváme ji například do směsí na léčbu lupénky, ale i při léčbě srdeční slabosti.

Zevně obkládáme nebo vyplachujeme nehojící se rány a používáme jako jeden z léků při kožních afekcích - ekzémech, lupénce, kožních zánětech, při růži nebo i bérčovém vředu.

Německý recept při nechutenství: Pět gramů sušené drogy přelijeme 0,5 litru vařící vody, necháme 15 minut vyluhovat a pijeme dvakrát denně šálek nálevu mezi jídly.

Polský recept na látkovou výměnu: Jednu až půldruhé lžice drogy na sklenici vody povaríme 5 minut a pijeme 2 až 3krát denně 1/4 až 1/2 skleničky, buď před jídlem nebo mezi jídly. Kromě toho se uvádějí kombinace benediktu až s 22 bylinami, samozřejmě podle předpokládaného účinku, ale v podstatě sloužící vždy na látkovou výměnu.

⁹⁾ Benedikt čubet je bylina dlouho a široce využívaná i v homeopatii. Její všeobecné využívání je totiž omezeno možností nadměrného zatížení ledvin a hormonální oblasti, a právě proto se pro svůj mírný účinek uplatňuje homeopatické zpracování této drogy.

Esence se vyrábí z vrcholů kvetoucí natě, sbírané před úplným rozkvětem, nejlépe mezi třináctou a čtrnáctou hodinou. Vyrábí se podle §3 s použitím lihu 90%. Esence se pak ředí dále až na potenci D4 lihem 50%. Obecně se užívá v ředění D3 s dávkováním 3krát denně 10 kapek, po dobu šesti týdnů.

Kromě aplikace podle alopatie se tinktura užívá i při odtučňování a pro celkové posílení. Tinktura má celkově velmi široké uplatnění.

¹⁰⁾ Nezajímavé nejsou ani staré recepty na tzv. benediktové víno nebo benediktové pivo, podobné jako u marinky vonné. Působení se vedle kulinářského efektu udává hlavně pro regulaci látkové výměny, vnitřních pochodů, proti vředům žaludku a střev, na uklidnění apod. Používá se ovšem výhradně kořen a výroba je velice jednoduchá: Celý kořen nebo kořen práškováný v textilním sáčku se ponoří do vína nebo do piva. Množství je dáno „silou“ kořene a pak hlavně zkušenostmi výrobce. V každém případě to přinejmenším chuť vína vylepší.

DEVĚTSIL

DEVĚTSIL LÉKAŘSKÝ
Čeled'hvězdnicovitých (Asteraceae)

PETASITES OFFICINALIS Moench.

Devět'sil lékař'ský (s)

(e) rote Pestwurz (n)

Butterbur (a)

Petasile (f)

Petasites (š)

¹⁾ Devětsil je trvalka se silným, dlouze výběžkatým, nepříjemně páchnoucím oddenkem, a přímou, hustě šupinatou lodyhou. Načervenalé, bohaté květenství vytváří hrozen s 16 až 55 úbory nebo latu se 30 až 130 úbory, v závislosti na pohlaví. V době květu, tedy velmi brzy na jaře, dosahuje lodyha výšky až půl metru, později, při dozrávání plodů, až jednoho metru. Listy vytvářejí bohaté přízemní růžice, jsou okrouhle nebo trojhranně srdčité, na rubu šedoplstnaté, na lici tmavěji zelené.

²⁾ Devětsil je velmi rozšířená bylina podhorských a horských oblastí, roste zejména ve vlhkých lesích.

³⁾ Předmětem sběru je především oddenek (*Radix petasitidis*), ale někdy se využívá také list (*Foliūm petasitidis*). Oddenek sbíráme časně najaře, list můžeme sbírat odjara do podzimu. Místně se sbírá a také úspěšně využívá i květ.

⁴⁾ Droga obsahuje silici, hořčiny, sliz, třísloviny, pektin, inulin, fenol, cholin, sloučeniny síry a stopy minerálních solí. Květy obsahují navíc ještě kyselinu tanovou a dextrin.

⁵⁾ Všechny devětsilové drogy patří ke staroslavným, dnes neprávem opomíjeným léčivkám. Oddenek působí močopudně a je výborný při horečnatých chorobách, při astmatu, dně a padoucnici; také výrazně utiňuje kašel. Ostatní drogy mají podobný



Devětsil lékařský

účinek, regulují také látkovou výměnu a jsou vhodnou příměsí do čajů, například protirevmatických.

⁶⁾ Podáváme buďmacerát nebo nálev, případně práškovaný suchý kořen. Vše užíváme předjídlem nebo mezijídlem. Dobře se osvědčil i bylinný balzám a homeopatické provedení. Dříve bývala velice oblíbená aplikace kořene ve víně, a to jak kořene v celku, tak i práškového.

⁷⁾ Dřívější oblibu devětsilových drog zřejmě narušil jejich nepříjemný zápach, který může způsobit i nevolnost. Proto je samostatně podáváme jen zřídka a dáváme přednost jejich přímíchávání do směsí. Jejich hmotnostní podíl by ale neměl překračovat 15%.

Potíž je ovšem v tom, že list devětsilu se v podstatě nesbírá vůbec a kořen se do směsí dá zařazovat jen obtížně. Vyžaduje totiž pouze úpravu varem, kterou naopak nesnáší naprostá většina naťových nebo listových drog, zejména siličnatých. Řešení je proto velmi pracné a vyžaduje značné zkušenosti.

