

HERBÁŘ

LÉČIVÝCH ROSTLIN

2. DÍL

Jiří Janča

Josef A. Zentrich

Obsah

ESTRAGÓN (Kozaleckořenný).....	8
EUKALYPTUS (Blahovičnickulatoplodý).....	12
FAZOLE (Fazolobecný).....	16
FENYKL (Fenykl obecný).....	20
FIALKA (Violka vonná).....	24
FÍKOVNÍK (Fíkovník smokvoň).....	28
GALGAN (Galganlékařský).....	32
HADINEC (Hadinec obecný).....	36
HEŘMÁNEK PRAVÝ (Heřmánekpravý).....	40
HEŘMÁNEK ŘÍMSKÝ (Rmenecslíčný).....	44
HLOH (Hlohobecný).....	48
HLUCHAVKA (Hluchavkabílá).....	52
HOŘČICE (Hořčice bílá).....	56
HOŘEC (Hořecžlutý).....	60
HRUŠKA (Hrušeňobecná).....	64
HRUŠTIČKA (Hruštičkaokrouhlolistá).....	68
HŘEBÍČEK (Hřebíčkovec vonný).....	72
CHEBDÍ (Bezchebdí).....	76
CHINOVNÍK (Chininovník lékařský).....	80
CHLUPÁČEK (Chlupáčekzední).....	84
CHMEL (Chmelobecný).....	88
CHRASTAVEC (Chrastavecrolní).....	92
CHRPA MODRÁK (Chrpapolní).....	96
JABLEČNÍK (Jablečnikobecný).....	100
JABLOŇ -(Jabloňdomáci).....	104
JAHODNÍK (Jahodník obecný).....	108
JALOVEC (Jalovec obecný).....	112
JANOVEC (Janovec metlatý).....	116
JARMANKA (Jarmanka vyšší).....	120
JASAN (Jasanztepilý).....	124
JEČMEN (Ječmen dvouřadý).....	128
JEHLICE (Jehlice trnitá).....	132
JEŘABINA (Jeřábptačí).....	136
JESTŘABINA (Jestřabinalékařská).....	140

JETEL (Jetel luční).....	144
JILM (Jilm obecný).....	148
JINAN (Jinan dvouřadý).....	152
JIRNICE (Jirnicemodrá).....	156
JITROCEL (Jitrocelkopinatý).....	160
JMELÍ (Jmelí bílé/listnáčové).....	164
KAKOST (Kakost smrdutý).....	168
KALINA (Kalinaobecná).....	172
KAMEJKA (Kamejka lékařská).....	176
KAPRADÍ (Kaprad'samčí).....	180
KARAFIÁT (Hvozdíkhzahradní).....	184
KARBINEC (Karbinecevropský).....	188
KAŠTAN (Jírovecmaďal).....	192
KDOULE (Kdoule obecná).....	196
KERBLÍK (Kerblík třebule).....	200
KLANOPRAŠKA (Magnolkačinská).....	204
KLIKVA ŽORAVINA (Klikvabahenní).....	208
KOKOŠKA (Kokoška pastuš tobolka).....	212
KOMONICE (Komonicelékařská).....	216
KONOPICE (Konopičkabledožlutá).....	220
KONOPÍ (Konopí seté).....	224
KONTRYHEL (Kontryhelžlutozelený).....	228
KOPR (Kopr vonný).....	232
KOPŘIVA (Kopřiva dvoudomá).....	236
KOPYTNÍK (Kopytníkevropský).....	240
KORIANDR (Koriandrsetý).....	244
KOSATEC (Kosatec německý).....	248
KOSTIVAL (Kostivallékařský).....	252
KOZLÍK (Kozlík lékařský).....	256
KRTIČNÍK (Krtičníkhhlíznatý).....	260
KRUČINKA (Kručinkabarvířská).....	264
KRUŠINA (Krušina olšová).....	268
KŘEN (Křen selský).....	272
KUKLÍK (Kuklík městský).....	276
KUKURICE (Kukuřice setá).....	280
KYPREJ VRBICE (Kyprej obecný).....	284

© Jiří Janča, Ostrava, 1995
© Josef A. Zentrich, Otrokovice, 1995
© Illustrations Magdalena Martínková, 1995
© EMINENT, 1995

ISBN 80-85876-04-3

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

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), německém (n), anglickém (a), francouzském (f) a španělském (š).

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

- ^{x)} 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 doporučených 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 historie a využívání byliny (není uvedena u každé byliny).

ESTRAGÓN

KOZALEC KOŘENNÝ

Čeled' hvězdicovitých (Asteraceae)

ARTEMISIA DRACUNCULUS L.

Palina dračia (s)

r Estragón (n)

Tarragon (a)

Estragón (f)

Estragón (š)

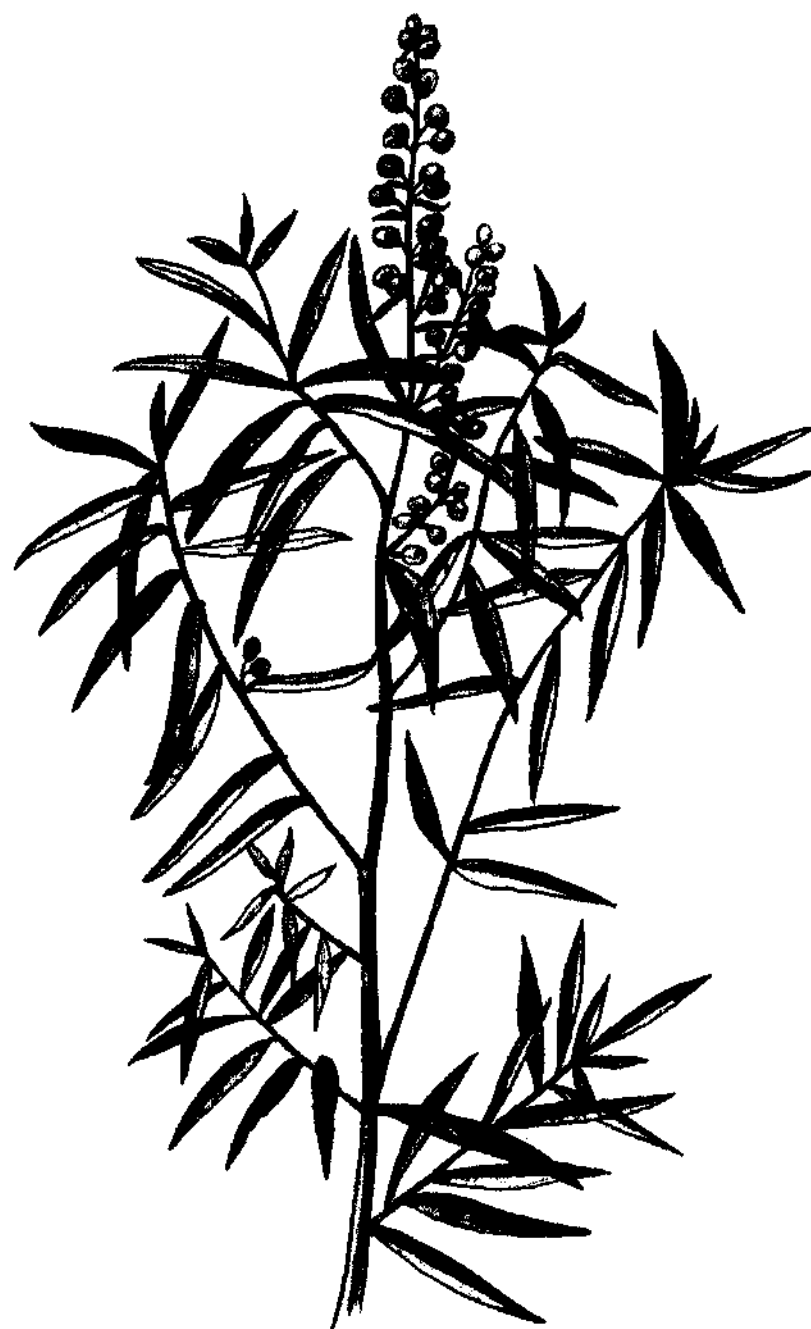
¹⁾ Kozalec kořenný, známý jako estragón, je trvalka vysoká asi jeden metr. Má přímou lodyhu, hustě prutnatě větvenou, a celokrajné, čárkovitě kopinaté, přisedlé listy. Květní úbory jsou žlutokvěté, stopkaté, kulovité, ničí.

²⁾ Estragón je pěstovaná bylina, má ráda teplé a suché podnebí, slunečnou polohu chráněnou před větrem a dobře prohnojenou půdu. Její pěstování je vhodné po okopaninách, ječmeni, pšenici nebo po letničkách.

³⁾ Předmětem sběru je nať (Herba dracunculi), sbíraná od konce června do začátku září, nejlépe kolem čtrnácté hodiny.

⁴⁾ Důležitou obsahovou látkou je silice s hlavní účinnou látkou estragolem, dále zde nacházíme terpeny, steroly, kumariny, flavonoidy, hořčiny, třísloviny, organické kyseliny a několik minerálních prvků.

⁵⁾ Droga významně podporuje tvorbu žluči, působí mírně močopudně, zvyšuje chuť k jídlu a zlepšuje trávení. Prokázán byl i vliv antisklerotický a tonizační. Dokáže tlumit křečové bolesti při dyspepsii a podobných poruchách trávení. Je mistrovskou bylinou v léčbě dráždivého tračníku (colon irritabile) a léčivem volby při léčbě Crohnovy nemoci i ulcerózní kolitidy. Doporučujeme ji jako koření do polévek i na masité nebo vegetariánské pokrmy. Může také tvořit významnou chuťovou přílohu do nálevů na úpravu okurek nebo zeleniny, připravované nakyselo.



Kozalec kořenný (estragón)

⁶⁾ Hlavní lékovou formou je nálev, podávaný obvykle po pohárech. Osvědčila se také forma bylinného balzámu i homeopatického čaje v potenci kolem U₉. Oblíbenou formou při žlučnickových poruchách je estragonové víno, které je také mírně močopudné.

⁷⁾ Při běžném, mírném dávkování nemá podávání drogy žádné kontraindikace. S ohledem na svéjemné, ale přitom dostatečně razantní působení, je estragón vhodným lékem zejména v geriatrických indikacích, protože staří lidé drogu velice dobře snášejí a ona přitom působí velmi účinně.

Drogu lze bez problémů kombinovat do směsí. Chceme-li estragón používat jako potravinové koření, doporučujeme zejména kombinaci s kurkumou a nepálivou paprikou. Tato kombinace v poměru 3 : 2 : 1 tvoří vhodné dietní koření, které lze používat při nejrůznějších chorobách žlučníku a trávicího ústrojí.

⁸⁾ Směs 2 dílů estragónu a po 1 dílu květu vřesu a nati rdesna ptačího (truskavce) tvoří velmi účinný prostředek, který se podává při zvýšené hladině krevního cholesterolu.

⁹⁾ V homeopatii je estragón málo známou bylinou. Většinou se zpracovává pelyněk brotan, protože účinnost pelyňků si je velmi podobná. Pro homeopatické zpracování se používá výhradně čerstvá nať, sbíraná po celé léto, nejlépe kolem čtrnácté hodiny odpoledne.

Esence se zpracovává podle §3 nebo §2, v závislosti na obsahu vody v bylině, s použitím lihu 75%. Esence se pak ředí lihem 40% až do potence D4. Obecné užívání je 3krát denně 8 kapek, před jídlem, po dobu 10 dní. Potom se udělá 10 dní přestávka a kúra se nasadí znovu na 10 dní. Nedoporučujeme užívat delší dobu, protože silice je i ve formě tinktury poměrně silná.

¹⁰⁾ V lidové medicíně se s využitím estragónu pojí celá řada receptů, z nichž některé považujeme za zajímavé.

Proti nadýmání se bere 1 čajová lžička natě nebo listu na 1 šálek vody. Nechá se pouze zavařit a pak se zakryté nechá 10 minut stát. Pije se 1 šálek po jídle.

Proti škytavce se jednoduše rozžvýká několik listů estragónu. Kdo trpí škytavkou častěji, měl by mít estragón buď na zahradě, nebo dokonce doma v květináči.

Již zmíněný recept na estragonové víno má následující podobu: Dvacet pět gramů čerstvého, umytého estragónu se vloží do láhve 0,7 litru a zalije se bílým přírodním vínem. Nechá se při pokojové teplotě sedm dní stát, pak se přefiltruje a uloží na suchém, chladném místě. Podává se před hlavními jídly v poledne a večer půl vinné skleničky jako aperitiv.

O oblibě estragónu svědčí i to, že francký král a římský císař Karloman (768 až 814 n.l.) si jej oblíbil natolik, že dal rozkaz k jeho pěstování všem zahradám a klášterům. Od té doby se tato bylina těší velké oblibě Francouzů.

Do Anglie se například estragón dostal až kolem roku 1500 z jižní Evropy a začal se nazývat „hadí koření“, protože se užíval proti hadímu uštknutí. Jinak byl doporučován jako přítel při bolestech hlavy, srdce a jater. Teprve kolem roku 1650 byl přivezen holandskými osadníky do Nového světa a stal se tam jednou z prvních 33 pěstovaných bylin. Zajímavé je, že na severní polokouli přitom hojně roste tzv. ruský estragón, který vypadá naprosto stejně, ovšem má světlejší listy a nepříliš příjemnou chuť.

EUKALYPTUS

BLAHOVIČNÍK KULATOPLODÝ
Čelestmyrtovitých (Myrtaceae)

EUCALYPTUS GLOBULUS Labill.

Eukalyptus guľatoplodý (s)

r Eukalyptus (n)

Eucaliptus (a)

Eucalyptus (f)

Eucalipto (š)

¹⁾ Blahovičník kulatoplodý je obrovský strom, dorůstající výšky hodně přes 30 metrů, extrémně až 100 metrů. Má hladkou, šedou kůru a větvení začíná vysoko nad zemí. Listy jsou zajímavé tím, že staví své čepele svisle. Na mladých prutech nacházíme listy vstřícné, přisedlé, vejčito-srdčité, jasné zelené. Na starších větvích jsou listy řapíkaté, střídavé, kopinaté, někdy srpkovitě prohnuté. Květy vyrůstají po stranách větví, plodem jsou čtyřpouzdré, mnohosemenné, dřevnatící tobolky.

²⁾ Blahovičník je domovem v Austrálii, ale lze jej velmi dobře pěstovat i u nás ve velkých květináčích. Strop místnosti je pak pro něj přirozenou a nenásilnou hranicí růstu. Tento strom, pěstovaný v květináčích, platí za nejlepší ozdravnou rostlinu pro místnosti s pobytem nemocných, například pro nemocniční chodby, haly a čekárny. V malých květináčích, v podobě jakési bonsaie, může být úspěšně pěstován i v bytech, vhodný je zejména v obývacích místnostech.

Podobný užitek nabízejí i jiné druhy, například blahovičník skvrnitý (*Eucalyptus maculata*) nebo blahovičník citrónový (*Eucalyptus citriodora*) a některé další. Prakticky všechny z uvedených druhů lze u nás koupit ve formě semen a podomácku pěstovat.

³⁾ Drogou je list (*Folium eucalypti*), který se pro potřeby specializovaných lékáren občas dováží, nebo i silice (*Oleum eucalypti*).



Blahovičník kulatoplodý (eukalyptus)

⁴⁾ V listu je hojně obsažena silice s hlavní látkou cineolem, terpeny, aldehydy, třísloviny, hořčiny, seskviterpenové alkoholy a další účinné látky.

⁵⁾ Eukalyptová silice, která bývá k dostání v lékárnách, působí jako velmi silné antiseptikum. Dokáže zředit hleny a napomoci tak k jejich vykašlávání při současném uvolňování bronchiálních spasmů. Vylučuje se močí i plícemi, takže je předurčena pro léčbu zánětů horních cest dýchacích i cest močových.

Zevně hojí zhnisané rány, záněty a jiné afekce v ústní dutině (stomatitidy). Hojně se užívá i jako kloktadlo.

⁶⁾ Jsou-li k dispozici eukalyptové listy, vezmeme 2 g listů (asi 1 čajovou lžičku) na šálek nálevu. Podává se 2krát, v těžších případech 3krát denně. K inhalaci vezmeme 1 polévkovou lžici listů na 0,5 litru vařící vody. Lepší je použít dostupnější silici. Obvykle stačí 2 až 3 kapky pro vnitřní použití, jen v závažnějších případech se podává 4 až 5 kapek na jednu dávku, 2krát nebo 3krát denně, nikdy ovšem dlouhodobě.

Pro inhalaci přidáváme zpravidla 2 ml, v závažnějších případech 3 ml silice do 0,5 litru vroucí vody. Do nosu aplikujeme silici v olejovém nosiči tak, aby množství silice nepřevýšilo 1,5% hmotnostního podílu nosních kapek. Eukalyptovou tinkturu dáváme ženám v množství 20 kapek, mužům 25 kapek, obvykle 2 až 3krát denně.

⁷⁾ Eukalyptové listy můžeme míchat i do směsí. Vycházíme přitom z faktu, že obsahují asi 2,5% silice, která je hlavní účinnou látkou. Potom plně postačí, aby podíl listů ve směsi činil kolem 15% hmotnostních. Při dávkování silice musíme být ovšem velmi opatrní, protože při předávkování poškozuje játra a především ledviny. Již dávka 4 ml silice, požitá perorálně (ústí), může způsobit těžkou až smrtelnou otravu. Prvními příznaky otravy jsou žaludeční a střevní potíže se zánětem sliznic, případně i křeče.

⁸⁾ V pokoji dlouhodobě nemocných bychom měli umístit 1 větší, 2 střední nebo 3 menší eukalypty v kořenáči. Pro pokoj s objemem kolem 50 m³ to zcela postačí. Zdá se, že nejvhodnější expozice je polodenní, spíše noční. Někteří nemocní ale snášejí vůni lépe ve dne, a proto je nutné to nejprve individuálně vyzkoušet. Velmi zřetelný je účinek při astmatu.

⁹⁾ Eukalyptus patří k bylinám běžně užívaným v homeopatii. Používá se tinktura, která se vyrábí z listů starších větví. Listy se zpracovávají podle §4 s použitím lihu 75% a výsledná základní tinktura je potencí D1. Ta se pak ředí lihem 60% až na potenci D6. Obecně se užívá tinktura D3 až D4 a dávkování je 3krát denně 15 nebo 4krát 10 kapek, po jídle, podávaných maximálně po dobu 25 dní. Zevně se obecně používá ředění D5 a D6.

Aplikace tinktury je podobná jako v alopatii, ale jinak jsou homeopatické přípravky mírnější a také bezpečnější.

¹⁰⁾ Blahovičník ozdravuje ovšem nejen domácnosti nebo bytové prostory, ale i celé krajiny nebo i velké oblasti.

Přírodovědec 19. století baron Ferdinand von Mütler zjistil, že aroma, které exhalují listy blahovičníku, je výborné a hlavně výkonné antiseptikum. Francouzská vláda proto kolem roku 1850 začala eukalyptus intenzivně vysazovat v Alžírě a záhy se zjistilo, že vysušovači schopnost kořenů eukalyptu je obrovská a navíc exhalace listů ozdravuje a osvěžuje ovzduší. To mělo s postupem času mimořádný význam, protože rychlým růstem blahovičníku a obrovskou spotřebou vody se proměnily nezdравé, bažinaté a malarické oblasti severní Afriky v suché a zdravé krajiny. Tím také došlo k neobyčejně velkému rozšíření blahovičníku v oblastech Středomoří, Indie, Afriky i jižní Ameriky, takže dnes se už pro svoji spotřebu vody místy stává naopak poněkud nepříjemným.

FAZOLE

FAZOL OBECNÝ

Čeled' bobovitých (Fabaceae)

PHASEOLUS VULGARIS L.

Fazuľa záhradná (s)

e Gartenbohne (n)

Kidney-Bean (a)

Haricot (f)

Fasol (š)

¹⁾ Fazol obecný je letnička s levotočivou, popínavě se pnoucí lodyhou, dlouhou asi dva metry. Existují i variety s lodyhou přímou, dorůstající přes půl metru výšky. Listy jsou dlouze řapíkaté, okrouhle vejčité, zašpičatělé. Palisty jsou kopinaté. Květ má fazol široce zvonkovitý, jeho koruna je narůžovělá, nafialovělá, bílá nebo žlutavá. Visuté lusky obsahují různobarevná semena. Kveté od června do srpna.

²⁾ Fazol je pěstovaná zeleninová rostlina, jen ojediněle zplaňující.

³⁾ Drogou je lusk bez semen (*Fructus phaseoli sine semine*), sbíraný při úplné zralosti plodů na podzim.

⁴⁾ Droga je bohatá na aminokyseliny arginin, asparagin, tyrosin, laucin a tryptofan. Dále jsou v ní obsaženy flavonoidy, cholin, sacharidy, inosit, glykosidy, organické kyseliny, kyselina křemičitá, draslík, fosfor, kobalt, nikl a další stopové prvky.

⁵⁾ Droga je vhodným diuretikem, snižuje hladinu krevního cukru a urychluje látkovou výměnu. Podáváme ji při močových kamencích, při cukrovce, při revmatismu a při kožních chorobách. U poslední indikace léčbu doplňujeme horkými nebo studenými kašovitými obklady z mletých fazolí. Droga také mírně snižuje krevní tlak a je vhodná při zvýšené urikemii (vysokém množství kyseliny močové v krvi).



Fazol obecný

⁶⁾ Základní lékovou formou je dlouho vařený odvar. Na mírném ohni se vaří 2 až 2,5 hodiny v dávce 20 až 25 g drogy v 1,5 litru vody. Pak precedíme a doplníme na potřebných 750 ml. Pijeme obvykle ve více dávkách přes den.

⁷⁾ Kombinace drogy do směsi je značně problematická, protože fazol má mimořádné nároky na přípravu. V praxi to lze řešit tak, že fazolové drogy přidáme do směsi asi dvakrát více, než je normální běžná potřeba, a pak směs bereme jako běžný odvar. Lepší je ovšem vyrobit odvar odděleně a pak jej přidat do potřebné směsi.

Syrové fazole jsou toxické, a proto je vnitřně nepodáváme. Ani sušením se toxicita neztrácí, eliminuje se pouze vařením. Rovněž lusky s nezralými semeny mohou působit kontaktně toxicky a především alergicky, a proto se styku s nimi raději vyvarujeme.

⁸⁾ Fazolový lusk je jednou z deseti drog, jejichž směs dodá tělu všechny potřebné prvky. Směs je složena z 200 g fazolového lasku, 140 g přesličky, 100 g pampelišky a po 80 g květu heřmánku, květu měsíčku, nati řebříčku, nati třezalky, nati vlaštotivčnicku, květu lípy a květu černého bezu. Připravujeme a podáváme formou bylinářského čaje, asi 0,75 litru denně. Tato směs je vynikajícím prostředkem pro získání vitality, proti vyčerpanosti, únavě, neurastenii atd.

⁹⁾ Fazole ani fazolové lusky nebývají předmětem výroby homeopatických prostředků. Přesto je ale užitečné užívat homeopatickou tinkturu, protože jednak mají fazolové lusky v různých fázích růstu různý obsah látek a jednak je fazolový lusk pro dlouhou dobu dobou přípravy pro přímé směsi nebo kombinace obtížně použitelný. Ideální by bylo vyrábět homeopatické tinktury v různém stupni zralosti lasků, ale to je zřejmě prakticky neproveditelné.

Doporučujeme proto následující postup ve dvou verzích: Třicet (80) gramů přesušených, podrcených fazolových lasků ne-

cháme vařit v 1 (2) litrech vody tak dlouho, až zůstane zhruba 0,25 až 0,3 (0,5 až 0,6) litru odvaru. Odvar pak ve vodní lázni odpaříme až na 75% původního objemu. Vzniklou esenci poté smísíme s lihem v poměru 3 : 7 (3 díly esence a 7 dílů lihu 40%) a získáme potenci D1. Tu pak dále ředíme lihem 40% až na potenci D4. Obecně se užívá potence D3, v dávkování 3krát denně 10 kapek, před jídlem, prakticky bez omezení.

Uplatnění je podobné jako v alopatii, ale především se přidává do směsi tinktur.

¹⁰⁾ Zajímavým receptem proti poruchám srdečního rytmu je využívání zelených fazolí. Používají se přitom vlákna zelených fazolí tak, že malá hrst těchto vláken se přelije sklenicí vařící vody a nechá se 10 minut přikrytá stát. Pijí se až 3 sklenice denně. Obvykle stačí čtyři, maximálně osm dní užívání.

Při proteinurii (bílkovina v moči), zaviněné většinou nedostatečnou srdeční funkcí, ale i nemocí ledvinové tkáně, se dá úspěšně použít čaj z fazolových lasků. Hrst fazolových lasků máčíme přes noc v 1 litru studené vody. V téže vodě necháme vše 15 minut vařit a pak necháme dalších 15 minut vyluhovat. Pije se přes celý den po šálcích.

Podobný je i starý německý recept proti cukrovce: Dvě až tři hrsti čerstvých nebo sušených fazolových lasků dáme do 1 litru studené vody, na mírném ohni necháme přikryté dojít k varu a 15 minut vaříme. Necháme pak 2 až 3 minuty stát, a potom precedíme. Pijeme přes den po šálcích.

FENYKL

FENYKL OBECNÝ

Čeled'miňkovitých (Apiaceae)

FOENICULUM VULGARE Milf.

Fenykl obyčejný (s)

r Fenchel (n)

Fennel (a)

Fenouil officinal (f)

Hinojo común (š)

¹¹ Fenykl obecný je dvouletá bylina, dorůstající výšky až dva metry. Na dlouhých stopkách rostou lístky s blanitými stopkami. Čepel listuje čtyřikrát peřenodílná, s čárkovitými úkrojky. Žlutavé květy rostou v okolících, složených z 15 až 20 okolíčků. Plodem je šedožlutavá dvounažka s pěti žebírky.

²⁾ Fenykl je pěstovaná bylina. Má ráda teplé, nepřliš suché podnebí, s dobrou, na živiny bohatou půdou. Svým výskytem přibližně sleduje oblasti pěstování vinné révy.

³⁾ Drogou je plod (Fructus foeniculi), sbíraný v srpnu druhého roku. Nejvhodnější sběr je ráno za rosy.

⁴⁾ Fenykl obsahuje silici (éterický olej) s terpeny anetholem, fenchonem, feniculinem, metylchavikolem, karvolem a mnoha dalšími. Dále obsahuje sacharidy, bílkoviny, mastný olej, pektin, škrob a estragol.

⁵⁾ Droga je výtečným karminativem a spasmolytikem - tlumí nadýmání a bolestivé křeče v trávicím ústrojí. Hořký fenchon též zlepšuje vylučování trávicích fermentů a povzbuzuje střevní peristaltiku. Droga dále podporuje vyklašlávání hlenů a je mírně močopudná. Malý obsah látek, podobných ženským hormonům, má vliv na zvýšení tvorby mateřského mléka.



Fenykl obecný

Při zevním použití se silice vstřebává do pokožky, což má navíc značný desinfekční účinek. Fenyklový čaj je také výborným výplachovým prostředkem při očních zánětech nebo při únavě namáhaných očí.

⁶⁾ Fenykl podáváme buď formou prášku, při jednotlivých dávkách od 1 do 5 gramů a při celkových denních dávkách od 3 do 10 gramů, případně formou nálevu. Velmi účinné sejeví rozmíchávání fenyklového prášku v mléce. Mléko lze aplikovat i s fenyklovou silicí při maximální jednotlivé dávce 0,05 g a maximální denní dávce 0,2 g silice.

⁷⁾ Droga je velmi vhodná pro užití v ophtalmologii, v pediatrii, v porodnické praxi pro kojící ženy a v geratrii pro staré a zesláblé jedince. Pro zvýšení protinadýmavého působení ji můžeme kombinovat s puškvorcem, anýzem, koprem nebo kmínem. Možné jsou ale i jiné kombinace. Do čajových směsí dáváme fenykl mírně podrcený, abychom tak zajistili jeho lepší vyluhování.

⁸⁾ Oční voda na bázi fenyklu se vyrábí následujícím způsobem: Vezmeme stejný díl drceného fenyklu, květu měsíčku a nati světlíku a vše se připraví formou nálevu. Používá se k očním výplachům. Doporučujeme přecedit přes textil.

⁹⁾ Fenykl se v homeopatii užívá odedávna, nikoli pro nějakou odlišnost od užívání semenné drogy, ale především pro jednoduchou aplikaci při maximálním zachování obsahových látek a tím i účinnosti.

Výchozím materiálem pro zhotovení tinktury je zralé semeno, které se jemně pomele a dále upravuje podle §4 s použitím lihu 80%. Základní esence se dále ředí podobně jako většina siličnatých drog lihem 40% na potenci D4. Obecně se používá potence D3 s dávkováním 3krát denně 15 kapek, před jídlem, po dobu 21 dní. Před dalším užíváním doporučujeme udělat 5 dní přestávku.

Tinktura se používá podle alopatických postupů a je možno ji se značným úspěchem užívat i zevně, jak je uvedeno dále.

¹⁰⁾ Z mnoha lidových receptur jmenujeme aspoň některé osvědčené.

Pro čaj na celkové povzbuzení podle Rouška použijeme 1 polévkovou lžici čerstvé natě, kterou společně s velkou sklenicí vody přivedeme k varu a pak 5 až 10 minut přikryté necháme vyluhovat. Přecedíme a pijeme denně 2 až 3 sklenice, po jídle.

Stejně se užívá nať i pro odtučňovací kúru: Dvacet pět gramů natě se přidá do 0,5 litru studené vody, přivede k varu a 15 minut se na mírném ohni vaří. Pije se jedna sklenice po obědě a po večeři.

Proti nadýmání je dobrá speciální směs ze semen fenyklu, koriandru, anýzu a kopru, od každé byliny stejným dílem. Jedna čajová lžička podrcené směsi se přelije sklenicí vařící vody, nechá se 5 až 10 minut vyluhovat a pak přecedí. Pije se po jídle.

Proti nadýmání se dá použít pro ulehčení i samotné semeno fenyklu. Jedna polévková lžice podrceného semene se přelije 0,25 litrem vařící vody a nechá několik minut vyluhovat. Dětem je možné čaj osladit medem.

Pro zvýšení tvorby mateřského mléka se přidá 1 čajová lžička podrceného semene do sklenice studené vody, nechá se přejít varem a 10 minut vyluhovat. Užíváme vždy jednu sklenici po obědě a jednu po večeři.

FIALKA

VIOLKA VONNÁ

Čeled'violkovitých (Violaceae)

VIOLA ODORATA L.

Fialka voňavá (s)
s Märzveilchen (n)
Sweet Violet (a)
Violette odorante (f)
Violeta olorosa (š)

¹⁾ Fialka vonná je trvalka bez vlastní lodyhy, jejíž listy vyrůstají přímo z oddenku. Jsou srdčité vejčité, na spodine mají malé, kopinaté palisty. Některé listy mají ledvinovitý tvar. Cepel listuje zoubkovitá. Květy vyrůstají rovněž přímo z oddenku a rostou na dlouhých stopkách. Mají pětistý kalich s pětičetnou fialovou korunou. Velmi příjemně voní. Plodem je vícesemenná tobolka, pukající třemi článkovitými chlopněmi.

²⁾ Fialka, známá jako posel jara, byla kdysi velmi hojná v příkopech, u plotů, v houštinách, zejména v nižších polohách. Dnes jí bohužel v přírodě ubývá.

³⁾ V lidovém léčitelství se svého času užívaly všechny části fialky (*Herba et radix violae odoratae*). V současnosti je s ohledem na úbytek fialky v přírodě a pověsti o její jedovatosti zájem o drogu menší.

Nejčastěji se užívá oddenek (*Radix violae odoratae*), sbíraný na podzim. Spíše výjimečně, obvykle pro homeopatické účely, se zpracovává celá rostlina včetně kořene. V takovém případě se fialka sbírá v čase květu, tedy na přelomu března a dubna, nejlépe kolem sedmé hodiny ranní.

⁴⁾ Bylina obsahuje alkaloid violin, dále saponiny, menší množství kyseliny salicylové, vonnou silici, vosky, slizy, kaučuk a další látky.



Viola vonná (fialka)

⁵⁾ Droga především účinně podporuje vykašlávání hlenů. Využíván je také účinek močopudný a protirevmatický. Zevně ji lze použít formou omývání nebo obkladů na špatně se hojící rány.

⁶⁾ Fialku podáváme buď formou nálevu nebo bylinného balzámu. Dávkování je zcela obvyklé.

⁷⁾ Drogu lze běžně kombinovat s jinými bylinami. Při jejím předávkování se může dostavit nevolnost, spojená s nutkáním na dávení, a později se může dávení i projevit. V přiměřených dávkách se prakticky neprojevují nežádoucí účinky a nejsou známy ani koncentrace.

⁸⁾ Připravujeme tinkturu, a to jednak jako výluh v čistém lihu pro vnitřní použití a jednak v denaturovaném lékárenském lihu pro užití zevní. Užíváme 4krát denně po 15 kapkách u žen a po 20 až 25 kapkách u mužů při ztrátách hybnosti nejasného původu (například částečná ochrnutí). V téže indikaci užíváme tinkturu zevně k potírání postižených partií. Podle dosavadních výsledků je možné předpokládat, že tato léčba urychluje rekonvalescenci po náhlých případech mozkových, zejména pokud bude doplněna podáváním tinktury z jinanu dvoulaločného a masáží yzopovým olejem.

⁹⁾ Fialka vonná se v homeopatii málo využívá, především proto, že se v přírodě stává stále vzácnější a pěstovaná zdaleka nedosahuje kvalit volně rostoucí. Ale právě to by mělo být signálem pro výhradně homeopatické využití, protože jak je dobře známo, můžeme při malém množství byliny získat velký účinek.

Používá se celá, čerstvá kvetoucí rostlina, i s kořenem, sbírána nejlépe kolem desáté hodiny dopoledne. Zpracovává se podle §2 s použitím lihu 90%. Základní esence se pak ředí lihem 30% až na potenci D4. Obecně se pak užívá ředění D3 a D4 s dávkováním prvních sedm dní 4krát denně 10 kapek, po jídle, a pak 3krát denně 15 kapek, po jídle, po dobu jednoho měsíce.

Hlavní indikací jsou kromě aplikací podle alopatie záněty dýchacích cest, nemoci očí a uší, revmatismus atd.

¹⁰⁾ Při zánětech plic se dříve užívaly květy fialky tak, že se 1 polévková lžice květů přelila šálkem vařící vody a nechala se 10 minut vyluhovat. Podávaly se vždy před jídlem 2 až 3 šálky denně.

Pro uklidnění i pro pěstování pokožky, ale hlavně při upaluje velice vhodný fialkový olej, který navíc velmi příjemně voní. Jeho výroba je celkem jednoduchá. Do 0,25 litru oleje ze sladkých mandlí se přidá hrst fialkových květů a nechá se 7 dní v dobře uzavřené nádobě z tmavého skla na tmavém místě vyluhovat. Pak se přefiltruje a květy se vylisují. Z kvítků musí být vyplavena barva, musí být zcela bledé. Olej se skladuje v dobře uzavřených malých lahvičkách z tmavého skla. Do postiženého místa se vtírá.

Zajímavé bylo užívání fialky ve starověku. Staří Atéňané před více než dvěma tisíci lety vysoce oceňovali fialku pro její schopnost uklidňování, mírnění hněvu a také proti nespavosti. Římský přírodovědec Plinius doporučoval fialku máčenou ve vodě proti dně a věnec z fialek položený kolem hlavy proti bolestem hlavy a závratím.

Keltové míchali květy fialky s kozím mlékem a vyráběli tak výborný kosmetický prostředek. V 16. století se v Anglii vyráběl z fialkových květů sirup a užíval se jako velmi mírné projímadlo pro děti. Vedle toho se ovšem užívali i pro celou řadu nemocí dospělých, včetně epilepsie, zánětu pohrudnice nebo žloutenky.

V minulých obdobích byla fialka v různých etapách a různými léčiteli užívána i pro léčbu nádorů. Kolem roku 500 př.n.l. léčili například v Římě čerstvou bylinou ve formě obkladů i rakovinu pokožky. Tyto návody se zachovaly, ovšem i když jsou výsledky potvrzovány mnoha svědky, nemusí být věrohodné.

FÍKOVNÍK

FÍKOVNÍK SMOKVOŇ

Čeled'morušovitých (Moraceae)

FICUS CARICA L.

Figovník obyčejný (s)

r Feigenbaum (n)

Fig Tree (a)

Figuier commun (f)

Higuera (š)

¹⁾ Fíkovník je opadavý, dvoudomý, až 10 metrů, dorůstající strom nebo keř, s jednoduchými, nepravidelně laločnatými listy. Jedlá plodenství, zvaná fíky, se vytvářejí na samičích rostlinách, kdežto na samčích vznikají plodenství nejedlá, zvaná kapřííky.

²⁾ Fíkovník je teplomilný kulturní strom nebo keř. V našem podnebí neroste, ojediněle je pěstován v teplejších, zpravidla vinařských oblastech.

³⁾ Drogou a zároveň chutným ovocem jsou plody (Fici, též Fructus caricae), sbírané v době plné zralosti, tedy v letních měsících.

⁴⁾ Fíky obsahují cenné bílkoviny a aminokyseliny, draslík, sacharidy a jiné účinné látky. Jsou velmi výživné a mají i značné léčivé účinky. Podílí se na tom látky jako například pektiny, organické kyseliny, ale také vláknina, fermenty, slizy a vitamíny A, B₂ a C.

⁵⁾ Přípravky z fíků mají jemný projímavý účinek a zabírají někdy i u velmi zarputilých případů. Dále se mohou fíky použít k přípravě kloktadla i prsních čajů a mají také močopudné působení. Obsah draslíku je předurčuje pro výživu lidí nemocných na srdce. Zevní použití je vyhrazeno kašovitým obkladům na vředy a nehojící se rány, abscesy apod. Jejich použití v této oblasti je známo již z Bible.



Fíkovník smokvoň

⁶⁾ Chceme-li podávat fíky jako projímadlo, můžeme v podstatě postupovat trojím způsobem. V lékárnách můžeme například koupit sirup Caliřig. Jinou možností je namáčet fíky do olivového oleje a pak je pojídat. Dávkování je sice individuální a je nutné je odzkoušet, ale přibližně je třeba sníst 4 až 12 fíků denně. Třetím možným působem je pomlít fíky třeba na mlýnku na maso a přidat jemně práškový list senný a krušinovou kůru, případně i práškový oddenek revěně.

Osvědčilo se přidat na 100 g mletých fíků po jedné čajové lžičce od každé byliny. Vše dobře promícháme a uschováme v chladu. Někdy postačí 1 lžička denně, jindy je třeba až 4 lžičky denně, abychom se potíže zbavili. Obecně ovšem platí, že pokud nedosáhneme žádoucího účinku ani 4 lžičkami, pak je léčba neúčinná a musíme volit jiný postup.

⁷⁾ Proti kašli a jako kloktadlo proti angině a bolestem v krku podáváme přednostně velmi chutný mléčný odvar. Dlouhým vařením můžeme také připravit hustý extrakt z fíků, který užíváme obvykle jednou denně v dávce kolem 100 g. Indikací jsou i urologické problémy, při kterých potřebujeme zvýšit diurézu, a také slabší formy srdeční nedostatečnosti.

K zevním účelům používáme rovněž rozemletím připravenou pastu, do které přidáváme již uvedené další byliny formou prášku. Například přídavek asi 2 čajových lžiček prášku jitrocele na 100 g fíkové pasty zlepšuje značně hojivé účinky, přídavek prášku z kořene lopuchu nebo nati zemědělského zlepšuje léčbu kožních afekcí apod.

⁸⁾ Kontraindikací podávání fíků je především diabetes mellitus. Samostatně podávané fíky nelze prakticky předávkovat. Léčebné fíkové přípravky, například pasty, podáváme pouze v doporučených dávkách.