⁸⁾ Devětsilové listy v čerstvém stavu se používají na obklady kloubů a ran při výronech, odřeninách apod. Velmi se nám osvědčilo předtím listy naklepat paličkou, aby uvolnily šťávu. Ještě lepší je naklepané listy před přiložením na oteklý kloub ponořit do horkého oleje. Po takové aplikaci oteklý kloub nejen splaskne, ale ztratí se i „voda“.

Kořenová droga se s úspěchem používá jako účinný protikřečový prostředek při křečovitých poruchách žaludku a močového systému, ale i při křečích žlučníku. Vynikající je působení při tzv. dráždivém žlučníku. Droga se může kombinovat například s heřmánkem, pelyňkem, mátou, meduňkou, ale také třeba s artyčokem. Kořen se dříve užíval i proti střevním cizopasníkům, zejména u dětí, a jelikož je zcela neškodný, nic nebrání jeho užívání i dnes.

Na revmatické bolesti kloubů jsou vhodné prosté obklady listem nebo jeho částmi. Pro nadměrnou velikost listů devětsilu,

kteří od nepaměti chránily před sluncem a deštěm, nazývali staří Řekové bylinu „kloboukovou bylinou“ a také její latinský název je odvozen od tohoto slova. List se umyje studenou vodou, přiloží hladkou vrchní stranou ve dvou vrstvách na bolavý kloub a převáže obvazem.

⁹⁾ Devětsil je bylina, u které vlastně homeopatická esence přežila nejen slávu, ale i vlastní používání byliny v alopatii. Bylo to ovšem dáno i tím, že používání tinktury je mnohem příjemnější než užívání byliny jako takové.

Esence se zhotovuje z čerstvého oddenku, sbíraného brzy na jaře před rozkvetem, tzn. od února do března. Přípravuje se podle §3 s použitím lihu 80%. Esence se ředí lihem 30% na potenci D4. Obecně se užívá ředění D3 s dávkováním 3krát denně 9 kapek, předjídlem, po dobu pěti týdnů. Aplikace se provádí prakticky podle alopatie, čili je poměrně široká.

¹⁰⁾ Nejstarší psaný recept na užití prášku z kořene s vínem je z roku 1597 a pochází z Anglie. Již v té době byl lék používán proti všem infekčním, nakažlivým a zhoubným chorobám a také proti moru - viz německý název Pestwurze neboli morový kořen či kořen proti moru. Tento recept je velice účinný i dnes. Užívá se 1,5 gramu prášku na 1 dcl červeného vína 2krát denně před jídlem, po dobu 30 dní.

DIVIZNA

DIVIZNA VELKOKVĚTÁ VERBASCUM DENSIFLORUM Berthol.
Čeled'krtičnickovitých (*Scrophulariaceae*) Divozeľ veľkokvetý (s)

(e) grossblumige Königskerze (n)

Mullein (a)

Bouillon blanc (f)

Gordolobo (š)

¹⁾ Divizna je dvouletá, statná bylina s přímou lodyhou, dorůstající výšky až dvou metrů. V prvním roce vytvoří rostlina růžici přízemních měkkých a plstnatých listů, které pak na podzim odumírají. Lodyha vyrůstá ve druhém roce, má střídavé, plstnaté listy a žluté květy, vytvářející bohatý hrozen. Květy mají pětidílný kalich a citrónově žlutou korunu. Ve svrchním semeníku dozrává dvoupouzdrá, vícesemenná tobolka.

²⁾ Divizna roste poměrně hojně na kamenitých stráních, na skalách, v úvozech. Pro plánovaný sběr se však pěstuje.

³⁾ Předmětem sběru je výhradně květ (*Flos verbasci*), jiné části se používají zcela ojediněle, vyjma semen, která jsou dokonce jedovatá. Čaj z divizny se musí velmi pečlivě cedit, protože jemné chloupky projdou i hustým sítkem a nepříjemně dráždí sliznici úst i hrtanu. Proto doporučujeme používat textil nebo papírový filtr. Pozor na záměnu s květem pupalky dvouleté (*Oenothera biennis*).

⁴⁾ Droga obsahuje saponiny, sliz, třísloviny, flavonoidy, stopy éterického oleje, mastné substance a karbohydráty.

⁵⁾ Diviznový květ vynikajícím způsobem podporuje vykašlávání, tlumí křeče průdušek a průdušinek, takže se s úspěchem využívá především při bronchiálním astmatu. Ovlivňuje činnost



Divizna velkokvětá

sleziny, kupodivu také brzlíku, a působí i močopudně. Kašovitě obklady z květů lze použít mimo jiné také na léčbu ran a dokonce i bércových vředů. Květ smíchaný s listem v poměru 1:2 působí jako mírné projímadlo. Pro větší účinek můžeme směs aplikovat formou klyzmatu. Naklepané listy, potřené teplým olejem, působí stejně jako listy devětsilu - jako obklady na otoky, vředy apod.

⁶⁾ Květ se připravuje běžně jako nálev, ale lepší je macerace zastudena. Podáváme vícekrát denně. Listová droga, která se užívá takřka výhradně k obkladům, se sice upravuje na několik způsobů, které se ovšem liší jen nepatrně. Totéž se týká receptur s použitím kořene.

⁷⁾ Diviznový květ je ideální drogou do směsí. V nejobvyklejší průduškové indikaci jej kombinujeme jednak s dalšími saponinovými drogami jako list jitrocele, květ petrklíče nebo kořen lékořice, a jednak s bylinnými antiseptiky jako yzop, tymián, mateřídouška, dobromysl, bazalka a majoránka. Přidáváme také slizové drogy jako proskurník, sléz a podběl i drogy s obsahem křemičitanu jako nať konopičky nebo nať truskavce. Nežádoucí účinky nejsou známy, ale přesto se droga nesmí užívat dlouhodobě a v příliš velkých dávkách.