S použitím fíků se nabízí prostředek proti bolesti velkých kloubů: Dobře promícháme - nejlépe v mixéru - 20 až 25 g fíkové pasty z čertových nebo i suchých fíků, 1 devětsilový nebo 2 až

3 lopuchové listy, 1 bílek a půl čajové lžičky mletého zázvoru. Vznikne kaše, kterou můžeme případně zahustit hladkou moukou a kterou naneseeme v silné vrstvě na plátno a přiložíme na bolavý kloub. Obvážeme a necháme působit přes noc. V případě přecitlivělosti můžeme zázvor nahradit 5 listy černého bezu. Aplikujeme každý druhý den, celkem sedmkrát. Pokud za tu dobu bolavý kloub nezklidní, léčba nebyla úspěšná a musíme ji nahradit jiným postupem.

⁹⁾ Fíky, které jsou jedinou použitelnou částí fíkovníku, se dají jen těžko homeopaticky zpracovat, jednak pro nedostatek vhodné drogy a jednak také pro nepropracovanost postupu. Navíc se droga jistě dá nahradit ekvivalentními domácími surovinami.

¹⁰⁾ Zajímavý je starý lidový recept na dozrání a změknutí hlíz, vředů, nežitů a podobných hnisavých abscesů: Několik suchých fíků se vaří v mléce doměčka, pak se rozřeznou a přikládají na absces. Doporučuje se upevnit pomocí obinadla.

Lidem, kteří stále nemají čas, a přesto se chtějí nebo musí léčit přírodní léčbou, doporučujeme jednoduchý a široce působící recept na čaj. Fíky se prostě ve vodě uvaří, vývar se pak přisladí medem a pije jako čaj při nachlazení, kašli apod.

GALGÁN

GALGÁN LÉKAŘSKÝ

Čeled' "zázvorovitých" (*Zingiberaceae*)

ALPINIA OFFICINAEUM Hance.

Alpinia liečivá (s)

e Galgant-Alpinie, r Galgant (n)

Great Galangal (a)

Galanga officinal (f)

Galanga (š)

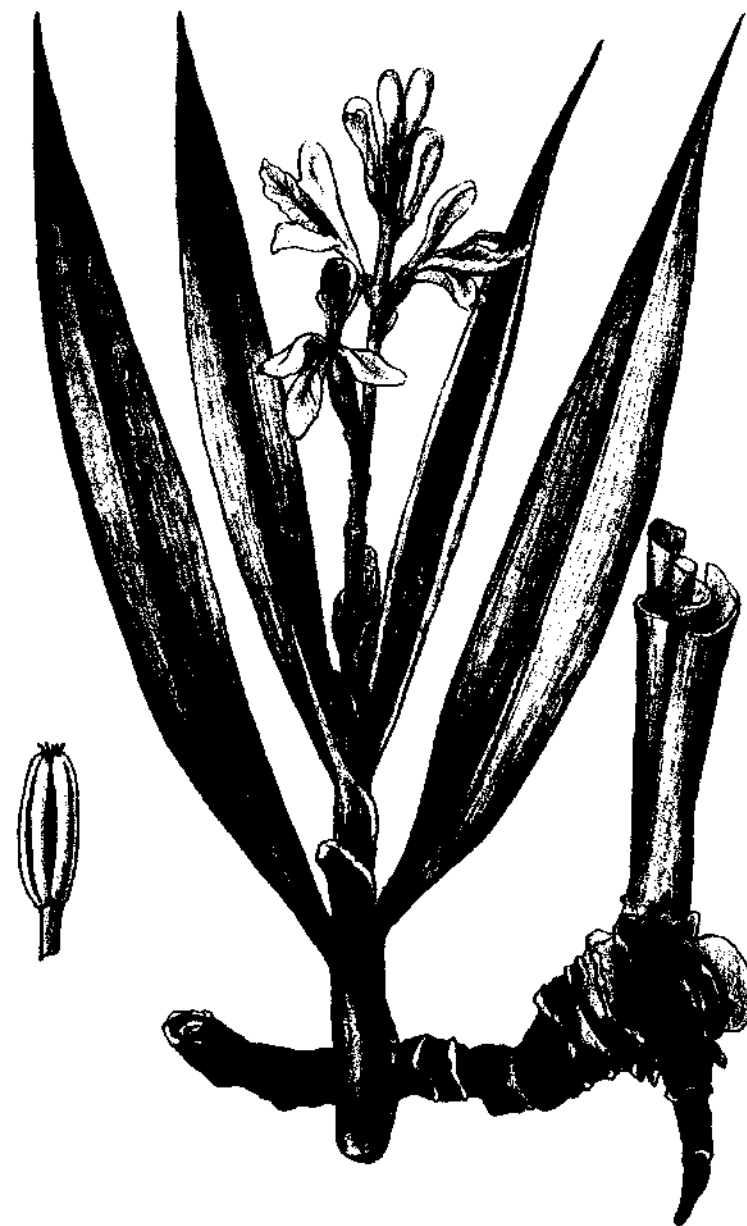
¹⁾ Galgán lékařský je rostlina s dlouhým, horizontálně uloženým větevnatým oddenkem, silným kolem 15 mm. Úzké kopinaté listy s pochvou, značně připomínající známý kosatec, mívají délku obvykle od 20 do 30 cm. Květy tvoří vrcholový klas, jsou bílé, některé mají červené až nařinovělé žilky. Plodem je podélně rýhovaná tobolka.

²⁾ Galgán roste ve volné přírodě pouze v Číně a v některých oblastech Indie. Je však hodně pěstován zejména v Thajsku, Barmě a Laosu.

³⁾ Drogou je oddenek (*Radix galangae*), který se do Evropy dováží.

⁴⁾ Oddenek obsahuje silici, složenou převážně ze seskviterpenů cineolu a eugenolu. Hořkou chuť droze dodává přítomnost pryskyřic. Dále zde nacházíme trisloviny, hořčiny, flavonoidy, například galangin, a četné další látky, které nejsou dosud zcela prozkoumány.

⁵⁾ Galgán je vhodným lékem volby při léčbě anginy pectoris. Výborně léčí žaludek, zkažený zejména po požití nekvalitní potravy. Zlepšuje látkovou výměnu, v podobě galgánového vína zlepšuje mužskou potenci. Zvyšuje množství žaludečních šťáv a zlepšuje jejich kvalitu a tím i účinnost. Proto také nachází uplatnění při nedostatku i malé kyselosti těchto šťáv.



Galgán lékařský

Při zevním použití jej aplikujeme jako mírné derrivans - dráždicí a zahřívací prostředek, například při revmatických potížích.

V nepatrných dávkách jej současně podáváme i vnitřně. Převalování galgánového čaje v ústech působí velmi dobře na dásně, na jejich pevnost, a odstraňuje i zápach z úst.

⁶⁾ Při angině pectoris podáváme galgán formou vinného maceátu, obvykle 4krát denně 1 polévkovou lžící. Stejné dávkování je vhodné pro podporu mužské potence. Na zkažený žaludek jej podáváme formou prášku, a to na špičku nože až na špičku kulatého nože a hojně zapijíme vodou nebo jinou tekutinou.

Pro podporu tvorby žaludečních šťáv podáváme nejlépe nálev, a to 1, 2 nebo i 3 poháry denně, před jídlem. Pro podporu látkové výměny dáváme přednost bylinnému balzámu.

Zevně, především při revmatismu i pro převalování v ústech, připravujeme nálev obvyklým způsobem. Na vnitřní protirevmatické použití stačí dávka na špičku nože, 2 až 3krát denně.

⁷⁾ Galgán můžeme míchat do směsí, ale dbáme na to, aby jeho obsah ve směsi nepřekročil 10% hmotnostních. Při předávkování může vyvolat nepříjemné podráždění sliznic s možností vytvoření peptického vředu či obdobné afekce. Droga je proto kontraindikována při vředové chorobě žaludku, dvanácterníku a střev. Ani kloktadlo by nemělo být připravováno příliš koncentrované.

⁸⁾ Užívání galgánu bylo specialitou bylinkáře Františka Kotáska, který jej s úspěchem používal při těžších žaludečních neurózách, spojených s nechutenstvím a špatným trávením, kdy požitá potrava „ležela dlouho v žaludku“. K nápravě obvykle stačilo několik doušků čaje ze směsi 100 g nati řepíku, 60 g nati meduňky, 20 g oddenku galgánu, 40 g nati dobromysli a 30 g listu vachty trojlisté.

⁹⁾ Jedinou formou homeopatického prostředku je tinktura z oddenku, který se k nám dováží. Z čerstvého oddenku by se pro

jeho velký obsah vody mohla tinktura vyrábět podle §1, ale vzhledem k tomu, že v čerstvém stavu je prakticky nedosažitelný, musíme ji vyrábět z práškového kořene podle §4 s použitím lihu 75%. Výchozí tinktura má potenci D1 a ředí se dále až na potenci D5 lihem 35%. Obecně se užívá potence D3 s dávkováním 3krát denně 15 kapek, před jídlem, po dobu 30 dní. Užívá se prakticky stejně jako v alopatii.

¹⁰⁾ V Číně, kde roste galgán volně, se užívají i bobule - tobolky. Tobolky se pomelou na prášek a používají se prakticky na všechny potíže v břišní oblasti.

Galgán je rostlina, užívaná od starověku na nejrůznější choroby, která bývala také hodně falšována. Oddenek se nejčastěji vnitřně používal v teplém červeném víně, pomletý na prášek. Užíval se na všechny žaludeční potíže a při otocích končetin.

Zevně se užíval na obklady, a to buď opět ve víně nebo jako odvar. Přikládal se různým způsobem na břicho, u žen na spodní část břicha (děloha, vaječníky) pro regulaci nebo obnovu menstruace.

Oddenek slouží také jako afroidisiakum. Vtom případě se musí žvýkat, což pro jeho velice nepříjemnou chuť není žádná velká radost, ale zato se tím přirozeně regulují pochody v pánvi.

HADINEC

HADINEC OBECNÝ

Čeled' brtnákovitých (Boraginaceae)

ECHIUM VULGARE L.

Hadinec obyčejný (s)

(r) Gemeiner Natterkopf (n)

Adder Wort (a)

Vipérine commune (f)

Viperina (š)

¹⁾ Hadinec obecný je typickým představitelem drsnolistých. Je to statná, štětinatá chlupatá trvalka, dorůstající asi půlmetrové výšky. Listy jsou malé, jednožilné, přitiskle štětinatě chlupaté, přízemní v růžici, podlouhlé, horní čárkovitě kopinaté. Vjiány v paždí horních listů tvoří válcovitý hrozen vzpřímených, modrých až modrofialových, dvoupyských květů se šikmo trychtýřovitou korunou. Plodem jsou bradavčité tvrdky.

²⁾ Hadinec je velmi rozšířená plevelná rostlina, rostoucí na slunných stráních, mezích, náspech a úhorech.

³⁾ Předmětem sběru je kvetoucí nať (Herba echii vulgaris), sbíraná od června do srpna, nejlépe brzy ráno kolem osmé hodiny.

⁴⁾ Droga obsahuje především alkaloidy cynoglossin, konsolicin a konsolidin. Přítomny jsou i některé další alkaloidy, zejména ze skupiny tzv. alkaloidů pyrolizidinových, které jsou hepatotoxické, a tím vlastně drogu znehodnocují a omezují okruh jejího možného nasazení, s výjimkou homeopatie. Dále obsahuje droga cholin, hojivý allantoin a hojně slizů.

⁵⁾ Proti zevnímu použití drogy nemohou být námitky. Proto se používá k zevní léčbě křečových žil ve formě obkladů, ve formě koupelí k léčbě revmatismu a také při některých kožních chorobách, kdy se provádí omývání odvarem z hadince.



Hadinec obecný

Vnitřní alopatické použití, dříve velmi široké, je dnes prakticky opuštěno. Droga rychle tlumí bolesti při peptickém vředu a hojivě působí na zanícené sliznice trávicího a dýchacího traktu.

⁶⁾ Z vodních výluhuje nejvhodnější použití mírně přihrátého macerátu, který je relativně nejméně toxický. I když při podávání drogy je nebezpečí poměrně malé, vyhýbáme se raději podávání větších dávek vnitřně nebo dlouhodobě. Drogu proto užíváme spíše v akutnější fázi onemocnění, a to po několik dnů, nejdéle však 2 týdny.

Lidově se dříve podával především nálev, který ovšem nyní používáme spíše zevně. Běžné dávkování činí 2 nebo i 3 šálky čaje denně, při zevním použití není nutné časové omezení.

⁷⁾ Při podávání vyšších dávek nebo při dlouhodobém užívání po více týdnů nebo měsíců by došlo k narušení jaterní činnosti, případně i k nebezpečí kancerogenního působení. Do směsí můžeme drogu přidávat, ale jen do 10%, nanejvýš do 15% celkového objemu.

⁸⁾ Velmi dobrých výsledků jsme dosáhli při použití protirevmatických koupelí rukou a nohou. Jistou nevýhodou je, že droga není v lékárnách ani ve většině specializovaných obchodů běžně dostupná, takže si ji nemocný musí sám natrhat a sám ji také zpracovat, což je pro pichlavost natě dost nepříjemné.

⁹⁾ Hadinec je velmi vhodnou bylinou pro použití v homeopatii. V alopatické podobě je totiž toxický, a proto při nevhodném použití hrozí hlavně poškození jater. Na druhé straně má však mimořádnou účinnost, protože obsahuje řadu alkaloidů a působí účinně a velice hojivě proti bolestem, zejména sliznic.

Pro výrobu homeopatického prostředku slouží kvetoucí nať, sbíraná v létě, nejlépe kolem čtrnácté hodiny. Upravuje se podle §3 s použitím lihu 75%. Základní tinktura se pak ředí lihem 50% až do potence D6. Nejčastěji se užívá potence D4 s dávkováním 3krát denně 10 kapek, po jídle, po dobu 30 dní.

Tinktura účinkuje nejlépe při akutní bronchitidě, při bronchiálních potížích vůbec, při hemoroidech, při chronické gastritidě atd.

¹⁰⁾ Zvláštní využití má hadinec na sliznice střev a na močový měchýř. Jednak působí svíravě a jednak zabraňuje vzniku hnisavých zánětů. Užívá se odvar z 20 g sušené natě v 0,5 litru vody, což je denní dávka. Působí rovněž močopudně.

Podobný odvar se používá při akutní bronchitidě a bronchiálních potížích vůbec, kdy se podává odvar ze 2 čajových lžiček na šálek vody. Sušená droga se přidá do studené vody, zahřívá se do bodu varu a pak se na mírném ohni 7 až 8 minut pomalu vaří. Nechá se 5 minut stát a přecedí se. Pije se 3krát denně 1 šálek, po jídle. Při bronchiálních potížích se může přisladit, ale nikoli medem.

Hadinec se užívá také spolu s kbzalcem kořeným neboli estragonem a dalšími přísadami na nakládání okurek. Okurky pak mají velmi příjemnou specifickou chuť.

HEŘMÁNEK PRAVÝ

HEŘMÁNEK PRAVÝ CHAMOMILLA RECUTITA Rauschert

Čeled' hvězdnicovitých (Asteraceae)

Rumanček kamilkový (s)

(e) Echte Kamille (n)

Wild Chamomile (a)

Petite camomille (f)

Manzanilla común (š)

¹⁾ Heřmánek pravý je známá jemně vonící letnička se vzpřímnou, bohatě větvenou, asi půl metru vysokou lodyhou a tenkým, větvenovitým kořenem. Listy jsou střídavé, dvoj- až trojnásobně peřenodílné, celokrajné, s plochými čárkovitými úkrojky. Květní úbory mají střežovitý zákrov. Obvodové květní jazýčky jsou bílé, obvykle dolů skloněné. Vnitřní trubkovité květy jsou žluté. Lůžko je kuželovitě vyklenuté a duté, čímž se bylina výrazně liší od příbuzných druhů, například heřmánkovce nevonného (*Matricaria maritima* L.). Kvete v červnu až srpnu.

²⁾ Heřmánek je běžně rozšířený polní plevel, ovšem jinak významná pěstovaná kulturní rostlina.

³⁾ Drogou je květ, přesněji květní úbor (*Flos chamomillae vulgaris*), sbíraný krátce po rozvítí, se stopkou ne delší než 2 cm. Nejlepší doba sběru je kolem desáté hodiny dopoledne.

⁴⁾ Důležitou obsahovou látkou je silice s modravými azulény, dále seskviterpen bisabolol, flavonoidy, cholin, sliz, hořčiny atd. Heřmánek můžeme pokládat za nejlépe probádanou drogu vůbec. Zatím byla zjištěna přítomnost 109 účinných látek a přesto předpokládáme, že tento počet ještě zdaleka není konečný.

⁵⁾ Užití heřmánku je mimořádně široké a všestranné. Je to především silně působící spasmolytikum, ale má i sedativní účinek na psychiku, dále je využíván vliv antimikrobiální a protiboles-



Heřmánek pravý

tivý. Na jedné straně je znám jeho jistý účinek antialergický a na straně druhé funguje jako alergen.

Z široké palety možného použití uvedeme alespoň následující: léčba žaludečních a střevních chorob, popálenin, výplachy očí při zánětech atd. V podstatě se dá říci, že téměř neexistuje oblast, kde by heřmánek nemohl méně či více pomoci.

⁶⁾ Běžně používanou formou je nálev. Lze podávat i tinkturu v dávkách 30 až 40 kapek, několikrát denně. Použít se mohou i běžně vyráběné extrakty. Někdy se dokonce doporučuje podávání silice v dávkách po 6 kapkách.

⁷⁾ Velké předávkování heřmánku má za následek nevolnost provázenou dávením, ale tento jev je při běžném užívání velmi nepravděpodobný. Jisté nebezpečí hrozí u možných alergických reakcí, které mohou být nerozpoznatelné. Jinak je droga netoxická, její podávání není návykové a je bez významnějších nežádoucích účinků. Dlouhodobé užívání by ovšem mohlo vést k poruchám sliznic. Směsné kombinace jsou přirozeně možné bez omezení, snad s výjimkou drog, které mají zcela odlišný způsob přípravy jako například dubová kůra nebo fazolové lusky. V takovém případě používáme buď formu bylinářského čaje nebo spojování jednotlivých hotových čajů.

⁸⁾ Heřmánkových specialit známe mnoho. Za všechny jmenujme alespoň podávání mléčného cukru v množství 2 až 4 lžičky denně před jídlem, zapíjené heřmánkovým čajem. Užíváme asi dva týdny tehdy, máme-li střevní flóru poničenou nemocí nebo podáváním antibiotik, zejména širokospektrálních.

⁹⁾ Jedna z nejznámějších bylin se samozřejmě zpracovává i jako homeopatický prostředek. Výchozím materiálem je celá čerstvá kvetoucí nať, která se upravuje podle §3 s použitím lihu 90% pro výchozí esenci. Základní esence se pak ředí lihem 50% až do potence D6. Obecně se užívá ředění D5 s dávkováním 3krát denně 8 kapek po jídle, po dobu 30 dní.

Užití je podobné jako v alopatii se širokým spektrem působení, především protizánětlivým u pokožky a sliznic.

¹⁰⁾ Z obrovské palety nejružnějších lidových receptur z celého světa uvedeme jen několik zajímavějších.

V Americe je heřmánek velice oblíben jako prostředek protikřečový, proti svalovým spasmům, proti artritidě a jako sedativum. Je tam nazýván heřmánkem německým, na rozdíl od římského, obecného nebo divokého.

Švédský recept: Proti škytavce se 1 polévková lžice květu zalije sklenicí vařící vody a nechá 5 až 10 minut vyluhovat. Užívá se 1 sklenice, před jídlem.

Při zánětu spojivek se vícekrát denně přikládá váček s květy, přelitý vařící vodou. Pokaždé se ovšem váček mění a drží se přiložený 5 až 10 minut.

Proti nadměrné bolesti je v Belgii doporučována směs po 1 rovné čajové lžičce saturejky, máty a k tomu 5 heřmánkových květů, která se přelije šálkem vařící vody, 5 minut nechá přikrytá vyluhovat a pak se přecedí. Může se osladit medem a podává se jeden šálek před hlavním jídlem.

Při zánětu střev se 1 polévková lžice, tedy asi 12 květů, přelije 1 šálkem vařící vody a vše se 5 minut nechá přikryté stát a přecedí. Čaj se pije zásadně před jídlem, protože při užívání po jídle může zapříčinit bolesti žaludku.

Při zánětech nehtového lůžka máme prsty vícekrát denně několik minut v teplém odvaru heřmánku do kterého přidáme několik kapek tinktury z lichořeřišnice větší.

Při bolestech uší se užívá následující zajímavý recept, který pochází z Ukrajiny: Dvě polévkové lžice květu heřmánku se ponoří do horkého stolního oleje (nejlépe olivového) a vše se nechá 24 hodin stát. Několikrát denně pak namočíme tampon vaty a vložíme do bolestivého ucha. Samozřejmě vždy použijeme nový kousek vaty.

HEŘMÁNEK ŘÍMSKÝ

RMENEC SLIČNÝ

Čeled' hvězdnicovitých (Asteraceae)

CHAMAEMELUM NOBILE (L.) All.

Paruman spanilý (s)

(e) Römische Kamille (n)

Chamomile (a)

Camomille romaine (f)

Manzanilla romana (š)

¹⁾ Heřmánek římský je trvalka s vystoupavou lodyhou, dorůstající výšky kolem 20 až 25 cm. Listy jsou střídavé, přisedlé, v obrysu podlouhlé, nepravidelně dvakrát až třikrát peřenosečné, mnohojařmé, s čárkovitými úkrojky. Jednotlivé stopkaté úbory mají průměr asi 20 mm. Terčové květy jsou žluté, okvětní lístky bílé až lehce narůžovělé. Často se pěstují plnokvěté formy. Plodem je nezřetelně pruhovaná, trojboká nažka. Kvete od června až do začátku září.

²⁾ Heřmánek římský je pěstovaná bylina, zcela ojediněle zplahující. U nás se pěstuje ve vinařských oblastech.

³⁾ Drogou jsou květní úbory (*Flos chamomillae romanae*), sbírané pokud možno při začátku rozkvětu, případně i před rozkvětem, nejlépe kolem čtrnácté hodiny. Droga má příjemný kořenitý zápach a nahořkle kořenitou příchut'. U nás je zcela jednoznačně nedoceněna.

⁴⁾ Droga obsahuje silici, azulen, flavonoidy, hořčiny, kumari-ny, cholin, inosit, kyselinu kávovou a její deriváty a řadu dalších látek.

⁵⁾ Účinek heřmánku římského se blíží účinku heřmánku pravého, ale není zcela totožný. Účinněji než jeho pravý jmenovec zasahuje u dyspepsií charakterizovaných velkou plynatostí, ne-



Rmenec sličný (heřmánek římský)

dostatkem trávicích šťáv v žaludku, případně i ve střevech, a při mikrobiální kontaminaci. Uplatňuje se také při žlučnickových potížích.

Celkově působí příznivě při menstruačních potížích, spojených se spasmy. Drogu podáváme i při enzymatických poruchách funkce slinivky, při bakteriálních průjmech a při poruchách trávicího ústrojí psychogenního původu. Dobře léčí i migrény, neuralgie a bolesti při zánětu nervů.

⁶⁾ Podáváme buď nálev nebo práškovanou drogu. Dávkování činí obvykle 4krát denně šálek nálevu nebo 4krát denně na špičku kulatého nože prášku. Podle průběhu choroby a tolerance drogy nemocným můžeme dávky zvýšit.

⁷⁾ Při porovnání s pravým heřmánkem můžeme konstatovat, že heřmánek pravý má silnější účinek protizánětlivý, heřmánek římský pak silnější účinek spasmolytický. Kombinace s jinými bylinami je možná i vhodná, ale droga je nesnášenlivá s tříslovinami, s ořechovými výtažky a také s listem nebo oplodím vlašského ořešáku. Nesvědčí jí ani kombinace s chininem a jeho výtažky, a proto by se neměl během této kúry pít tonik.

Droga je vhodná pro pediatrii i pro geriatrii, protože je naprosto bezpečná a nemocní ji dobře snášejí. Používáme ji také v těch případech, kdy nemocný nesnáší pravý heřmánek. Jedině záměrné předávkování by snad mohlo přivodit nevolnost a případné dávení.

⁸⁾ Při obtížné žaludeční neuróze podáváme čaj, připravený ze směsi 5 dílů nati dobromysli, 3 dílů květu heřmánku římského a 2 dílů listu vachty trojlísté.

⁹⁾ Heřmánek římský se v homeopatii užívá méně, protože má obdobný účinek jako heřmánek pravý. V některých speciálních případech je však jeho účinek výrazně větší, například při potížích s menstruací, při některých poškozeních pleti, pro osvěžení vlasové části pokožky hlavy apod.

Tinktura se vyrábí - stejně jako u heřmánku pravého - z celé kvetoucí natě, která se sbírá dopoledne kolem desáté hodiny. Postupuje se podle §3 s použitím lihu 80%. Základní tinktura se pak dále ředí lihem 40% až do potence D7. Nejběžněji se užívá ředění D5 s dávkováním 3krát denně 10 kapek, po jídle. Užívá se 14 dnů, pak se udělá 14 dnů přestávka a poté je možno kúru znovu zopakovat. Nejlepší je ovšem upravit dávkování individuálně.

¹⁰⁾ Z heřmánku římského se ve Spojených státech vyrábí velice zajímavý a chutný ledový nápoj s pravým čajem: Jedna čajová lžička suchých květů anebo 1 polévková lžice květů čerstvých se přelije vařící vodou a nechá 5 až 10 minut vyluhovat. Smíchá se s pravým čajem, nechá se zmrazit a v této podobě se používá k ledovým nápojům.

Ve starém Egyptě se heřmánek římský přednostně užíval proti vysokým teplotám a prudce rostoucí horečce. Římané jej používali proti hadímu uštknutí. Staří Řekové nazývali heřmánek římský „plazivým jablkem“, protože se plazil podél plotů a základů a voněl po jablku.

Zajímavé je, že možná nejoblíbenějším způsobem užívání heřmánku římského byl vinný odvar. Odvar natě s bílým vínem se doporučoval například při žloutence, poruchách sleziny a vodnatelnosti. Nať se uložila do bílého vína tak, aby byla celá pod hladinou, pak se vše přivedlo k varu a asi 3 minuty na mírném ohni vařilo. Odvar se pil po doušcích po celý den.

Stejný nebo podobný odvar, připravený z květů nebo natě, se užíval i při ženských potížích, při klimakteriu, proti otokům a prakticky při všech vnitřních onemocněních. Naproti tomu vodní odvar z květů měl působit při padoucnicích: záchvaty rychle pominuly a další se dlouho nedostavily.

HLOH

HLOH OBECNÝ

Čeled'ružovitých (*Rosaceae*)

CRATAEGUS LAEVIGATA (Poir.) D.C.

Hloh obyčejný (s)

(r) Zweigriffeliger Weissdorn (n)

Midland Hawthorn (a)

Aubépine commune (f)

Espino (š)

¹⁾ Hloh obecný je dvoudomý keř, dorůstající výšky 5 a více metrů. Větve jsou trnité. Stopkaté listy jsou tři až pětilaločné, na okrajích jemně pilovité. Bílé květy, které tvoří bohatá květenství formou chocholíků, značně zapáchají. Plodem jsou červené malvice - hložinky, obsahující dvě jednosemenné pečičky.

²⁾ Hloh je hojně rozšířený keř lesů, remízků a strání.

³⁾ Drogou je nejčastěji květ (*Flos crataegi*), méně často list (*Folium crataegi*) nebo i hložinky (*Fructus crataegi*).

⁴⁾ Hlavními obsahovými látkami hlohových drog jsou triterpenové kyseliny, aminy, flavonoidy, antokyany, kvercetin, vitamíny skupiny B a vitamín C, pektiny, saponiny, třísloviny a další látky.

⁵⁾ Droga rozšiřuje věnčité tepny, a tím působí i proti angině pectoris a má všeobecně příznivý vliv na práci srdce a na zlepšení krevního oběhu. Působí také protiskleroticky, snižuje krevní tlak a současně mírně uklidňuje.

Hloh je vhodným léčivem zejména pro starší lidi. Jeho podávání má také vliv při otocích jak srdečního, tak i ledvinového původu. Zklidňuje srdeční neurózu, tlumí i harmonizuje srdeční arytmiie. Léčí i některé typy závratí. Je vhodné jej použít při léčbě následků po infarktu myokardu a v prevenci ischemické



Hloh obecný

choroby srdeční. V některých případech až nečekaně důrazně tlumí klimakterické potíže.

⁶⁾ Nejvhodnější lékovou formou je tinktura z květů, dávkovaná v léčbě 3krát denně, po 30 až 50 kapkách, a v prevenci dvakrát denně, kolem 15 kapek. Může se podávat i nálev, macerát a bylinný hlohový balzám. Obvyklou dávkou čaje jsou 3 šálky denně. Jednotlivou dávku plodů představují asi 2 g.

⁷⁾ Droga je velmi vhodná pro geriatrické použití. Její síla se násobí s účinkem náprstníku a digitalisových přípravků při společném užívání, ovšem zde je třeba zvýšené opatrnosti. Lihový roztok se vstřebává naprosto hladce, vodní výluhy mají vstřebatelnost a tím i účinnost poněkud menší.

Při dodržování terapeutických dávek nebyly zjištěny žádné vážnější nežádoucí účinky a nejsou ani známy žádné kontraindikace. Podáváním hlohu hned po prvních srdečních potížích se rozhodně oddálí vážnější potíže se srdcem nebo se někdy dokonce odstraní. Hloh můžeme kombinovat do směsí a můžeme jej dokonce podávat i dlouhodobě.

⁸⁾ V denní praxi se nám velmi osvědčila směs, připravená z 50% hlohové tinktury, 30% kaštanové tinktury a 20% tinktury z jinanu dvoulaločného. Dávkuje obvykle 4krát denně, od 20 do 35 kapek. Léčivo harmonizuje srdeční chod, zlepšuje kvalitu a pružnost cévních stěn a zlepšuje prokrvení periférie.

⁹⁾ Hloh je v homeopatii známý jednak pro svůj účinek a jednak proto, že se užívají jak homeopatické prostředky z květů, tak z květů s listem, ale i z čersvých zralých plodů.

Všechny se zpracovávají podle §2 s použitím lihu 80% u plodů a lihu 90% u květu. Základní tinktury se označují D i a řadí se dále lihem 30% až do potence D8 u květů a D7 u plodů. Obecně se užívá v potenci D3 a D4 při dávkování 3krát denně 6 kapek, po jídle. Užívání může být dlouhodobé. Nejlepší ovšem je stanovit užívání individuálně.

Použití má obrovský rozsah od všech problémů srdečních až po klimakterium. Většina aplikací je stejná jako v alopatii, hloh ovšem kromě toho zajišťuje například nástup reakce na srdeční glykosidy. Infekcí poškozený myokard reaguje na hloh mnohem lépe než na náprstníkové glykosidy.

¹⁰⁾ Jako obecně fungující čaj proti všem srdečním potížím, zejména ale při srdečních neurózách, platí čaj z hlohu. Jednak podporuje krevní oběh a jednak tím zlepšuje zásobování srdce kyslíkem. Návod je jednoduchý:

Jedna čajová lžička květu hlohu se přelije šálkem vařící vody a nechá 5 minut pod pokličkou vyluhovat. Pije se 3 až 4krát denně a doporučuje se vypít dva šálky před spaním. Může se osladit, ale pouze medem, nikoli cukrem.

Čaj z hlohu také velice příznivě ovlivňuje stavy, kdy „se srdce svírá“ nejprve strachem a pak obavami ze srdeční příhody. Jedna čajová lžička květů hlohu se přelije šálkem vařící vody a nechá se 5 minut přikryté stát. Přecedí a pije se vždy jeden šálek před jídlem a před spaním.

Na vysoký krevní tlak je dobrá jednoduchá tinktura z hlohu: Deset gramů květů hlohu se naloží do 100 ml lihu 60% a nechá se 2 týdny stát. Pak se přecedí, květy se vylisují a tekutina se pečlivě přefiltruje přes papírový filtr. Skladuje se v malé lahvi a užívá 20 až 40 kapek vždy před obědem a večer, případně i před spaním.

Velice se doporučuje také užívat nálev z hlohu podle výše uvedeného receptu 3krát denně, mezi jídly nebo před jídlem při klimakterických potížích.

Koncem roku 1994 uvedla Slovakofarma na trh tekutý extrakt z hlohu pod obchodním názvem Oxycard.

HLUCHAVKA

HLUCHAVKA BÍLÁ

Čeled'hluchavkovitých (Lamiaceae)

LAMIUM ALBUM L.

Hluchavka biela (s)

(e) Weisse Taubnessel (n)

White Dead Nettle (a)

Lamier blanc (f)

Lamio blanco (š)

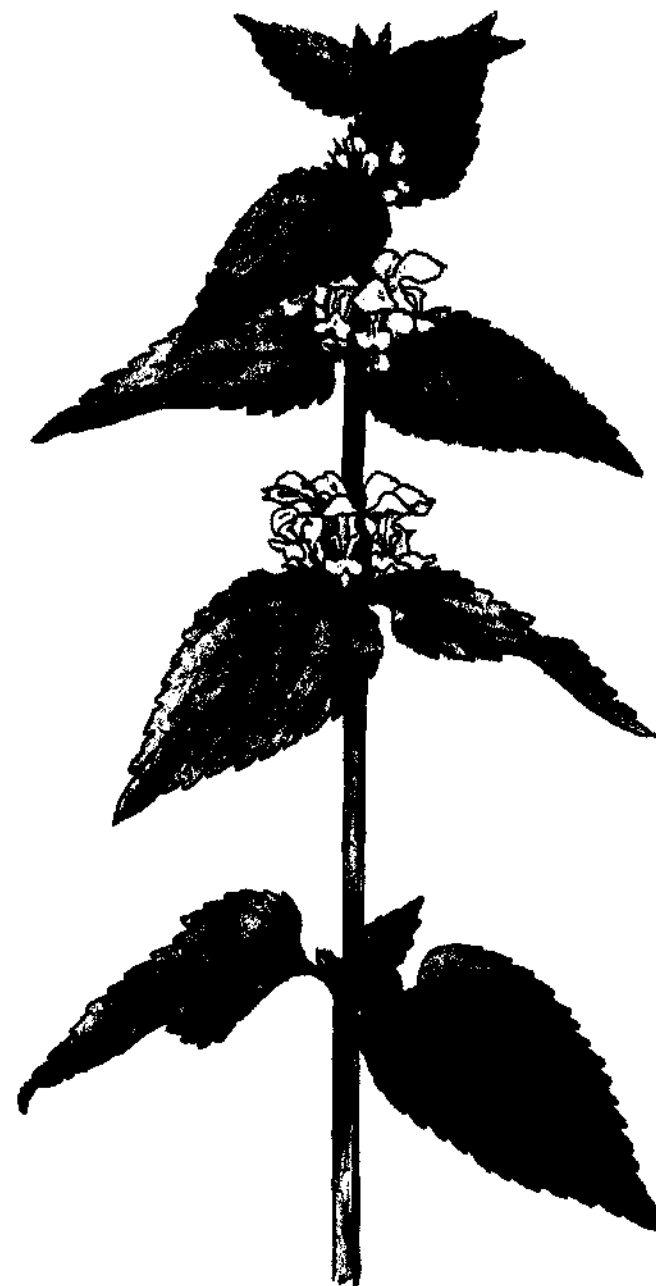
^{x)} Hluchavka bílá je trvalka s lodyhou asi 30 až 40 cm vysokou. Stopkaté, srdcovitě vejčité listy jsou vstřícné, hrubě pilovité, jemně ochlupené. Bílé květy mají pětizubý kalich a typicky pyskatou korunu. Jsou uspořádány v pěti až osmikvětých polopřeslenech. Kvete od dubna do října, plodem jsou vejčité tvrdky.

^{2*} Hluchavka je velmi rozšířená plevelní rostlina, nacházíme ji v krovínách, na kompostech, v příkopech, na stráních nebo na okrajích lesů.

³⁾ Předmětem sběru jsou především květy (Flos lamii albi), sbírané od jara až do konce léta nebo časně na podzim. Celou nať (Herba lamii albi) sbíráme prakticky jen pro využití v koupelích.

Z hlediska výkupu je požadován pouze květ hluchavky bílé, pro vlastní potřebu však můžeme sbírat i květ hluchavky nachové (*Lamium purpureum* L.). Udává se, že i květ hluchavky žluté, zvané pitulník (*Galeobdolon luteum* Hudson), má stejné účinky jako květ hluchavky bílé. V některých starých receptech je dokonce používána jen hluchavka žlutá. V žádném případě se však nemusíme obávat, že některá z nich nebude účinkovat.

⁴⁾ Droga obsahuje katechinové třísloviny, slizy, cholin, alkaloid stachydrin, silice, flavonoidy, biogenní aminy, stopy glykosidů a další účinné látky. Nať má proti květu uvedených látek méně, ovšem obsahuje navíc řadu minerálů a stopových prvků.



Hluchavka bílá

⁵⁾ Droga dovede chránit sliznice, má účinek protizánětlivý a tlumí křečovitě bolesti. Celkově uklidňuje. Harmonizuje menstruační cyklus, tlumí menstruační potíže a zabraňuje nadměrnému menstruačnímu krvácení. V pediatrii je droga vhodná pro léčbu předrážděného trávicího ústrojí a při průjmech. Nať lze vnitřně používat jako prostředek pro podporu látkové výměny. Zevně se přidává do koupelí při hemoroidech, prasklinách na konečníku, ale také na podporu hojení ran a popálenin.

⁶⁾ Květ připravujeme výhradně formou nálevu, nať krátkodobě asi 1 minutu povaríme. Dávkování je v obou případech obvyklé.

⁷⁾ Droga z květů poskytuje čaj nádherné zlatavé barvy a jemné, nevтіravé vůně. Je vhodný i pro dlouhodobé užívání. Naťový čaj má chuť poněkud drsnější. Obě drogy jsou vhodné pro jakékoli kombinace. Nežádoucí účinky prakticky nejsou a ani kontraindikace droga nemá.

⁸⁾ Bezkonkurenčně se nám osvědčil při řešení urologické problematiky tzv. žlutý ledvinový čaj faráře Ktinze, sestavený z 5 dílů celíku zlatobýlu, 3 dílů natě svícele syřišťového a 2 dílů květu hluchavky žluté. Podáváme 3 až 4krát denně, vždy 0,3 litru nálevu, a to při močových zánětech, kamencích, při špatné činnosti ledvin nebo při zbytnění prostaty.

⁹⁾ Hluchavka se v homeopatii používá dost často a lze říci, že vždy s úspěchem. Pro výrobu homeopatické tinktury se používá čerstvý květ, který se upravuje podle §2, s použitím lihu 70%. Hluchavková tinktura se ovšem může vyrábět i prostou macerací čerstvého květu, dostaneme tak základní tinkturu D0. Dále se základní tinktura ředí až do potence D3 lihem 35%. Obecně se užívá ředění D3 s dávkováním 3krát denně 8 kapek, před jídlem, po dobu 1 měsíce. Platí to ovšem i pro tinkturu, vyrobenou macerací. Použití homeopatických prostředků je přibližně stejné jako v alopatii.

¹⁰⁾ Pro svůj poměrně velký obsah taninu byla hluchavka oblíbená už ve starověku a byla dokonce slavným Pliniem doporučována při těžkých průjmových onemocněních, ale i jako obecný protizánětlivý prostředek, dále na spáleniny, řezné a bodné rány a jiná zranění, na která se přikládaly obklady z nati. Stejně tak byla doporučována formou čaje na vnitřní krvácení.