⁸⁾ Jako velmi dobrý se ukázal klasický recept Matthioliho proti hemoroidům a výhřezu střeva: Dobře usušený kořen divizny pomeleme na prášek a poté 15 g prášku smícháme s jedním žlutkem, trochou oleje a přiměřeným množstvím hladké mouky. Zpracujeme jako těsto, ze kterého upečeme malé koláčky o průměru 20 až 30 mm a tloušťce asi 1 cm. Aby se stav upravil, stačí pak denně sníst 2 až 3 koláčky, přičemž kúra se může podle potřeby opakovat.

Diviznový list se používá i proti abscesům - hnisavým procesům v pokožce. Hrst sušených listů se přelije 0,5 litru studené vody a 10 minut se vaří na mírném ohni. Vše se pak scedí a odvar se použije k obkladům.

Při chronické bronchitidě se může použít prastarý recept, zvaný diviznové mléko: Padesát gramů čerstvých nebo 20 g sušených květů se přelije 0,5 litru vařícího mléka a nechá se přikryté 10 minut vyluhovat. Pak výluh dobře přefiltrujeme přes jemné sítko a pijeme po šálcích přes den, aspoň na čtyřikrát. Doporučujeme užívat každé tři dny dvojitou dávku.

Při zánětu plic nebo emfyzému se doporučuje odvar ze 40 gramů sušených listů, který se nechá v 1 litru studené vody 2 hodiny macerovat, pak se zahřeje k bodu varu a přikrytý se na mírném ohni 10 minut vaří. Pak se scedí, přefiltruje přes papírový filtr a užívá 3 až 4krát denně, vždy před jídlem.

⁹⁾ Pro homeopatické účely se používá čerstvá rostlina na začátku květu, tzn. před rozvitím. Musí to být ale před desátou hodinou dopolední, nejlépe do deváté hodiny s ohledem na vliv letního času. Tak se spojují vlastnosti a látky květu i listu, protože obecně nejsou zcela totožné, ale obě jsou účinné. Používá se však i přípravek z čerstvého kořene, ale ten musí být kopán v určitou přesnou dobu.

Zpracování se provádí podle §1 s použitím lihu 90%. Vzniklá esence se pak ředí lihem 35% na potenci D3. Pro obecné používání se užívá potence D3 a dává se následovně: Prvních 14 dnů 3krát denně 10 kapek, před jídlem, dalších 14 dnů 3krát denně 15 kapek, před jídlem.

Kromě aplikací, užívaných v alopatii, se tinktura používá i při hemoroidech, při kolikách a křečích i při kožních zánětech. V poslední době se pracuje na využívání této tinktury pro zvyšování imunity.

¹⁰⁾ Od dob Dioscorida se divizna používá nejen proti kašli, astmatu apod., ale i v kosmetice. Od potírání tváří diviznovým listem, které vytvoří „přirozený ruměnec“, až pobarvení vlasů žlutou barvou květů, což používaly starší Římanky. Velice se také osvědčuje při téměř všech ušních potížích olej z diviznových květů.

DOBROMYSL

DOBROMYSL OBECNÁ

Čeled' hluchavkovitých (Lamiaceae)

ORIGANUM VULGARE L.

Pamajorán obyčejný (s)

(r) wilder Dost (n)

Marjoram (a)

Origan (f)

Orégano (š)

¹⁾ Dobromysl je trvalka s jemně ochlupenou, asi půl metru vysokou lodyhou. Listy jsou většinou vstřícné, krátce řapíkaté, vejčité až oválné a postupně se odspodu k vrcholu zmenšují. Drobné, pyskaté květy jsou starorůžové až nafialovělé barvy a shlukují se v hlávky, zakončující vidlanovité laty. Trubkovitě zvonkovitý kalich je pětizubý, s krátce dvoupyskou korunou. Rostliny velmi příjemně voní.

²⁾ Dobromysl je hojná bylina slunečních stráni, pasek, světlých lesů a skalisek od nížiny až do hor.

³⁾ Předmětem sběru je kvetoucí nať (*Herba origani vulgaris*), sbíraná po celé léto, nejlépe kolem poledne nebo před polednem.

⁴⁾ Droga obsahuje silici s tymolem, karvakrolem a dalšími terpeny, hořčinu, tanin, třísloviny, těkavý olej, gumopryskyřici a další látky.

⁵⁾ Je to velmi univerzální droga, která působí silně protikřečově a velmi se hodí pro doplnění hořčkové terapie při křečovitých stavech, včetně epilepsie. Prohlubuje sílu srdečního stahu a zlepšuje periferní i srdeční prokrvení, takže je vhodná jako pomocný prostředek při angině pectoris i při srdeční ischemii - zde se kombinuje s podáváním hořčíku, nejčastěji ve formě mléčnanu horečnatého.



Dobromysl obecná

Dále tlumí křečovitě břišní bolesti při zkaženém žaludku a při střevních zánětech. Podávání je také velmi vhodné při silném zahlenění a při dráždivém, suchém kašli. Droga je věrná svému jménu, protože při delším pravidelném podávání působí jako antidepresivum a zlepšuje náladu. Podporuje trávení a dosud neznámým mechanismem příznivě ovlivňuje enzymatickou činnost slinivky.

⁶⁾ Drogou podáváme formou nálevu, připravovaného obvyklým způsobem. Takto připravený čaj je vhodný i pro dlouhodobé užívání.