Hluchavkový čaj je i výborným lékem při léčbě hemoroidů. Jedna čajová lžička květu na šálek studené vody se nechá pouze přejít varem a pak 10 minut vyluhovat. Přecedí se a pije 2 až 3krát denně, vždy mezi jídly. Stejně tak se připravuje čaj pro celkové nervové posílení. Užívá se však větší sklenice vody a pak se pije 2 až 3krát denně, mezi jídly, slazený zásadně medem.

V naší lidové medicíně se hluchavka odnepaměti užívá pro regulaci nejrůznějších tělních pochodů. Příznivě ovlivňuje činnost střev, stolici, hormonální funkce u žen a reguluje také činnost prostaty. Užívá se jako čajový nálev, zhotovený z jedné čajové lžičky květu na šálek vody. Pije se 2 až 3krát denně, před jídlem.

Velmi oblíbené je i využití naťové drogy ke koupelím. Nejlepší úpravou je macerace a následné přejití varem: Byliny dáme do vlažné vody a necháme přes noc macerovat. Pak ve stejné vodě necháme přejít varem a odstavíme na 3 minuty. Horký macerát pak vlijeme do koupele.

HOŘČICE

HOŘČICE BÍLÁ

Čeled' brukvovitých (Brassicaceae)

SINAPIS ALBA L.

Horčica biela (s)

(r) Weisser Senf (n)

White Mustard (a)

Moutarde blanche (f)

Mostaza blanca (š)

^{x)} Hořčice bílá je křížokvětá letnička. Z vláknitého kořene vyrůstá asi půl metru vysoká lodyha, dole jakoby ojíňená a mírně chlupatá. Spodní listy má lyrovitě peřenodílné, vrchní jsou častěji trojklanné. Květy vytvářejí hrozen, mají 4 lístky kališní a 4 do kříže postavené žluté lístky korunní. Plodem je šešule, pokrytá tuhými chloupky, obsahující žlutavá semínka. Rostlina je medonosná.

^{2^} Hořčice bílá je běžná plevelní rostlina, která má ráda teplé a sušší podnebí, slunečná, chráněná stanoviště a výživnou půdu, bohatou na vápník. Rodově příbuzná černohořčice setá (*Brassica nigra* (L.) Koch) je druhem kulturním a na mnoha místech zplaněla.

³⁾ Drogou je semeno (*Semen sinapis*), sbírané v červnu až červenci, nejlépe ráno za rosy.

⁴⁾ Hlavní účinnou látkou je glykosid sinalbin, dále zde nacházíme hojnost enzymů, olej, sliz a z minerálních látek především draslík.

⁵⁾ Rozdrcením semen dojde k enzymatickému rozložení sinalbinu a vzniku látek, působících jako derrivans, tj. prostředků dráždiví a prokrvující pokožku a sliznice. Po požití dojde ke zvýšení tvorby žaludečních šťáv a ke zrychlení peristaltiky střev. Proto drogu vnitřně podáváme především při špatném trávení s nedostatečnou tvorbou enzymů a při ochabnutí svalstva trávicí trubice.



Hořčice bílá

Zevně pak hořčičné semeno používáme do dráždivých koupelí, například protirevmatických, a také na dráždivé hořčičné obklady, známé jako tzv. hořčičné placky.

⁶⁾ Z hořčičného semene se připravuje především macerát. Bereme 2 čajové lžičky drogy na sklenici vody, což je zároveň celková denní dávka, která se pije na čtyřikrát během dne. Připravíme-li z nedrcených semen lihový výtažek, získáme slizový produkt, vhodný především jako profylaktické léčivo pro ochranu sliznic.

Pokud chceme macerát připravit z rozdrčené drogy, vezme-me dávku poloviční, tedy jednu čajovou lžičku drogy na sklenici vody. Získáme tak mírný prostředek projímavý a stomachický - pro podporu trávení.

Kašovitě obklady připravujeme z mleté tzv. hořčičné mouky, kterou smícháme s vodou o teplotě asi 40°C na kaši, kterou pak roztíráme na látku a přikládáme formou obkladů.

⁷⁾ Hořčičné semeno se může míchat do směsí, ale to se v praxi příliš neujalo, a droga se proto aplikuje pouze samostatně. Kontraindikací vnitřního podávání je především peptický vřed, ale i vážnější poruchy ledvin nebo jater.

Při zevním použití nepřikládáme obklad přímo na zanícená místa a také ne dlouhodobě. Přikládáme jej asi na půl hodiny, což závisí hlavně na snášenlivosti nemocného, takže dobu, za kterou pokožka zčervená a tudíž mírně zanítí, si musí každý vyzkoušet sám na malém kousku pokožky. Černá hořčice působí v tomto případě razantněji.

⁸⁾ Hořčičné obklady jsou vhodné při akutních katarrech horních cest dýchacích, při revmatickém onemocnění a v neposlední řadě je používáme i ke zlepšení prokrvení hluboko uložených vnitřních orgánů.

⁹⁾ Hořčice je prastarou léčivou bylinou a také v homeopatii má své široké uplatnění, především proto, že celá úprava se děje zastudena a bylina neztrácí nic ze své působnosti.

Výchozí částí pro výrobu homeopatických prostředků je semeno, které se sbírá před ukončením jeho zrání, nejlépe brzy ráno kolem deváté hodiny. Doporučujeme je ještě krátkodobě přesušit. Semeno se pomele na prášek a dále se upravuje podle §4 s použitím lihu 70%. Vzniklou potenci D1 dále ředíme lihem 40% až do potence D6. Nejčastěji se používá ředění D3 s dávkováním 3krát denně 10 kapek, před jídlem. Po týdnu užívání je možno dávky upravit až na 5krát denně, například pro posílení trávicího systému.

Použití je prakticky stejné jako v alopatii, tzn. užívá se vnitřně i zevně, ke koupelím, obkladům apod.

¹⁰⁾ Zajímavé je použití hořčičných obkladů při již zmíněných záchvatech bronchitidy. Kousek lehkého textilu - například plátno nebo ještě lépe plenkový materiál - o rozměrech 35 x 35 cm se namočí ve vlažné vodě a dobře vyždímá. Pak se rozprostře a po jedné straně vydatně posype hořčičnou moukou. Potom se posypanou stranou přiloží na hrudník postiženého a nechá 5 minut působit.

Tento postup se provádí pouze jednou denně, vždy střídavě jednou na hrudník a podruhé na záda. Pouze při horečkách se může přikládat dvakrát denně, opět střídavě na hrudník a na záda.

HOŘEC

HOŘEC ŽLUTÝ

Čeled'hořcovitých (Gentianaceae)

GENTIANA LUTEA L.

Hořec žitý (s)

(r) Gelber Enzian (n)

Yellow Gentian (a)

Gentiane jaune (O)

Gentiana amarilla (š)

¹⁾ Hořec žlutý je trvalka s dlouhým, mohutným oddenkem. Lodyha je oblá, dutá a lysá a dorůstá do výšky až dvou metrů. Listy má široce vejčité až kopinaté, dolní krátce řapíkaté, horní přisedlé. Květ má jednostranný kalich, žlutou korunu až k bázi rozeklanou v pět nebo šest čárkovitých cípů. Bylina se dožívá úctyhodného věku až šedesáti let, což ji nutí několikrát za život vyměňovat lodyhu. Kveté poprvé od čtvrtého až pátého roku a od té doby lze také sbírat kořeny. Pěstování je proto málo rentabilní.

²⁾ Pro léčebné účely je třeba bylinu pěstovat, protože všechny české i slovenské druhy hořce jsou chráněny. Přirozeným místem výskytu jsou horské oblasti, u nás například Šumava a Krkonoše, na Slovensku Velká Fatra a Vysoké Tatry.

Na tomto místě je třeba dodat, že z hlediska léčebné praxe se záměna s jinými druhy hořce, například hořcem tolitovitým (*Gentiana asclepiadea* (L.) Scopoli) nebo hořcem tečkovaným (*Gentiana ponsata* L.), nedoporučuje.

³⁾ Drogou je kořen (*Radix gentianae*), sbíraný v září pátého a následujících roků růstu rostliny.

⁴⁾ Kořen hořce je typickým reprezentantem tzv. čistých hořčin (*amara pura*), ať jsou to amarogentin, gentiopikrin nebo další. Nacházíme zde také terpeny, alkaloidy, slizy, pektiny, inulin i jiné látky.



Hořec žlutý

⁵⁾ Hořčiny předurčují i terapeutické posláni drogy. Začínají působit již v ústech, kde se vytváří více slin a trávicích fermentů. Droga také tlumí dyspeptické projevy při poruchách funkce žlučníku, jater a slinivky. Neznámým mechanismem podporuje krevetvorbu, funkce centrální nervové soustavy a lze ji také využít jako obecné tonikum v rekovalescenci po těžkých chorobách.

Drogu můžeme použít i zevně na nehojící se a zduřelé rány a někteří autoři hovoří i o protirevmatických účincích hořcových obkladů.

⁶⁾ Velmi vhodnou lékovou formou je prášek, podávaný asi 20 minut před jídlem, na špičku kulatého nože. Z tekutých lihových forem se nám osvědčilo podávání bylinného balzámu a velmi jemný efekt vykazuje také homeopatický čaj ve středních potenčích okolo U_5 . Velmi oblíbené je i hořcové víno: Čtyřicet gramů drceného kořene přelijeme 1 litrem bílého ryzlinku a macerujeme za občasného protřepání asi týden až 10 dnů. Pak přefiltrujeme, uchováme v chladnu a suchu a podáváme 50 ml, a to třikrát denně, před jídlem.

⁷⁾ Podávání drogy je kontraindikováno při žaludečním a dvanácterníkovém vředu, při krvácení ze zažívacího ústrojí a v prvních třech měsících těhotenství. Velmi opatrně je třeba ji aplikovat při krevní hypertenzi.

Drogu můžeme optimálně využívat i do kombinací, například s omanem, puškvorcem, pelyňkem, řebříčkem, mátou, meduňkou a dalšími. Ve směsi by hořec neměl převyšovat podíl 15% objemových. Při předávkování může droga vyvolat nevolnost, podráždění sliznic a bolesti hlavy. Pro své mimořádné působení je hořec také někdy nazýván žen senem Evropy.

⁸⁾ Vezmeme 30 g hořcové tinktury, 20 g skořicové tinktury a 10 g tinktury chinové. Směs podáváme při poruchách trávení, při horečnatých infekcích se zimnicí a při řadě podobných potíží. Domníváme se, že je to lék velmi perspektivní, protože mimo

jiné vyrovnává energii jin a jang v lidském těle. Může jej zhotovit každá lékárna.

⁹⁾ Hořec žlutý je typicky posilující bylina, která pro svou vysokou hořkost působí dokonale i při vyšších ředěních. Proto má své uplatnění zejména v homeopatii.

Výchozí surovinou pro výrobu homeopatických prostředků je kořen, kopaný na podzim, nejlépe v září nebo říjnu. Musí to ovšem být kořen z byliny, která již kvetla. Přesušený kořen se pomele na prášek a dále upravuje podle §4 s použitím lihu 90%, čímž dostaneme základní tinkturu DO. Tato tinktura se dále ředí lihem 50% až na potenci D5. Obecně se užívá ředění D4 s dávkováním 3krát denně 15 kapek, půl hodiny před jídlem. Při případné nevolnosti při podávání před jídlem se doporučuje podávat po jídle.

Použití je prakticky stejné jako v alopaii, i když hořkost drogy přímo předurčuje její aplikaci. Používá se prakticky na všechny poruchy trávení, na posílení funkce jater i celkové posílení.

¹⁰⁾ Při slabé funkci jater se doporučuje přelít jednu čajovou lžičku kořene hořce a jednu čajovou lžičku máty sklenicí vařící vody a nechat 10 minut vyluhovat. Precedíme a pijeme před obědem a večer jednou vinnou sklenku.

HRUŠKA

HRUŠEŇ OBECNÁ

Čeled' růžovitých (Rosaceae)

PYRUS COMMUNIS L.

Hruška obyčejná (s)

(r) Gemeiner Birnbaum (n)

Pear Tree (a)

Poirier commun (f)

Peral común (š)

¹⁾ Hrušeň obecná je statný strom s červenohnědou, lysou a lesklou kůrou a vejčitými až eliptickými listy, které jsou většinou celokrajné a z části vroubkovaně pilovité. Květy s obvejčitými korunními plátky mají někdy nepříjemné aroma. Plodem je typická malvice - oblíbená hruška.

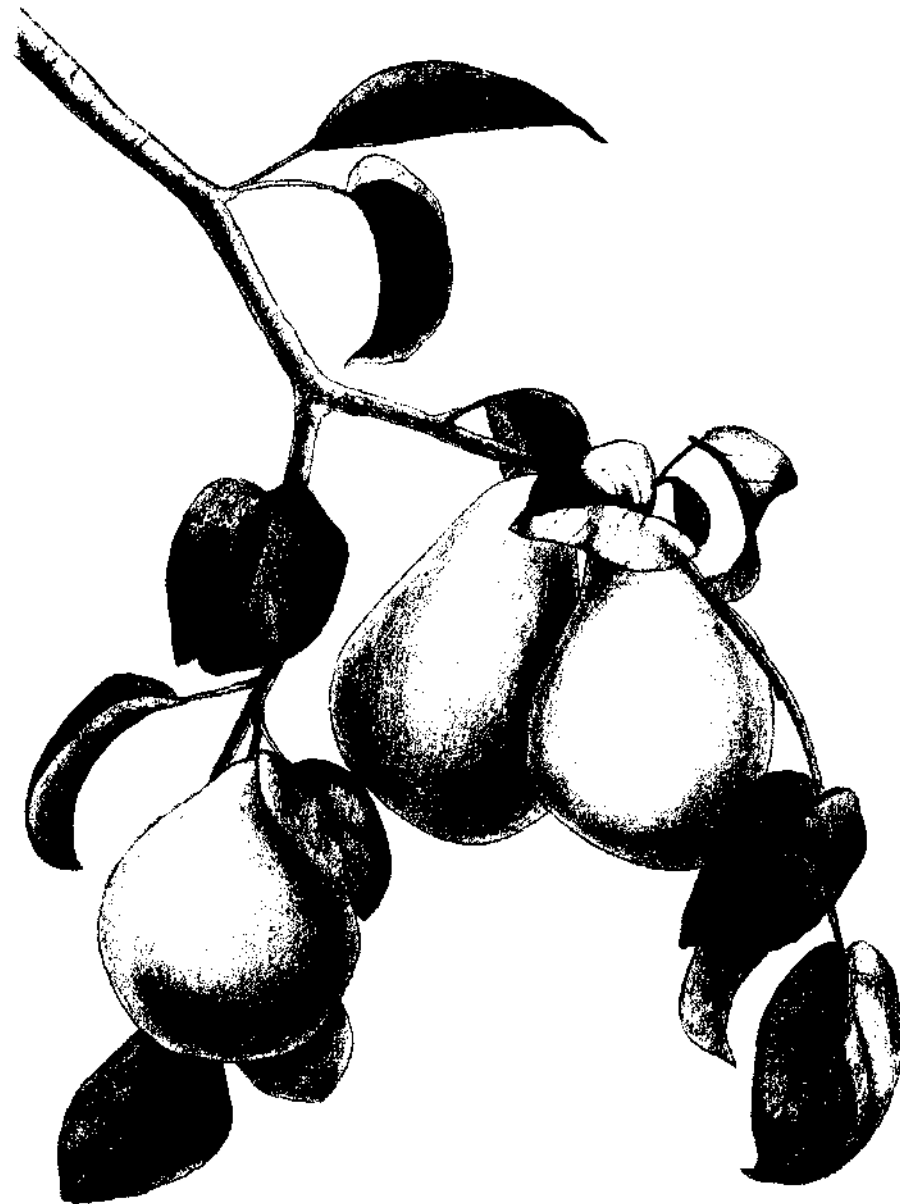
²⁾ Hrušeň je pěstovaný strom, někdy zplaňující. U nás je hojně rozšířený v mnoha druzích.

³⁾ Drogou je list (*Foliūm pyri communis*), sbíraný najaře, v době kolem rozkvetu, ale i plody (*Fructus pyri communis*), sbírané na podzim v době úplné zralosti.

⁴⁾ Hrušky obsahují vitamín C, organické kyseliny, třísloviny, flavonoidy, karotin, glykosidy, antokyany, stopy jódu, kolísavé množství vitamínu P a větší množství draslíku. V listech nacházíme mimo jiné terpenové sloučeniny a třísloviny.

⁵⁾ Listy užíváme do směsí, aplikovaných při zánětech močových cest a při tvorbě močových a ledvinových kaménků, protože přispívají k jejich rozpadu nebo působí proti jejich vzniku. Zároveň působí i desinfekčně.

Hrušková šťáva zpevňuje stěny cév, působí močopudně a žlučopudně a příznivě ovlivňuje i žaludeční potíže. Pro vysoký obsah draslíku podáváme šťávu jako pomocný prostředek při poruchách srdeční činnosti a také tehdy, když z jakýchkoli důvodů musíme užívat diuretika.



Hrušeň obecná

Odvar z hrušek nebo z hruškových křížal podáváme při všech chorobách spojených s vyššími teplotami a zimnicí.

⁶⁾ Vhodnou lékovou formou je šťáva. Obvykle podáváme 4krát denně šťávu z jedné středně velké hrušky. Křížaly, ale i syrové hrušky můžeme podávat formou odvaru. Drobně nakrájenou hrušku nebo hrst křížal povaríme asi 5 minut ve 350 ml vody a pijeme vlažné po doušcích během dne. Při vyšších horečkách nebo zimnicích můžeme dávku zdvojnásobit, případně i ztrojnásobit.

Listovou drogu připravujeme jako odvar, vařený 2 minuty, a podáváme jej jako normální bylinový čaj.

⁷⁾ Podávání hrušek včetně listů nemá žádné kontraindikace, s výjimkou případné osobní nesnášenlivosti. Kontraindikovaná je ovšem kombinace hrušek s některými potravinami, například s mlékem v jednom jídle. Listovou drogu zpravidla kombinujeme s drogami močopudnými a desinfekčními.

Působení této drogy je spolehlivé. Vedle pitné kúry je možné uvažovat i o koupelovém využití. Vhodná je zejména kombinace s listy medvědice nebo brusinky, dále s celíkem zlatobýlem, březovým listem, kořenem jehlice trnité, s natí přesličky a s natí truskavce.

⁸⁾ Výrazné urodesinfekční působení vykazuje tato směs: Sto gramů natí zlatobýlu, po 50 g listů hrušně a kořene celeru (muži) nebo petržele (ženy) a po 25 g natí tymiánu a listu pravého čajovníku (zelený čaj). Podáváme 3krát denně 350 ml nálevu, který můžeme ještě posílit tím, že do každé dávky přidáme půl čajové lžičky tinktury buď z lichořeřišnice, myrty nebo šalvěje.

⁹⁾ Jen málo lidí a často i bylinářů ví, že hruška je kromě chutného ovoce také dobrou léčivkou a dokonce i homeopatickým lékem.

Základem homeopatické tinktury je list, který se trhá najaře, těsně před rozkvětem, nejlépe kolem poledne nebo těsně po po-

ledni. Čerstvý list se nakrájí nadrobno a dále zpracovává podle §3 s lihem 75%. Základní esence DO se pak dále ředí lihem 45% až na potenci D4. Obecné užívání je v potenci D3 s dávkováním 3krát denně 9 kapek, před jídlem, po dobu jednoho měsíce.

Užívá se hlavně při všech potížích močových cest, především při slabosti močového měchýře, dále při oligurii a pak jako sedativum močového systému.

¹⁰⁾ Listy hrušně jsou také vynikajícím lidovým lékem proti revmatismu: Sto gramů mladých čerstvých listů přelijeme 1 litrem vařící vody a necháme 5 až 10 minut vyluhovat. Pijeme po šálcích celý den. Účinnost nálevu se zvýší, když listy před zalitím ručně natrháme na kousky.

Z listů hrušní se také připravuje lázeň, která působí velice účinně při výhřezu konečníku nebo dělohy. Lepší je ovšem list planých hrušní, který se pouze přelije vařící vodou a nechá 10 minut odstát. Potom se připraví sedací lázeň nebo je možné nad nálevem postižená místa pouze naparovat.

Naši předkové kladli veliký důraz na to jak jíst hrušky. Plody musely být dokonale zralé, protože jinak mohou působit plynatost a zácpu. A pokud nebyly dokonale zralé, jedli je pečené, což se dokonce doporučuje i dnes, neboť pečené hrušky mají právě opačné účinky: působí regulačně, staví průjmy a mohou být používány i jako náplasti. V každém případě je lepší konzumovat hrušky upravované než syrové.

HRUŠTIČKA

HRUŠTIČKA OKROUHLOLISTÁ
Čeled' hruštičkovitých (Pyrolaceae)

PIROLA ROTUNDIFOLIA L.
Hruštička okrouhlostá (s)
(s) Rundblättriges Wintergrün,
(s) Grosses Birnkraut (n)
Larger Wintergreen (a)
Pyrole á feuilles rondes (f)
Pirola (š)

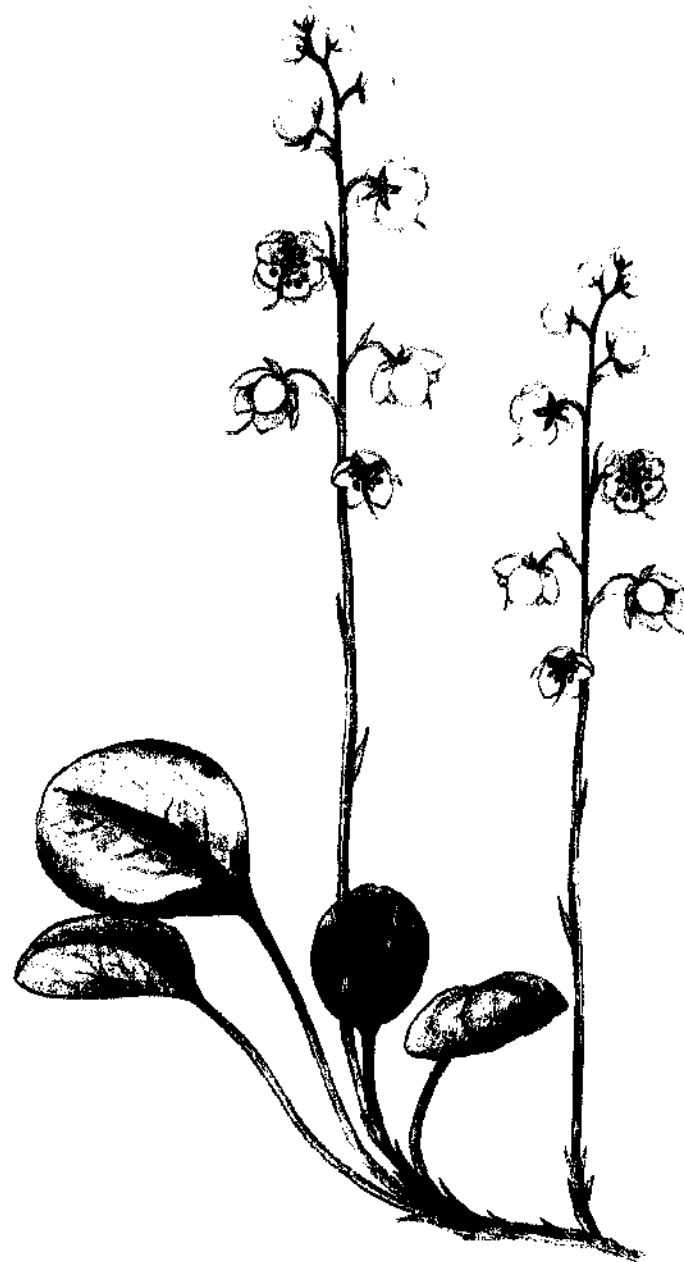
¹⁾ Hruštička je trvalka s plazivým, větveným oddenkem a vystoupavou lodyhou, vysokou asi čtvrt metru. Lodyha je trojhranná, nahoře šupinatá, listy kožnaté, přezimující, široce vejčité. Bílé nebo starorůžově zbarvené květy vytvářejí řídký hrozen.

²⁾ Hruštička bývala kdysi častým hostem suchých, stinných jehličnatých lesů i listnatých lesů a luk. Je to rostlina, která vyhledává kyselejší a humózní půdu, písčitou i kamenitohlinitou, tedy podmínky, které jsou u nás poměrně časté, ovšem hruštičky přesto stále ubývá.

³⁾ Předmětem sběru je list (*Foliūm pirolae*), sbíraný především na počátku květu, který připadá obvykle na začátek léta. Sbírá se nejlépe kolem osmé hodiny ráno.

⁴⁾ Zřejmě nejdůležitější obsahovou látkou je arbutin. Dále jsou v droze obsaženy třísloviny, glykosidně vázaný aricolin, hořčiny, chimafillin, urson a další látky.

⁵⁾ Droga působí především jako urodesinficiens, a podáváme ji proto při zánětech močových cest. Někteří autoři ji doporučují i při zánětech mužských pohlavních orgánů, varlat, chámovodů i prostaty. Účinná je také při pyelonefritidě (zánět ledvinových pánviček), zatímco při glomerulonefritidě (zánět ledvinových klubiček) se příliš neosvědčila.



Hruštička okrouhlostá

⁶⁾ Nejvhodnější lékovou formou je lihovodný roztok, kdy na 0,3 litru odvaru, vařeného 3 minuty a asi půl hodiny vyluhovaného, přidáme půl až jednu čajovou lžičku tinktury této drogy. Jinými autory doporučovaný nálev se nám v praxi osvědčil méně, protože jeho účinnost je znatelně menší. Podobně jako medvědice se i hruštičková droga uplatňuje především při alkalické moči.

⁷⁾ Pro posílení účinku lze drogu kombinovat s listem medvědice nebo s listem brusnice brusinky. Zajímá nás i kombinace s listem lichořeřišnice, s natí celíku zlatobýlu, s natí myrty vonné a s kořenem jehlice trnité. Drogu lze podávat i preventivně s cílem předcházet přenosu zánětu z trávicího ústrojí do močového traktu.

⁸⁾ Při zánětu dolních cest močových podáváme 4krát denně 0,3 litru lihovodného roztoku, tj. odvaru ze směsi 100 g nati zlatobýlu, po 50 g listu hruštičky a květu vřesu, 30 g listu medvědice, 20 g nati tymiánu. Jednu vrchovatou polévkovou lžící směsi dáme do studené vody, přivedeme k varu, vaříme 1,5 až 2 minuty a necháme pod pokličkou vyluhovat 20 až 25 minut. Do hotového čaje pak přidáme půl až jednu čajovou lžičku tinktury buď z myrty, lichořeřišnice, listů hruštičky nebo z listů šalvěje. Máme-li kyselou moč, bereme před podáváním čaje asi půl čajové lžičky jedlé sody.

⁹⁾ Výchozí surovinou pro zhotovení homeopatických prostředků je na rozdíl od alopatie celá kvetoucí rostlina kromě kořene. Sbírá se na počátku rozkvětu, nejlépe dopoledne kolem desáté hodiny. Zpracovává se podle §2 s použitím lihu 80%. Základní esence se pak ředí lihem 30% na potenci D3. Tato potence se pak užívá obecně, s dávkováním jeden týden 4krát denně 8 kapek, před jídlem, a pak měsíc 3krát denně 9 kapek, před jídlem.

Užití je podobné jako v alopatii, především ji ale užíváme při potížích dolních cest močových a při některých potížích s pohlavními orgány u mužů.

¹⁰⁾ Tato skromná bylina sloužila lidem odpradáva na hojení ran, především vnějších. Na čerstvé rány jí přikládali zelenou natlučenou, sušenou natlučenou nebo i svařenou ve víně. Na vnitřní potíže se užívala především ve víně.

Vnitřně se užívala i pro podporu hojení vnějších ran, ale také proti vnitřním poraněním. Nejčastěji se užívala v kombinaci s kostivalem a řebříčkem. Směs těchto tří bylin v množství asi jedné polévkové lžice se přidala do 0,6 litru přírodního červeného vína, nechala se 7 dnů vyluhovat zastudena a pak se přecedila a pila 3krát denně, po jídle, vždy pojedné vinné sklenice.

Při otocích ledvin nebo ledvinového původu se doporučuje odvar z natě hruštičky a kořenu kostivalu. Do 0,5 litru vody se přidá 1 čajová lžička hruštičky a 2 čajové lžičky nalámaného kostivalu. Vše se zahřeje k bodu varu, nechá jen lehce přejít varem a pak se 10 minut nechá stát. Pije se zchlazené 3krát denně, po jídle.

Hruštička je starým léčivým prostředkem na všechny potíže s močovým měchýřem hlavně na americkém kontinentě. Tam je také považována za nejlepší lék proti skrofuloze. Velice se proslavila i při léčbě cukrovky, kdy se ovšem používá extrakt.

Před II. světovou válkou prováděl americký lékař Timothy Ashe obsáhlý průzkum hruštičky a posléze zveřejnil více než 200 úspěšných případů léčené vodnatelností, poruch zažívání, onemocnění jater a plic a zejména chronických infekčních katarů močových cest. Nenahraditelnou by podle jeho výsledků měla být při sklonu k trvalým zánětům, slabosti a ztrátě imunity jako reakce na nemoc.

Podle názoru mnoha odborníků je hruštička bylina budoucnosti.

HŘEBÍČEK

HŘEBÍČKOVEC VONNÝ CARYOPHYLLUS AROMATICUS L.

Čeled'myrtovitých (Myrtaceae)

Klinčekovec voňavý (s)

r Gewürznelkbaum (n)

Clove (a)

Giroflier (f)

Clavo de espécia, Clavo aromático (š)

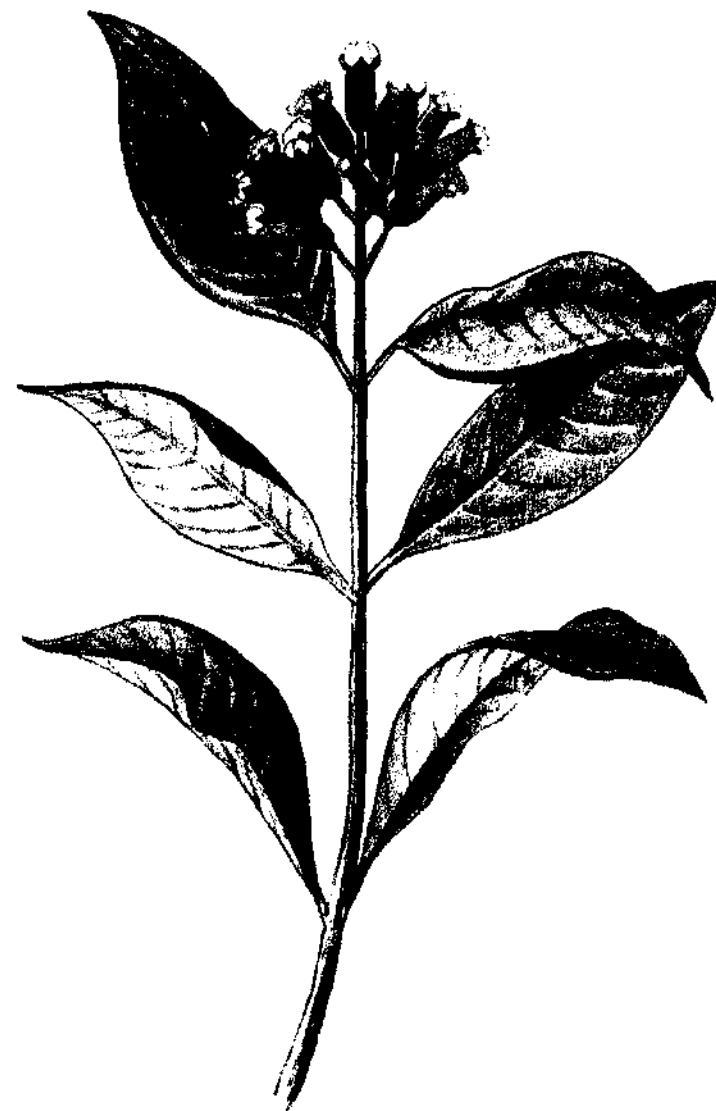
¹⁾ Hřebíčkovec vonný je vždyzelený tropický strom, ve volné přírodě, dorůstající výšky až 20 metrů, na plantážích pěstovaný obvykle do výšky 10 metrů. Má hustou, kuželovitou a symetrickou korunu, kmen s četnými postranními větvemi a hladkou, šedavou kůru. Listy jsou vstřícné, podlouhlé, kopinaté nebo eliptické. Po vyrašení bývají světle zelenožluté, ale brzy kožovatí a jsou na líci lesklé a tmavě zelené. Květy jsou uspořádány v hustých vrcholičnatých květenstvích nachově červené barvy. Kalich je srostlý, tvoří jej čtyři červené korunní plátky, které brzy opadají. Plodem jsou eliptické jedno nebo dvousemenné bobule.

²⁾ Hřebíčkovec je tropický strom, pěstovaný v mnoha varietách. Hojně zplaňuje.

³⁾ Drogou a zároveň oblíbeným kořením je tzv. hřebíček (Flos caryophylli aromatici), což jsou nerozvitá květní poupata, sklizená tehdy, když se původní zelenavá barva začíná měnit na nachovou.

⁴⁾ Hřebíček obsahuje především vysoké množství silice, podle některých pramenů až 20%, jejíž hlavní složkou je eugenol, acetoeugenol, humulen, dále je přítomen terpen caryophyllen, furfural a vanilin. Obsahuje i malé množství tříslovin, pryskyřice a slizu, flavonoidy a olej.

⁵⁾ Hřebíček se hojně využívá jako koření. Má výrazné desinfekční a místně znečišťující účinky. Působí také mírně dráždivě. Bývá



Hřebíčkovec vonný (hřebíček)

hodně využíván i v zubním lékařství a je neodmyslitelnou součástí známých vietnamských nebo čínských balzámů. Lze jej využít jako účinnou příměs kloktadel, ale v tom případě je lepší přidávat jej formou tinktury do hotového kloktadla, čímž vznikne lihovodný roztok.

Hřebíčková silice znamenitě tlumí citlivost i bolestivost zubního nervu. Hřebíčkovým čajem, nebo ještě lépe lihovodným roztokem, lze vymývat nehojící se zahnisané rány a bolestivé kožní afekce. Může být také obsažen v protirevmatických mazáních. Podáván inhalační formou desinfikuje dýchací cesty a léčí průduškové záněty. Podle zkušeností ayurvědy podáván v prášku ovlivňuje povzbudivě činnost srdečního svalu.

⁶⁾ Droga se nejčastěji aplikuje formou éterického oleje s dávkováním po kapkách, nebo formou lihové tinktury s dávkováním 10 až 15 kapek. Můžeme ale připravovat i nálev nebo lihovodný roztok. Formou prášku dávkujeme obvykle 2 až 4krát denně na špičku nože, před jídlem.

⁷⁾ S ohledem na velikost hřebíčku jej do léčivých směsí zpravidla nemícháme, protože technicky nelze dost dobře zajistit jejich homogenitu. Je-li předepsán, pak jej obvykle přidáváme po kouscích přímo do směsi, nachystané již na sítku k přípravě čaje. Užití velkých dávek nebo dlouhodobé podávání pokládáme za nevhodné, ba nebezpečné.

⁸⁾ Hřebíček ve směsi s pravým zeleným čajem a tymiánem představuje jeden z nejúčinnějších přírodních desinfekčních prostředků, který je možno užít nejen pro perorální podávání, ale i pro léčebná klyzmata při těžších střevních infekcích, jakou je například úplavice.

Stejně vhodný je hřebíček pro ošetřování zubů a ústní dutiny. Působí antibakteriálně a preventivně proti vzniku paradentózy a zubního kazu. Pro tyto účely je nejvhodnější hřebíčková tinktura: Deset gramů hřebíčků a asi polovinu tyčinky skořice naložíme do 0,5 litru silnější lihoviny alespoň šedesátiprocentní

a necháme 10 až 14 dnů uzavřené vyluhovat. Pak tekutinu precedíme a uschováme v uzavřené láhvi. Tinkturou pravidelně masírujeme dásně a zuby asi 6krát denně.

Ke stejnému účelu, ovšem pro vyplachování, slouží nálev z 1 polévkové lžice listů šalvěje a 2 kusů hřebíčku. Směs se přelije vařící vodou, nechá 10 minut vyluhovat a pak se precedí. Ústa se vyplachují podle potřeby.

⁹⁾ Známé koření, které se užívá v potravinářství, má zároveň i nemalé léčebné účinky. Nedá se ovšem aplikovat běžně a většinou se užívá ve formě éterických olejů. Zčásti mohou být tyto oleje nahrazeny homeopatickou tinkturou.

Výchozím materiálem je hřebíček, který se pomele na prášek a dále zpracovává podle §4 s použitím lihu 80%. Další ředění až na potenci D5 se provádí lihem 30%. Obecně se používá ředění D3 s dávkováním 3krát denně 10 kapek, před jídlem.

Tinktura se užívá vnitřně, ke kloktání, ale i zevně všude tam, kde je žádoucí silný desinfekční a znecitlivující efekt.

¹⁰⁾ Osvědčeným lidovým receptem proti velmi neoblíbeným vráskám, záhybům a podobným projevům kolem očí je německý recept na nálev z hřebíčku: Pět hřebíčků přelijeme šálkem vařící vody a necháme 10 minut přikryté vyluhovat. Namočeným kouskem vaty potom potíráme pravidelně vícekrát denně postižená místa.

Stejně dobře jako antibakteriální ústní voda a současně pro osvěžení dechu může sloužit hřebíčkový olej, který je k dostání v lékárně. Stačí jedna kapka do sklenice vody. Tento olej pomáhá také proti bolestem zubů. Při potížích se kousek vaty namočí do oleje a pak se zavede do kazu v zubu. Stejně dobře pomůže vložit hřebíček přímo do bolestivého zubu. Lepší je ovšem krátce povařit 2 až 3 hřebíčky ve vodě, až změknou, a teprve potom je vložit do zubu. Odvarem pak můžeme vyplachovat ústa. Stejný odvar může sloužit u neuralgie zubů.

CHEBDÍ

BEZ CHEBDÍ

Čeled' zimolezovitých (*Loniceraceae*)

SAMBUCUS EBULUS L.

Baza chabdzová (s)

r Zwergholunder, r Attich (n)

Danewort (a)

Sureau yeble (f)

Yezgo (š)

¹⁾ Zatímco černý bez je keř, bez chebdí je vytrvalá rostlina s přímou lodyhou, dorůstající výšky asi dva metry. Vstřícné listy jsou řapíkaté, jednou až dvakrát lichozpeřené, s 5 až 9 pilovitými lístky a s lupenitými palisty. Květy tvoří vrcholíky, stejně jako květenství černého bezu. Od květu toho se však květy chebdí liší především tyčinkami, které stojí vzpřímeně, zatímco tyčinky květu černého bezu jsou poléhavé. Kalich květuje bělavý až načervenalý. Troj semenné plody jsou lesklé černé pecko vičky o průměru asi 3 až 4 mm.

²⁾ Bez chebdí je hojně rozšířená rostlina, roste na mýtinách, pasekách, v lesních světlinách, v příkopech a na rumištích. Je charakteristický svým poměrně silným pachem.

³⁾ Drogou mohou být plody (*Fructus sambuci ebuli*), sbírané v plné zralosti v září nebo říjnu, nebo oddenky (*Radix sambuci ebuli*), sbírané nejlépe v říjnu, případně i v březnu nebo dubnu.

⁴⁾ Drogy obsahují kyanogenní glykosid, hořčiny, malé množství sílice, třísloviny a další látky.

⁵⁾ Kořen chebdí patří k nejučinnějším rostlinným diuretikům a je vhodný na léčbu zánětlivých stavů v močových cestách. Působí také na vypuzování a rozdrobení močových kaménků a písku. Drogou měl ve velké oblibě farář Kneipp, který s její pomocí léčil poruchy ledvin doprovázené otoky a také bílé výtoky u žen.



Bez chebdí

⁶⁾ Běžně připravujeme krátkodobě vařený odvar, který se vaří asi 1 minutu, a to tak, že do 0,4 litru vody přidáme 1 vrchovatou čajovou lžičku kořenové drogy. Protože chuť odvaruje nevalná, přidáváme obvykle ještě jednu vrchovatou čajovou lžičku korekční drogy, nejčastěji tymiánu.

Plody obyčejně nesušíme, ale čerstvé je pomeleme, a tak získáme šťávu, kterou prevaríme. Na 1 litr šťávy potom přidáme 1 dcl rumu nebo vodky, 50 g cukru a 1 rovnou čajovou lžičku kyselinycitrónové. Hermeticky uzavřeme a čtvrt hodiny sterilizujeme. Takto připravenou šťávu podáváme při astmatických a dnavých potížích. Obvyklou dávku činí 1 až 2 čajové lžičky šťávy denně u dětí, 3 až 4 lžičky u žen a 5 až 6 lžiček denně **u mužů**.

⁷⁾ Chebdí řadíme mezi prudčeji působící až potenciálně toxické drogy. V žádném případě by neměly být překročeny uvedené dávky. Plodní drogu nekombinujeme s jinými drogami, drogu kořenovou však můžeme přidávat do směsí. Doporučujeme ji přimíchávat jen velmi jemně řezanou a její hmotnostní podíl by neměl přesahovat 10% objemových v dokonale promíchané směsi. Tyto dávky jsou bezpečné, ale celková doba užívání by neměla překročit tři týdny.

⁸⁾ Vhodné močopudné směsi s obsahem chebdí již odzkoušel farář Sebastian Kneipp a není důvod je vylepšovat. Jeho protirevmatický čaj se sestával ze 2 dílů přesličky, 2 dílů jalovčinek a po 1 dílu kořene chebdí, listu rozmarýny a nati zeměžluče. Dávkování je mírné, užíváme 2 až 3krát denně tři až čtyři polévkové lžíce.

⁹⁾ U chebdí mají všechny části rostliny, tedy kořen, kůra, listy i květy stejné obsahové látky, a proto můžeme pro výrobu homeopatických prostředků volit kteroukoli část, rozhodující bude vlastně jen zpracovatelnost. Klasicky se ovšem používá čerstvá kůra z mladých větvíček, sbíraná před rozkvetem rostliny, vět-

šinou v dubnu, nejlépe brzy ráno asi do deváté hodiny. Užívá se ovšem i šťáva z plodů nebo zralé plody samotné.

Kůra se nakrájí nadrobno a upravuje se podle §3 s použitím lihu 80%. Dále se ředí až po potenci D4 lihem 40%. Obecně se používá ředění D3 s dávkováním 3krát denně 9 kapek, před jídlem, po dobu 4 až 5 týdnů.

Zralé plody, dozrávající obyčejně v září, se upravují podle §1 s lihem 90%. Dále se ředí lihem 35% na potenci D3. Obecné užívání je pak v ředění D3 s dávkováním 3krát denně 12 kapek, před jídlem, po dobu jednoho měsíce.

Dominující účinek je při vodnatelnosti a všech jejích podobách, dále pro celkové zvýšené vylučování žluče a potu.

¹⁰⁾ Vzhledem k tomu, že množství obsahových látek se velice mění v závislosti na lokalitě sběru, doporučujeme určitou opatrnost a zároveň absolutně bezpečný recept: Tři gramy kůry z kořene přidáme do 150 ml vody, krátce povaríme, necháme odstát a pak pijeme přes celý den. Odvar je močopudný, léčí také ledvinové potíže, především zadržování vody, a dokonce i zácpu.

Bez zajímavosti není ani následující lidový recept: Na špičku kulatého nože pomleté kořenové kůry podáváme namíchanou v horkém mléku. Podáváme nanejvýš 2 až 3krát denně.

CHINOVNÍK

CHININOVNÍK LÉKAŘSKÝ

Čeled' mořenovitých (Rubiaceae)

CINCHONA OFFICINALIS L.

Chininovník lékařský (s)

(e) Echte Königschina, r Chinabaum (n)

Cinchona (a)

Quinquina (f)

Quino (š)

¹⁾ Chininovník lékařský je štíhlý, vřdyzelený strom se šedou, vrásčitou kůrou. Má vstřícné řapíkaté listy, široce vejčité, kožovité, s narudlou žilnatinou. Růžové trubičkovité květy jsou uspořádány v koncových latách. Plodem je dvouchlopňová tobolka s drobnými křídlatými semínky.

^{2*)} Rod chininovníků má téměř 40 druhů a jejich domovinou je horský deštný prales na svazích Kordiller. Ve světě se pěstuje pět hybridních druhů, zejména v jihovýchovní Asii a v Indii.

³⁾ Drogou je kůra (Cortex cinchonae).

⁴⁾ Hlavními účinnými látkami jsou chinolinové alkaloidy, většinou vázané na kyselinu chinovou a chinotříslovou. Ze 26 známých alkaloidů jsou nejdůležitější chinin, chinidin, cinchonin a cinchonidin. Chinin je plasmatický jed, tlumící četné enzymatické pochody.

⁵⁾ Kůra chinovníku se užívá především při léčbě malárie a podobných infekčních chorob spojených se zimnicí, vysokou horečkou a silným pocením. Snižuje horečky a působí protibolestivě. Tlumí také dráždivost srdce, takže může být použita při arytmií, při tachykardii, ale také jako stomachicum pro podporu zažívacích procesů. Slouží i jako nespecifický posilující prostředek neboli roborans.



Chininovník lékařský (chinovník)

⁶⁾ Chinová kůra se připravuje formou 10 až 12% odvaru a podává se v dávce 3 až 4 polévkové lžíce denně. Běžně dostupnou formou je tinctura chinae, kterou lze získat v lékárně. Obvyklou jednotlivou dávkou je 20 až 25 kapek, užívaných 2 až 4krát denně. Stejně dostupnou formou chininu u nás je železité víno Maltoferrochin.

⁷⁾ Pro přímý vliv na dělohu nesmí se podávat droga v těhotenství, především kvůli riziku potratu. Ani při kojení není aplikace drogy vhodná, protože některé hořčiny přecházejí do mléka, které je z toho důvodu kojenci odmítáno. Droga není vhodná pro dlouhodobé užívání a uvedené dávky nesmí být překračovány. Při podávání drogy, ale i léků s obsahem chininu je třeba dbát zvýšené opatrnosti, aby u nemocného nevznikla idiosynkrasie tzn. přecitlivělost vůči chininu.

⁸⁾ Chinová tinktura, podávaná ve skutečných minidávkách od 5 do 15 kapek denně, má v některých případech nečekaně příznivý vliv na cévy. Jejich stěny jsou pružnější a nezanášejí se tak silně sklerozujícími usazeninami. Bylo též pozorováno, že se zlepšily některé psychické alterace.

Podle staroindické ayurvědy směs kůry chinovníku a kůry skořicové nebo jejich tinktur působí jako psychický balzám při rozrušení, zklamání apod. Tinkтуры mícháme v poměru 1 díl chinové na 2 díly skořicové a podáváme je v množství kolem 10 až 12 kapek, alespoň dvakrát denně.

⁹⁾ Chinin je prastarou homeopatickou drogou. Je vhodný při poškození chladem a výborně působí i při střídavých horečkách se zimnicí. V homeopatické úpravě se používá při rekonvalescenci po těžkých nemocech, zejména infekčních, po větší ztrátě krve a při ušních infekcích se závratěmi.

Kůra se zpracovává podle §3 a dále se ředí až do potence D30. V akutních stavech podáváme nízké potence již od D1, nejčastěji však potenci D3. Při léčbě chronických nemocí se používají potence od D9 do D15. Podáme vždy nejprve jen jednu dávku

a vyčkáme na reakci organismu. Pokud je reakce přiměřená, tzn. dojde nejprve k několikadennímu zhoršení, a potom k pozvolnému zlepšování, vyčkáme do stabilizace stavu, a potom podáme druhou dávku ve vyšší potenci, zpravidla D30.

¹⁰⁾ Tento strom a zejména jeho kůra přispěla k jednomu z největších objevů medicíny - homeopatie. Bude dobré si tento příběh ve stručnosti připomenout.

Když Dr. Samuel Hahnemann, objevitel homeopatie, studoval a překládal knihu anglického neuropsychiatra W. Cullena *Matéria medica*, dočetl se, že Cullen přičítal účinek chininové kůry na horečku působení na nervy žaludku. Jelikož Hahnemann sám trpěl delší dobu žaludečními potížemi, napadlo ho, že by to mohl vyzkoušet sám na sobě. A kupodivu u něho za krátko došlo k velkému zvýšení teploty se všemi známými příznaky malárie, která se od poloviny šestnáctého století léčila jedině chininem.

Usoudil z toho, že se jedná o toxický projev léků, který je druhou stranou mince, tedy léčby jeho potíží. Zmenšoval tudíž dávky, čímž docházelo ke snižování toxicity, ale zároveň ke zvyšování léčebné účinnosti. V praxi to znamenalo v konečné podobě potvrzení jeho domněnek, kterými se po léta zabýval, že „stejně prostředky, které způsobují potíže, tyto potíže i léčí“, neboli latinsky *Similia similibus curantur*.

Chinin byl až do poloviny osmnáctého století uznáván jako lék obecný. Ještě v roce 1807 byl považován za lék asi na 25 různých nemocí. V každém případě není dodnes žádná expedice do tropických krajín myslitelná bez chininu.

V dřívějších dobách byla zaznamenána i poměrně četná úmrtí v důsledku předávkování při léčbě chininem. Znalosti ovšem naštěstí pokročily dost daleko, takže dnes jsou dávky chininu předepisovány přesně jak co do množství, tak i co do časových intervalů.

CHLUPÁČEK

CHLUPÁČEK ZEDNÍ
Čeled' čekankovitých (Cichoriaceae)

PILOSELLA OFFICINARUM Schultz.

Chlpánik obyčejný (s)
(s) Kleines Habichtskraut (n)
Mouse-Ear Hawkweed (a)
Eperviëre piloselle (f)
Pelosilla, Vellosilla (š)

¹⁾ Chlupáček zední je trvalka, vyhánějící z plazivého oddenku růžici přizemních, podlouhle vejčitých nebo kopinatých, většinou celokrajných listů, které řídce porůstají tmavozelenou líc. Na rubu nacházíme běloplstnaté ochlupení. Z paždí listů vyrůstají plazivé, listnaté, kořenující výběžky. Lodyha, dorůstající výšky kolem 15 až 20 cm, nese jediný konečný úbor s přibližně 50 žlutými okvětními lístky. Plodem je miniaturní ochmýřená nažka. Dříve platný botanický název této rostliny byl jestřáb-ník chlupáček (*Hieracium pilosella* L.).

²⁾ Chlupáček je poměrně hojná plevelná rostlina světlých lesů, mezí, mýtin a cest. Má ráda spíše sušší stanoviště.

³⁾ Předmětem sběru a užití je kvetoucí nať (*Herba pilosellae*), sbíraná během léta, nejlépe brzy ráno kolem osmé hodiny.

⁴⁾ Droga obsahuje třísloviny, hořčiny, pryskyřice, sliz, kumarin, flavonoidy, albumin, kyselinu tannovou a další účinné látky.

⁵⁾ Droga povzbuzuje chuť k jídlu a léčí žaludeční katary. Zevně z ní připravujeme velmi účinné kloktadlo. Vhodná je i při dětském kožním onemocnění zvaném moučnivka. Čerstvé naklepané listy, podávané formou kašovitého obkladu, léčí vředy, furunkly a podobné kožní afekce. Zevně i vnitřně může droga sloužit jako účinný hemostatický prostředek a je třeba upozornit i na její protizánětlivé působení.



Chlupáček zední

⁶⁾ Běžnou lékovou formou je odvar, připravený z 1 čajové lžičky drobně nasekané drogy na sklenici vody. Obvyklé dávkování pak činí 2 polévkové lžíce čaje, 2 až 4krát denně.

⁷⁾ Drogu můžeme míchat do čajů, ovšem musíme zajistit dokonalé promíchání směsi. Dbáme na to, aby hmotnostní podíl chlupáček ve směsi nebyl vyšší než 15%, protože některé práce ukazují, že při předávkování by mohlo dojít i k otravě. Při shora uvedených dávkách se neprojevují žádné nežádoucí účinky. Nedoporučujeme však podávání v době těhotenství a při kojení.

⁸⁾ Vedle již uvedených indikací jsme chlupáček s úspěchem použili při léčbě katarů horních cest dýchacích a při bronchitidě. V takových případech měla čajovina složení: listujitrocele 50 g, kořene proskurníku 30 g, nati chlupáčku 25 g a nati tymiánu 20 g. Ze směsi se připraví nálev, který se podává mezi jídly po pohárech nebo šálcích.

⁹⁾ Dříve jestřábník chlupáček, dnes chlupáček zední je bylina sice nenápadná, ale její účinek je poměrně velký. Pro homeopatické účely se sbírá čerstvá, kvetoucí nať, a to během celého léta, nejlépe kolem jedenácté hodiny dopoledne. Nať se zpracovává podle §3 s použitím lihu 80%. Dále se tinktura ředí lihem 40% až do potence D7. Běžně se užívají potence D2 a D7, potence D2 na běžné aplikace jako v alopatii a potence D7 většinou jako účinné hemostatikum a protizánětlivý prostředek.

¹⁰⁾ Chlupáček zední, nevyhubitelná rostlina všech našich borových lesů, je skromná, ale účinná bylina pro léčbu mnoha nemocí. Ve světě je velice oblíbená, protože účinně reguluje například menstruaci, zejména její nedostatečnost. Užívá se jako nálev z 1 polévkové lžíce na 0,3 litru vody. Přelije se vařící vodou a nechá 5 minut vyluhovat. Přecedí se a pije 3krát denně, před jídlem. Při kataru průdušek se upravuje stejně, ovšem do nálevu se přidávají pouze 2 čajové lžičky natě. Užívání je stejné.

Podle starých bylinkářů se chlupáček dobře uplatňoval při léčbě šedého zákalu: Bylina se pomele na prášek a podává se 3krát denně na špičku kulatého nože, po jídle. Nezapíjí se. Při krvácení z nosu naopak stačí, aby se prášek při krvácení do nosu nasával čili tak zvaně šňupal.

Proti nežitům a zánětům nehtů na nohou i rukou je zajímavý recept mexického bylináře Horatia Lopeze. Podle něj se užívají koupele v nálevu nebo obklady z 1 polévkové lžíce byliny a 0,6 litru vody.

Americké lidové receptury také používají chlupáček při hořečkách, bronchiálních potížích a průjmech. Užívají nálev z 1 polévkové lžíce na 0,3 litru vody. Americké lidové léčitelství vůbec v porovnání s naší lidovou medicínou využívá tuto bylinu velice hojně a v různých podobách. Užívá se vnitřně i zevně jako čaj, prášek, kloktadlo, obklady, omývání pokožky a dokonce i jako šťáva pro zlepšení zraku. Běžně se užívá na potíže se střevními katary, na potíže jater, bronchiální problémy, na úpravu menstruce, šedý zákal atd.

CHMEL

CHMEL OBECNÝ

Čeled'konopovitých (Cannabaceae)

HUMULUS LUPULUS L.

Chmel obyčejný (s)

(r) Gemeiner Hopfen (n)

Common Hop, Wild-Hop, Hop (a)

Houblon grimpant (f)

Lúpulo común (š)

¹⁾ Chmel obecný je lianovitě popínavá dvoudomá trvalka s hranatou, až 10 metrů dorůstající lodyhou. Vstřícné listy jsou stopkaté, drsné, jednoduché. Jejich srdčitě vejčité čepele jsou rozklány na tři nebo pět laloků, na okraji pilovitých. Celá rostlina je žláznatě chlupatá, lodyha vyrůstá z plazivého oddenku. Samčí květy jsou v úžlabních, složitých latách, mají pětistě zelenavé okvěti a pět tyčinek. Pestíkové květy rostou po dvou a mají jednolisté, tence blanité okvěti. Plodem je vejcovitá šištice. Rostlina je pravotočivá.

²⁾ Chmel se planě vyskytuje téměř po celé Evropě. Na místech hojnějšího přirozeného výskytu se zakládají chmelnice.

³⁾ Drogou je samičí plodní šištice a chmelové žlásky (Strobilus et Glandulae humuli lupuli). Sběr probíhá na přelomu srpna a září. Tvzení některých autorů, že planý chmel je nepoužitelný, platí možná v pivovarnictví, ale pro léčebnou praxi se osvědčuje také chmel rostoucí planě. Působí možná méně razantně, ale zato spolehlivě.

⁴⁾ Chmelové žlásky obsahují pryskyřice s hořčinami, silici s myrcénem a kyslíkatými monoterpeny, flavonoidy a jejich deriváty, dále fytoncidy, které mají antibakteriální a sedativní účinek. Kromě toho obsahují ještě fytosteroly a vosky. Šištice mají složení velmi podobné.



Chmel obecný

⁵⁾ Chmel má rozsáhlé možnosti využití. Působí sedativně, jeho hořčiny podporují trávení, obsahem hormonálních látek tlumí mužskou pohlavní předrážděnost, ženám naopak pomáhá regulovat menstruační cyklus. Působí také desinfekčně a antiseptický. Můžeme jej použít všude při nervové předrážděnosti, při nespavosti, při dyspeptickém nadýmání a jako pomocný prostředek při plíni TBC. Fytoncidní působení se může uplatnit v klotadlech a v jiných přípravcích s antiseptickým posláním.

⁶⁾ Lupulin se zpravidla předpisuje přímou formou, tedy v prášku. Běžnou dávkou je 0,5 až 1 g jako sedativum, užívané 2 až 4krát denně. Jako hypnotikum neboli uspávací prostředek můžeme doporučit dávku 1 až 1,5 g asi hodinu před spaním a dávku 1,5 až 2 g těsně před spaním. Amatérské získávání lupulinu je poměrně obtížné, ale můžeme jej někdy koupit v lékárně, upravený v tobolkách s hmotností podle lékařského předpisu.

Z chmelových šištic připravujeme nejčastěji nálev nebo macerát. Maximální jednotlivá dávka by neměla překročit 10 g a maximální denní dávka 15 g. Běžná dávka činí 3 až 5 g, podle potřeby ji užíváme vícekrát denně.

⁷⁾ V praxi vycházíme z předpokladu, že lupulin i šišlice mají stejný účinek ovšem s tím, že působení šištic je znatelně slabší, a proto jim dáváme většinou přednost před razantněji působícím lupulinem. Skladováním působnost drogy rychle klesá, a proto u starší drogy musíme volit větší dávky, drogu starší jednoho roku raději z použití zcela vyloučíme.

Za vhodné pokládáme připravit z čerstvé drogy tinkturu pro použití na dobu, kdy droga není k dispozici. Dávkování tinktury je obvyklé. Nejlepší je však homeopatická forma tinktury.

Chmel se velmi dobře snáší s ostatními drogami a je vhodný do kombinací. U čerstvé drogy volíme opatrnější dávkování. Chmel není vhodný pro příliš dlouhé užívání, a proto pokud je nutné delší podávání, přecházíme nejpozději po 3 měsících léčby na jinou drogu.

Chmel patří k drogám alergetickým, a proto může při podávání vyvolat alergickou reakci. Pravděpodobnost vzniku alergie stoupá u disponovaných lidí s vyšší léčebné dávky a s délkou trvání léčby. Proto k léčbě chmelem přistupujeme vždy odpovědně a dáváme přednost jeho kombinacím s jinými bylinami.

⁸⁾ Spolehlivý uklidňující čaj připravíme z této směsi: dva díly chmelu a po 1 dílu kořene kozlíku, nati meduňky a květu vřesu. Směs připravujeme formou nálevu a podle potřeby můžeme podávat i několik šálků denně.

⁹⁾ Chmel je považován za léčivou bylinou odpradávná a také homeopatické zpracování není nikterak nové. V homeopatii se zpracovávají především čerstvé žlázy, z nichž se připravuje esence, ovšem využít můžeme i čerstvé chmelové šišlice, které zpracováváme podle §3 nebo §4 s použitím lihu 80%. Dále se obě tinktury ředí lihem 40% až do potence D4.

Obecně se užívá u šištic ředění D3 a u lupulinu ředění D4 takto:

- u šištic 3krát denně 8 kapek, před jídlem, jeden týden, další tři týdny 3krát denně 10 kapek, před jídlem,
- u žlázek (lupulinu) 4krát denně 12 kapek, před jídlem, 5 dní, a potom 25 dní 3krát denně 15 kapek.

Účinkem se obě tinktury poněkud liší. Zatímco tinktura z šištic působí jemněji, tinktura ze žlázek působí razantně a navíc má speciální účinek jako diuretikum, proti pohlavní předrážděnosti a také jako hypnotikum, tedy proti nespavosti. Lze ovšem říci, že obě drogy mají především uklidňující účinek.

CHRASTAVEC

CHRASTAVEC ROLNÍ

Čeleď štětkovitých (Dipsacaceae)

KNAUTIA ARVENSIS L.

Chrastavec rolný (s)

e Acker-Knautie, e Ackerhonigblume (n)

Field Scabiosa (a)

Scabieuse des champs (f)

Escabiosa de los prados (š)

¹⁾ Chrastavec rolní je běžná luční trvalka s lodyhou vysokou asi půl metru. Lodyha je srstnatá a vyrůstá z konce ložského od-
denku. Tuhé, ochmýřené listy jsou vstřícné a většinou jsou zpe-
řeně rozděleny v kopinaté a celokrajné úkrojky. První dva pří-
zemní listy však dělené nejsou. Květy vytvářejí v letních měsí-
cích strboul modrofialových okvětních lístků, podepřených zá-
krovem zelených, široce kopinatých, štětinatě brvitých listenů.
Rostlina je velmi proměnlivá a u nás roste v mnoha mutantech
a varietách. Plodem je nažka.

²⁾ Chrastavec je hojná luční bylina. Roste také na polích, mezích
a v suchých prosvětlených lesích a mýtinách.

³⁾ Drogou je kvetoucí nať (Herba scabiosae), sbíraná v letních
měsících, nejlépe kolem poledne.

⁴⁾ Složení látek této drogy je málo prozkoumáno. Nalezeny byly
trísloviny, stopy silice, minerální látky, tanin, mastný olej a ně-
které další látky. Zdá se, že droga má fytoncidní účinky, přesto-
že látky, z nichž se obvykle fytoncidy skládají, zatím potvrzeny
nebyly.

⁵⁾ Použití drogy vychází z empirického poznání účinků. Při vnitř-
ním podávání má droga charakter tzv. krev čistící byliny, pod-



Chrastavec rolní

póruje tedy látkovou výměnu. Působí svíravě a mírně močopudně. Lze ji podávat jako podpůrnou drogu při chorobách látkové výměny a při chorobách močových cest, kde zvyšuje diurézu a přitom nedráždí ledviny. Mírně snižuje hladinu krevního cukru.

Lze ji využít i zevně, a to na nehojící se rány, kdy se provádějí obklady. Při ekzémech a podobných kožních afekcích se používá omývání nálevem.

⁶⁾ Z chrastavce připravujeme odvar, případně bylinářský čaj. Při přípravě odvaru bereme 1 čajovou lžičku na sklenici studené vody, přivedeme k varu a vaříme 2 minuty. Pak necháme 15 až 20 minut ustát, precedíme a pijeme před jídlem.

⁷⁾ Při aplikaci čajů z chrastavce nebyly zjištěny žádné nežádoucí účinky a ani kontraindikace nejsou známy. S ohledem na málo probádaný chemismus rostliny však raději volíme menší dávky, které nepodáváme dlouhodobě, a před samostatným užíváním dáme přednost míchání do směsí.

⁸⁾ Směs stejných dílů nati chrastavce, nati čertkusu a nati peřouru malolůbného (*Galinsoga parviflora*) používáme na zevní koupelovou léčbu nebo léčbu obklady či omýváním u různých kožních chorob a afekcí. Současně však podáváme vnitřně krev čistící čaj.

⁹⁾ Chrastavec je droga pro homeopatii dost neznámá, ale rozhodně proto není neúčinná. Má dokonce jakési speciální působení, a to proti všem hnisavým pochodům, proti nehojícím se ranám a zánětům. Navíc má i jistý účinek fytoncidní. K tomu všemu pak působí velice mírně.

Jako základní materiál slouží kvetoucí nať, sbíraná odpoledne mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou. Droga se rozmělní a zpracovává podle §3 s použitím lihu 70%. Základní esence se dále ředí lihem 40% až na potenci D3. V této potenci se pak také obecně užívá při dávkování 3krát denně 9 kapek, po jídle, po dobu 4 až 6 týdnů.

Tinktura se může užívat i dlouhodobě. Její aplikace je v podstatě stejná jako v alopatii.

¹⁰⁾ V minulosti se v lidové medicíně z chrastavce užíval přednostně kořen. Ten se po umytí studenou vodou sušil, mlel na prášek a jako takový se zásadně užíval - a nebyly to zrovna jednoduché aplikace.

Jak vyplývá ze záznamů starých lidových bylinkářů, užíval se dříve především jako prostředek proti cizopasníkům, a sice jedenkrát denně v množství 4 g. Stejně se užíval i proti bolestem dělohy, a to v množství 3krát denně 3 g, po dobu 5 dní, a proti kašli, ve směsi s medem v množství 4 g a poměru 1:1, kdy se užíval po malých dávkách přes den.

Další aplikace byly ve formě nálevu. Tak například proti epilepsii doporučoval v 18. století východočeský bylinář Vrána nálev z 5 g drogy na 0,4 litru vody, který se užíval 3krát denně. Nálev se nechal se 10 minut ustát, pak se precedil a pil po douškách přes celý den. Při vodnatelnosti se užíval nálev z 1 polévkové lžice na 0,3 litru vody. Nálev se opět nechal 10 minut stát, pak se precedil a pil přes celý den.

CHRPA MODRÁK

CHRPAPOLNÍ

Čeď hvězdicovitých (Asteraceae)

CYANUS SEGETUM Hill.

Nevädza poľná (s)

e Kornblume (n)

Cornflower (a)

Bleuet des champs (f)

Aciano (š)

¹⁾ Chrpa polní je letnička s rozvětvenou lodyhou, dorůstající výšky asi půl metru. Přisedlé listy jsou střídavé, měkké, čárkovité až kopinaté, celokrajné. Modré úbory sedí na koncích větviček. Květy jsou trubkovité, rozečkané na pět úzkých uštů. Plodem jsou nažky.

²⁾ Chrpa bývala dříve velmi hojný druh a dnes se stává díky chemizaci polí stále vzácnější. Je to téměř výhradně polní rostlina, mimo pole ji nacházíme zřídka na suchých mezích, v suchých příkopech a na lesních mýtinách, kde je dostatek tepla a světla a půda není ani příliš kyselá, ani jednoznačně zásaditá.

³⁾ Drogou je květ (Flos cyani), sbíraný v červnu a červenci, nejlépe hned ráno kolem osmé hodiny. Zatímco dříve byl požadován výhradně květ, dnes se s ohledem na velkou pracnost při sběru častěji dodává květ i s kalichem (Flos cyani cum calyce).

⁴⁾ Droga obsahuje antokyanové glykosidy, například cyanin, dále hořčiny, saponiny a minerální látky.

⁵⁾ Dříve doporučované indikace, kdy droga byla používána jako prostředek močopudný a žlučopudný, upadly v zapomnutí, a to nikoli snad pro malou účinnost, ale pro neustále stoupající cenu drogy. Proto se dnes používá pouze v oftalmologii, kde vedle



Chrpa polní

světlíku a měsíčku tvoří třetí nejcennější drogu pro léčbu zánětlivých i hnisavých očních chorob. Může se ovšem podávat i pro podporu chuti k jídlu a k lepšímu trávení.

^{6^} Připravujeme výhradně nálev a upřednostňujeme přitom dávky lehce zvýšené než obvykle, jak bylo uvedeno v úvodní technické kapitole. Pro zevní použití pak volíme přípravu čajů ještě koncentrovanějších. Z toho vyplývá, že nemůžeme použít úsporné dávkování, a proto léčba touto drogou je poměrně nákladná.

⁷⁾ Samostatně používáme drogu pouze v ophtalmologii. V ostatních indikacích drogu mícháme do směsí, a to převážně z ekonomických důvodů. Droga se dobře snáší ve směsi s jinými bylinami. U čajovin, u nichž nám *záleží* na vzhledu směsi, přidáváme tuto drogu nejen jako léčivku, ale i z estetických důvodů. Vzhledem k tomu, že droga je v podstatě univerzální, můžeme ji aplikovat celkem obecně. Kontraindikace nejsou známy a nejsou známy ani následky předávkování, takže můžeme drogu užít všude a bez obav i dlouhodobě.

⁸⁾ Proslulý oční čaj bylináře Thurzy: Vezmeme dva díly květu chrpy a po 1 dílu nati světlíku, květu měsíčku a drceného fenýklu. Odvar používáme jako univerzální čaj pro oční výplachy při všech očních zánětech apod.

⁹⁾ Chrpa modrák, ale i řada ostatních druhů chrp, kterých je kolem čtyřiceti, jsou sice byliny plevelné, ale pro užití ve fytoterapii velice užitečné a účinné. A protože - jak už bylo řečeno - z našich polí a luk velmi rychle mizí, je právě homeopatické zpracování nejen účinné, ale i celkově racionální.

Pro homeopatické zpracování se používá květ, sbíraný v době plného rozkvětu, obvykle v červnu, nejlépe dopoledne kolem desáté hodiny. Zpracovává se podle §3 s použitím lihu 90%. Základní esence se pak ředí dále lihem 30% až do potence D5. Obecně se používá ředění D3 s dávkováním 3krát denně 7 kapek, po jídle. Tinkturu je možno podávat i dlouhodobě.

Užívání je podobné jako v alopatii, navíc se tinktura přidává do přípravků na mytí vlasů proti lupům, proti vodnatelnosti a při žloutence.

¹⁰⁾ Ve světové alternativní medicíně se chrpa často využívá pro povrchovou aplikaci na oči a na pokožku.

Na unavené oči a pro lidově řečeno prosvětlení očí slouží koupel z 1 polévkové lžice chrpových květů, kterou přelijeme sklenicí vařící vody a přikryté necháme 10 minut vyluhovat. Pak necháme pomalu vychladnout a před aplikací se doporučuje přecedit výluh přes textil. Ke koupelím používáme běžnou oční vaničku.

Při slzení očí můžeme použít obklady z 1 polévkové lžice květů chrpy a 10 heřmánkových květů. Vše přelijeme šálkem vařící vody, necháme 5 až 10 minut stát a přecedíme. Obklady mají být vlažné.

Na unavenou a ne pružně (nezdravě) vypadající pokožku použijeme nálev ze 2 polévkových lžic chrpových květů na šálek vody. Přelijeme a 10 minut necháme přikryté stát. Přecedíme a necháme pomalu vychladnout na vlažnou teplotu. Na obličej nanášíme mírným poklepem a stejně tak ošetřujeme i krk a dekolt. Nálev necháme na místě aplikace uschnout bez dalšího ošetření.

JABLEČNÍK

JABLEČNÍK OBECNÝ

Čeled'hluchavkovitých (Lamiaceae)

MARRUBIUM VULGARE L.

Jablčnick obyčejný (s)
(r) Gemeiner Andorn (n)
White Horehound (a)
Marrube commun (f)
Marrubio (š)

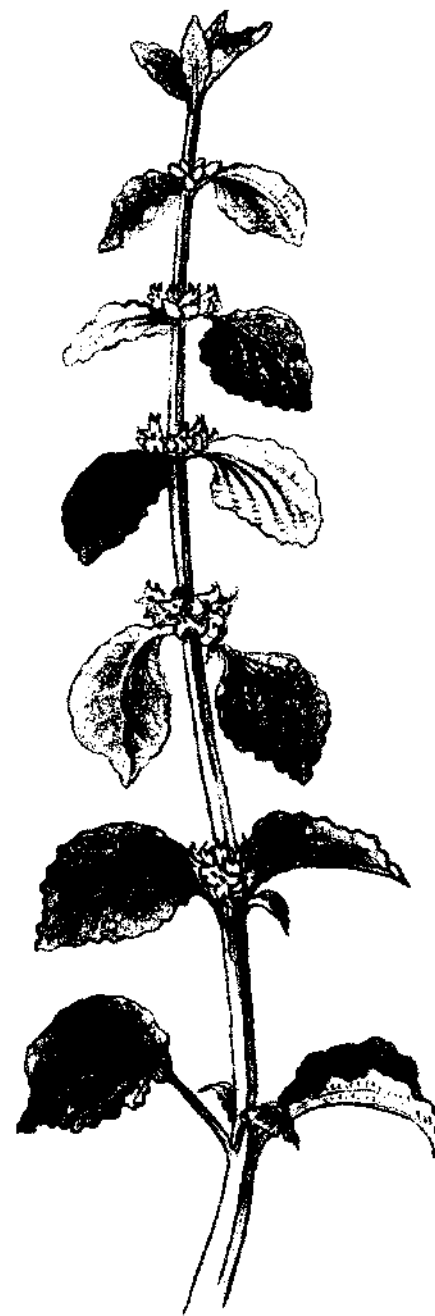
^{1/1} Jablečnick obecný je trvalka s běloplstnatou, zpravidla odspodu rozvětvenou lodyhou, která je přímá, čtyřhranná a obvykle dutá. Dorůstá výšky kolem půl metru. Široce vejčité listy jsou vstřícné, vroubkovaně pilovité, zespodu šedě plstnaté. Bělavé až nařezavé drobné květy sedí asi po čtyřiceti v úžlabních nepravidelných přeslenech. Koruny květů jsou typicky pyskaté, horní rozeklaný pysk směřuje vzhůru, dolní je širší, trojitě laločný a ohýbá se dolů. Plodem je lesklá a hladká tvrdka. Čerstvá rostlina a někdy i droga mají příjemnou jablečnou vůni.

²⁾ Jablečnick roste v teplejších oblastech českého území na kamenitých stráních, na rumišťích apod. Pro léčivé účely se pěstuje, je světlomilný.

³⁾ Užívanou částí je kvetoucí nať (Herba marrubii albi), sbírána od června do srpna seřezáváním, nejlépe kolem třinácté hodiny. Droga má nahořklou, ostřejší chuť. Při zpracovávání její jemný prach často dráždí dýchací cesty.

⁴⁾ Hlavními obsahovými látkami jsou diterpenové hořčiny, s hlavním laktonem marrubiinem, dále třísloviny, silice, saponiny, sliz, tanin, cholin, lipidy atd.

⁵⁾ Droga má velmi univerzální použití, protože příznivě ovlivňuje funkci všech hlavních orgánových okruhů - tedy dýchací cesty, srdce, cévy a krevní oběh, trávicí trakt i oblast vyměšování.



Jablečnick obecný

Droga dále ovlivňuje tvorbu žluči, působí spasmolyticky v trávicím traktu a lze ji využít i jako poměrně účinné antiarytmikum. Podporuje jaterní funkce a neznámým mechanismem příznivě ovlivňuje i činnost sleziny. Dovede tlumit průjmová oнемocnění a užívá se rovněž při zánětech lymfatických žláz.

Zevně se používá na nehojící se rány a na různá kožní oнемocnění. Užívá se i při chronickém kašli, doprovázejícím těžší formy bronchitidy. Podporuje příliš slabou menstruaci.

⁶⁾ Obvyklou lékovou formou je nálev, podávaný neslazený před jídlem 2 až 3krát denně. Vhodné je rovněž užívání léčivého vína nebo bylinného balzámu. V gynekologii lze použít i homeopaticky připravovaný čaj podle Kloudy, nejlépe v potenci kolem U_5 až U_9 .

⁷⁾ Droga se zpravidla kombinuje s řepíkem, fenyklem, vachtou, řebříčkem, mátou, meduňkou a kostivalem. Velmi účinná je kombinace s kořenem omanu, v kardiologických indikacích se nám osvědčila i kombinace s listem rozmarýnu.

Droga nemá absolutní kontraindikace, ale doporučujeme raději pracovat s menším terapeutickým rozsahem, protože předávkování může vyvolat nežádoucí reakce.

⁸⁾ Většina lidí příznivě reaguje na podávání drogy jako mírného, nespecificky působícího tonika. V takovém případě se nám nejlépe osvědčilo podávání čaje ze samostatně připravené drogy, do kterého se přidávají formou kapek některé osvědčené adaptogenní drogy, například leuzea, eleuterokok nebo žen šen.

⁹⁾ V homeopatii je jablečník sice oblíbenou, ale pro jeho dostupnost v alopatickém použití málo využívanou bylinou. Užívá se výhradně čerstvý list, trhaný v době květu, nejlépe odpoledne mezi dvanáctou a čtrnáctou hodinou. Příprava základní tinktury se provádí podle §1 a podle tohoto paragrafu se také potěňuje.

Jablečník se většinou užívá v podstatě stejně jako v alopatii, výhodou však je, že po zhotovení tinktury je dostupný vždy v jakékoli podobě, například pro omývání, obklady nebo koupání při vážných kožních potížích. Zde se doporučuje tinkturu nakapat do vlažné vody s maximální teplotou 35°C, vždy ovšem společně s tinkturou z dubové kůry.

Tinktura pro vnitřní užívání, sloužící především pro velké pročištění orgánů, se užívá v potencích D3 a D10. V potenci D3 se užívá pro chronické případy s dávkováním 3krát denně 7 kapek, před jídlem, a pro ostatní případy v potenci D10 s dávkováním 3krát denně 5 kapek, po jídle. Upozorňujeme však na nutnost dodržení doby podávání tinktur, tedy minimálně 30 dní, maximálně pak asi 60 dní.

¹⁰⁾ Výborným a také příjemným lékem je jablečníkové víno, které obecně posiluje organismus, hlavně nervovou soustavu. Výroba je jednoduchá: Čtyřicet gramů rozmělněné sušené jablečníkové natě se přidá do láhve dobrého bílého vína a nechá se 10 až 14 dnů vyluhovat. Potom se slijí, nať se vylisuje a obě kapaliny dohromady jemně přefiltrují. Získanou tekutinu vlijeme do vypláchnuté láhve a dobře uzavřeme. Pije se vždy před obědem a před večeří malá sklenička.

Často se užívá také velmi jednoduchý nálev, připravený jen z květů jablečníku, který skvěle slouží pro úpravu srdečního rytmu: Jedna polévková lžíce suchých květů jablečníku se přelije šálkem vařící vody a nechá 10 minut vyluhovat. Přecedí se a pije jednou denně, vždy před hlavním jídlem.

JABLOŇ

JABLOŇ DOMÁCÍ

Čeled' růžovitých (Rosaceae)

MALUS DOMESTICA Borkh.

Jabloň domácí (s)

r Apfelbaum (n)

Apple Tree (a)

Pommier commun (f)

Manzano (š)

¹* Jabloň domácí je strom, jehož větve nekolcovatí. Mladší větvičky jsou plstnaté, listy vejčitě eliptické, na bázi zaokrouhlené, drobně pilovité, na lici tenké a na rubu hustě plstnaté. Květy jsou bílé, růžové nebo načervenalé. Plodem je kulovitá malvice - jablko o průměru alespoň 5 centimetrů, krátce stopkaté, sladkokyselé, zelené, žluté nebo červené.