Dnes se znovu obnovuje sláva dobromysli a začíná se užívat i jako koření, což je nakonec nejvhodnější forma užívání. Jako aromatická rostlina se s oblibou užívala a stále ještě užívá v nej-různějších alkoholických výrobcích, což je je jistě nejen účinný, ale i příjemný způsob léčby.

⁷⁾ Dobromysl může být podávána samostatně, ale je i vhodnou drogou do nej-různějších směsí. Často ji kombinujeme zejména s drogami, obsahujícími aromatické hořčiny, jako jsou například puškvorec, andělíka nebo zeměžluč. U respiračních chorob kombinujeme dobromysl zejména s podbělem, plicníkem, fenyklem, jitrocelem nebo lékořicí.

Při některých bolestech hlavy se osvědčila aplikace drogy pro inhalaci, zejména v kombinaci s jalovčinkami, kde působí velmi efektivně. Léčba dobromysli nemá žádné kontraindikace, ale dlouhodobé podávání větších dávek není vhodné pro možný výskyt hemoglobinu v moči. Obvyklé dávky se mohou podávat dlouhodobě, což je vhodné zejména při léčbě depresí a epilepsie, samozřejmě u lehčích forem.

Droga, pěstovaná ve Středomoří, se uplatňuje v kuchyni jako koření pod názvem *oregano*.

⁸⁾ Mimořádně účinná při léčbě a prevenci žaludečních, střevních a žlučkových poruch je čajovina, složená z 50 g natě dobromysli, 30 g natě smilu písečného a 20 g natě ožanky kalamand-

ry. Podává se jako běžný čaj v množství 0,5 až 0,75 litru denně. Pije se po doušcích. Lze ji také uplatnit jako bylinný balzám.

Nálev z dobromysli slouží pro celkové posílení: Jedna polévková lžíce sušené natě se přelije asi 0,5 litru vroucí vody, přikryje se a nechá se 10 minut vyluhovat. Scedí se a pije 1 šálek vždy po hlavním jídle.

Při astmatu snižuje tlak a pocit úzkosti v prsou víno z dobromysli, které navíc celkově uvolňuje tělo a upevňuje spánek: Do láhve suchého bílého vína přidáme 50 g čerstvých květů nebo vršků natě dobromysli a uzavřeme. Necháme 10 dnů vyluhovat a pak jemně přefiltrujeme. Skladujeme v chladnu a temnu a vždy po večeři vypijeme plnou skleničku.

Jako stomachicum a carminativum se užívá samostatná bylina v nálevu z 1 polévkové lžíce na 0,4 litru vařící vody. Užívá se 2 až 3krát denně 1 sklenička 30 minut před jídlem, celkem 14 dní.

Dříve bylo velice rozšířeno užívání dobromysli v prášku, a to to různými mírnými způsoby - ve víně, s medem, s fíky apod. Doporučujeme takové aplikace využívat i dnes, protože jsou jednoduché a účinné. Alespoň jeden příklad za všechny: Sušenou nať dobromysli pomeleme na prášek a smícháme s medem, pokud možno světlým, na konzistenci jakéhosi krému. Užívá se jedna čajová lžička denně, vždy odpoledne mezi obědem a večeří. Směs upravuje stolicí, menstruaci, mírní kašel a zlepšuje dýchání.

⁹⁾ Pro výrobu homeopatické esence se sbírá čerstvá kvetoucí nať, zásadně brzy ráno mezi osmou a devátou hodinou. Nať se zpracovává podle §3 s použitím lihu 95%. Esence se pak ředí lihem 40% až do potence D5. Obecně se užívá potence D5 s dávkováním 3krát denně 8 kapek, po jídle, po dobu jednoho měsíce.

Vedle použití podle alopatie se tinktura užívá speciálně při hysterii, některých psychických poruchách a při poruchách v sexuální oblasti.

DRCHNIČKA

DRCHNIČKA ROLNÍ
Čeleď prvosenkovitých (Primulaceae)

ANAGALIS ARVENSIS L.

Drchnička roňná (s)
(r) roter Gauchheil (n)
Scarlet Pimpernel (a)
Mouron des champs (f)
Picagallina (š)

¹⁾ Drchnička je letnička se čtyřhrannou, větevnatou lodyhou a přisedlými, vejčitými a na rubu černě tečkovanými listy, uspořádanými v trojčetných přeslenech nebo vstřícně. Květy vyrůstají jednotlivě z úžlabí listů, jsou dlouze stopkaté, mají pětidílný kalich a ohnivě červenou korunu. Semeník je svrchní, plodem je tobolka. Rostlina dorůstá výšky kolem 20 až 30 cm, mnohdy je však nižší.

²⁾ Drchnička je sice hojným polním plevelem, ale roste zcela roztroušeně a pro svůj drobný vzrůst není nijak nápadná, i když má jasnou barvu květů. Podle reakce půdy můžeme najít variety s modrými nebo i jinak barevně odlišnými korunami.

³⁾ Drogou je nať (Herba anagalaе) sbíraná v letních měsících v době květu, nejlépe mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou.

⁴⁾ Droga obsahuje dva glykosidy, identické s kyselinou polygalovou, a dále anagalisaponin, něco tríslovin, sapotoxin a enzym primaverasin. V kořeni, který se léčebně nevyužívá, je obsažen toxický saponin cyklamin.

⁵⁾ Odvar z drogy působí jako účinné hemostatikum, a to vnitřní i zevní. Je dobrý při zkaženém žaludku a při těžkých průjmech, například při úplavici, při níž je navíc vhodné aplikovat i léčebné klyzma. Při vnitřním i zevním podávání tlumí čaj všechna nepříjemná svědění. Zevně léčí hnisavé a nehojící se rány, bér-



Drchnička roňná

cové vředy a může se využívat i jako kloktadlo. V lidovém léčitelství je známo vnitřní používání při lehčích poruchách jater a ledvin.