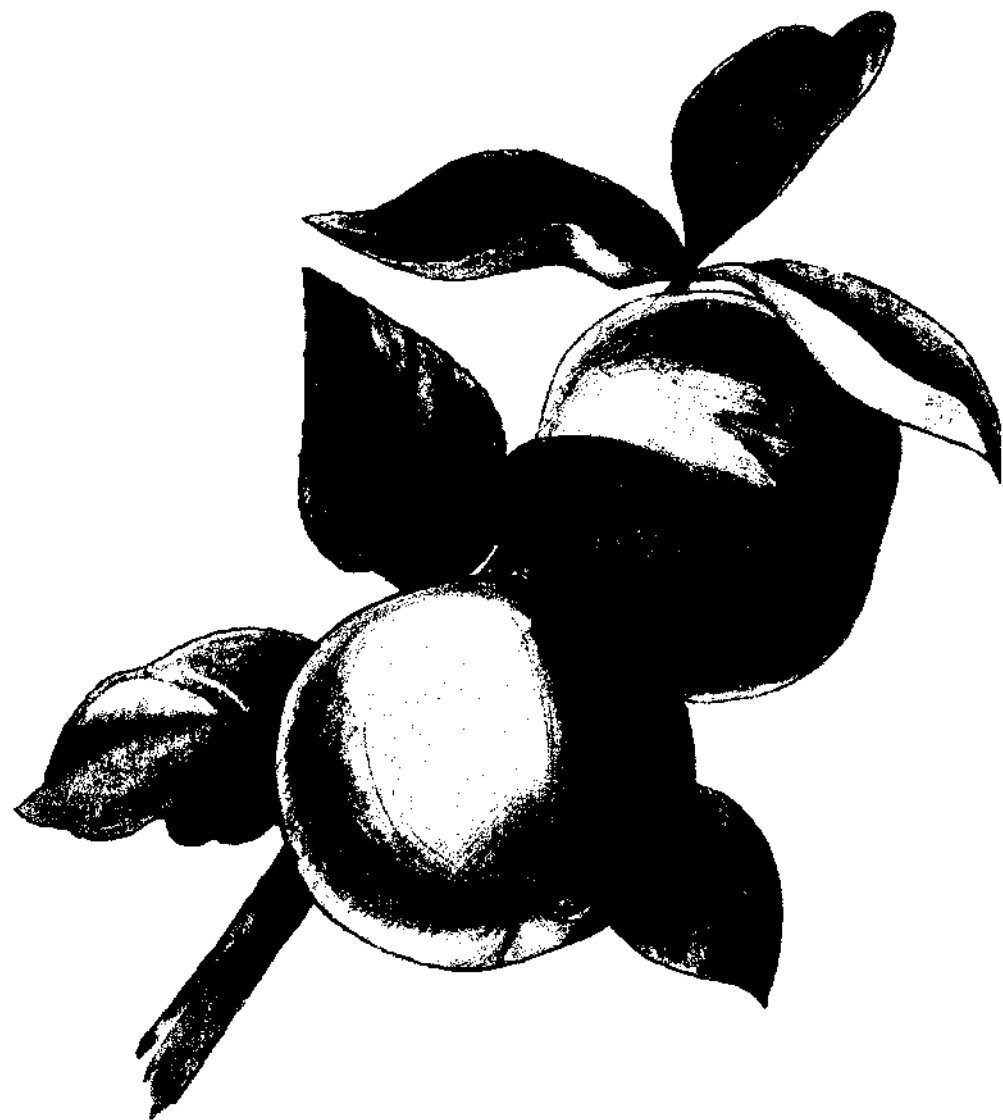
²) Jabloň je typický strom českých zahrad, pěstovaný v mnoha kultivarech.

³) Použitou drogou jsou nejčastěji jablka (Fructus mali domestici), sbíraná na podzim, v době plné zralosti. Zřídka bývá drogou i květ.

⁴) Čerstvé jablko obsahuje asi 83% vody, 13% extraktivních látek, bílkoviny, vlákniny, minerální soli, vitamíny, organické kyseliny atd. Slupky obsahují tanin, škrob, barvivo a další látky.

⁵) Jablka jsou výtečným dietním pokrmem. Již farář Sebastian Kneipp v roce 1886 doporučoval jako „pokrm velmi krvi prospěšný“ krajíc suchého chleba a jablko. Jablka oboustranně regulují stolici, při zácpě projímají, při průjmů staví. Měli bychom je podávat všude tam, kde hrozí edémy, i při žloutenkách různého původu. Také významně zlepšují krevní obraz.

Při chorobách srdce, ledvin, při vysokém krevním tlaku a při otýlosti doporučujeme jednou týdně zařazovat tzv. Jablečný



Jabloň domácí

den", při kterém se jedí pouze jablka v množství 10 až 12 kusů za den. Lidé trpící při odlehčení žaludku potížemi mohou přikusovat kousek černého chleba.

Při všech formách revmatismu je vhodná podzimní jablečná kůra, při které se konzumuje po dobu 3 týdnů jeden kilogram jablek denně. U těžších forem kůru prodloužíme na 100 dní, což představuje celkovou konzumaci asi 100 kg jablek. Při léčbě jablečnými produkty se v rámci možností vystříháme konzumace léků.

Zvláštním prostředkem je mléčná jablečná syrovátka: Jablečný mošt nebo víno smícháme s kvalitní pramenitou vodou a s mlékem ve stejném poměru a vše zahřejeme asi na 90°C. Působením teploty a organických kyselin se mléko srazí a vzniklou tekutinu pak přefiltrujeme přes čisté plátno. Výrobek pijeme pokud možno vlažný a můžeme jej mírně přisladit medem. Nápoj je velmi výživný, zlepšuje chuť k jídlu, čistí jazyk, podporuje trávení, čistí kalnou moč, což je důležité zejména v geriatrii, snižuje horečku, zlepšuje krevní obraz, uvolňuje hleny, tlumí kašel a celkově zlepšuje průběh výživy. Proto je vhodný při chorobách dýchacích cest, při chorobách trávicího ústrojí, při krevních chorobách, při celkovém oslabení, při infekčních chorobách, často spojených s odmítáním jídla, v rekonvalescenci apod. V chladničce nápoj vydrží 2 až 3 dny. Sirovátku podáváme v těžkých stavech po lžících, později po pohárech, vždy však mezi jídly, nejvíce asi 0,3 litru denně.

⁶⁾ Můžeme také používat jablečný čaj zhotovený tak, že tenké plátky jablek přelijeme vroucí vodou a vše necháme asi 10 minut vyluhovat. Velice se doporučuje přidavek jabloňového květu, který účinky zesiluje.

⁷⁾ Pro denní nápoj připravujeme základní směs ze 2 dílů listů ostružiníku lesního a jablečných slupek a po 1 dílu lesního jahodníku a maliníku. Základní směs doplňujeme v poměru 1:1 až 2:1 bylinným ochucovadlem, kterým může být máta, mateří-

douška nebo například bazalka. Složení ochucovadla občas měníme, aby se nevytvořil návyk.

⁸⁾ Při únavě, bolestech svalů a kloubů, vysokém krevním tlaku, potížích se srdcem, edémech srdečního i ledvinového původu, obezitě, v horkém počasí apod. doporučujeme následující nápoj: Ráno a večer smícháme 2 čajové lžičky pravého jablečného octa (pozor na tzv. ochucené octy, které jsou z nutričního hlediska i z hlediska léčebného bezcenné, často až škodlivé) s 1 čajovou lžičkou medu ve sklenici pramenité vody a nápoj vypijeme.

⁹⁾ Plody a jiné části jabloně se v homeopatii nevyužívají, ale přesto je možné i zde využít léčebných vlastností tohoto stromu. Je obecně známo a také se traduje, že nejhodnotnější částí jablka je jeho slupka a že zejména pod jejím povrchem se skrývá největší obsah látek. Jako všechny projevy lidové moudrosti mají i tyto pověsti racionální základ, protože nejúčinnější látky jablka, od minerálních solí, přes organické kyseliny až po pektiny, jsou skutečně obsaženy v kůře plodu - v čerstvé, ale i sušené slupce jablka, protože při sušení slupek se všechny látky zachovávají v maximální účinnosti. Naproti tomu ale je jabloňový květ, přes jeho vzhled a vůni, pro homeopatii nepoužitelný.

Homeopatický přípravek se tedy připravuje z jablečné kůry, ovšem sušené a skladované při umělém světle, protože právě umělé světlo potencuje účinnost látek v kůře. Tinktura se připravuje podle §4 s drobnou odchylkou tak, že se slupky bezprostředně před zpracováváním pomelou na prášek, jehož jeden hmotnostní díl se smíchá se sedmi hmotnostními díly lihu 70%. Výsledkem je esence v potenci D1, ve které se také používá.

Užívá se tak, že nejprve se týden podává 3krát denně 6 kapek, po jídle, a potom 30 dní 3krát denně 8 kapek, před jídlem. Užívá se hlavně při vysokém krevním tlaku, chorobách srdce, chorobách ledvin (například při glomerulonefritidě) a močových cest. Jinak se může užívat stejně jako v alopatii, přičemž je zde opět výhoda možného operativního použití.

JAHODNÍK

JAHODNÍK OBEČNÝ

Čeľad' růžovitých (Rosaceae)

FRAGARIA VESCA L.

Jahoda obyčejná (s)

e Walderdbeere (n)

Wild Strawberry (a)

Fraisier des bois (f)

Fresa, Fragaria (š)

¹⁾ Jahodník obecný je trvalka asi 10 až 15 cm vysoká, s větveným oddenkem a přizemní listovou růžicí. Dlouze řapíkaté listy jsou trojčetné, pilovitě zubaté. Podzemní částí je rozvětvený oddenek. Květy mají 5 kališních lístků a 5 bílých lístků korunních. Plodem jsou drobné nažky na zdužnatělém lůžku.

Kromě jahodníku obecného se ve fytoterapii používá také jahodník vyšší - truskavec (*Fragaria moschata* Duch.), jahodník chlumní (*Fragaria viridis* Duch.) a další druhy, které se odlišují jen několika botanickými znaky a mezi kterými z hlediska léčebného využití neděláme rozdíl.

²⁾ Jahodník je hojně rozšířená bylina, roste zejména na lesnatých stráních.

³⁾ Předmětem sběru je list (*Foliūm fragariae*), sbíraný v době květu, nejlépe v květnu, brzy zrána kolem sedmé hodiny. Léčebně se ovšem využívají i samotné jahody.

⁴⁾ Listy obsahují flavonoidy, kvercitrin a kvercetin, třísloviny, vitamín C, silici, draslík a další látky. Plody jsou silně cukernaté a obsahují pektiny, organické kyseliny, aromatické látky, antokyan, fragarin aj.

⁵⁾ Droga má močopudný účinek a používá se také při infekčních průjmech. Působí na rozpadávání močových konkrementů, zlep-



Jahodník obecný

šuje metabolismus kyselilny močové, snižuje lámavost vlasečnic. Jahodník většinou zařazujeme do tzv. základních čajových směsí, protože jeho fyziologické účinky jsou malé a přitom příjemně aromatizuje bylinnou směs. Plody jsou vhodné zejména při léčbě revmatismu.

⁶⁾ Zpravidla podáváme nálev, při léčbě průjmů ovšem přednostně odvar.

⁷⁾ Droga se přidává do nejrůznějších směsí a je vhodná i pro dlouhodobé užívání. Plody jsou značně alergotropní. Nebezpečí vzniku alergie je možno utlumit současným podáváním s mlékem, pokud ovšem nemocný není též na mléko alergický. Pěstované odrůdy jahodníku léčivý účinek nemají.

⁸⁾ Pokud nejsme alergičtí, mohou jahody dobře podpořit naši krásu. Čerstvě vytlačenou jahodovou šťávu - v daném případě může být i ze zahradních jahod - smícháme s trochou smetany a nanese na tvář. Nejlepší je ponechat směs na obličeji po celou noc a teprve ráno ji umýt teplou vodou.

Velmi příjemně se pije čaj, připravený formou nálevu z listů a kořenů. Uklidňuje nervy a celkově tonizuje. V některých případech barví moč na červeno, což je ovšem neškodné.

⁹⁾ Jahodník se v homeopatii využívá málo, což je vlastně velká škoda, protože alopaticky působí velmi mírně a je nutná dlouhodobá aplikace, zatímco při použití homeopatických prostředků se doba aplikace při stejném účinku často zkracuje až na jednu třetinu.

Využívají se hlavně mladé listy a plody. Mladé listy světle zelené barvy se sbírají těsně před rozkvetem byliny a upravuje se podle § 4, protože obsah vody v nich je relativně malý. Mohou se rozmělnit, rozmixovat apod. Oproti klasickému postupu je ovšem změněna doba macerace, která činí jen 10 dní, ovšem jinak se postupuje podle zmíněného paragafu. Listy se musí sbírat brzy ráno, nejlépe kolem sedmé či osmé hodiny. Zpraco-

vávají se lihem 70%. Vzniklá esence představuje potenci D1, která se ředí až na D5 lihem 30%. Užívá se potence D5, a to 3krát denně 8 kapek, před jídlem.

Užití léku je stejné jako v alopatii s tím rozdílem, že účinek je zpravidla trojnásobně silnější a aplikace je přitom efektivnější.

Esence z čerstvých plodů lesních druhů jahodníku se vyrábí z dobře vyzrálých plodů podle §1 macerací lihem 90%. Potence D1 se zhotovuje ze 2 dílů základní esence DO a 8 dílů lihu 40%, další potence se pak připravují běžným způsobem vždy z 1 dílu základu a 9 dílů lihu 40%. Obecně se užívá potence D4 s dávkováním 3krát denně 6 kapek, před jídlem, po dobu asi 2 měsíců.

Je to vynikající prostředek především pro slinivku, veškeré sliznice střev, žaludek apod.

¹⁰⁾ Těhotné ženy nosily v minulosti na břicho připevněný plátěný váček se sušeným listím lesního jahodníku, což mělo přivodit úlevu při těhotenských obtížích.

JALOVEC

JALOVEC OBECNÝ

Čeled' cypřišovitých (Cupressaceae)

JUNIPERUS COMMUNIS L.

Borievka obyčejná (s)

(r) Gemeiner Wacholder (n)

Juniper (a)

Genévrier commun (f)

Enebro, Junípero (š)

¹⁾ Jalovec obecný je jehličnatý keř nebo i bohatě větvený stromek, dorůstající výšky kolem jednoho metru. Jehlice jsou uspořádány v trojčetných přeslenech. Jde o rostlinu dvoudomou, samčí květy má žlutavé, samičí jednotlivé, zelenavé, šištice bobulovité, zrající 2 až 3 roky. Plodem jsou šištice bobule o průměru kolem 5 až 7 mm, červenohnědé až fialové barvy.

²⁾ Jalovec má rád chudé, písčité a jalové půdy. Vytváří někdy až tajemně vyhlížející houštiny. V České republice je chráněný, na Slovensku nikoli. Hojný je zejména na Valašsku a na moravsko-slovenském pomezí.

³⁾ Plody (Fructus juniperi) se sbírají na podzim druhého roku. Po usušení mají pryskyřičnaté aroma a kořenitou chuť. Dřevo (Lignum juniperi) se sbírá na podzim a v zimě. V České republice je sběr zakázán a pro farmaceutické účely se jalovec dováží, zejména z Albánie.

⁴⁾ Nejdůležitější obsahovou látkou je silice, bohatá na terpeny. Dále zde nacházíme cukry, pryskyřice, třísloviny, flavonoidy, hořčinu juniperin, vitamín C, organické kyseliny, soli vápníku a draslíku, kaučuk, terpinol, prchavý olej a další účinné látky.

⁵⁾ Jalovcové drogy patří mezi léčiva, jejichž indikační okruh byl v moderní fytoterapii zcela přehodnocen. Jalovčinky například působí jako vysoce účinné diuretikum, ale přitom dráždí ledvi-



Jalovec obecný

ny, takže byly z užívání v urologii vyřazeny. Jejich doménou se stala revmatologie, kde se uplatňují v léčbě bolestí kloubů a páteře. Umějí také zlepšit trávení, odstranit bolesti žaludku spojené s nedokonalým trávením a zlepšují hospodaření organismu se žlučí.

Jalovcová silice, podávaná zevně vhodným způsobem například ve formě mastí nebo oleje, působí dráždivé, a to jak lokálně, tak i na reflexních ploškách příslušných orgánů. Může sejí užít jako derrivans, tedy dráždivého prostředku, zlepšujícího místní prokrvení a urychlujícího hojivé reparační procesy.

⁶⁾ Nejčastěji používanou lékovou formou byl dříve nálev z drce-ných jalovčinek, podávaný pro své močopudné působení. Od takového užívání se ustupuje a jalovčinky se obyčejně podávají syrové, k přímé konzumaci formou různých kúr.

Někteří autoři radí při užívání celých plodů nepřekročit dávku 4 až 6 kusů denně. To je ovšem podle našeho názoru značný alibismus, který snižuje léčebný účinek.

Při vnitřním používání se podává silice v dávce 2 až 5 kapek, ovšem velmi opatrně, nejlépe rozmíchaná třeba v trošce mléka. Častější je ovšem zevní podávání silice při neuralgiích, artralgiích apod. Z jalovcového dřeva se zásadně připravuje odvar.

⁷⁾ V současnosti se čajová forma používá pouze v čajových směsích s drcenými jalovčinkami. Vhodnými doprovodnými drogami jsou například vřes, kořen jehlice, kořen lékořice, kořen libečku nebo nařvesna ptačího. Při léčbě jalovcem je nutná značná opatrnost. Absolutní kontraindikací je glomerulonefritida, nefroskleróza a relativní kontraindikací je gravidita a průběh kojení.

⁸⁾ Podle Kneippa, Weisse a Franče se jalovcová kúra užívá při revmatickém a zánětlivém poškození kloubů a páteře takto: První den sníme 3krát denně 1 jalovčinku, druhý den 3krát 2 jalovčinky, třetí den 3krát 3 jalovčinky, a tak postupujeme až po 21. den, který je bodem obratu, kdy sníme 3krát 21 bobulek. Od

tohoto dne začneme množství bobulek opět plynule po jedné snižovat na základní dávku, takže například 22. den sníme už jen 3krát 20 bobulek. Celá kúra trvá 42 dní. Každou dávku přitom důkladně rozmělníme a zapijeme půllitrem šipkového čaje.

Zkrácenou kúru s bodem obratu při 3krát denně 15 kuličkách používáme při žaludečních potížích vzdorujících mírnější léčbě. Kúru lze opakovat nejdříve po půl roce, doporučujeme ji však provádět jen jednou za rok. Z léčby jsou však vyloučeny osoby, které prodělaly zánět ledvin jakéhokoli typu před méně než 5 lety.

V případě alergie na jalovčinky, což je dost vzácné, může nemocný začít vnímat bolest ledvin již při lehkém poklepu. Pak ovšem musíme léčbu ihned přerušit a několik dnů pouze pijeme urologický čaj, dokud bolest neustane. Další pokračování léčby je ovšem zcela vyloučeno. Tato možnost je sice naštěstí velmi řídká, ale je nutné o ní vědět.

⁹⁾ Droga z jalovce v alopatické formě má bohužel relativně malou možnost využití, protože v dané podobě je krajně nevhodná pro nemocné s jakoukoli potíží ledvin a v širších souvislostech také látkové výměny, což podle našich zkušeností reprezentuje více než šedesát procent naší populace. Proto právě homeopatie umožňuje používání jinak nepoužitelných látek z jalovce právě u těchto případů.

Homeopatická esence se vyrábí z čerstvých plodů, sbíraných v období říjen až listopad, nejlépe kolem jedenácté hodiny dopolední. Jalovčinky co nejvíce rozmělníme a upravujeme podle §4 lihem 75% po dobu 8 dní. Získáme tak esenci D1, kterou pak dále ředíme lihem 30% až na potenci D4, ve které se převážně užívá. Ve vzácných akutních případech doporučujeme potenci D14, s dávkováním 4krát denně 9 kapek, po jídle, po dobu 7 týdnů. V potenci D4 se užívá 3krát denně 7 kapek, po jídle, po dobu 30 dní.

Jak už bylo řečeno, aplikace je stejná jako v alopatii s tím, že neplatí omezení ani pro nemocné s ledvinovými potížemi.

JANOVEC

JANOVEC METLATÝ SAROTHAMNUS SCOPARIUS Wimmer

Čeled' bobovitých (Fabaceae)

Průtnamec obyčejný (s)

r Besenginster (n)

Broom (a)

Genet de balais (f)

Retama de escobas (š)

¹⁾ Janovec metlatý je až jeden metr vysoký polokeř se zelenými, lysými, hranatými, prutovitými větvemi, řídce porostlými drobnými trojčetnými lístky. Velké pyskate květy jsou jasně žluté. Kveté v červnu. Plodem jsou lusky.

²⁾ Janovec má rád okraje lesů a suché, písčité půdy. Vápencovému podkladu se vyhýbá.

³⁾ Drogou je květ (Flos spartii scoparii), výjimečně kvetoucí konce větvíček. Droga je zařazena mezi prudce působící až toxické. V současné době se užívá ojediněle.

⁴⁾ Droga obsahuje četné alkaloidy, vůdčím je spartein, dále cytisin, genistenin, sarotamin, žlutý krystalický glykosid scoparin a další látky jako silice, organické kyseliny, žluté barvicí hořčiny apod.

⁵⁾ Ačkoli je bylina označována za jedovatou, její toxicita se nemůže srovnávat se „skutečně“ jedovatými bylinami, třeba s rulíkem, omějem apod. Proto může být při opatrném podávání používána i vnitřně. Na přelomu 19. a 20. století byly účinné látky drogy intenzivně zkoumány především jako kardiotonikum. Pak byla droga vytlačena digitalisem (náprstníkem) a ještě později syntetickými látkami. Proto bylo od aplikace v této oblasti upuštěno.



Janovec metlatý

Janovec metlatý byl oblíbenou bylinou bylináře Karla, který ji užíval zejména k léčbě proteinurie, tzn. na odstraňování bílkovin v moči. Podával drogu jako nálev po jídle nebo mezi jídly, obvykle denně 4 poháry po 100 až 125 ml. Dále jí přidával do směsí, určených k rozpouštění nebo vyhánění ledvinových kamenů a písku, a při řezavce, doprovázející záněty dolních cest močových.

⁶⁾ Vnitřně se podává nálev. Při použití drogy samostatně se podává po pohárech, při kombinaci s jinými bylinami pak po šálcích. Tinktura má podobné účinky jako adrenalin, zastavuje krvácení zubů, z nosu, i krvácení gynekologické. Je také lékem volby při úporných bolestech hlavy. Dávkování u žen je 15 až 20 kapek, u mužů 20 až 25 kapek až 4krát denně, před jídlem. Nepodává se ovšem déle než týden.

⁷⁾ Uvedené dávky nesmí být v žádném případě překročeny a droga samotná není vhodná pro dlouhodobé podávání. Hraniční dobou je asi jeden měsíc. Drogu pokládáme za zastaralou. Při aplikaci se musí dbát na to, aby neobsahovala semena, která jsou z celé byliny nejtoxičtější. Bylinář Franěk měl úspěch při podávání této drogy při některých formách srdeční slabosti, málo reagujících na běžnou farmakoterapii.

⁸⁾ V naší praxi dáváme přednost vnitřnímu podávání drogy v homeopatické podobě, jak je uvedeno dále. Při vnější aplikaci pak naopak volíme koncentrovanější nálev, hlavně pro omývání ekzémů a psoriatických ložisek.

U Mességuéa jsme se poučili o velikých úspěších při aplikaci drogy pro koupel rukou a nohou. Provádíme vždy jeden den koupel rukou a druhý den koupel nohou, postačí vždy 10 minut. Koupele významně podporují vylučování moče, zejména u starých mužů. Doba léčby může být nepřerušovaně až 3 měsíce, koupele se berou denně nebo obden. Kromě toho také mírně zvedají krevní tlak a příznivě ovlivňují funkci žláz s vnitřní se-

krecí. Platí to především u poruch štítné žlázy, kde aplikaci této byliny považujeme za jednu ze základních léčebných metod.

⁹⁾ Vhodné je použití homeopatické úpravy janovce zejména v kardiologii jako kardiotonika a pak v oblasti močových cest (ledvinové kameny, záněty močových cest).

Homeopaticky se esence připravuje z čerstvých květů, které se sbírají v době největšího rozkvětu, tj. v březnu až dubnu, nejlépe kolem patnácté hodiny. Upozorňujeme, že sušené květy, používané někdy v alopaii, nejsou pro homeopatii vhodné. Čerstvé květy se zpracovávají podle §2. Podáváme obvykle tinkturu v potenci D3.

JARMANKA

JARMANKA VYŠŠÍ

Čeled'miříkovitých (Apiaceae)

ASTRANTIA MAJOR L.

Jarmanka väčšia (s)

(e) Grosse Sterndolde (n)

Greet master wort (a)

Astrance á larges feuilles (f)

Astrancia mayor (š)

¹⁾ Jarmanka vyšší je asi půl metru vysoká trvalka s lodyhou po celé délce chudě větvenou a málo olistěnou. Přízemní listy jsou velmi dlouze řapíkaté, obvykle pětidílně dělené, obvejčité, pilovitě zubaté. Drobné bílé květy stojí v malých úžlabních nebo vrcholových okolících. Plodem jsou asi 5 mm dlouhé nažky. Kveté v červenci a srpnu.

²⁾ Jarmanka je hojná, roztroušeně rostoucí bylina. Můžeme ji najít ve stinných lesích a vlhčích houštinách.

³⁾ V minulosti býval hlavní drogou oddenek (*Rhizoma astrantiae*), sbíraný na podzim. S ohledem na jeho mírnou toxicitu, vyvolávající občas nevolnost, se dnes více užívá droga naťová (*Herba astrantiae*), která se sbírá v době květu, nejlépe mezi devátou a desátou hodinou. Droga má aromatickou vůni a kořenitou chuť.

⁴⁾ Droga je málo prozkoumaná, z obsahových látek se udávají především silice, hořčiny, saponiny a třísloviny.

⁵⁾ Jarmanka se užívá hlavně pro zlepšení trávení a jako prostředek močopudný. Zevně se užívá jako antialergikum - k proplachům nosu při alergické rýmě, k omývání a koupelím ekzémů apod. V některých případech lze inhalací potlačit začínající astmatický záchvat.



Jarmanka vyšší

⁶⁾ Podáváme buď nálev, a to při zvyšování chuti k jídlu, nebo odvar pro zevní použití. Je ovšem možné aplikovat i prášek, 4krát denně na špičku kulatého nože až půl čajové lžičky. V případě využití pro inhalaci se vaří 1 polévková lžíce drogy asi v 1 litru vody a inhaluje se maximálně 10 minut, jednou nebo dvakrát během dne.

⁷⁾ Naťová droga se běžně přidává do čajových směsí, což pokládáme za vhodnější než samostatné používání. Droga není vhodná pro dlouhodobé podávání, také nedoporučujeme užívat vyšší dávky. Protialergické působení je sice v řadě případů velmi výrazné, ovšem před prvním použitím doporučujeme opatrné otestování osobní snášenlivosti. Drogu nedoporučujeme těhotným a kojícím ženám.

⁸⁾ Při nechutenství se nám nejlépe osvědčila forma bylinného balzámu, jehož příprava je popsána v obecné části 1. dílu.

⁹⁾ Protože jarmanka není z hlediska fytotherapeutického využití příliš probádaná bylina, což samozřejmě omezuje možnosti její aplikace, je její homeopatická aplikace velmi vhodná, neboť dává vyniknout mnoha nesporně užitečným vlastnostem této byliny.

Homeopaticky se zpracovává čerstvý list, sbíraný v červnu a červenci, obvykle kolem desáté hodiny dopolední. List se zpracovává podle §2 lihem 90%. Vzniklá esence má potenci DO a dále se ředí lihem 30% až do potence D4. V této potenci se obecně užívá 3krát denně 8 kapek, po jídle.

Aplikace homeopatické tinktury je nejvhodnější právě jako antialergikum, zejména při alergických projevech na pokožce. V těch případech se užívá vnitřně i zevně ve formě mazání, obkladů.

¹⁰⁾ Nejvhodnější využití jarmanky je ve světě uváděno především pro zvýšení tvorby žaludečních šťáv. Vynikající je již zmíněný balzám, který můžeme zhotovit následujícím způsobem: Osmadesát gramů sušené natě jarmanky přidáme do 175 ml lihu nebo

alkoholu 40% a 4 dny necháme přikryté stát. Potom přidáme ještě 200 g medu, promícháme a znovu necháme 5 dnů stát. Potom pečlivě propasírujeme přes sítko z umělé hmoty nebo nerez. Užíváme 3krát denně 1 čajovou lžičku tak, že 1 lžičku balzámu rozmícháme ve 125 ml prevarené vody a užíváme před jídlem.

Je zajímavé, že už Matthioli doporučoval podobné podávání jarmanky v tzv. medové břečce. Jako prostředek proti ledvinovým kamenům a na ledviny vůbec se doporučoval pak odvar ve víně: Půldruhé čajové lžičky přidáme do 0,3 litru červeného vína a necháme 3 minuty na mírném ohni vařit. Pak necháme 10 minut odstát a precedíme. Pije se pouze jedenkrát denně. Odvar pomáhá rovněž proti dně, což je logické v souvislosti s činností ledvin, působí proti křečím a zároveň posiluje nervovou soustavu.

Můžeme ovšem použít i nálev z 1 čajové lžičky natě na sklenici vody: Nať přelijeme vařící vodou a necháme přikrytou 10 minut vyluhovat. Pijeme 3krát denně, před jídlem.

JASAN

JASAN ZTEPILÝ

Čeled'olivovitých (Olivaceae)

FRAXINUS EXCELSIOR L.

Jaseň štíhlý (s)

(e) Gemeine Esche (n)

Ash Tree (a)

Frêne élevée (commun) (f)

Fresno elevado (š)



¹⁾ Jasan ztepilý je mohutný, pozdě pučící strom se vstřícnými, křížmostojnými, lichozpeřenými až sedmojařnými listy, na obvodu ostře zoubkovanými. Květy jsou oboupohlavní, ale též rozlišené na samčí a samičí, dvoučetné. Plodem jsou křídlaté nažky, visící v hustých svazcích.

²⁾ Jasan patří k tzv. základnímu souboru evropských smíšených nebo listnatých lesů. Najdeme jej v lužních lesích, stejně jako ve společenstvech horských porostů.

³⁾ Drogou je list (Foliūm fraxini), sbíraný v letních měsících. Sbíráme jednotlivé listy z lichozpeřených listových větven. Jen výjimečně se sbírá i kůra (Cortex fraxini).

⁴⁾ Listy obsahují cukry, pryskyřice, flavonové glykosidy, kumarinové látky, organické kyseliny, silici, třísloviny, glukosid fraxin, tanin, inositol, kaučuk, manit a další účinné látky.

⁵⁾ Droga působí močopudně a zvyšuje vylučování kyseliny močové. Proto je její podávání namísto při revmatismu, dně a urátové urolitiazě. Obsahová látka manit způsobuje mírný projímavý účinek drogy, který se uplatňuje zejména v pediatrii. Zevně je droga doporučována zvláště k omývání nehojících se ran, dekubitů (odleženin) a bérkových vředů. Vhodné je podávání drogy při všech infekčních a horečnatých stavech.

^{6^} Obvyklou lékovou formou je nálev, ovšem u edémů ledvinového původu se zdá, že lépe účinkují vysoké potence homeopatického čaje U_{10} až U_{12} .

⁷⁾ V revmatologii jasanový list kombinujeme zejména s květem tužebníku, listem černého rybízu, ale účinná je i kombinace s kořenem jehlice, květem vřesu a natí rdesna ptačího. Pro koupelové využití se nám jako mimořádně vhodná jeví kombinace s natí tymiánu.

Podávání drogy nemá žádné vážnější kontraindikace a nejsou známy ani nežádoucí vedlejší účinky.

⁸⁾ Jedna z vhodných protirevmatických čajových směsí má následující složení:

tužebník jilmový (květ)	100 g
jasan ztepilý (list)	50 g
černý rybíz (list)	50 g
tymián (nať)	30 g
jehlice trnitá (kořen)	20 g

Podává se formou bylinářského čaje v množství asi 0,75 litru denně. Tento čaj se pije přímo z termosky podle návodu uvedeném v 1. dílu.

⁹⁾ Jasan ztepilý jako zdroj homeopatických prostředků není příliš známý, což je škoda, protože jasan má vcelku dominantní postavení v oblasti vylučování tekutin a solí z lidského organismu a také při cukrovce. Účinnost homeopatické jasanové tinktury je ovšem širší, kromě jiného působí i jako laxativum, zevně při otevřených ranách a bérkových vředech.

Pro homeopatické zpracování se čerstvý lichožpeřený list sbírá od května do srpna, nejlépe kolem čtrnácté hodiny. List se maximálně rozmělní a zpracovává pak podle §2 s lihem 70%. Získáme tak základní esenci DO, která se dále ředí lihem 40% až do potence D5. Obecně se užívají potence D4 a D5 při dávkování 3krát denně 7 kapek, před jídlem, pod dobu 30 dní.

Nejúčelnější aplikace jsou při nemocech ledvin se zadržováním vody, při kloubních onemocněních (vyplavování solí) a také jako pomocný prostředek při léčbě cukrovky, kde ovlivňuje zejména hladinu cukru v krvi. Může se využít i pro výplachy, obklady a koupele, zejména při bérkových vředech.

¹⁰⁾ Velice oblíbený strom, a to už z dob původních amerických obyvatel, je jasan americký (*Fraxinus americana*), který se ovšem od našeho jasanu ztepilého příliš neliší. Někdy se mu také říká strom Američanů, nejen proto, že z něj vyrábějí profesionální baseballové pálky, ale především pro jeho všestrannou užitečnost. Ze dřeva jasanu amerického se vyrábí skoro vše, jak říkají Američané: od kostelních lavic přes atletické nářadí až po léčebné prostředky.

První osadníky Ameriky poučili Indiáni nejen o jeho možném využití, ale i o medicínské užitečnosti všech jeho částí. Indiáni z Connecticutu léčili štávou jasanu vnější nádorová onemocnění, což bylo ověřeno Lonnim. U kmenů ve státě Maine používali odvar z listů jako antiseptický prostředek pro vyčištění žen po porodu. Kmeny Delaware připravovaly čaj z kůry jako prostředek proti vředům v hlavě a ekzémům. Čaj z listů jasanu také sloužil k vyhánění cizopasníků z těla.

Semeny jasanu amerického se odedávna užívalo jako afrodiziakum, diuretikum, pro podporu chuti k jídlu a proti horečkám. V 19. století doporučovali američtí lékaři užívání jasanu místo kamence proti drobným krvácením, k podpoře dýchání a pro celou řadu dalších potíží.

Jasanový list je kromě jiného i výborným prostředkem proti skleróze: Dvacet pět gramů sušených listů se přidá do 1 litru studené vody a nechá krátce zavařit, pak se nechá 10 minut vyluhovat a přecedí se. Pije se po troškách přes celý den.

Podobně se zhotovuje z 1 polévkové lžice na šálek vody odvar, který se opět nechá přejít varem, 10 minut vyluhovat a pak přecedí. Je také účinným prostředkem proti skleróze, ovšem pije se 3krát denně mezi jídly.

JEČMEN

JEČMEN DVOUŘADÝ

Čeled'lipnicovitých (Poaceae)

HORDEUM DISTICHON L.

Jačmeň dvojradový (s)

(e) Zweizeilige Gerste (n)

Two-row Barley (a)

Orge á deux rangs (f)

Cebada pamela (š)

¹⁾ Ječmen dvouřadý je jednoletá kultivovaná obilovina se stébly asi jeden metr vysokými, se dvěma řadami fertálních klásků a ve zralosti se dvěma řadami obilí. Vřeten je pevné, nelámavé, na hranách chlupaté, plucha středního klásku má v trojici až 15 cm, pluchy postranních klásků jsou uťaté, obilky zpravidla okoralé.

²⁾ Ječmen je výhradně pěstovaná rostlina.

³⁾ Používanou drogou bývají obilky (*Fructus hordei*), známé jako obilovina ječmen, někdy ovšem i ječná sláma (*Stramen hordei*).

⁴⁾ Ječmen obsahuje až 30% vláknin, 40% škrobu, 10% dextrinu, 3% maltózy a glukózy, 11% bílkovin, 2% tuku, 3% minerálních solí, především křemičitých, horečnatých a fosforečných, a malé množství dalších látek. Z ječmene se vyrábí slad a kroupy.

⁵⁾ Farář Sebastian Kneipp psal: „... měl-li nemocný horečku, srážel ji účinně vodou z ječmene. Tehdy nebyli lidé tak nervosní, jako dnes (1888!). Voda tato jest žlutohnědá a chutná dosti dobře. Voda z ječmene má trojí účinek: chladí, očišťuje a vyživuje. Postačí svařit rozemletý ječmen ve vodě a každou hodinu nemocnému podat dvě nebo tři polévkové lžíce.

Kdo je nemocen na játra, měl by brát každou hodinu jednu polévkovou lžici odvaru z ječmene. Lepší je připravit odvar z ječmene spolu se třemi listy muškátu. Odvar čistí i žaludek.



Ječmen dvouřadý

Chceme-li působit na ledviny, měli bychom spolu s ječmenem vařit trochu rozmarýnu. Moč se zakalí, ale ledviny tak vyčistí.

Ječný odvar je účinný i při zevní aplikaci, v podobě obkladu na otoky. Obklad se ovšem musí měnit každou hodinu a léčba provádět několik dní."

Ke Kneippovým doporučením jistě není třeba nic dodávat, snad jen to, že sladový výtažek je pokládán za velmi výživnou potravinu a je doporučován v rekonvalescenci po těžkých onemocněních a také tehdy, je-li nějak vydatnost výživy ohrožena. Výtažek je také obsažen v přípravcích Malcao, Ovomaltine a dalších.

⁶⁾ Tzv. ječmenná voda neboli ječný odvar se připravuje povařením 1 polévkové lžice mletého ječmene asi po dobu 5 minut, maximálně však 8 minut, v 0,3 litru vody. Před užíváním je možné jej precedit.

Ječnou slámu vaříme 10 minut, vývar se používá pro zevní koupelová ošetření, a proto se také doporučuje větší koncentrace.

⁷⁾ Podávání ječmene nemá vážnější kontraindikaci. Ani ječmen ani ječnou slámu zpravidla nemícháme do bylinných směsí.

⁸⁾ Odvar z ječné slámy používáme při koupelích nebo na obklady míst postižených lupenkou či těžšími formami ekzémů, nebo na koupele nohou při bolesti kloubů a při edémech v oblasti kotníku. Koupel má trvat 10 až 15 minut a provádí se obvykle obden. Celá kúra pak trvá 3 týdny.

⁹⁾ Tinktura z ječmene se samostatně v homeopatii neužívá celkem oprávněně, protože nemá výraznější léčivé účinky. Na druhé straně není zcela zanedbatelné využívat vlastností ječmene pro posilování a umocňování účinku léků i potravin. Z toho pak vyplývá i možnost potencionování homeopatických léků, především tinktur, podobně jako například u ovsu.

Posilující extrakt se vyrábí následujícím postupem: Dvě lžice čerstvého ječmene se vaří 15 minut v 0,6 litru vody. Vzniklý

odvar necháme 15 minut ustát a pak jej odpařujeme v lázni tak dlouho, až zůstane asi 300 ml extraktu. Ten pak konzervujeme přidáním 300 ml lihu 96%, vše protřepeme a na papírovém filtru přefiltrujeme. Extrakt o potenci DO pak ředíme až na D3 lihem 60%. Tinkтуру ředění přidáváme do směsí tinktur, které slouží pro regeneraci a posilování. Podíl ječmene by přitom neměl přesahovat 35% výsledné směsi.