⁶⁾ Drchničku podáváme formou krátkodobého odvaru (doba varu asi dvě minuty). Při samostatném používání nedoporučujeme dávky vyšší než 125 ml. Vhodnější je používání klasické tinktury, s dávkováním 20 kapek u žen a 25 kapek u mužů 3 až 4krát denně, nebo homeopatické uplatnění.

⁷⁾ Drogu můžeme volně kombinovat s jinými drogami, ale její podíl ve směsi by neměl být větší než 15% hmotnostních. Při samostatné aplikaci budeme opatrnější, protože droga působí poměrně prudce. Kořen je dokonce považován za jedovatý, částečně však i semeno, a proto se oběma vyhýbáme. Drogu nedoporučujeme užívat dlouhodobě.

Drchnička se hojně využívala a místy ještě využívá ve směsích s nejrůznějšími bylinami jednak na obecnou podporu jaterní činnosti a jednak proti celé řadě nemocí - kromě dále uvedených na ekzémy, proti kašli, na potíže s močením, proti epilepsii, na hnisavé rány, proti úpornému svědění a dokonce i proti žloutence.

⁸⁾ Tinktura se nám osvědčila při neuralgiích, například při neuralgii trigeminu, pokud se současně podávalo i 1,5 mg kyseliny acetylsalicylové, což odpovídá asi třem aspirinům. Tinktura se vtírá do pokožky nad bolestivými místy. Odvar se dříve využíval při chorobách jater, ledvin, při dně, epilepsii, ale také při vzteklině.

Proti revmatismu se užívá odvar ze stejných dílů směsi kořene tužebníku jilmového, natě drchničky, natě lnice, natě konopice, kořene jehlice trnité a listů divizny velkokvěté. Pije se 3krát denně odvar z 1 čajové lžičky na 100 ml vody, vždy před jídlem.

Při epileptických záchvatech se doporučuje odvar ze směsi 30 g květu levandule, 30 g kořene kozlíku lékařského a 40 g natě drchničky rolní. Až 5krát denně se pije odvar z 5 gramů směsi

na 0,5 litru vody, který se vaří 5 minut na mírném ohni a nechá se 10 minut vyluhovat.

Proti vodnatelnosti je velmi účinný nálev ze 2 až 3 gramů sušené natě na 0,125 litru vody (1/8). Necháme spařit, přikryjeme a necháme 20 minut vyluhovat. Pijeme po doušcích během dne a pro zlepšení chuti je možné čaj trochu osladit.

Při hemoroidech má celkem razantní účinek sedací koupel s drchničkou rolní: Asi 250 g natě se vaří se 2 litry vody asi 3 minuty a dolije se vodou na teplotě těla 36 až 37°C. Doba trvání koupele asi 10 minut.

Směs s drchničkou se užívá i proti žlučovým kamenům. Má následující složení: pomerančová kůra, kořen kopytníku evropského, kořen puškvorce, nať konopice, kořen pýru a nať zeměžluče - vše po 10 g, nať drchničky, kořen pampelišky a kořen čekanky - vše po 15 g. Užívá se odvar z 1 čajové lžičky na 125 ml vody, který se vaří se 4 minuty a užívá se 3krát denně 1/2 hodiny před jídlem.

⁹⁾ Tato bylina, které se odedávna přisuzovala čarovná moc, má zcela určitě léčebnou sílu, na její vzrůst a velikost zcela neobvyklou. Homeopatická esence se vyrábí z celé rostliny, trhané v době květu, nejlépe mezi polednem a třináctou hodinou. Zpracovává se podle §3, s použitím lihu 80%, Získanou esenci pak ředíme až na potenci D3 lihem 30%. Obecné užívání je v potenci D3 s dávkováním 3krát denně 7 kapek, před jídlem, po dobu 5 týdnů.

Tinktura působí proti svedením všeho druhu - vnitřním i vnějším, mírní bolesti a uklidňuje, zejména potíže při zánětech ledvin a jater a u hemoroidů. Působí také proti dně, padoucnici a vodnatelnosti. Zevně prý působí i proti vzteklině a proti hadímu uštknutí.

DŘÍŠTÁL

DŘÍŠTÁL OBEČNÝ

Čeled' dřšťálovitých (Berberidaceae)

BERBERIS VULGARIS L.

Dráč obyčejný (s)

e Berberitze, r Sauerdorn (n)

Barberry (a)

Berberis commun (f)

Berbenis (š)

¹⁾ Dřišťál dráč, lidově nazývaný vančár, je keř s vejčitými, jemně ostnatě pilovitými listy, které vyrůstají po stranách větví ve svazečcích na zkrácených větvičkách, z úžlabí trnů, většinou trojklanných. Květy, které mají nepříjemný zápach, rozkvétají v květnu a vytvářejí převislý hrozen. Semeník je svrchní a dává vzniknout podlouhlým, šarlatově červeným, dvousemenným bobulím, zvaným dřšťálky.

²⁾ Dřišťál je poměrně hojný keř, kterému se daří v zásaditém prostředí, například na vápencovém podloží. Proto jej mnohdy nalézáme v krasových oblastech. Často se pěstuje.

³⁾ Drogou jsou především jedlé plody (*Fructus berberidis*), často zpracované jako kompot. Sbírají se v době dokonalé zralosti, na přelomu září a října. Velmi často se užívá i kůra a kořeny, lépe řečeno kůra z kořenů. Tyto drogy se získávají buď brzy na jaře nebo později na podzim. Někdy se sbírá i list, a sice v dubnu a v květnu, před rozkvetem rostliny.

⁴⁾ S výjimkou zralých dřšťálek nacházíme ve všech částech rostliny řadu alkaloidů, počínaje berberinem přes další, jako jsou berbamin, berberubin, axianthin, jatrorrhizin, palmatin a kolumbanin. Dále obsahuje třísloviny, pryskyřice, škrob, cukr, pektin, stopy silice, flavonové sloučeniny a další látky. Plody jsou zajímavé velkým obsahem vitamínů C a K.



Dřišťál obecný

⁵⁾ Tinktura z listů lze využívat zejména v gynekologicko-porodnické praxi, protože dokáže utlumit děložní krvácení. Také snižuje krevní tlak a funguje i jako prostředek žlučopudný. Stejně ale může být použit i odvar z listů nebo kůry. Hlavní indikační oblastí je ovšem sféra játra-žlučník, tedy diskinezy žlučových cest, žlučnickové záněty a jaterní poruchy různého původu.

⁶⁾ Tinktura se zásadně ředí, protože droga působí velmi prudce. Podáváme ji v obvyklých dávkách, 3krát denně 25 kapek u žen a 30 kapek u mužů. V některých případech je možné dávkování zvýšit maximálně na 40 až 50 kapek. Doba léčby by měla být nanejvýš 30 dní, spíše kratší, zásadně se nedoporučují větší dávky, než je uvedeno.

Odvar z listů dávkuje 2krát denně po 125 ml nebo 3krát denně po 100 ml. Tyto dávky jsou zcela bezpečné. Při předávkování vznikají nejprve stavy nevolnosti, později i dávení. Vysoké dávky vážně ohrožují funkci ledvin, přičemž kůra se může předávkovat snadněji. Pokud se droga míchá do směsí, pak obsah listů nesmí převýšit 15% a obsah kůry 10% hmotnosti celé směsi. Při použití obou dohromady je maximum 12%.

⁷⁾ V terapeutických dávkách je léčba drogami dřišťálu bezpečná a účinná a neprojevují se žádné výraznější vedlejší nebo nežádoucí účinky. Dřišťálové drogy ale nemícháme dohromady s jinými alkaloidními drogami. Droga není vhodná v pediatrii, v těhotenství a při kojení. Při klimakterickém krvácení je její použití dvojsečné, protože rychlý nástup účinku může zastřít vážnější příčinu potíží.

⁸⁾ Při žlučnickových kamencích můžeme velmi efektivně tlumit vedlejší přidružené záněty podáváním směsi tinktur dřišťálové, vlastovičnickové a artyčokové - stejným dílem, a to 2 až 4krát denně, 20 až 25 kapek, před jídlem.

Dalším přípravkem na žlučové kaménky je odvar z kůry dřišťálu: Dvacet gramů kůry dřišťálu, loupané na podzim, se dá do

0,5 litru studené vody, přivede se k varu, nechá se projít asi 1 minutu varem a pak přikryté asi 15 minut vyluhovat. Scedí se a pije přes celý dne mezi jídly.

S oblibou se také užívá směs pro látkovou výměnu, kde se dřišťál míchá s natí violky trojbarevné, kořenem libečku, natí přesličky, natí zlatobýlu, plody jalovce a případně i s listy břízy. Pije se 3krát denně nálev z 1 polévkové lžice směsi na 0,25 litru vody, před jídlem.

Na úpravu močového systému se užívá tinktura z listů dřišťálu, zhotovená běžným způsobem. Užívá se 30 až 40 kapek, 2 až 3krát denně po jídle, po dobu 2, nanejvýš 3 týdnů.

Velice také doporučujeme užívat plod dřišťálu místo citrónu na limonády. Pro tento účel je lepší nechat plody projít mrazem, protože koncentrace vitamínu C stoupne.

Při dnes častých jaterních onemocněních doporučujeme osvědčenou směs, kterou tvoří kůra dřišťálu a kůra krušiny olšové po 30 g, kořen pampelišky a nať máty peprné po 20 g. Užívá se jedna čajová lžička směsi na šálek vody, vaří se po dobu 10 minut. Užívá se 2krát denně šálek před jídlem.

⁹⁾ V homeopatii se užívá prakticky výlučně sušená kůra z kořene dřišťálu. Kůra se loupe buď brzy na jaře nebo pozdě na podzim. Upravuje se podle §4 a pro první maceraci se používá líh 80%. Vznikne tinktura potence D1. Ta se pak až do potence D8 ředí lihem 45%. Nejčastěji se používají potence D2 a D8, ale individuálně se používají i potence D3, D4 a D6. Používají se však i vyšší ředění, například D12, někdy dokonce ještě vyšší.

Užití je neobyčejně široké, ale je třeba dávkovat opatrně, protože droga působí mimořádně silně a může způsobit i řadu problémů, od nevolnosti, přes dávení až po poškození ledvin. Droga také není vhodná pro děti a těhotné ženy. Proto je nutné se poradit se skutečným odborníkem.

DUB

DUB LETNÍ

Čeled' bukovitých (Fagaceae)

QUERCUS ROBUR L.

Dub letný (s)

e Sommerliche (n)

Common Oak (a)

Chêne rouvre (f)

Encina (š)



¹⁾ Dub je známý, velmi statný strom s vrapatou kůrou a typickými peřenodílnými až peřenolaločnými listy, u dubu letního krátce řapíkatými. Plodem jsou žaludy, botanicky jde o nažky, uložené ve zdřevnatělé číšce.

²⁾ Dub je hojně rozšířený strom, vyskytující se od nížin do podhůří, který upřednostňuje zásadité podloží. Roste jak ojedinele, tak i ve společenstvích, zvaných doubravy.