¹⁰⁾ pro velice zesláblé jedince nebo pro rekonvalescenty po těžkých chorobách doporučujeme další ječnou vodu, tentokrát podle Stacha, který uvádí tři způsoby přípravy:

1. Sedmdesát gramů potravinového ječmene se vaří v 0,75 litru vody, precedí a nechá vychladit. Pije se chladné.
2. Tři hrsti ječmene se vaří 3 hodiny v 1,5 litru vody. Precedí se a celé množství se vypije natřikrát, přes den.
3. Sedmdesát gramů neloupaného ječmene a 35 g opraaných a nakrájených rozinek vaříme v 1,5 litru vody, až ječmen popraská. Vyvařenou vodu doplníme a opět krátce vaříme. Pak precedíme a necháme vychladnout. Potom do chladného odvaru přidáme kůru ze 3 citronů, 70 gramů sucharů a necháme 2 hodiny stát. Precedíme, přidáme 0,15 litru vína a 4 lžice ovocného sirupu nebo cukru. Promícháme a užíváme přes den. Přes noc skladujeme v chladničce.

Na nízký krevní tlak velmi dobře působí syrová kaše z ječmene: Vezmeme 2 až 3 lžice sladového ječmene, pomeleme na kávovém mlýnku a smícháme se 2 až 3 polévkovými lžicemi studniční nebo minerální vody bez uhličitánů (nešumivé). Necháme alespoň 8 hodin přikryté talířem stát. Buď ráno, nebo večer před jídlem rozmícháme s čerstvým ovocem a sníme.

Odvar z ječmene se podává i malým dětem při zánětu tlustého střeva: Deset až 15 g ječmene dáme do 0,5 litru studené vody a 10 minut na velmi mírném ohni přikryté vaříme. Odstavíme a necháme 25 minut vyluhovat, pak precedíme. Přes celý den podáváme dávky po 2 až 3 polévkových lžicích.

JEHLICE

JEHLICE TRNITÁ

Čeled'bobovitých (Fabaceae)

ONOSIS SPINOSA L.

Ihlica tfnistá (s)

(e) Dornige Hauhechel (n)

Restharrow (a)

Onosis épineux (f)

Detienebuey (š)

^ Jehlice trnitá je polokeř, dorůstající výšky až půl metru. Lodyha je na bázi dřevnatá, přímá nebo vystoupavá, větvená, opatřená trny. Malé lístky jsou oválné, trojčetné, drobně zoubkované pilovité. Narůžovělé až červenofialové, zřídka bílé květy mají typické uspořádání motýlokvětných rostlin. Rostlina je žláznatě pýřitá, plodem jsou lusky.

¹⁾ Jehlice roste hojně na suchých, slunných stráních, zejména však na vápencovém podkladě. Kvete od června do září.

³⁾ Používanou drogou je kořen (*Radix ononidis*), sbíraný přednostně v říjnu nebo v listopadu, případně i najaře v březnu nebo dubnu, nejlépe kolem čtrnácté hodiny. Droga má kořenitou, trpce nasládlou chuť a slabé aroma.

⁴⁾ Hlavními účinnými látkami jsou flavonoidy, dále pak triterpenové sloučeniny a silice. Droga má slabé estrogení a silnější kortikoidní působení.

⁵⁾ Droga je indikována zejména při urátové urolitiazě, protože zvyšuje vylučování kyseliny močové. Může se také použít při zánětlivých procesech v ledvinách a v močových cestách. Působí také jako antirevmatikum a při léčbě dny. Účinek drogy se trochu podobá účinku kortizonu, takže jej jehlice může částečně nahradit.



Jehlice trnitá

Kromě toho má droga příznivý vliv na látkovou výměnu, na lymfatický systém a na funkci žláz s vnitřní sekrecí. Mírně zvyšuje krevní tlak, prohlubuje práci srdce a léčivě působí na hemoroidy, a to vnitřně i zevně.

Jehlice je však lékem i na tzv. meteorotropní revmatismy, které se projevují kloubovými, svalovými a podobnými bolestmi a které citlivě reagují především na změny počasí. Je i léčivem volby u edemů srdečního a ledvinového původu.

⁶⁾ Při samostatném podávání drogy doporučujeme aplikovat nálev podle obecných pravidel. Při nutnosti delší aplikace je nutné léčbu po 3 týdnech přerušit na 4 až 7 dní. Při vlastní léčbě podáváme čaj pouze 5 až 6 dnů v týdnu. Obojí omezení je nutné pro nepříjemnou schopnost drogy vyplavovat některé minerály.

⁷⁾ Drogu raději kombinujeme do směsí, zejména s kořenem libečku, se semenem nebo kořenem petržele, s kořenem celeru, s natí svízele syřišťového, s oddenkem pýru, listem medvědice nebo i květem vřesu. Případnou kombinaci s celíkem zlatobýlem je třeba pečlivě uvážit, protože taková směs působí někdy nevyzpytatelně - někdy je velmi účinná, jindy se chová netečně nebo dokonce účinnost snižuje. Aplikaci je třeba řešit individuálně. Drogu proto nedoporučujeme užívat dlouhodobě.

⁸⁾ Při antirevmatické aplikaci doporučujeme drogu kombinovat s drcenými jalovčinkami a kořenem petržele (ženy), případně s kořenem celeru (muži).

⁹⁾ Homeopatická tinktura z jehlice, zejména z kořene, je poměrně oblíbená, protože působí stejně jako alopatické léky, vyrobené z kořene, ovšem nemá vedlejší účinky a není tak náročná na přípravu. Nejjednodušší je sice zhotovení tinktury z čerstvých květů jehlice, ovšem nejúčinnější je tinktura, zhotovená z celé kvetoucí byliny, tedy z kořene i kvetoucí natě.

Nejlepší sběr poskytuje jehlice v červnu, kolem deváté hodiny ranní. Esence se získává postupem podle §3, kde vzniká po-

tence DO. Ta se pak dále ředí lihem 50% až do potence D4. Obecně se užívá potence D3 a D4, při dávkování 3krát denně 10 kapek, před jídlem.

Tinktura se užívá jako v alopatii, ale je nutné zdůraznit především vliv na vylučování tekutin a solí.

¹⁰⁾ Velice lahodný a dobře účinkující je tzv. jehlicový koňak. Návod na výrobu je velice jednoduchý: Do jednoho litru obyčejného koňaku či vínovice se přidá 200 g nakrájeného kořene jehlice a nechá se 10 dní vyluhovat, při občasném protřepání a při teplotě prostředí alespoň 30°0. Pak se vše přefiltruje a hotový výrobek se uloží v chladnu a temnu. Užívá se několikrát denně 10 až 15 kapek, které se přidávají do vody.

Jak již bylo řečeno, můžeme jehlici různě kombinovat, ovšem můžeme ji také při určité opatrnosti užívat samostatně. V tom případě se doporučuje užívat, když je třeba dosáhnout razantnějšího účinku, například při chronickém revmatismu, močovém písku, močových kamenech nebo slabosti močového měchýře, tedy vždy, když je třeba podpořit vylučování vody:

1. Dobře působí odvar ze 2 čajových lžiček pomletého kořene na 200 ml vody, který necháme 8 hodin naložený ve vodě, potom v jej téže vodě 10 minut vaříme a necháme 10 minut ustát. Pijeme teplý ráno nalačno a večer před spaním. Každý čtvrtý den odvar vynecháme.
2. Vynikající je také směs na podporu činnosti ledvin:

kořen jehlice	40 g
list břízy	30 g
kořen lékořice	30 g

Bere se 1 čajová lžička směsi na 0,15 litru vody, postup je stejný jako u odvaru podle prvního návodu. Pije se pouze jednou denně, ráno nalačno, po dobu tří dnů, potom se čaj na 4 dny vynechá a znovu se pije 3 dny. Celkem by kúra měla trvat asi 8 týdnů.

JEŘABINA

JEŘÁB PTÁČÍ

Čeled' rážovitých (Rosaceae)

SORBUS AUCUPARIA L.

Jarabina vtáčia (s)

e Eberesche, e Vogelbeere (n)

Rowan Tree (a)

Sorbier des oiseaux (f)

Serbal de cazadores (š)

¹⁾ Jeřáb ptačí je přímo rostoucí strom s mladými plstnatými, později olýsalými větvemi. Listy má lichozpeřené čtyř až devíťjařmé, podlouhle kopinaté, pilovité. Drobný bílý květ vytváří latu chocholíků. Z oplodněných květů vznikají oranžové až červené malvice. Jeřáb ptačí má dva poddruhy. Zatímco jeřáb ptačí pravý (subspecies aucuparia L.) má lístky po celém obvodu čepele zoubkovité, pak poddruh jeřáb ptačí moravský (subspecies moravica) má lístky mělce pilovité jen v horní třetině. Plody tohoto poddruhu jsou přímo jedlé, sladkoplodé.

²⁾ Jeřáb je hojně rozšířený ve světlých lesích, na stráních, často se vysazuje podél cest. Na Moravě se občas setkáváme také se zavlečeným druhem oskeruše domácí (Sorbus domestica L.), dříve zvaným jeřáb oskeruše, který má malvice ve tvaru malých hruštiček.

³⁾ Používanou drogou jsou jeřabiny (Fructus sorbi aucuparii) či oskeruše (Fructus sorbi domestici), sbírané koncem srpna a během září. Méně často je předmětem sběru květ (Flos sorbi aucuparii), který se sbírá nejlépe mezi desátou a jedenáctou hodinou dopoledne v době plného rozkvětu, což bývá zpravidla v květnu.

⁴⁾ Plodová droga obsahuje organické kyseliny, včetně vitamínu C, glukózu, sorbit, sorbózu, třísloviny, pektiny, antokyany, silici, flavonoidy a hořčiny.



Jeřáb ptačí (jeřabina)

Kvěťová droga má obsah látek v podstatě stejný, ale sbírá se hlavně pro přítomnost látek, podobných ženským hormonům.

⁵⁾ Drogu aplikujeme jako účinné antirevmatikum. Jeřáb umí také rozrušovat a vyplavovat močový písek a drobné kaménky a zvyšuje diurézu u ledvinových chorob, charakterizovaných snížením funkce ledvin. Droga také ovlivňuje vylučování žluče do střev, což podporuje proces trávení ve střevech, zejména u starších lidí. Drogu je možné využít i jako regulátor stolice, zvláště v případech, kdy se jedná o trvalý, mírný průjem bez vážnějších příčin.

⁶⁾ Vhodnou lékovou formou je buď macerát, vyluhovaný nejméně 6 hodin, nebo odvar. V obou případech podáváme buď 2 až 3 sklenice nebo 3 až 4 šálky denně.

Známou lékovou formou je také sirup. Čerstvé jeřabiny odšťavníme (nejlépe pomletím a vylisováním nebo odstředěním), šťávu pak smícháme s cukrem přibližně v poměru 1:1a pomalu povaríme až do zhoustnutí. Obvykle se podávají 3 až 4 lžičky sirupu denně.

Sušené oskeruše pomeleme na prášek a několikrát denně podáváme při průjemovém onemocnění půl až jednu čajovou lžičku.

⁷⁾ Sušené jeřabiny se mohou po předchozím podrcení běžně přidávat do čajových směsí, zejména při protirevmatické léčbě.

Čerstvé plody obsahují kyselinu parasorbinovou a další ne zcela přesně definovatelné látky, které mohou přivodit příznaky lehké otravy se stavy nevolnosti a bolestmi hlavy a může vzniknout i nutkání na dávení. Proto se jejich konzumaci v čerstvém stavu raději vyhneme, neboť sušením nebo kompotováním se tato vlastnost eliminuje.

⁸⁾ Z květů jeřabin se připravuje koupel nohou nebo rukou, u dětí pak celková koupel při mírných formách atopického ekzému.

Květy jeřábu obsahují kromě jiného látku velmi podobnou ženským hormonům, a proto je doporučujeme aplikovat při veš-

kerých potížích tohoto druhu. Sbírá se květ v plném rozkvětu, nejlépe kolem desáté hodiny dopoledne. Podává se jako nálev z jedné čajové lžičky na sklenici vody, 3krát denně, před jídlem.

⁹⁾ Nejen jeřáb ptačí, ale i další druhy se u nás vyskytují v dostatečném množství, takže se homeopaticky nezpracovávají, což ovšem není tak docela správné. Navíc se nebere na vědomí, že řadu účinných látek obsahují i listy. Nemělo by se přitom ovšem nikdy zapomínat na nesporné výhody homeopatických prostředků, které samozřejmě platí i zde - operativnost, malá podávaná množství při maximální účinnosti, snadná výroba, dlouhodobá skladovatelnost atd.

Podle našich zkušeností je velice účinný extrakt, zpracovaný ze zralých semen, a pak tinktura z květů. Extrakt z plodů vyrábíme modifikovaně podle §2 tak, že čistě umyté plody, trhané nejlépe v říjnu, rozmixujeme nebo pomeleme a šťávu odstředíme. Tu pak smícháme s lihem 80% v poměru 1:1 a masu, zbylou po odstředování, potom zalijeme lihem 80%. Po 14 dnech vše přefiltrujeme a obě získané kapaliny smícháme. Po usazení kalů, tedy asi po 3 dnech, slijeme čistou, průzračnou kapalinu a získáme extrakt DO. Ten se pak ředí lihem 40% až do potence D5. Užívá se obecně právě potence D5 s dávkováním 3krát denně 10 kapek, před jídlem.

Použití je stejné jako v alopatii, tudíž nejen velmi široké, ale také velmi snadné, lze říci až pohodlné.

Květ jeřábu, sbíraný v plném rozkvětu, dopoledne kolem deváté hodiny, se zpracovává přesně podle §2. Získaný extrakt DO se ředí lihem 30% až na potenci D3, ve které se také užívá. Bere se 3krát denně 5 až 6 kapek, po jídle.

Tinkтуру aplikujeme na všechny potíže ženské hormonální sféry, zejména při hypofunkci hormonálních orgánů.

¹⁰⁾ Podle tradice zavlekla oskeruše na Moravu napoleonská vojska. Zajímavé je, že vojáci Napoleonovy armády je používali při tehdy hojných průjemových onemocněních.

JESTŘABINA

JESTŘABINA LÉKAŘSKÁ

Čeled' bobovitých (Fabaceae)

GALEGA OFFICINALIS L.

Jastrabina lékařská (s)

(e) Echte Geissraute (n)

Goat's Rue (a)

Galega officinal (f)

Galega officinal (š)

¹⁾ Jestřabina lékařská je trvalka, dorůstající výšky i přes jeden metr, s vícehlavým oddenkem a tuhou, přímou a nevětvenou lodyhou. Listy jsou lichozpeřené, krátce řapíkaté, tvořené čtyř až osmižárnými lístky, jenž jsou podlouhle eliptické nebo kopinaté. Květní koruna je bělavá s namodralou pavézou, ničí květenství vytváří bohaté hrozny. Plodem jsou lusky.

²⁾ Jestřabina má ráda teplo a vlhko, které jí poskytuje například jižní Morava nebo část Polabí. Většinou se však pěstuje jako krmivo.

³⁾ Drogou je kvetoucí nať (Herba galegae), sbíraná během léta, nejlépe odpoledne kolem čtrnácté hodiny. Ojediněle se sbírají i plody po jejich dozrání, což bývá většinou v srpnu.

⁴⁾ V semenech se nachází alkaloid peganin a také látka, zvaná galegin. V naťové droze se vyskytují flavonový glykosid galuteolin, aminokyseliny, saponiny, sacharidy, hořčiny, třísloviny a další účinné látky.

⁵⁾ Droga se používá jako podpůrný prostředek pro zvýšení tvorby mateřského mléka. Snižuje také hladinu krevního cukru u diabetů II. typu, při kterém nemocný nemusí aplikovat inzulín, a kromě toho také působí močopudně.

⁶⁾ Obvyklou a vlastně jedinou lékovou formou je nálev, připravený běžným způsobem.



Jestřabina lékařská

⁷⁾ Účinek samostatného podávání drogy je slabý, a proto se ve všech naznačených indikačních okruzích užívá především ve směsích. Jako podpůrný prostředek pro tvorbu mléka se nejčastěji kombinuje s drceným fenyklem, jako lék proti cukrovce s listem borůvky, s fazolovými lusky, s kořenem a listy pampelišky, s listem kopřivy, natí pelyňku brotanu nebo kořenem lopuchu. V současné době obliba drogy klesá.

⁸⁾ Na některé typy ekzémů až překvapivě působí mast, připravená z rozemleté drogy. Prášek ovšem musí obsahovat přibližně stejný podíl mletých semen a mletých listů. Velmi jemně mletý prášek se v množství asi 12 hmotnostních procent vmíchá do lanolínu a dobře promíchá. Na pokožku se nanáší v tenké vrstvě a překrývá se obvazem, nejlépe plátěným, obvykle na 24 hodin.

Pokud je mast volena správně, je patrné zlepšení již po druhé, nejpozději po třetí aplikaci. Je vhodné pokračovat dále až do vyléčení nebo aspoň výrazného zlepšení. Pokud ovšem do té doby zlepšení patrné není, nemá smysl v aplikaci pokračovat.

⁹⁾ I když se jestřabina lékařská v poslední době homeopaticky nezpracovává, považujeme za velmi důležité ji mezi homeopatické prostředky zařadit. Je to bylina všestranně užitečná a její složení a účinnost hlavních obsahových látek nejsou ještě zcela vysvětleny. Alopatické prostředky z jestřabiny navíc využívají jen některé obsahové látky, což nezaručuje optimální efekt.

Homeopatické přípravky se zhotovují z celé čerstvé byliny zastudena, přičemž postup je časově rozložen. Hotový výtažek lze pak jednoduše smíchat s bylinnými extrakty stejného nebo podobného působení.

Extrakt se vyrábí z kvetoucí natě, trhané v době plného rozkvětu, tedy kolem čtrnácté hodiny. Bylina se zpracovává podle §2 a výsledný produkt, extrakt potence D0, se pak dále ředí lihem 35% až do potence D5. Užívá se v potenci D5 s dávkováním 3krát denně 5 kapek, po jídle, po dobu 30 dní. Kúra by se neměla během jednoho roku opakovat.

Účinnost tinktury je překvapující. Bylina totiž zřejmě obsahuje látky podobné ženským hormonům, o čemž by mohl svědčit i účinek na zvýšení sekrece mateřského mléka i na léčbu cukrovky. V každém případě je nutné zachovávat určitou opatrnost, bylinu aplikovat jako v alopatii a brát v úvahu její mimořádnou účinnost.

¹⁰⁾ Jestřabina je důležitou součástí celé řady receptů proti cukrovce. Německý bylinář Reinhold doporučoval čaj s následujícím složením:

nať jestřabiny	5 dílů
stélka chaluhy	5 dílů
list borůvky	5 dílů
list šalvěje	4 díly

Jednu polévkovou lžici směsi dáme do sklenice studené vody, zahřejeme a necháme 3 minuty vařit. Pak necháme 10 minut vyluhovat a precedíme. Denně pijeme 1 až 2 sklenice, po troškách přes celý den.

Jiný recept, velice osvědčený, má následující podobu:

fazolový lusk	2 000 g
nať jestřabiny	50 g
list jasanu	50 g
kořen omanu	50 g

Dvě hrsti fazolových lusků se namočí den předem do 2 litrů vody. Pak se ve stejné vodě vaří tak dlouho, až zůstane asi 0,6 litru odvaru. Odvarem se přelije 1 polévková lžice směsi ostatních bylin a nechá se 15 minut stát. Pije se po doušcích přes celý den.

Pro podporu tvorby mateřského mléka je vhodný odvar: Jedna polévková lžice natě se přelije 0,4 litru vody a nechá se přes den stát. Pak se přivede k varu, vaří při velmi mírném ohni asi 5 minut a 10 minut se nechá stát. Pije se přes celý den po doušcích.

JETEL

JETEL LUČNÍ

Čeled'bobovitých (Fabaceae)

TRIFOLIUM PRATENSE L.

Ďatelina lúčna (s)

r Rotklee (n)

Red Clover (a)

Trèfle des prés (t')

Trébol de los prados (š)

¹⁾ Jetel luční je trvalka s krátce stoupavými lodyhami, typickými červenavými nebo bílými květy a charakteristickým trojlístkem listů. Plodem jsou lusky.

²⁾ Jetel je hojně rozšířená bylina luk a pastvin, v současnosti převážně pěstovaná. Používá se také droga z jetele plazivého, nověji zvaného jetelovec plazivý (*Amoris repens*).

³⁾ Předmětem sběru jsou květní hlávky červeného i bílého jetele (*Flos trifolii pratensi*), ale pokud možno volíme raději vždy hlávky červené.

⁴⁾ V jeteli se nacházejí třísloviny, glykosidy, flavonoidy, barviva, fenolické látky, pryskyřice, tanin, pratol a pratensol, což jsou flavonové substance, a silice.

⁵⁾ Droga se uplatňuje hlavně při průjmeh, při bronchitidě, revmatismu, při oteklých lymfatických žlázách i při cukrovce. Zevně se užívá jako kožní desinficiens a ke koupelím. Zajímavostí je, že ve Spojených státech se z jetele vyrábí řada potravinových výrobků, nejen pro uvedené vlastnosti, ale i pro značnou výživnou hodnotu byliny.

⁶⁾ Nejběžnější formou užívání je nálev, zhotovený běžným postupem.



Jetel luční

⁷⁾ Droga nemá žádné vážnější nežádoucí účinky ani kontraindikace a je možné ji v rámci indikační oblasti libovolně kombinovat. Například pro posílení expektoračních účinků volíme kombinace s mátou, fenyklem, mateřídouškou nebo tymiánem. Jako metabolikum ji kombinujeme zejména s kořenem a listem pampelišky. Na tomto místě je třeba zvlášť upozornit, že v našich podmínkách roste okolo dvaceti druhů jetele a že ne všechny druhy mají terapeutické účinky.

⁸⁾ Při revmatismu provádíme koupele v odvaru z jetele. Jeden večer koupeme ruce, druhý večer nohy, vždy přibližně 10 až 15 minut. Lázeň volíme co nejteplejší a koupel rukou a nohou provádíme celkem 15krát, dohromady tedy 30 dní. Po koupeli je vhodné udělat asi desetidenní přestávku, po které můžeme aplikovat ještě 6 až 7 koupelí stejným způsobem.

⁹⁾ Homeopatické přípravky z jetele lučního jsou známy spíše ve Spojených státech a na západní polokouli. Určitou nevýhodou jetele je skutečnost, že je velmi choulostivý na zpracování, takže nevhodný postup často značně snižuje jeho účinnost. I z tohoto důvodu vřele doporučujeme zpracovávat a užívat tuto bylinu homeopaticky.

Surovinou pro homeopatické zpracování je čerstvý květ, trhaný na začátku květu, podle místních podmínek v červnu až září, protože rozvinutý nebo odkvétající květ se rychle rozpadá a hnědne. Květy se sbírají nejlépe kolem poledne a zpracovávají se podle §1. Vzniklý extrakt DO se dále ředí lihem 30% až na potenci D3. V té se pak užívá s dávkováním 3krát denně 8 kapek, před jídlem, většinou po dobu 2 měsíců. Užívání jetelového výtažku však není časově omezeno.

Tinktura se užívá podobně jako v alopatii a dále pro celkové posílení, do posilujících směsí a do směsí povzbuzujících látkovou výměnu.

¹⁰⁾ Jetel byl odpradáвна považován za bylinu kouzelnou, magickou, používanou proti kouzlům a zlým duchům, zejména u pri-

mitivních kmenů. Ostatně i pro nás je čtyřlístek dodnes pověrečnou bylinou, která nosí štěstí.

Od nejstarších dob platí jetel i jako dobrá léčivá bylina, používaná především proti nachlazením, kašli (i černému), rýmě, kožním problémům a vyrážkám.

Američtí Indiáni doporučovali jetel hlavně na bolavé oči a jako prostředek při spáleninách. Na jaře jedli listy jetele jako zeleninu a na tuto tradici navázali američtí výrobci speciálních potravin. V 19. století psal často americký tisk o užitečnosti jetele při léčbě zhoubných nemocí.

Moderní bylináři jej doporučují a velice chválí jako prostředek nenásilně upravující funkce organismu i jednotlivých orgánů. Navíc působí sedativně a protikřečově. V současné době zároveň probíhá přesun využití této byliny z lidového léčitelství do oblasti výživy a dietetiky, což je vlastně základní oblast medicíny.

JILM

JILM OBECNÝ

Čeled'jilmovitých (Ulmaceae)

ULMUS LAEVIS Pallas

Břest vazový (s)

e Flatter-Ulme (n)

English Elm (a)

Ořme champêtre (f)

Olmo común (š)

¹⁾ Jilm obecný je statný strom, dorůstající běžně výšky přes 20 metrů. Jeho koruna je rozložitá a větve odstávající. Kmen má podélně rozpukanou borku, odlupující se v plátech. Listové pupeny jsou štíhlé, špičaté. Listy mají jednoduché, střídavé, krátce řapíkaté, široce vejčité. Oboupohlavné květy vyrůstají ve svazečcích, jsou četné, dlouze stopkaté, posléze visuté. Plodem jilmu je dlouze stopkatá, visutá nažka.

²⁾ Jilm je stálou složkou lesů, zejména nížinných, dobře snáší záplavy a zamokření, je však náročný na dostatek světla a tepla.

³⁾ Drogou je kůra, a to především její vnitřní část (Cortex ulmi interiori), sbíraná v březnu a dubnu. Můžeme ale sbírat i kůru příbuzných druhů, především jilmu ladního (Ulmus minor Mil.) a jilmu horského - drsného (Ulmus glabra Huds.). Posledně uvedený druh běžně roste v několika poddruzích, které jsou ovšem z hlediska farmaceutického využití záměnné.

⁴⁾ Kůra obsahuje trísloviny, hořčiny, pryskyřice, ulmin, kyselinu tannovou, fytosterin, šťavelan amonný a další účinné látky.

⁵⁾ Jemně mletá jilmová kůra pomáhá neutralizovat překyselé žaludeční šťávy a ve střevech vstřebává hnilobné plyny. Její působení je tak jemné, že ji tolerují i velmi citliví lidé. Při trávení mléka pomáhá tím způsobem, že izoluje kaseinovou složku.



Jilm obecný

Kromě toho má také protiprůjmové účinky a navíc je jedním z nejlepších regulátorů trávicích pochodů a výborným léčivem při nepříjemných dyspeptických potížích.

Zevně lze drogu užívat při ekzémech, kožních zánětech a všude tam, kde je třeba chránit sliznice a snížit dráždivost.

⁶⁾ Pro vnitřní užívání provádíme následující úpravu: Dvě čajové lžičky prášku rozmícháme ve 100 ml studené vody, přelijeme 400 ml vroucí vody a znovu důkladně promícháme. Připravíme tak celodenní dávku, která se ovšem užívá na vícekrát.

Pro vnější použití se droga připravuje formou odvaru.

⁷⁾ Drogu můžeme bezjakýchkoli problémů přidávat do čajových směsí, ovšem náležitě upravenou, aby se mohla řádně vyluhovat. Kontraindikace ani vážnější vedlejší účinky nejsou známy.

⁸⁾ Kromě již uvedených aplikací je možné pro zevní léčbu rozšířit indikační okruh o koupelovou léčbu hemoroidů. Kromě toho se může odvar využívat i jako účinné kloktadlo, ale pro tyto účely doporučujeme raději formu lihovodného roztoku v kombinaci s tinkturou ze šalvěje.

⁹⁾ Jilm slouží pro výrobu homeopatických prostředků jen zřídka, především proto, že získávání výchozí suroviny je poměrně pracné. Když ale uvážíme, že pro alopatii se získává stejně pracovním postupem, navíc v daleko větším potřebném množství a při stejném nebo i menším účinku, pak teprve doceníme výhodu homeopatického zpracování.

Homeopatická esence se vyrábí z čerstvé vnitřní kůry mladých větviček podle §3 s lihem 80%. Esence DO se dále zpracovává následujícím způsobem: Smícháme 3 hmotnostní díly esence DO a 7 hmotnostních dílů lihu 40% a po předepsaném protřepání dostaneme tinkturu potence D1, která se pak dále ředí obvyklým způsobem až na potenci D7. Užívá se potence D2, zejména u chronických průjmů, kolik nebo poruch zažívání, s dávkováním 3krát denně 6 kapek, po jídle. Potence D7 se užívá při akut-

ních případech podobných projevů s dávkováním 3krát denně 9 kapek, po jídle. Jinak je uplatnění stejné jako v alopatii.

¹⁰⁾ Severoameričtí Indiáni byli mezi prvními, kdo rozpoznali léčivé síly jilmu. Zjistili totiž, že když vnitřek kůry stromu přijde do styku s vodou, vytvoří zvláštní substanci, která obklopí otékající tkáň a vytvoří uklidňující a změkčující mast nebo něco mast připomínající.

Používali ji pro vnější povrchové ošetření různých poškození pokožky, prasklým rtem počínaje až po popáleniny a různá zranění. V průběhu občanské války byly například střelné rány ošetřovány téměř výhradně tímto způsobem.

Od indiánských šamanů se osadníci také dozvěděli o účinných prostředcích z kůry jilmu proti průjmům, proti zácpě, proti zažívacím potížím, proti poruchám ledvin a řadě dalších vnitřních potíží.

V posledních letech se kromě výzkumů léčivých účinků jilmu pro zevní i vnitřní užívání pracuje také na nutričních hodnotách jilmu a jeho použití, zejména pro děti a starší lidi. Rostlina se dokonce nachází i v americkém lékopisu a lidově se stále užívá v mnoha venkovských oblastech Spojených států. Velmi rozšířené je užívání prostředku z jilmu proti jarní únavě: Patnáct gramů kůry jilmu se v 0,5 litru vody ohřívá a pak 20 minut přikryté vaří na mírném ohni. Nechá se potom 10 minut vyluhovat a přecedí se. Pije se 1 šálek před obědem a před večeří.

Odvar z kůry z vnitřní vrstvy stromu působí při stejném postupu vnitřně i zevně, především při průjmech a při špatném krevním obraze, při dně, revmatických potížích, při plísniích, vodnatelnosti atd. Maximální dávka je v tomto případě ovšem pouze 20 g denně. Jednotlivé druhy jilmu jsou v těchto případech zástupné.

JINAN

JINAN DVOULALOČNÝ

Čeled' jinanovitých (*Ginkgoaceae*)

GINKGO BILOBA L.

Ginkgo dvojlaločné (s)

(r) Zweilappiger Ginkgo (n)

Ginkgo, Maidenhair-Tree (a)

Arbre aux quarante écus (f)

Ginkgo (š)

¹⁾ Jinan dvoulaločný je dvoudomý strom, údajně poslední žijící fosilie. Dorůstá běžně pětatřicetimetrové výšky. Má šedou borku, dlouze řapíkaté listy s plochou čepelí, většinou se dvěma laloky, na bázi s klínovitě vějířnatou žilnatinou.

²⁾ V současnosti se jinan vyskytuje pouze pěstovaný. Můžeme jej najít například v Riegerových sadech nebo Lobkowitzké zahradě v Praze, na Mendelově náměstí v Brně nebo v parku ve Strážnici. V naší republice je zařazen mezi vzácné druhy.

³⁾ Předmětem sběru je list (*Foliūm ginkgo bilobae*), sbíraný na jaře a v časném létě, nejlépe kolem čtrnácté hodiny. V době plné zralosti se někdy sbírá i plod.

⁴⁾ Droga je doslova přeplněna nejrůznějšími flavonoidy, dále v ní nacházíme terpenické laktony, organické kyseliny, fenolické látky, karotenoidní barviva, sacharidy a další látky. V semenech byly navíc zjištěny glyceridy, steroly a estery.

⁵⁾ Droga především rozšiřuje cévy, zvláště v hlavě, takže je vynikajícím preventivním prostředkem proti náhlým příhodám mozkovým, ale i proti infarktu myokardu. Nečekaně příznivé účinky byly zjištěny při náhle vzniklé hluchotě, při poruchách paměti, při závratích, otocích mozku i při Alzheimerově chorobě.

Droga výborně pomáhá při ischemii (nedokrvení) dolních končetin, ale i jako srdeční antiarytmikum. Má rovněž vynikající



Jinan dvoulaločný

účinky protialergické, zejména při astmatu. Kromě toho mají výtažky z listů i ze semene (plodů) poměrně široké antibiotické spektrum.

^{6^} Z listů je možné připravovat nálev nebo krátkodobě vařený odvar, ovšem na základě našich zkušeností dáváme jednoznačně přednost tinktuře, která se dává ženám 2 až 3krát denně po 20 kapkách, mužům pak 2 až 3krát denně po 25 kapkách.

⁷⁾ Ačkoli z odborného hlediska nelze proti míchání jinanových listů do čajových směsí nic namítat, doporučujeme raději samostatnou aplikaci jinanových přípravků. Nežádoucí účinky nebyly zjištěny a nejsou známy ani kontraindikace použití této drogy.

⁸⁾ Drogu používáme především na urychlení doléčení po mozkové příhodě, kde by podle našich zkušeností měla být jinanová droga základem této terapie. Dalšími oblastmi použití je například Parkinsonova choroba, hučení v uších, praskání cév a křečové žíly, závratě, bolesti hlavy, pomatenost, zapomnětlivost, úzkostné stavy, dále pak dekubity (odleženiny) a otoky.

Drogu podáváme velmi často v kombinaci s pravým zeleným čajem, jinan v kapkách, čaj po pohárech. Při léčbě následků mozkové příhody terapii doplňujeme masáží postižených míst zypovým olejem.

⁹⁾ Jinan je u nás z hlediska fytotherapie celkem neznámý, a proto je málo známé i jeho homeopatické zpracování. Vzhledem k obsahovým látkám a účinkům je však homeopatické využití jinanu velice žádoucí. Jak již bylo uvedeno, je jinan zařazen mezi vzácné druhy a už z tohoto důvodu není jeho větší využití v alopatii možné, nehledě k tomu, že jeho užívání v alopatické úpravě je pro většinu lidí příliš razantní a navíc je také velmi těžko kontrolovatelné. Právě pro tyto skutečnosti a v zájmu optimálního využití látek, obsažených v jinanu, je homeopatické zpracování listů, kterým se vzhledem k mnohem vzácnějším plodům dává přednost, velmi důležité.

Listy, trhané od května nejpozději do konce července, se nakrájejí najemno a dále se zpracovávají lihem 90% podle §3 i §4 v závislosti na obsahu vlhkosti. Po 14 dnech získáme základní esenci DO, která se dále ředí lihem 30% až na potenci D5. V té se pak užívá s dávkováním 3krát denně 15 kapek, před jídlem, nejméně 30 dní, ovšem jinak časově neomezeně.

Účinek nebo lépe dosah účinnosti je u této rostliny obrovský, zejména v těch oblastech lidského těla, které jsou v současné době nejvíce zatěžovány, například cévy a krevní oběh. Jinanová tinktura je navíc také vynikajícím prostředkem pro prevenci infarktů a mozkových příhod.

¹⁰⁾ Jinan je strom s 200 miliónů let starou historií, čili jeden z nejstarších žijících druhů. V jeho původní vlasti, Číně, je ve veliké vážnosti pro své medicínské vlastnosti. Výtažek z ovoce například léčí plíni tuberkulózu, výtažek ze semen a pecek bronchiální potíže a ledvinové infekce a výtažek z listů deprese, senilitu, oběhové potíže i otravy. Velice úspěšná léčba probíhá i u astmatu, ale hlavně u tinnitu neboli šumění a pískání v uších. To ostatně souvisí s pomalým nástupem senility. V tom smyslu není zatím výzkum ukončen, ale jisté je, že hlavní účinek je v oběhové a cévní oblasti.

V Americe je jinan nazýván stromem dívčích vlasů a je velice oblíben. I když byl dovezen teprve v roce 1784, je velmi rozšířen prakticky po celém severním kontinentu. Oblíben je pro nenásilnou zeleň najaře, i pro zlatou barvu listů na podzim. Módním trendem jsou dnes léčivé výtažky.

JIRNICE

JIRNICE MODRÁ

Čeled'jirnicovitých (Polemoniaceae)

POLEMONIUM COERULEUM L.

Vojnovka belasá (s)

r Himmelsreiter (n)

Greek Valerián (a)

Polémoine bleue (f)

Valeriána griega (š)

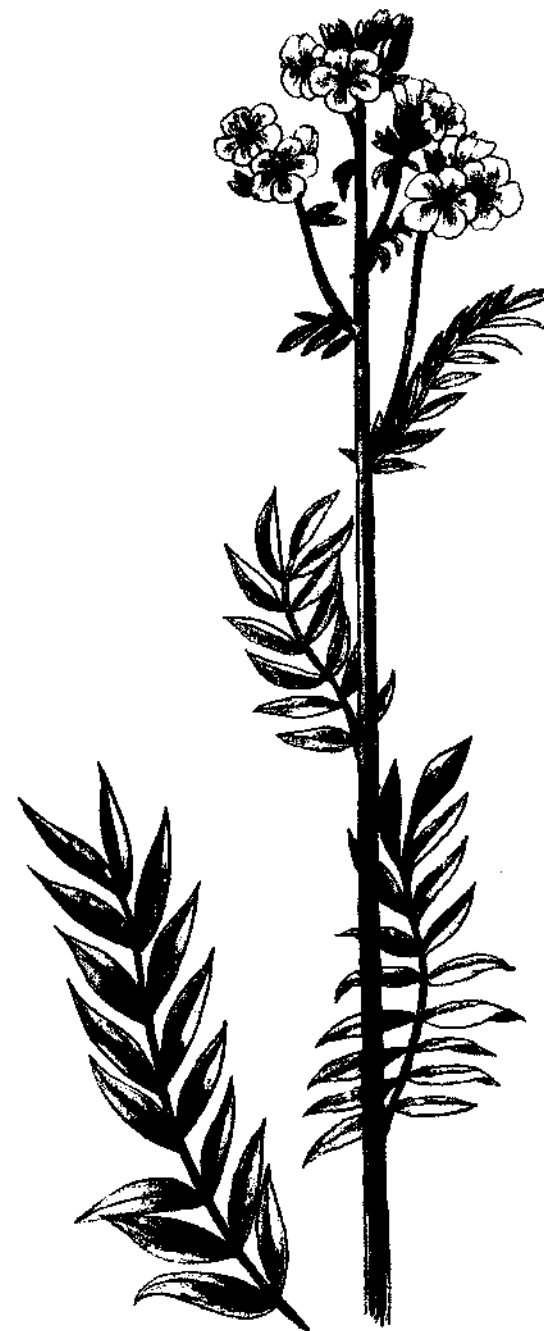
¹⁾ Jirnice je trvalka s jednoduchou lodyhou, dorůstající výšky asi třičtvrtě metru. Lodyha je olistěná, dole lysá, nahoře ochlupená, hranatá. Listy jsou v obrysu podlouhlé, lichozpeřené, s 10 až 14 jařmy celokrajných lístků. Modrý zvonkovitý květ roste v úžlabních i vrcholových vijanech. Plodem jsou kulovité tobolky.

²⁾ Jirnice má ráda kyselou půdu rašelinišť, u nás se vyskytuje například na Šumavě. Pro léčebné účely se výhradně pěstuje. Je to bylina značně medonosná.

³⁾ Předmětem sběru je kořen (*Radix polemonii*), sbíraný najaře nebo na podzim.

⁴⁾ Droga obsahuje především saponiny dobře rozpustné ve vodě, silice, menší množství tříslovin a slizu a další účinné látky. Podle našeho názoru se jedná o perspektivní drogu, jejíž výzkum ještě zdaleka není ukončen.

⁵⁾ Droga má širokou paletu účinků. Můžeme ji podávat jako bylinné sedativum při nervozitě a nespavosti. Velmi efektivní je její použití při dvanácterníkových a žaludečních vředech, kdy se užívá ústy, a pak při léčbě vředové choroby tlustého střeva, při níž se podává formou klyzmatu. Z klinické praxe v Rusku je známo, že droga má příznivé účinky i u těžkých bronchitíd, při zánětech plic i při jiných plicních onemocněních.



Jirnice modrá

⁶⁾ Drogu podáváme téměř výlučně formou odvaru.