³⁾ Nejužívanější částí je bezesporu dubová kůra (Cortex quercus). Sbírá se pouze mladá, hladká kůra z tenkých kmínků nebo větví, nejlépe najaře. Ojedinele se sbírají na podzim zralé žaludy nebo i list, a sice od jara do konce srpna, než začne žloutnout.

⁴⁾ Droga obsahuje především hojnost tríslovin s katechiny a kyselinou ellagovou, dále něco flavonoidů, hořčiny, pryskyřici. V listech se nachází i flavonové glykosidy.

⁵⁾ Droga vykazuje především adstringentní - svíravé působení a zároveň jistý efekt antibiotický. Podává se proto při průjmech a při zánětech v trávicím ústrojí. Droga zabraňuje přestupu bakteriální nákazy z trávicího ústrojí do oblasti močových cest a pohlavních orgánů. Velmi široké je i zevní použití, užívá se při hemoroidech, kožních zánětech, na mírnější popáleniny, jako kloktadlo, také formou koupelí, například při potivosti nohou.

⁶⁾ Dubová kůra se užívá v podobě odvaru, případně práškováná. Vhodnou aplikační podobou je i tinktura z duběnek (*Tinctura gallarum*), která je k maní běžně v lékárnách. Obvyklá dávka práškové kůry je 0,5 až 1,5 g. Drobně drcenou kůru na přípravu odvaru dávkujeme 1,5 až 2 g na šálek objemu 150 až 180 ml. Tinkтуру podáváme v dávce 15 až 25 kapek 2 až 4krát denně.

Pro zevní použití připravujeme odvar s vyšší koncentrací. Při použití koupele, například sedací při hemoroidech, bereme 30 až 40 g drogy na 1 litr odvaru. Pro přípravu většího množství vody na lázeň stačí 20 až 25 g drogy najeden litr. V těchto případech připravíme 5 litrů dlouho vařeného odvaru a po delším vyluhování přidáme do lázně. S ohledem na cenové relace doporučujeme místo kůry použít listovou drogu, která je dostupná po celý rok.

⁷⁾ Kôrová droga se zařazuje do směsi spíše výjimečně, protože na rozdíl od jiných drog vyžaduje dlouhodobé vaření. Většinou doporučujeme spojit čaj z potřebné směsi s odvarem dubové kůry. Při rozumném dávkování nemají dubové drogy žádné výrazné nežádoucí účinky ani kontraindikace. Není vhodné zevní použití na nekrotizující či rozsáhle popálenou pokožku nebo dokonce sliznice.

Protože tanin je potenciálním, i když velice slabým kancerogenem, nedoporučujeme dlouhodobé užívání dubových přípravků. Duběnková tinktura je vyráběna z duběnek, vzniklých kontaminací mladých poupat balkánského dubu hálkového (*Quercus infectoria* Oliv.) hmyzem.

⁸⁾ Na bolestivé klouby bez otoků přikládáme kašovitý obklad z čerstvých, drcených (nebo sušených a spařených) listů. Obklad necháme přiložený nejprve jednu hodinu, ale při dobré snášenlivosti jej můžeme nechat i přes celou noc.

Přesušené, práškové žaludy můžeme používat jako velmi dobrý pomocný lék při angině pectoris, v dávkách 3krát denně na špičku kulatého nože, před jídlem.

Proti angině se doporučuje odvar z kůry: Padesát gramů kůry se přidá do 1 litru studené vody, 10 minut se vaří a 10 minut nechá po přikrytí vyluhovat. Odvarem se vícekrát denně kloktá.

Při angině pectoris doporučujeme upražit v troubě žaludy, pak je oloupat a pomlít na prášek. Užívá se 3 až 4krát denně půl čajové lžičky nebo na špičku kulatého nože mezi jídly.

Obličej osvěžuje a póry či vrásky stahuje obličejová voda: Do 0,25 litru vody se přidá 10 g dubové kůry (možno použít i kůru z ořešáku), zalije se a vaří přikryté na mírném varu 10 minut. Poté se nechá se 10 minut vyluhovat, scedí se a teplé se přikládá na obličej. Postup je vhodný zejména pro mastnou pleť.

Proti nadměrnému pocení nohou doporučujeme následující koupele: Asi 25 gramů práškové dubové kůry vaříme přikryté ve 2 litrech vody po dobu 5 minut, pak přidáme 25 g heřmánkového květu, necháme projít varem asi 1 minutu a necháme 5 minut stát. Pak v koupací nádobě doplníme 8 až 10 litrů tak, aby teplota vody byla 36 až 37°C. Koupel trvá 10 až 15 minut.

Pro regulaci žaludečních šťáv a odstranění různých zažívacích kolik se doporučuje namočit 30 g čerstvých pomačkaných dubových listů do 0,5 litru piva na půl hodiny. Užívá se ve 3 dávkách, macerát se může skladovat v chladničce při teplotě nad bodem mrazu.

⁹⁾ Pro homeopatické účely se sbírá kůra z mladých větví, brzy najaře, asi do konce dubna. Kůra se zpracovává čerstvá podle §3 s použitím lihu 70%. Základní esence se ředí až na potenci D4 lihem 30%. Obecně se používá vnitřně ředění D3 s dávkováním 3krát denně 7 kapek, před jídlem, po dobu jednoho měsíce. Do koupele se bere základní tinktura DO a do lázně se přidává 5 ml těsně před koupelí.

Droga se dále používá především zevně, a to v nejrůznějších ředěních i provedeních, například upravená na homeopatickou mast. Vnitřně se užívá hlavně při střevních potížích a při zánětech v trávicím traktu, kde účinkuje i jako antibiotikum.

DVOUZUBEC

DVOUZUBEC TROJDÍLNÝ
Čeled' hvězdnicovitých (Asteraceae)

BIDENS TRIPARTITA L.
Dvojzub trojdielny (s)
(r) dreiteiliger Zweizahn (n)
Bur Mangold, Tick-Seed, Stick-Tights (a)
Bident tripartitě (f)
Bieldo tripartido (š)

¹⁾ Dvouzubec je letnička s lysou, méně častěji chlupatou, přímou lodyhou, dorůstající výšky kolem 3/4 metru. Lodyha je někdy červenavě zbarvená. Lodyžní listy jsou sytě zelené, zúžené do křídlatého řapíku, tři až pětialočné, hrubě pilovité, se zoubky namířenými kupředu. Úbory jsou přímé nebo ničí, květy velmi nevýrazné, s dvouřadým zákrovem, žluté, trubkovité. Květní jazýčky chybějí. Čtyřboké, zmáčknuté hnědé nažky mají na vrcholku místo chmýří nazpět obrácené bodlinky, kterými se přichytávají zvěři na srsti a lidem na šatech.

²⁾ Dvouzubec je poměrně hojná bylina, rozšířená na vlhčích pláních, lukách, březích toků apod.

³⁾ Drogou je kvetoucí nať (Herba bidenii), sbíraná od června do září, brzy ráno před východem slunce, přibližně okolo páté hodiny.

⁴⁾ Flavonoidní droga s obsahem hořčin, tríslovin, silice a mnoha stopových prvků.

⁵⁾ Droga velmi účinně podporuje látkovou výměnu, působí močopudně a potopudně. Z toho také vyplývá její vnitřní použití při mnoha chorobách látkové výměny, včetně lupénky. Lze ji rovněž využít ke stimulaci funkce nadledvinek a také jako antirevmatikum. Zevně působí bylina jako poměrně výrazné antialergikum, proto je vhodná ke koupelím ekzematických



Dvouzubec trojdielny

dětí, při dětském mazotoku a k výplachům nosu při alergické rýmě.

⁶⁾ Základní lékovou formou je odvar, připravený krátkým, asi jednodominutovým varem. Obvykle se podávají 4 šálky čaje denně, můžeme ale také připravit bylinářský čaj, bylinářský balzám nebo homeopatickou tinkturu.

V léčbě lupénky dáváme přednost tinktuře, kterou dávkuje-
me 3krát 30 kapek u žen a 3krát 35-40 kapek u mužů.

Na pokožku můžeme použít mast zhotovenou takto: Bílou vazelínu a lanolín smícháme v poměru 1:1, roztavíme na vodní lázni a přidáme 15% tinktury. Dřevěnou kopisti mícháme do odpaření lihu. Mastí se postižené místo může potírat i vícekrát denně.

⁷⁾ Dvouzubec je ideální drogou pro samostatné podávání i pro kombinace do směsí. Při běžných dávkách neexistují žádné nežádoucí účinky a ani kontraindikace. Droga se může použít i v dětském lékařství a může se podávat i těhotným a kojícím ženám.

V ruském lidovém léčitelství se používá tzv. krev čistící prostředek, což je čajovina Averin, složená ze 2 dílů natě dvouzubce, 2 dílů natě macešky trojbarevné a 1 dílu natě nebo větviček potměchuť. Potměchuť, která je označována za jedovatou, můžeme nahradit kopřivou nebo kořenem jehlice trnité.

⁸⁾ Vynikající čajovinou pro vnitřní i zevní léčbu kožních chorob různého původu je směs 100 g natě dvouzubce, 50 g natě zemědýmu, 50 g kořene lopuchu, 25 g kořene jehlice trnité a 25 g natě tymiánu. Podává se formou čaje, v množství asi 0,75 litru denně.

⁹⁾ Dvouzubec je v homeopatii bylina prakticky neznámá, i když pro svou širokou, ale mírnou účinnost je velmi vhodnou drogou zejména pro děti, pro lidi zesláblé dlouhou nemocí nebo jinak citlivé nemocné, ale hlavně při mnoha kožních projevech.

Pro homeopatické účely se sbírá kvetoucí nať, nejlépe krátce předpolednem. Zpracovává se podle §2 nebo §3 (bylina má podle lokality výskytu různý obsah vody), s použitím lihu 90%. Základní esence se pak ředí až po potenci D4 lihem 35%. Obecně se používá vnitřně potence D4 s dávkováním 2krát denně 10 až 12 kapek (ráno a večer) před jídlem. Zevně se užívá rovněž potence D4, ale do koupelí potence D2.

Použití je stejné jako v alopatii. Musíme však upozornit, že působení je sice mírnější, ale jinak přinejmenším stejně účinné jako v alopatii.

Jiří Janča
Josef A. Zentrich

HERBÁŘ LÉČIVÝCH ROSTLIN

Ilustrace Magdalena Martínková
Grafická úprava kolektiv nakladatelství
Sazba Adam Friedrich
Návrh obálky kolektiv nakladatelství
Litografie Studio Typo, Praha
Tisk Tiskárny Vimperk spol. s r. o.

Vydalo nakladatelství
EMINENT
P.O.BOX 298
111 21 PRAHA 1

I. vydání
94/10/19

ISBN 80-85876-02-7

Herbář léčivých rostlin Jiřího Jančie Josefa A. Zentricha bude vycházet postupně po dílech. Jednotlivé díly nebo celý soubor si společně s publikacemi, uvedenými na zadní straně této knihy, můžete objednat na adrese nakladatelství.