⁷⁾ Drogu lze dobře kombinovat, pro posílení sedativního účinku buď s kořenem kozlíku nebo s natí srdečníku, natí meduňky apod. V Rusku je velmi oblíbená kombinace jirnice a protěženky bahenní (*Filaginella uliginosa* Opiz), dříve známé jako protěž bahenní (*Gnaphalium uliginosum* L.). Kontraindikace podávání nejsou známy.

⁸⁾ Ačkoli je podle různých botanických klíčů mateřská bylina této drogy u nás poměrně hojná, známe pouze jednu větší lokalitu v sousedním Slovensku. Jinak je tato droga pro nás prakticky nedostupná, a proto jsme zkoušeli ji nahradit jinou. Podařilo se nám to pomocí lišejníku islandského. Léčba trvá u žaludečních a dvanácterníkových vředů asi 3 týdny a provádí se následovně: Nejprve připravíme macerát z islandského lišejníku a podáváme jej před každým jídlem, 1 až 2 polévkové lžíce, nejméně 4krát denně. Pak připravíme silnější odvar z kořenů jirnice a ten podáváme po jídle, taktéž 1 až 2 polévkové lžíce, nejméně 4krát denně.

⁹⁾ Jirnice je bylina všeobecně velmi málo známá a tudíž nebyla a zatím není předmětem zájmu homeopatů. Její účinky, byť znalci velice uznávané, jsou většině lidí prakticky neznámé. S ohledem na její mohutné sedativní účinky především při onemocněních na nervovém podkladu a při vředovitostech, hlavně žaludku, majících ovšem stejnou příčinu, by se mělo podle našeho názoru o jejím homeopatickém využití uvažovat.

Homeopatická esence se zhotovuje z čerstvých kořenů, kopaných přednostně na podzim eventuálně na jaře. Kořen se zpracovává podle §3 nebo §4, což doporučujeme řešit individuálně podle obsahu vody v bylině, a sice lihem 80%. Vzniklou esenci DO pak ředíme lihem 40% až do potence D10. Užívají se potence D4 a D10. Jako běžné sedativum se podává potence D4 s dávkováním 3krát denně 8 kapek, po jídle, alespoň 12 dní. Při větší

dysfunkci a nutnosti nasadit silnější sedativa se podává potence D10 s dávkováním 3krát denně 5 kapek, po jídle, alespoň 30 dní. Jinak je použití jirnicové tinktury podobné jako v alopatii.

¹⁰⁾ Jirnice je bylina velmi málo známá a kromě toho roste vzácně, takže je vhodné používat jak kořen, tak i nať. Rozdíl v množství obsahových látek není příliš velký.

Zásadně používáme odvar: Pět gramů sušeného kořene přidáme do 0,4 litru studené vody a zahříváme k bodu varu. Pak na mírném ohni vaříme 5 minut, odstavíme a necháme 15 minut vyluhovat. Precedíme a pijeme 3krát denně, po jídle. Můžeme připravit najednou celodenní dávku a uchovávat ji v termosce.

Naťovou drogu upravujeme podobně. Bereme půl druhé čajové lžičky naťové drogy na 0,3 litru vody. Opět dáme do studené vody, zahříváme k bodu varu a vaříme 5 minut. Necháme pak 15 minut stát a precedíme. Pijeme 3krát denně, před jídlem.

Vzhledem k poměrné vzácnosti byliny doporučujeme jednoznačně dávat přednost homeopatickému zpracování.

JITROCEL

JITROCEL KOPINATÝ

Čeľad'jitrocelovitých (Plantaginiceae)

PLANTAGO LANCEOLATA L.

Skorocel kopijovitý (s)

r Spitzwegerich (n)

Ribwort (a)

Plantain lancéolé (f)

Llantén menor (š)

¹⁾ Jitrocel kopinatý je vytrvalá bylina s krátkým kořenem a růžicí přizemních listů, ze které vyrůstá několik stvolů. Listy jsou celokrajné, typicky kopinaté. Listy příbuzného druhu jitrocele většího (*Plantago major* L.) mají kulatější tvar. Malé žlutobílé květy nacházíme ve válcovitém klásku, který je u jitrocele většího statnější.

²⁾ Oba druhy jitrocelů patří mezi hojně rozšířené plevelné, ale často i pěstované byliny.

³⁾ Předmětem sběru je především list (*Folium plantaginis*), sbíraný od května do srpna, nejlépe kolem čtrnácté hodiny. Stále častěji se ovšem sbírá i semeno (*Semen plantaginis*).

⁴⁾ Droga obsahuje především glykosid aukubin, flavonoidy, enzymy, sliz, třísloviny, pektiny, saponin, vitamín C, kyselinu křemičitou, soli vápníku a draslíku a další látky.

⁵⁾ Droga úspěšně tlumí kašel a má i protizánětlivé účinky. Čerstvá droga a zvláště jitrocelová šťáva jsou významnými léčivy, doporučovanými při vředové chorobě žaludku a dvanácterníku a současně špatně fungujícím trávicím procesu. Méně často se v těchto případech indikuje sušená droga. Jelikož droga působí také jako antibiotikum, je používána i při vředové chorobě tlustého střeva a dokonce i při Crohnově nemoci.



Jitrocel kopinatý

Užívá se forma čaje, ale i léčivých klysmat. Semeno jitrocele snižuje hladinu krevního cukru, léčí žaludek a játra, mírně stimuluje krevtvorbu a účinně upravuje peristaltiku tlustého střeva při zácpě.

Zevně léčí droga velice úspěšně rány všeho druhu, což je vynikající vlastnost, která také dala jitroceli jméno.

⁶⁾ Nejčastější formou je nálev, ale osvědčil se i bylinný balzám. Velmi vhodným přípravkem, zejména pro děti, je jitrocelový sirup. Jitrocelová šťáva léčí žaludeční vředy i ušní záněty. Dávkování je u odvaru až 4 sklenice denně, u sirupu 2 až 5 čajových lžiček denně, u šťávy 3 až 8 polévkových lžic denně.

⁷⁾ Jitrocel můžeme kombinovat s mnoha drogami. Osvědčila se kombinace s mateřídouškou, dobromyslí, proskurníkem, pelyňkem, kmínem, fenyklem, listem podbělu, ale také se zemědělkem, vlaštovičником i slékořicí.

Droga nemá žádné toxické účinky a nehrozí ani předávkování. Je vhodná i k dlouhodobému podávání.

⁸⁾ Je vhodné si připomenout staré zkušenosti s hojením ran. Již bylinkárka Poroncová z Koštian nad Turcom si povšimla, že na rány je vhodné přikládat nejprve jitrocel větší, protože jeho široké listy ránu dokonale vyčistí a zbaví hnisu, a potom se teprve přikládá jitrocel kopinatý, který rány zaceluje.

⁹⁾ Je velmi zajímavé, že v homeopatické praxi se takřka výhradně používá jitrocel větší, zatímco v alopatii je tomu spíše naopak. Důvodem je, že pro většinu možných aplikací je jiných bylin dostatek, což ale neplatí pro specificky působící vlastnosti jitrocele většího, například při nočním pomočování dětí, při bolestech zubů i při hojení ran všeho druhu.

Surovinou pro výrobu homeopatické esence je čerstvý list jitrocele většího, který se trhá v období března až května. Čerstvý list, omytý studenou vodou, se rozmixuje a dále zpracovává podle §3 nebo §1 lihem 90%. Získaná základní esence DO se dále ředí

lihem 40% až do potence D3. V této potenci se pak také užívá při dávkování 3krát denně 8 kapek, před jídlem. Kromě uvedených hlavních aplikací se užívá jako v alopatii.

¹⁰⁾ Velice dobrým prostředkem je jitrocelová šťáva, která se vyrábí podle celé řady receptur, z nichž vybíráme následující: Jeden kilogram omytých listů jitrocele kopinatého se umele v mlýnku na maso, přidá se 1 litr vody, 1 kg cukru a 0,5 kg medu. Vše se na velmi mírném ohni 10 minut vaří, až šťáva zhoustne, a po vychlazení se naplní do láhve. Skladuje se na chladném místě.

Jitrocelová šťáva se používá především při kašli, pro tzv. čištění krve, na slabé plíce, při nachlazení, při průjmeh, na slabý žaludek ap. Obvykle se užívá 1 polévková lžice vícekrát denně. Je to vynikající prostředek na rány a nežity, hlízy a pod. Ránu vyčistí a urychluje její hojení. Postupujeme tak, že se buď na ránu přiloží několik čistých, umytých listů, nebo dáme několik čistých listů do 0,25 litru vody, krátce zavaříme, necháme 5 až 10 minut přikryté vyluhovat a pak dáváme na ránu obklady z odvaru.

Při zánětu očních víček, což je obvykle spojeno se zánětem spojivek, je jitrocel rovněž výborným lékem. Několik čerstvých a čistých listů dáme do 0,5 litru studené vody, necháme krátce zavařit a přikryté pak necháme 10 minut vyluhovat. Obkládáme 3krát denně na 5 minut.

Při zánětu nehtových lůžek, který je velice nebezpečný, doporučujeme vedle heřmánkových koupelí následující postup: Dva až 3 čisté listy ponoříme na okamžik do vařící vody a pak je obtočíme kolem nemocných prstů. Listy upevníme obvazem a necháme působit několik hodin.

JMELÍ

JMELÍ BÍLÉ (LISTNÁČOVÉ)

Čeled'ochmetovitých (Loranthaceae)

VISCUM ALBUM L.

Imeľo biele (s)

e Laubholz-Mistel (n)

Mistletoe (a)

Gui commun (f)

Muérdago, Almuérdago (š)

¹⁾ Jmelí bílé je vždyzelený, poloparazitický keřík. Na hostiteli vytváří kulovitou korunu v průměru i přes půl metru. Jde o rostlinu dvoudomou, takže samčí a samičí květy rostou na různých jedincích. Kožovité listy jsou kopist'ovité, celokrajné. Květy jsou zelenavé, nevýrazné, plodem je špinavě bílá bobule.

²⁾ Jmelí je velmi hojná rostlina, někdy až endemický napadající lesní společenstva, zejména v řídkých porostech, jako jsou například parky. Současná botanika rozlišuje jmelí bílé neboli listnáčové a jmelí jehličnanové (*Viscum laxum* Boiss. et Reuter), ale pro farmaceutické využívání se zatím jmelí nijak nerozlišuje.

³⁾ Ještě v nedávné minulosti se běžně sbíral list i s větvičkami. Současný výzkum však ukázal, že největší hodnoty jsou skryty v listech, zatímco účinnost větviček je problematická. Proto se stále více využívá pouze list (*Foliūm et stipites visci albi*).

Za nejkvalitnější jmelí se považuje jmelí jabloňové, dále hlohové, ale místy také jmelí dubové a borovicové. Poměrně vysokou toxicitu má jmelí topolové, které je lépe nepoužívat.

Droga by neměla být znehodnocována plody, jež jsou rovněž toxické. Nejhodnotnější drogu z hlediska účinku na krevní tlak poskytuje sběr březnový, a potom listopadový a prosincový. Dobrou účinnost naopak nemá jmelí, sbírané v lednu a zejména v srpnu. Pro použití jmelí v jiných indikacích nejsou nároky na dobu sběru tak přísné a povolen je v zásadě celoroční sběr.



Jmelí bílé (listnáčové)

⁴⁾ Droga obsahuje cholin, acetylcholin, histamín, pryskyřice, jejichž složkou je například účinný viscotoxin, organické kyseliny, flavonoidy, triterpeny, aminokyseliny, fenylové sloučeniny a řadu dalších látek.

⁵⁾ Droga prokazatelně snižuje krevní tlak a působí močopudně, tlumí některé bolesti hlavy, závratě a působí antiskleroticky. Zastavuje krvácení a působí rovněž jako kardiosedativum. Odstraňuje pocit návalů krve do hlavy, zejména v klimakteriu. Reguluje vylučování žluči do střev a ovlivňuje činnost slinivky.

Jmelí se také vyznačuje jistou protirevmatickou aktivitou, potlačuje chorobně zvýšenou činnost štítné žlázy a pomáhá i při léčbě některých projevů senné rýmy. V těchto případech kombinujeme pitnou léčebnou kúru s výplachy nosu mírně osoleným macerátem nebo šňupeme prášek ze jmelí.

Při křečových žilách a bércových vředech lze doporučit omývání, případně koupele nohou. Jmelí rovněž prospívá při léčbě nočního pomočování dospělých a bílého výtoku. Jmelí je též proslulé i kancerostatickou aktivitou. Vyrábí se z něj například i protirakovinný homeopatický lék Iscador.

⁶⁾ Protože některé účinné látky, získávané ze jmelí, jsou termolabilní, nejčastěji podáváme prášek z jemně mleté drogy, v jednotlivých dávkách nepřevyšujících 1 g. Maximální denní dávka činí 5 g, ale obvykle vystačíme s daleko menším množstvím. Jinou vhodnou formou je macerát, podávaný 2krát, v těžších případech 3krát denně. Doba studené macerace musí být nejméně 4 hodiny. Nejvhodnější lékovou formou je bezesporu tinktura, připravená z čerstvých rozmělněných listů. Podává se od 20 do 40 kapek na jednotlivou dávku, a to 2krát až 3krát denně.

⁷⁾ U oběhových indikací se droga podává samostatně, jinak ji ale můžeme zařazovat do směsí. Protože drogu řadíme mezi prudčeji působící, musí se uvedené dávky přesně dodržovat. Při předávkování se mohou vyskytnout nejdříve paradoxní reakce a pak i příznaky mírné otravy.

⁸⁾ Často tradovaným názorem je, že jednorázové podání jmelí může snížit krevní tlak. Podle naší zkušenosti může tlak poklesnout nejdříve po týdnu léčby. Drogu však doporučujeme aplikovat obvykle formou šestitýdenní léčebné kúry. Vyžaduje-li léčba pokračování, zařadíme týdenní přestávku a pak můžeme v léčbě pokračovat. Na základě vlastních zkušeností dáváme přednost kombinaci jmelí s meduňkou a květem hlohu.

⁹⁾ Jmelí je velice oblíbený homeopatický prostředek nejen pro mimořádnou účinnost, ale také pro svou dostupnost a snadné zpracování. Kromě toho se zde cení i snadné a méně pracné podávání než u úpravy čajové nebo jiné.

Surovinou je list, trhaný nejlépe v prosinci kolem deváté hodiny ranní. Je-li to možné, používá se jmelí jehličnanové, vůbec nejlepší je borovicové. List se zpracovává podle §2 lihem 90%. Základní esence DO se pak dále ředí lihem 40% až do potence D12. Užívají se potence D2, D4, D6, D8, D10 a D12, samozřejmě s individuálním dávkováním. Obecné dávkování je 3krát denně 6 kapek, před jídlem.

Aplikace je velmi široká, v podstatě stejná jako v alopatii, ale navíc se dá účinek různými potencemi jemně odstupňovat.

¹⁰⁾ Velice dobře rovněž působí výtažek ze jmelí, který se vyrábí následujícím způsobem: Do 1 litru vínovice s obsahem 60 až 70% alkoholu přidáme 200 g rozmělněného listu jmelí a při teplotě 25 až 30°C a občasného protřepání tekutinu 14 dní skladujeme. Pak tekutinu přefiltrujeme a uložíme na chladnější místo. Užívá se denně 15 až 20 kapek do vody podle potřeby.

Při sběru jmelí doporučujeme dbát na to, aby nedošlo k záměně s ochmetem lékařským (*Loranthus europaeus* L.), který je mírně jedovatý a jehož léčivé účinky jsou sporné. Ochmet má žluté listy a žlutý květ a je opadavý, takže při zimním sběru nemůže dojít k záměně. Roste pouze na dubech a u nás se vyskytuje zejména v oblasti Čertoryje, poblíž Strážnice na předhůří Bílých Karpat.

KAKOST

KAKOST SMRDUTÝ

Čeľad'kakostovitých (Geraniaceae)

GERANIUM ROBERTIANUM L.

Pakost smradlavý (s)

s Ruprechtskraut (n)

Herb Robert (a)

Géranium Robertin (f)

Hierba de San Roberto (š)

¹⁾ Kakost smrdutý je letnička, vysoká 20 až 40 cm. Žláznatě chlupatá lodyha vyrůstá z tlustého oddenku a má zduřelá, obvykle nachově zbarvená kolínka, jejichž rozemnutí vyvolává nepříjemný zápach. Listy jsou složeny ze tří až pěti řapíkatých lístků, které jsou jednoduše nebo i dvakrát zpeřené a hluboce rozeklané. Květní plátky jsou růžově fialové. Stopky rozvinutých květů se na noc a před deštěm ohýbají dolů.

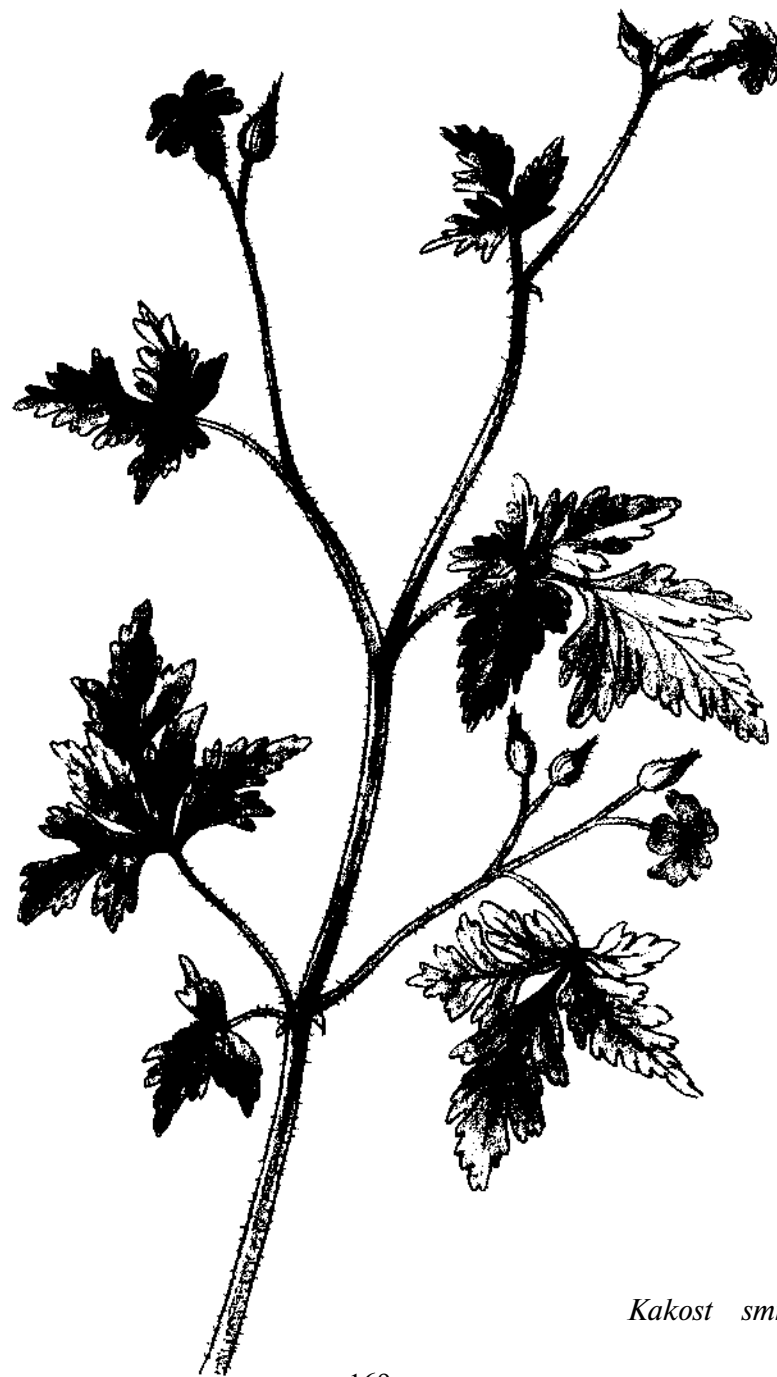
²⁾ Kakost je rumištní, křovištní a lesní rostlina, která má ráda vlhko a stín.

³⁾ Sbírá se kvetoucí nať (*Herba geranii robertiani*) od června do září, někdy se ke sběru přidává i kořen (*Radix geranii robertiani*).

⁴⁾ Droga obsahuje silice, hořčiny, třísloviny, pryskyřice, organické kyseliny, geraniovou červen a další účinné látky.

⁵⁾ Kvetoucí nať používáme při hematurii neboli při objevení se krve v moči, proti zevnímu i vnitřnímu krvácení a proti průjmům, zejména krvavému. Drogu můžeme aplikovat při vykašlávání krve, při chronických střevních zánětech a také jako klostadlo. Pitná kúra se osvědčuje při močovém písku a kamencích a při nejrůznějších chorobách ledvin.

Rozdrcený čerstvý nebo horkou vodou navlhčený sušený kakost účinně léčí ušní záněty, obličejové otoky související se zub-



Kakost smrdutý

nimi problémy, nervové záněty, například trojklanného nebo sedacího nervu. Můžeme také použít kašovité obklad, který se přikládá na otoky kdekoli na těle. Kombinovaná vnitřní a zevní léčba tlumí výskyty všech ekzémů. Obklady a omývání se dají použít na nehojící se rány.

Při neplodnosti se doporučuje kakostový čaj, který se pije po doušcích v denním množství 250 ml (ženy) a 350 ml (muži). Velmi pravděpodobný se zdá být i protinádorový účinek kakostu.

⁶⁾ Vždy dáváme přednost užití rostliny čerstvé před sušenou, protože sušením výrazně klesá obsah účinných látek. Pro čajovou formu je vhodný nálev. Tam, kde je třeba posílit svíravý účinek, tedy například při průjmech, vaříme bylinu 2 až 3 minuty. Dobré zkušenosti máme i s bylinným balzámem.

⁷⁾ Droga není toxická, ale pro její aroma doporučujeme užívání jen malých dávek. Droga se dá užívat samostatně, ale vhodnější je podávání ve směsích. Vhodnými průvodci kakostu jsou například kořen jehlice trnité, nať zlatobýlu, nať svízele syříšového, nať průtržníku a další. Kontraindikace nejsou známy, přesto radíme v těhotenství nebo při kojení podávat drogu opatrně nebo ji raději vynechat.

⁸⁾ Samotný Albertus Magnus je autorem následující zajímavé rady: „Nasbírej ve skalních puklinách či starých zdech, tedy ne v lese, fialovočerveně kvetoucí kakost. Svaž čerstvou bylinu do několika malých svazečků, ty dej do malého, čistého, líného váčku a ten nos na hrudi holého těla. Když svazečky uschnou, sejmi je a vhoď do tekoucí vody (nutno dodržet!). Pak přilož stejným způsobem pár svazečků (obvykle 3 až 5) dalších. Tato léčba posiluje nervy, tlumí výtoky, zbystruje zrak a zjasňuje sluch.“

Ač jsme dosud neměli možnost tuto radu důsledně odzkoušet, nemáme důvod se domnívat, že legendární Albertus Magnus nevěděl, co doporučuje. V každém případě je to rada zajímavá, již se nedá ublížit, a proto doporučujeme vlastní odzkoušení.

⁹⁾ Tato prastará léčivá bylina se již dlouho využívá i homeopaticky. U nás je málo oblíbena právě pro její nepříjemný pach i chuť. Právě homeopatie však tyto dvě nepříjemné vlastnosti kakostu zcela eliminuje při zachování všech jeho léčivých vlastností.

Surovinou pro výchozí esenci je čerstvá kvetoucí nať, zbavená všech příměsí, tedy suchých listů, zhnědlých listů apod. Sbírání se od května do září, nejlépe však v květnu kolem deváté hodiny ránní. Zpracovává se podle §2 lihem 80%. Vzniklá esence DO se pak dále ředí lihem 30% na potenci D3. V této potenci se pak také užívá při dávkování 3krát denně 7 kapek, po jídle.

Kakostová tinktura se aplikuje jako v alopatii, zvláštní pozornost doporučujeme věnovat případům krvácení.

¹⁰⁾ Při akné vulgaris působí velice dobře obklady z natě kakostu: Hrst sušené kakostové natě (nať s květy) přidáme do 0,5 litru studené vody a přivedeme k varu. Vaříme 10 minut na mírném ohni, pak necháme 10 minut vyluhovat a precedíme. Odvar použijeme na obklady.

Zajímavě zní historka o vzniku odborného názvu této byliny: Carl Gustav Linné, švédský autor botanické nomenklatury, byl odmítnut při své údajně oprávněné žádosti svým nadřízeným, profesorem Robertem. Proto nazval bylinu smrdutou: „... a na Vaši počest, slovutný pane profesore, Vaším ctěným jménem jsem si dovolil nazvat jednu skromnou bylinu, vynikající velkou houževnatostí, kterážto je i Vaší silnou vlastností..." (a taky smrdí jako ty, dědku plesnivá, měl si údajně ulevit zneuznaný C. G. Linné).

KALINA

KALINA OBEČNÁ

Čeled' zimolezovitých (Loniceraceae)

VIBURNUM OPULUS L.

Kalina obyčejná (s)

(r) Gemeiner Schneeball (n)

Guelder Rose (a)

Viorne obier (f)

Saúco rodel (š)

¹⁾ Kalina obecná je keř, mající nejen listy, ale i mladé větve vstřícné. Čepele listů jsou do jedné třetiny nebo do poloviny rozděleny ve tři nebo pět laloků, po kraji zubatých. Květy se rozvíjejí v květnu až červnu a na koncích větví jsou rozestaveny do plochých okolíků. Jsou dvojího druhu, na obvodě rostou květy jalové, bez tyčinek a pestíků, uvnitř květenství pak květy plodné. Plodem jsou červené, jednosemenné peckovičky.

²⁾ Kalinu můžeme najít na kamenitých stráních, u cest, na výslunných kopcích. Je to keř spíše teplomilný, a proto jej nejčastěji nalezneme v teplých oblastech, jakými jsou například Polabí nebo jižní Morava. Na severu Čech nebo ve Slezsku, kde je klima drsnější, se kalina téměř nevyskytuje.

³⁾ Drogou jsou plody (Fructus viburni opuli), sbírané v době plné zralosti, ale také kůra (Cortex viburni opuli), sbíraná časně na jaře, od poloviny března až po celý duben. Pro speciální účely, jako například pro výrobu prostředku proti potratům, se sbírá také kůra z kořene.

⁴⁾ Kôrová droga obsahuje především tzv. hydroxykumariny esculentin, scopoletin a saligenin, dále organické kyseliny, flavonoidy, třísloviny, steroly, arbutin, pryskyřice, cyklický alkohol viburnitol, hořčinu viburnin a další látky. V plodech jsou obsaženy také sacharidy, vitamín C a další látky.



Kalina obecná

⁵⁾ Droga je využívána především jako gynekologikum, hlavně při menstruačních bolestech, při různých křečích a při poruchách menstruačního cyklu. Plody můžeme užívat i tam, kde chceme potlačit nutkání na dávení, dobře působí i u žaludečních vředů.

Vnitřně i zevně formou omývání či obkladů můžeme kalinou kůru užívat také při léčbě ekzémů a nejrůznějších vyrážek.

⁶⁾ Z kôrové drogy připravujeme odvar podle obvyklých pravidel. Koncentrace může být poněkud nižší, přidáváme tedy méně drogy nebo naopak více vody, než je obvyklé. Jednotlivá nejvyšší dávka by neměla překročit 3 g, celodenní dávka pak 8 g.

Jinou vhodnou formou je tinktura, podávaná obvykle po čajových lžičkách 2 až 4krát denně, zapíjená vodou. Když ve vodní lázni z tinktury odpaříme líh, získáme tekutý extrakt hustoty řídkého medu. Ten se podává denně po 20 až 40 kapkách.

Z plodů připravujeme nálev tak, že asi půl polévkové lžice drcených plodů spaříme sklenicí vroucí vody, necháme 15 minut vyluhovat a přefiltrujeme. Užívají se obvykle 4krát denně 2 polévkové lžice.

⁷⁾ Překročení dávek může vyvolat toxickou reakci. Drogu nedoporučujeme těhotným a kojícím ženám. Kombinace kôrové drogy s jinými bylinami je vhodná. Užívání nemá výrazné nežádoucí účinky, nejsou známy ani kontraindikace, ale přesto nedoporučujeme překračovat stanovené dávky.

⁸⁾ Koupel nohou nebo rukou v odvaru kalinové kůry doporučujeme lidem s ekzémy a jiným kožními projevy.

⁹⁾ Kalina, ač se u nás léčebně téměř nepoužívá, patří mezi dlouho homeopaticky využívané byliny, především v některých speciálních oborech (viz odstavec 5).

Výchozí surovinou pro homeopatické zpracování je čerstvá kůra, která se sbírá zjara, nejlépe v březnu kolem jedenácté hodiny dopolední. Kůra se upravuje podle §3 lihem 80%, a dále se potom ředí lihem 40% až do potence D3. V této potenci se pak

užívá s dávkováním 3krát denně 8 kapek, po jídle. Kůra by měla trvat alespoň 30 dní, ovšem jinak se tinktura může užívat v podstatě bez časového omezení.

Tinktura se používá hlavně při menstruačních potížích, při mimovolných potratech, křečích rodidel, a také při křečích podél linie žaludek - střevo.

¹⁰⁾ Ze všeho nejvíce se v lidovém léčitelství doporučuje prostředek proti potratům. Zde se ovšem používá výlučně kůra kořene, která se také považuje za jediný spolehlivý prostředek pro obecné použití. Kůra se sbírá brzy na jaře a při skladování se před použitím znovu přesuší. Pak se pomele na prášek a dobře uzavře.

Při aplikaci proti potratům se prášek roztírá s mléčným cukrem v poměru 1 : 10, což je v podstatě homeopatické ředění D1. Tento prášek užívaný na špičku malého nože okamžitě zastavuje bolesti v břichu.

Tento prášek anebo tinktura z kůry kořene se také používá proti všem potížím s menstruací, hlavně spojené s křečemi a bolestmi. Proto doporučujeme mít jeden z těchto prostředků vždy k dispozici, pokud podobné potíže hrozí.

U nás není léčebné použití kaliny příliš rozšířeno. Ale například v pionýrských dobách Ameriky byla tato bylina jednou z hlavních a také všestranných bylin a své postavení si dodnes udržela. Odvar z kůry se používal i proti křečím, ale američtí Indiáni znali kromě protikřečových vlastností i vliv na porodní bolesti, na menstruační a břišní potíže. Odvar z kůry podávali jako diuretikum a také pro léčbu průušnic.

Indiáni také vařili plody kaliny, které obsahují značné množství vitamínu C, se šťávou z javoru, a připravovali tak speciální rosol, který byl na jejich jídelníčku jako tradiční jídlo.

Zajímavostí je, že kůra kaliny sloužila dříve jako příměs do tabáku, stejně jako list sloužil jako příměs čajů. Plody kaliny jsou po uvaření požitelné.

KAME JKA

KAMEJKA LÉKAŘSKÁ

LITHOSPERMUM OFFICINALE L.

Čeled' brutnákovitých (Boraginaceae)

Kamienka lekárska (s)

(r) Echter Steinsame (n)

Gromwell (a)

Gremil officinal (f)

Mijo del sol (š)

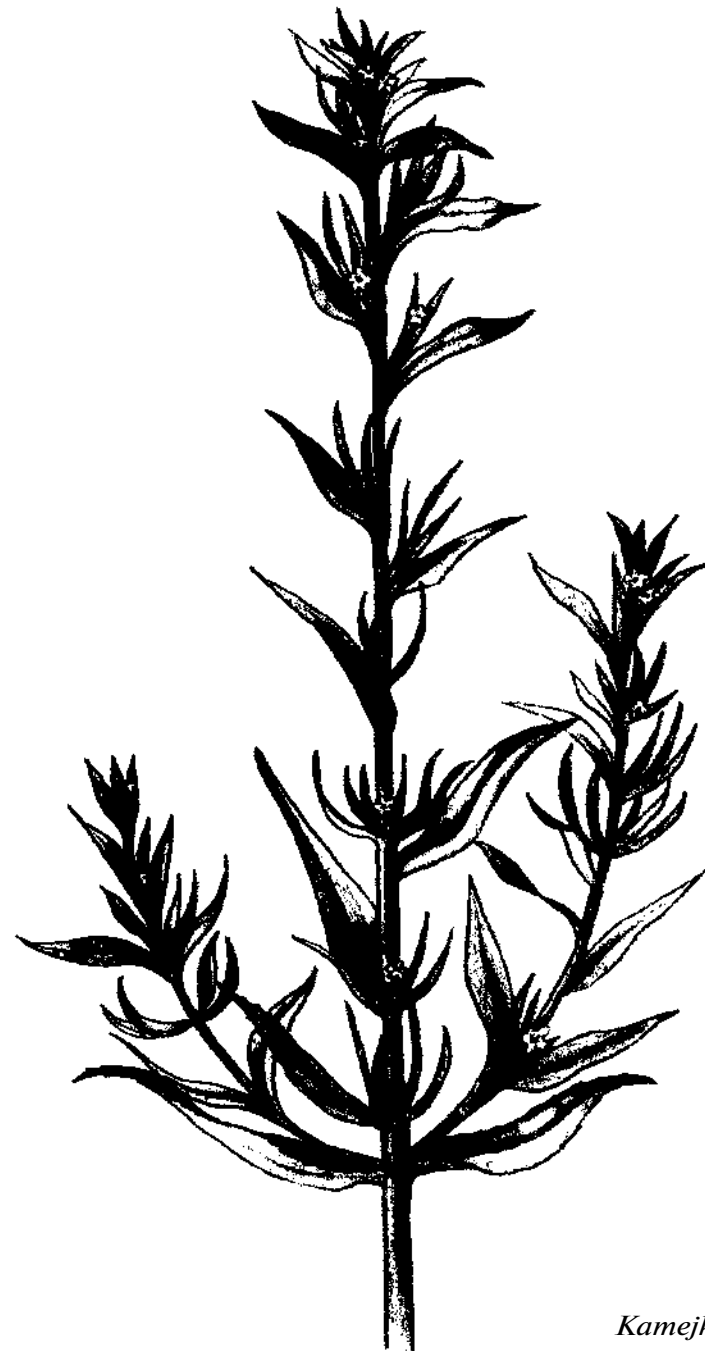
¹⁾ Kamejka lékařská je trvalka, vyhánějící z vícehlavého oddenku asi půl metru vysoké lodyhy, nahoře bohatě větvené, s hojnými široce kopinatými, drsně srstnatými listy. Květní koruny mají květy žlutavě bílé. Plodem jsou tvrdky, bílé, lesklé a hladké, připomínající porcelán.

²⁾ Kamejka roste na slunných stráních a v krovínách teplejších oblastí. Někdy se místo kamejky sbírá kamejnice modronachová (*Aegonychon purpureocaeruleum* Holub), dříve kamejka modronachová, jejíž léčebné užívání je známo především z Bulharska. U nás je poměrně vzácná, ovšem ve fytoterapii může kamejku lékařskou nahradit.

³⁾ Drogou jsou listy (*Foliūm lithospermi* var. *Foliūm milii solis*) a semeno (*Fructus milii solis*). Sběr listů probíhá v dubnu až srpnu, sběr plodů v září, po úplném dozrání.

¹⁾ Obsahové složení kamejky je velmi málo probádané. Uvádí se třísloviny, vápenaté a křemičité soli, snad i některé flavonoidní sloučeniny. V plodech je obsažen uhličitán vápenatý, sliz, mastné substance, dusičnan draselný a další látky.

²⁾ Protože kamejka přibližně sleduje výskyt vinné révy, mají s jejím použitím nejbohatší zkušenosti právě v těchto oblastech. Listová droga dříve sloužila jako náhražka pravého čaje a byla známa pod názvem český čaj. Droga může být také použita jako



Kamejka lékařská

náhrada karbince, protože tlumí hyperfunkci štítné žlázy. Odvar ze semen se může používat při léčbě močových kaménků, případně i dny.

⁶⁾ Dříve používaný tzv. český čaj byl nepříliš koncentrovaný nálev, který se sladil medem. V léčebné praxi je ovšem běžnější odvar, vařený 1 až 2 minuty.

⁷⁾ Používání této drogy upadlo časem v zapomenutí a ani novější výzkumy příliš nepřejí, protože celá čeleď dříve drsnolistých nyní brutnákovitých je pokládána za potenciálně podezřelou z důvodu možného obsahu hepatotoxických tzv. pyrolizidinových alkaloidů. Proto nedoporučujeme vyšší dávkování ani dlouhodobé podávání drogy. Její přidávání do směsí považujeme ovšem za možné.

⁸⁾ Vrabí símě, jak se kamejka dříve nazývala, užíváme občas podle Matthioliho návodu: Semeno pomeleme na prášek a připravíme bílý vinný odvar. Není ho třeba mnoho, stačí asi 125 ml. Podáváme jej při močové řezavce, při močových kamencích a při chorobách, doprovázených zimnicí. V urologických indikacích doporučujeme současně provádět sedací (při řezavce) nebo i úplnou (při kamencích) koupel a současně vypít nejméně 0,3, ale lépe 0,5 litru jiného indikovaného čaje. Při zimnici doplňujeme tuto kúru o čaj lipový nebo čaj z květů černého bezu. Kamejka v tomto případě léčbu pouze doplňuje.

⁹⁾ Přestože kamejka již podle názvu lékařská byla dlouho oblíbenou léčivou bylinou, v poslední době se od ní takřka úplně odstoupilo. Z již popsanych důvodů zde jsou obavy, že by mohlo dojít k nepříznivému ovlivňování funkce jater, a tím i celé látkové výměny. Jelikož léčebný účinek kamejky je jinak nesporný, bylo by škoda tuto bylinu z možného použití zcela vyloučit. Homeopatické úprava byliny je proto velmi vhodným řešením.

Pro tuto úpravu se sbírají čerstvé listy, nejlépe v květnu a červnu kolem poledne. Listy se zpracovávají podle §3 lihem 90%.

Získaná esence se pak dále ředí lihem 30% až do potence D4, ve které se také užívá. Dávkuje se 3krát denně 8 kapek, před jídlem, po dobu nejméně 30 dní, nejdéle však 3 měsíce.

Nejčastější aplikace jsou na potíže s močovými cestami, močovými kaménky a při špatném vylučování solí. Aplikace provádíme jak vnitřně, tak i zevně. Zvlášť účinné jsou sedací koupele s přísadou kamejkové tinktury, při nichž na jednu koupel postačí 30 ml tinktury.

¹⁰⁾ „Žádná jiná bylina nebyla tak samozřejmá pro vznik medicíny...“ napsal svého času o kamejce římský přírodovědec Plinius v 1. století n.l. Dále říká: „... je zajímavé, jak si lidé uvědomují užitečnost některých bylin!“

Užitečnost kamejky spočívá především v tom, že danou dobu byla jedním z léků proti cizopasníkům, že byla jediným prostředkem proti ledvinovým kamenům a že léčila vážné potíže s ledvinami, zástavy moče apod.

A potřetí Plinius: „Je nesporné, že jedna drachma tohoto klenotu v bílém víně rozláme a odstraní všechny kameny!“ (Drachma je hmotnostní jednotka, která v antickém Řecku představovala asi 8 g, později její hodnota poklesla v různých zemích na 3 nebo 4 gramy - pozn.red.). Zajímavé je, že diuretický čaj, připravovaný z kamejky, figuroval v bylinné léčbě až do současné doby.

Na americký kontinent byla kamejka dovezena evropskými osadníky, kteří ji předali domorodým Indiánům. Mohawkové ji užívali jako válečné barvivo a také na barvení látek pro obřadní roucha.

KAPRADÍ

KAPRAĐ SAMČÍ

Čeď' kapradbvitých (*Aspidiaceae*)

DRYOPTERIS FILIX-MAS /L./Schott.

Papraď samčia (s)

(r) Gemeiner Wurmfarn (n)

Male Fern (a)

Fougère mâle (f)

Helecho macho (š)

¹⁾ Z dlouhého, hnědočerného oddenku kapradě samčí vyráží podlouhle kopinaté listy, dosahující délky přes jeden metr. Jsou tmavozelené, jednoduše zpeřené, s 20 až 30 jařmy střídavých, hluboce peřenosečných lístků. Na okraji bývají tyto lístky tupě zubaté. Kupky výtrusnic, připomínající na první pohled přisedlé mšice, se nazývají *sori*.

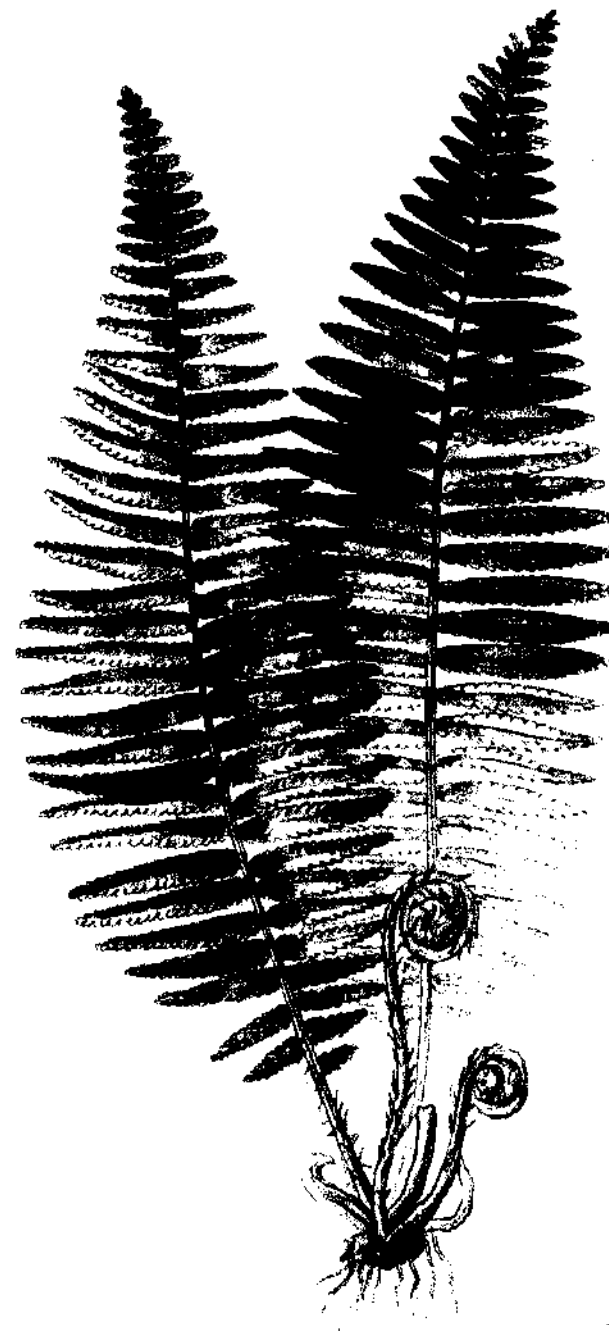
²⁾ Kapraď je velmi rozšířená lesní rostlina, vyskytující se běžně na celém území České republiky i Slovenska.

³⁾ Předmětem sběru je oddenek (*Rhizoma filicis maris*), sbíraný na podzim, nejlépe již v září, kolem desáté hodiny dopoledne.

⁴⁾ Droga obsahuje sloučeniny kyseliny máselné a isomáselné s floroglucinem, třísloviny, filicin, filxinigrin, filmaron, pryskyřice, vosk, barvivo, fytosterol a řadu dalších kyselin. Řada z nich je labilní, takže stárnutím droga rychle ztrácí účinnost.

⁵⁾ V současné době se kořenová droga přímo neužívá, ojediněle se používá extrakt jako anthelminikum, tedy proti střevním parazitům, zejména však tasemnici.

⁶⁾ Léčebná kúra bývá většinou jednorázová. Dospělým se předpisuje podle hmotnosti 6 až 8 g sirupovitého extraktu, dětem do 15 let 4 až 6 g. Pro děti do 4 let je tato léčba nevhodná. Po



Kapraď samčí

2 hodinách po požití drogy musí být podáno salinické projímadlo v příslušné dávce. Léčebná kúra by měla probíhat pod dohledem lékaře a bylináře-specialisty.

⁷⁾ Otrava může nastat při předávkování nebo při brzkém opakování léčby, ale i tehdy, jestliže se zapomene podat salinické projímadlo, například Zaječická hořká minerální voda nebo Šaratica. Při otravě nastávají nejprve zrakové poruchy, pak potíže v trávicím ústrojí, dále závratě, třes, delirium, bezvědomí, případně až smrt. Po překonané otravě může být následkem i slepota.

⁸⁾ Z uvedených důvodů je každému jasné, proč pro vnitřní použití drogu nedoporučujeme. Vynikající však je použití pro koupele.

K tomuto účelu se sbírají listy, kdykoli od jara do konce června, protože potom už jsou neúčinné. Dva až tři listy kapradí vaříme ve vodě a odvar precedíme do vany s vodou. První koupel musí být krátká, nanejvýš 5 až 10 minut, protože při ní obvykle dojde k přechodnému zhoršení potíží, což by mohlo odradit od dalších koupelí. Pak se koupeme každý třetí den a dobu koupel postupně prodlužujeme. Po 12 koupelích musíme udělat 14 dní přestávku a pak kúru ukončíme 4 koupeli.

⁹⁾ Kapradí je bylina léčivá, opředaná mnoha pověstmi o její čarodějně moci, a proto byla už od dob antiky střídavě využívána a zavrhována. V každém případě je to bylina velice účinná a jako poměrně jedovatá pro homeopatické účely zvláště vhodná.

Surovinou pro homeopatické zpracování je čerstvý oddenek, sbíraný nejlépe hned v září kolem desáté hodiny dopoledne. Oddenek se zpracovává podle §3 lihem 90%. Základní esence se dále ředí lihem 40% až do potence D4. Užívá se pak v potenci D3 a D4, s dávkováním 3krát denně 10 kapek, po jídle, po dobu 21 dní. Později se dávkování upraví na 3krát denně 15 kapek, po dobu 14 dní. Kúra se smí opakovat až za půl roku.

Tinktura se užívá proti střevním parazitům, ovšem účinkuje spolehlivě i proti jiným střevním organismům. Nezanedbatelný

není ani její vliv na kloubní onemocnění, například revmatismus.

¹⁰⁾ Kapradí sloužilo odedávna jako prostředek proti cizopasníkům, zejména proti tasemnici, která dříve značně sužovala lidstvo. V antickém Řecku ji nazývali dubovou kapradí, protože rostla především v dubových lesích.

Francouzské kroniky dokládají, že kapradí užíval i francouzský král Ludvík XVI., což dokazuje, že byliny nebyly „pouhým lidovým prostředkem“.

Ve Spojených státech se hodně využívala a o její oblíbenosti svědčí i to, že byla až do roku 1965 v oficiálním lékopisu.

Pro poměrně velkou jedovatost kapradí je jeho užívání dost nebezpečné, ale například při nočním pomočování, zejména u dětí, a při slabostech močového měchýře se dá aplikovat podle následujícího návodu: Plátěný pytlík naplníme natí kapradě a nemocný na něm v průběhu léčby musí spát. Jakmile se potíže znatelně zlepší, polštář je třeba z lůžka odstranit. Doporučujeme se jej ovšem nezbavovat, protože tyto nemoci často recidivují.

KARAFIÁT

HVOZDÍK ZAHRADNÍ

Čeled'silenkovitých (Silanaceae)

DIANTHUS CARYOPHYLLUS L.

Klinček záhradný (s)

e Gartennelke (n)

Carnation (a)

Oeillet des fleuristes (f)

Clavel (š)

¹⁾ Hvozdík zahradní je trvalka. Vyhání dlouhé, čárkovité, mírně žlabovitě prohnuté listy a lysé, sivé, až půl metru dlouhé lodyhy, nahoře zpravidla vidlanovitě rozvětvené, s velkými vonnými květy různých barev. Plody jsou pukavé tobolky.

²⁾ Bylina pochází z jižní Evropy. Volně roste zejména v Dalmácii, u nás se hojně pěstuje a ojediněle i zplaňuje.

³⁾ Drogou je kvetoucí nať (Herba dianthi caryophylli), sbíraná zejména z tmavočervených odrůd. Z volně rostoucích druhů hvozdíku se podobné farmakologické působení připisuje také hvozdíku kartouzku (*Dianthus carthusianorum* L.) a hvozdíku kro-penatému (*Dianthus deltoides* L.), známému jako tzv. slzičky. Nať se sbírá v době květu rostliny, tj. v letních měsících, nejlépe ráno mezi osmou a devátou hodinou.

⁴⁾ Droga obsahuje saponiny, antokyany, flavonoidy, sliz, tanin, barvivo, menší množství silice, přítomny jsou i látky fytoncidní povahy. Droga je jen minimálně prozkoumána a praktické zkušenosti jsme přebírali především od léčitelů z Dalmácie.

⁷⁾ Droga má značné účinky spasmolytické a působí i sedativně. Může se výborně uplatnit v geriatrii, protože staří lidé ji velice dobře snášejí. Droga také harmonizuje práci srdce, zvláště při tachykardii a při arytmiích. Zastudena užívána tlumí potivost.



Hvozdík zahradní (karafiát)

Droga kromějiného také zlepšuje periferní prokrvení, a proto je vhodná pro léčbu nedokrvení končetin a mozku.

⁶⁾ Nejčastěji drogu aplikujeme formou nálevu, ale oblíbenje i sirup, připravovaný z čerstvých květů takto: Padesát gramů čerstvých květů přelijeme 150 ml vroucí vody a necháme 8 hodin vyluhovat. Pak precedíme a smícháme s přírodním hnědým cukrem tak, že na každých 100 ml čaje přidáme 100 g cukru. Sirup podáváme 4krát denně, vždy 1 čajovou lžičku.

⁷⁾ Drogu můžeme podávat samostatně i v libovolných směsích. Žádné vážnější nežádoucí účinky nejsou známy, stejně jako její toxicita nebo kontraindikace. S ohledem na její neprobádanost ovšem doporučujeme určitou opatrnost v délce užívání.

⁸⁾ Drogu podáváme formou bylinného balzámu především jako účinné kardiosedativum i obecně uklidňující prostředek. V současné době se ověřuje skutečnost, že obsahové látky karafiátu mají silné antivirové působení a působí dokonce i proti plísním typu candida, takže droga by mohla být využívána proti vnitřním i vnějším virózám a mykózám.

⁹⁾ Použití karafiátu jako léčivé rostliny je málo obvyklé a v podstatě i neznámé, ale o jeho léčivých účincích není pochyb a navíc dostupnost byliny je takřka ideální. Upozorňujeme ale, že se musí skutečně jednat o hvozdík zahradní, který nesmí být zaměněn za velkokvětý karafiát zahradnický.

Výchozím materiálem pro homeopatické zpracování je kvetoucí nať s červenými květy, ovšem zvlášť zdůrazňujeme, že stonek s květem musí mít délku nejméně 14 cm. Nať se upravuje podle §3 lihem 90%. Základní esence se dále ředí lihem 30% až do potence D6. Užívají se potence D4, D5 a D6, podle věku, stavu organismu a potřeby. Základní obecné dávkování je 3 až 4krát denně 8 kapek, před jídlem, po dobu 6 týdnů. Kúra se smí provádět pouze dvakrát do roka, nebo tak, aby celková doba podávání nepřesáhla 3 měsíce za rok.

I homeopatická tinktura je typický prostředek pro lidi starší, slabé nebo i hypochondrické, protože její záběr je mimořádně široký a pestrý.

¹⁰⁾ Zajímavý recept s použitím karafiátu je určen pro hygienu ústní dutiny: Jednu polévkovou lžici listů šalvěje lékařské a dva karafiátové květy přelijeme šálkem vařící vody a necháme 10 minut přikryté vyluhovat. Precedíme a vyplachujeme ústní dutinu.

Kromě léčivých účinků květ působí i voňavě a osvěžuje. Podle Vaši Pelagiče je právě květ nejúčinnější částí celé byliny.

KARBINEC

KARBINEC EVROPSKÝ

Čeled'hluchavkovitých (Lamiaceae)

LYCOPUS EUROPAEUS L.

Karbinec európsky (s)

r Uferwolfstrapp (n)

Bugle Weed (a)

Lycope d'Europe (f)

Menta de lobo (š)

¹⁾ Karbinec evropský je trvalka, vyhánějící z plazivého, článkovaného oddenku vystoupavé, až jeden metr vysoké lodyhy, olisťené krátce řapíkatými kopinatými listy, majícími střihané zubatou čepel. Bílé, pyskaté květy vyrůstají v paždí listů v hustých lichopřeslenech. Plodem je trojhranná tvrdka.

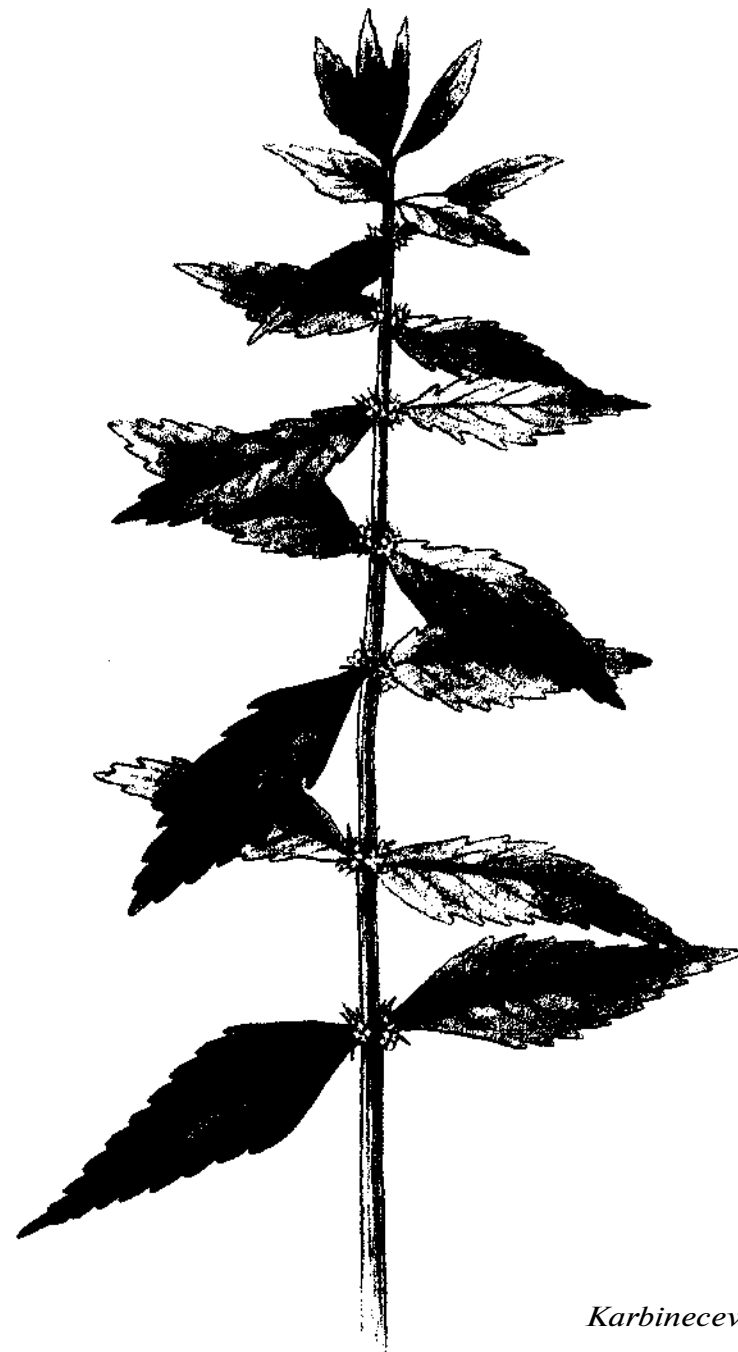
²⁾ Karbinec je poměrně hojná rostlina, vyskytuje se ve vlhčích porostech, u potoků, v lužních lesích, v příkopech apod.

³⁾ Drogou je nať (*Herba lycopi europaei*), sbíraná během květu, v červenci nebo srpnu, nejlépe mezi čtrnáctou a patnáctou hodinou.

⁴⁾ Droga obsahuje hořčinu lycopin, třísloviny, fenolické látky, pryskyřice, organické kyseliny a další účinné látky.

⁵⁾ Působení karbince je velmi specifické a dost se odlišuje od ostatních bylin. Především je dobrým prostředkem proti zvýšené činnosti štítné žlázy. Současně působí jako kardiosedativum a může se proto využívat třeba i při bušení srdce.

Lihový výtažek (tinktura) z nati karbince má antibiotický účinek, zvláště na salmonelly, *Escherichia coli* a *Próteus vulgaris*. Na ostatní druhy působí poněkud méně, ale zato má účinek fungicidní neboli protiplísňový. Zvláštností karbince je, že tlumí látkovou výměnu.



Karbincevropský

⁶⁾ Drogu podáváme formou nálevu 2 až 3krát denně po šálku, nebo jako tinkturu 2 až 3krát denně 25 až 30 kapek. V urologii, při zánětech močových cest, používáme lihovodný roztok, když na 0,3 litru čaje přidáme 40 kapek karbincové tinktury.

⁷⁾ Vliv na srdce zvýší kombinace karbince s natí srdečníku. Na-proti tomu je zcela nevhodná kombinace s mořskými řasami všeho druhu.

Nesmíme ovšem zapomínat na to, že léčba karbincem je mírná a dlouhodobá, průměrná doba léčby jsou 4 měsíce, ale i déle. Nástup účinku, a tím i kontrola vhodnosti drogy, nastává obyčejně za 3 týdny, plný účinek nastupuje asi po měsíci.

⁸⁾ Čajovinu proti hyperthyreose, chorobnému zvýšení činnosti štítné žlázy, můžeme sestavit takto:

nať karbince	100 g
kořen jehlice	50 g
nať srdečníku	50 g
nať tymiánu	25 g
kořen lékořice	25 g

Podává se jako bylinářský čaj, který se popíjí přes den po doušcích

⁹⁾ I když v homeopatii je známější karbinec virginský (*Lycopus virginicus* Michs.) nebo karbinec americký (*Lycopus americana*), je i náš karbinec evropský vhodný pro homeopatické zpracování a jeho účinek je zcela evidentní. Zajímavé je u této byliny rozdílné působení, řídící se oblastí výskytu. U nás je nejlepší droga z horských a podhorských oblastí Šumavy, Krkonoš a Beskyd.

Surovinou pro homeopatická zpracování je čerstvá kvetoucí nať, sbíraná nejlépe v květnu, červnu a červenci, za plného rozkvětu byliny, což se dá zjistit pouze podrobnou prohlídkou květů. Nejlepší čas sběru je mezi čtrnáctou a patnáctou hodinou, kdy je obsah látek v bylině největší. Nať se upravuje podle §3

lihem 80% a základní esence DO se pak dále ředí lihem 30% až do potence D12. Tinktura se užívá v potencích DO, D3, D4 a D12 podle stavu a stáří nemocného a podle základní potíže. Obecné dávkování je 3krát denně 7 kapek, před jídlem, po dobu 5 týdnů. Potence D3 a D4 se může užívat neomezeně, obě krajní potence DO a D12 nejdéle 4 měsíce v roce, samozřejmě rozdělené po časových úsecích.

Použití je podobné jako v alopaii se speciálním zaměřením na nemoci štítné žlázy, dále se užívá při hemoroidech, snížené imunitě, srdeční nepravidelnosti apod. Obecně ve velkých dávkách podporuje sympaticus, v malých jej uklidňuje.

¹⁰⁾ Velmi doporučujeme následující směs s karbincem při potížích se zvýšenou funkcí štítné žlázy, což bývá ovšem vždy spojeno s potížemi srdečními (srdeční rytmus) i látkové výměny:

nať karbince	20 g
nať srdečníku	20 g
nať komonice lékařské	10 g
květ hluchavky bílé	10 g

Jednu až 2 čajové lžičky směsi přelijeme 0,5 litrem vařící vody a necháme 15 minut vyluhovat. Precedíme a pijeme 3krát denně, před jídlem. Doporučujeme připravit najednou celodenní dávku a uchovávat ji v termosce. Dojde tak ke zlepšenému vyluhování. Užíváme maximálně 30 dní a při případných potížích kúru přeručíme.

Dalším receptem proti zvýšené funkci štítné žlázy se zajímavým obecným účinkem je směs 5 dílů nati karbince a 3 dílů nati violky trojbarevné. Bereme 2 čajové lžičky směsi na 0,25 litru vařící vody, 15 minut necháme vyluhovat a precedíme. Směs je však možné pít jen jednou denně před spaním, ovšem s určitým časovým odstupem.

KAŠTAN

JÍROVEC MAĎAL

Čeled'jírovcovitých (Aesculaceae)

AESCULUS HIPPOCASTANUM L.

Pagaštan konský (s)

(e) Gemeine Rosskastanie (n)

Horse-Chestnut (a)

Marronnier d'Inde (f)

Castaño de Indias (š)

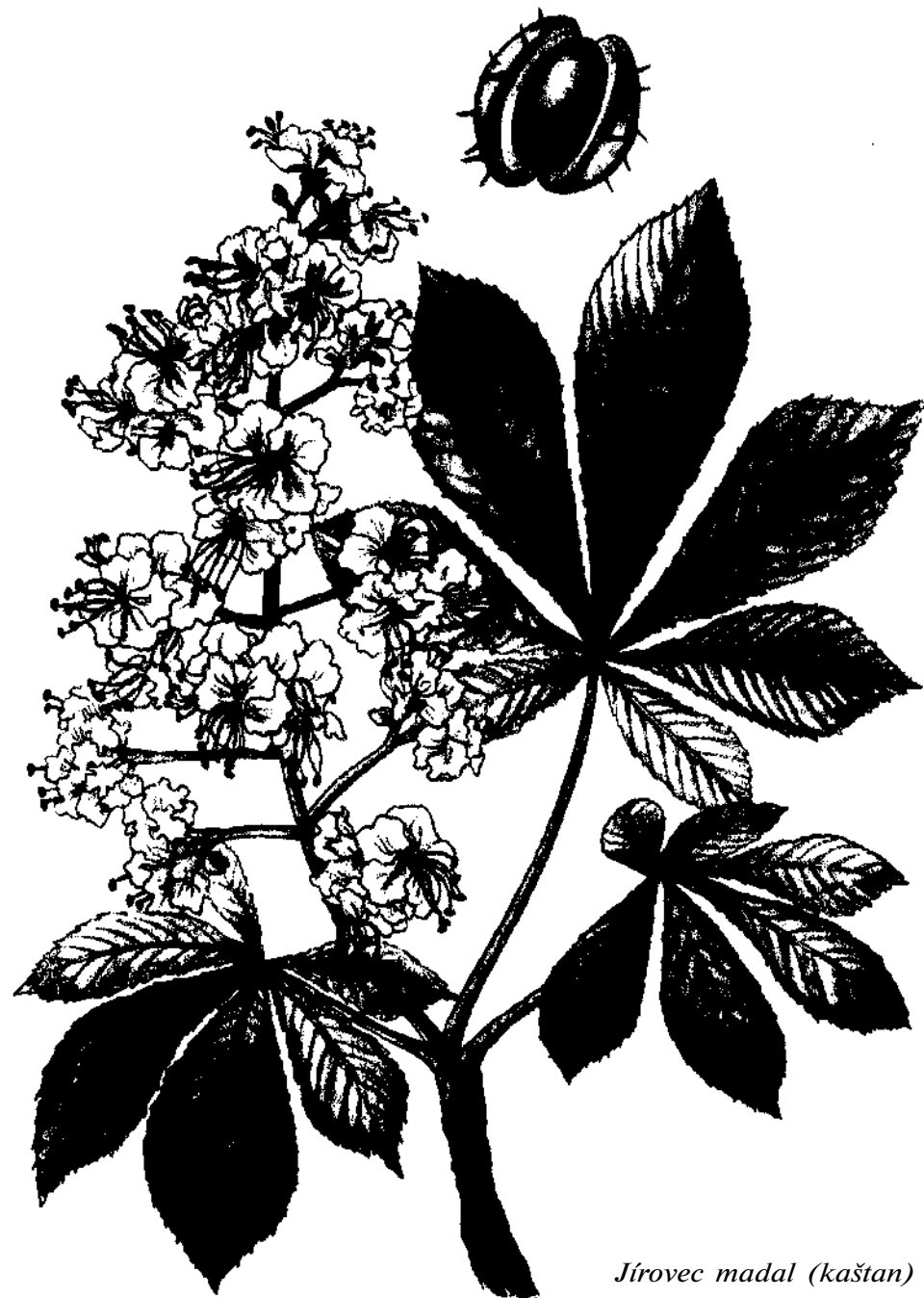
¹⁾ Každý jistě zná kaštan obecný neboli jírovec maďal, obrovitý strom, dorůstající výšky až pětipodlažního domu, s dlouze řapíkatými, dlanitě pěti až sedmičetnými lístky, které jsou vroubkovaně pilovité. Vijany květů tvoří koncové, jehlancovité laty. Plodem jsou velké tobolek, řídce ostnaté, které pukají 1 až 3 chlopněmi a vydávají obvykle jedno až dvě semena, známá jako kaštany.

²⁾ Kaštan je běžně pěstovaný strom, často i zplaňuje.

³⁾ Drogou je především plod (Fructus hippocastani), sbíraný na podzim po plném dozrání, když kaštany již volně vypadávají z tobolek. Dále se sbírá květ (Flos hippocastani), na jaře v době plného rozkvětu, tedy v dubnu a květnu. Ojediněle se používá i kůra (Cortex hippocastani), sbíraná brzy na jaře z malých, svěžích větvíček.

⁴⁾ Asi nejdůležitější obsahovou látkou je oxikumarinový glykosid aesculin. Podobnou látkou je i aesculetin a fraxin. Dále jsou přítomny triterpenové saponiny, například escin, potom flavonoidy, éterický olej, pektin a další látky.

⁵⁾ Drogy mají účinek protizánětlivý, tlumí i odstraňují otoky, zvláště lymfatické, a příznivě ovlivňují pružnost a pevnost cévních stěn. Proto je také využíváme při léčbě hemoroidů, bérco-



Jírovec maďal (kaštan)

vých vředů, křečových žil, při zánětu žil, při výskytu trombózy apod. Ovlivňují také poruchy periferního prokrvování (studené nohy, fialové ruce) i poruchy prokrvování koronárních cév na psychogenním podkladě.

Pomocí kaštanové drogy můžeme ovlivňovat i některé formy migrény. Přípravky z kaštanu mají i mírně antisklerotický účinek a můžeme je tedy použít k léčbě i prevenci mozkových příhod. Z květů můžeme macerací v 65% lékařenském denaturovaném lihu připravit výborné mazání.

Čaj z květů se také používá zevně při léčbě kožních zánětů a menších popálenin. Květová a plodová droga zlepšují funkci nadledvinek a brání vzniku edémů.

⁶⁾ Kaštanové drogy nepodáváme formou čajů, protože mají zcela neúnosnou chuť. Jedinou vhodnou formou pro vnitřní podávání je tinktura. Tu podáváme v několika dílčích dávkách v takovém počtu kapek, kolik činí naše hmotnost - například muž s 89 kg hmotnosti bude užívat 3krát denně 30 kapek. Léčba má být dlouhodobá, občas je ji vzhledem k dlouhodobému vlivu na hormonu kůry nadledvinek vhodné přerušit. Osvědčil se způsob podávání vždy 2 měsíce ve čtvrtletí, například leden a únor, v březnu se podávání vynechá.

⁷⁾ Kaštanovou tinkturu můžeme libovolně míchat, za nejlepší kombinaci považujeme směs tinktur kaštanové a jinanové. Jinak drogu do směsí nepřidáváme, zejména ne plody. Květní drogu někteří autoři doporučují míchat s jinými bylinami, ovšem my tak činíme jen zcela výjimečně. Naproti tomu je vhodné do čajů na léčbu prostaty přidávat kaštanové listy.

Všechny kaštanové drogy jsou mírně toxické a mají vliv na funkci hormonů nadledvinky, a proto musíme při léčbě dodržovat určité zásady opatrnosti. Nejlépe je léčbu občas přerušovat, jak je uvedeno výše.

⁸⁾ Všechny kaštanové drogy můžeme používat zevně, například pro přípravu kloktadel. Směs stejných dílů kaštanové, routové

a jinanové tinktury pokládáme za nejlepší fytopreventivum, ale i lék proti náhlým příhodám mozkovým. Podáváme zpravidla 4krát denně 20 kapek, které doporučujeme zapít pohárem praveho zeleného čaje.

⁹⁾ Málokterá rostlina je v homeopatii užívána v tolika podobách jako právě kaštan. Používá se květ, mladá kůra, plody, ale dokonce i list. Všechny části tohoto stromu přitom mají svůj specifický účinek a lze říci, že homeopatie je jediný obor, který využívá všechny tyto části.

Časně najaře se sbírá kaštanová kůra pro homeopatické zpracování, které se ovšem provádí suchou cestou neboli roztíráním. Kůra se sbírá z mladých větviček co nejdříve zjara a roztírá se s mléčným cukrem. Má účinek podobný jako v alopatii, především na krevní problémy, tedy hemoroidy, bérkové vředy, záněty žil apod. Užívá se v potenci D2 formou prášku nebo tablet.

Květ se pro homeopatické zpracování sbírá v plném rozkvětu, nejlépe v květnu, krátce před polednem kolem jedenácté hodiny, a zpracovává se podle §1 lihem 90%. Základní esence DO se dále ředí lihem 30% na potenci D2, která se také užívá. Obecné dávkování je dvakrát denně 5 kapek, po jídle, po dobu 30 dní. Květová droga má mohutný protizánětlivý účinek, a proto se doporučuje jako vhodná součást mnoha tinktur.

Nejčastěji užívanou částí je plod kaštanu, ze kterého se vyrábí esence, následně i masti, koupele apod. Výchozí surovinou je čerstvý, oloupaný a rozmělněný kaštan. Zpracovává se podle §3 lihem 90%. Základní esence DO se pak ředí lihem 30% až do potence D9. Užívá se v potencích D3, D4, D7 a D9. Základní dávkování je 3krát denně 5 až 8 kapek, před jídlem, po dobu 30 dní.

Určení potence a dávkování je individuální podle druhu potíže, věku a stavu nemocného a samozřejmě také podle žádoucího účinku. Jinak je užití zpravidla stejné jako v alopatii.

KDOULE

KDOULE OBECNÁ

Čeled' riižovitých (Rosaceae)

CYDONIA OBLONGA Milí.

Dula podlhovastá (s)

(e) Echte Quitte (n)

Quince (a)

Cognassier commun (f)

Membrillo (š)

^a Kdoule obecná je stromkovitý keř, dorůstající výšky asi pěti metrů. Listy jsou vejčité, kolem 10 cm veliké, střídavě postavené, celokrajné. Kvete bíle nebo narůžověle, zpravidla v květnu. Plodem je malvice, žlutě zabarvená, plstnatá, tvarem připomínající hybrid hrušky a jablka. Dozrává na přelomu září a října, příjemně voní.

^{2b} Kdoule je pěstovaný keř, zplaňuje jen zcela výjimečně.

^{3b} Drogou jsou buď plody (*Fructus cydoniae*) nebo semena (*Semen cydoniae*). Sběr se provádí při plné zralosti.

^{4b} Plody obsahují hojnost cukrů, organické kyseliny, vitamín C, pektin, silice, třísloviny a další látky. Semena obsahují hodně slizu, mastný olej, glykosidy amygdalin, tanin a albumin, a také třísloviny.

^{5b} Kdoule se od nepaměti uplatňuje v revmatologii. Upozornila na ně už abatyše Hildegarda von Bingen a hodně se jí věnoval i Matthioli. Kdoule se mají podávat buď pečené nebo uvařené, přičemž dávka není stanovena a záleží na dostupnosti a na potřebě nemocného. Podle našich zkušeností se efekt projeví už při pravidelné konzumaci 3 pečených kdoulí denně. Máme-li možnost dávku zvýšit na 5 až 8, v těžkých případech na 10 kusů denně, dočkáme se výrazného zlepšení stavu nemocného asi po třech až čtyřech týdnech.



Kdoule obecná

Semena uvolňují sliz, který se používá zevně na pokrytí sliznic jako ochrana před zánětem. Vnitřní užívání by bylo také velmi užitečné, ale menší množství semen efekt nepřivodí a konzumace většího množství s sebou nese určité riziko pro malý, ovšem nezanedbatelný obsah uvolněného kyanovodíku.

⁶⁾ Čaj se zpravidla z kdoulí nepřipravuje, lékovou formou je právě konzumace pečeného nebo sušeného ovoce. Semena macerujeme ve vlažné vodě a vzniklý slizovitý výluh použijeme k zevním účelům na ochranu pokožky a sliznic před škodlivými vlivy.

⁷⁾ S výjimkou málo pravděpodobných, ale možných alergických reakcí nejsou známy nežádoucí účinky ani kontraindikace. Do směsí se droga nepřidává.

⁸⁾ Už Matthioli zjistil, že při kládání suchých (ale ne sušených) listů na vyhrzlý konečník nebo dělohu zajistí stažení. Současně je ovšem žádoucí obě místa omývat odvarem z kdoulových listů nebo v něm provádět sedací koupele.

⁹⁾ Použití kdoulí v homeopatii je celkem málo známé, i když už v antice patřily k nejvíce ceněným léčivým rostlinám. Přitom i zde je zachování účinnosti při poměrně silném ředění účinných látek obrovskou výhodou a zejména účinek semen kdoulí je zcela specifický.

Výchozí látkou je tedy semeno, které se upravuje celé pouhou macerací podobně jako podle §4 lihem 90%. Semena se macerují při občasné protřepávání po dobu 14 dní. Základní tinktura DO se pak ředí lihem 40% až do potence D5, ve které se také užívá. Aplikace je poněkud komplikovaná, ale postup se musí pro zachování maximálního efektu přísně dodržovat. První 3 dny se bere 3krát denně 9 kapek, před jídlem, pak 21 dní 3krát denně 12 kapek, před jídlem a nakonec 3krát denně 15 kapek, po dobu 30 dní. Celá kúra se může opakovat až za 4 měsíce.

Hlavní oblastí indikace jsou sliznice, což činí z popsané tinktury velmi žádoucí lék pro nemoci tohoto druhu, od sliznic noso-

hltanu až po sliznice střev (v koupelích dokonce i pro hemoroidy), ale také velmi žádoucí prostředek posilující funkci slinivky.

¹⁰⁾ Kdoule slouží především jako ovoce a jako léčivka platí spíše jen semena, která však mají specifický účinek. Právě špatným jedlíkům je třeba podávat před každým jídlem 2 až 3 polévkové lžíce kdoulové marmelády nebo želé. Oboje velice podporuje chuť k jídlu.

Proti nadýmání doporučujeme následující recept: Dvě čajové lžičky natě máty peprné přelijeme větším šálkem vařící vody a necháme 10 minut přikryté stát. Pak precedíme a přidáme do čaje 2 polévkové lžíce kdoulového želé. Pijeme 1 až 2 šálky denně po doušcích, po jídle.

Následující recept slouží na ošetřování rtů: Dvě polévkové lžíce semene kdoule podrťme nebo pomeleme a v malém šálku teplé vody rozmícháváme tak dlouho, až se z hmoty vytvoří pasta. Pak touto pastou rozpukané rty buď pouze potíráme, nebo ji jemně vmasírujeme přímo do rtů.

KERBLÍK

KERBLÍKTŘEBULE ANTHRISCUS CEREFOLIUM /L./ Hoffm.
Čeled'miříkovitých (Apiaceae)

Třebulka voňavá (s)
r Garten-Kerbel (n)
Garden-Chervil (a)
Cerfeuil commun (f)
Cerafolio, Perifollo (š)

¹⁾ Kerblík třebule je letnička vysoká kolem půl metru, málo rozvětvená, s tenkým, větveným kořenem a listy světle zelenými, jemnými, dvakrát trojně zpeřenými. Okolíky má přisedlé, s 2 až 5 okolíčky, tvořící drobounké květy s bílou korunou. Plody vyrůstají na tlustých krátkých stopkách, jsou čárkovitě podlouhlé, délky 7 až 10 mm. Rostlina po rozemnutí voní po anýzu.

²⁾ Kerblík třebule je rostlina pěstovaná, občas zplaňující. Častým hostem našich lesů je příbuzný druh kerblík lesní (*Anthriscus silvestris* Hoffm.), který stavbou nezapře svůj rod.

³⁾ Předmětem sběru je především nať (*Herba anthrisci cerefolii*), někdy i semena (*Semen anthrisci cerefolii*).

⁴⁾ Droga obsahuje až 200 mg% vitamínu C, dále karotin, železo, hořčík, flavonoidy a silice. V plodech jsou silice hlavní účinnou látkou.

⁵⁾ Nať obou druhů je močopudná. Při zánětech močového měchýře přikládáme nať ve formě kašovitého obkladu na podbřišek. Indikace jsou v urologické oblasti, při bolestivých procesech v žaludku i při bronchitidě. Droga se podává i v nálevu, při bronchitidě se může také inhalovat.



Kerblík třebule

Plody využíváme jako koření nebo i jako lék při dyspeptických problémech. Mohou se také pomlít na prášek a mírně zapíjené podávat po jídle, na špičku kulatého nože.

⁶⁾ Naťovou drogu podáváme jako nálev, plodovou jako prášek. Inhalace mají trvat maximálně 10 minut a provádíme je jednou nebo dvakrát denně.

⁷⁾ Terapeutické využití obou druhů je v podstatě stejné, jediný rozdíl je vhodnost pro použití jako potraviny. Kerblík třebule je chutná zelenina, kerblík lesní zdaleka nesplňuje její předpoklady. Drogy nemají výraznější nežádoucí účinky a nejsou známy ani kontraindikace.

Velké nebezpečí může ovšem číhat na nezkušeného sběrače bylin v lese, protože čeleď miříkovitých je poměrně nepřehledná a možnost záměny je proto značná. Především je nutné dávat pozor na možnou záměnu s prudce jedovatým bolehlavem. Při jakékoli nejistotě raději bylinu oželíme.

⁸⁾ Nejvhodnější je koupelové využití kerblíku. Při indikacích astma bronchiale, chronická bronchitida, poruchy prokrvení končetin, bolesti hlavy migrenozního typu nebo bolesti kloubů bez zánětu provádíme koupele tak, že jeden den koupeme ruce a druhý den nohy. Doba koupele by se měla pohybovat od 8 do 15 minut, teplota by měla být nejvyšší, jakou vydržíme. Celková kúra obsahuje 12 koupelí, tzn. 12krát ruce a 12krát nohy, potom uděláme týden přestávku a léčbu ukončíme 4 koupelimi rukou i nohou.

⁹⁾ Kerblík je rostlina, známá spíše jako kuchyňská zelenina, ale pro svůj účinek, zejména díky silicím, je velice vhodná i pro léčebné, a tím i pro homeopatické účely.

Pro homeopatické zpracování se užívá zásadně semeno, které se po podrcení zpracovává podle §4 lihem 90%. Postup musí být velmi rychlý, aby nedocházelo ke ztrátě silic. Základní potence je D1 a ta se dále ředí lihem 40% až do potence D4. Užívá

se v potenci D4 s dávkováním 3krát denně 6 kapek, po jídle, po dobu 5 týdnů.

Užívá se stejně jako v alopatii, včetně doporučovaných koupelí rukou a nohou, do kterých se přidává asi 12% tinktury.

¹⁰⁾ V minulosti se z byliny vyráběl extrakt, kterým se léčily zhoubné nemoci a tuberkulózy. Bezpodmínečnou součástí léčby musela být velmi přísná dieta, protože jen potom byla léčba úspěšná.

V minulosti se rovněž nedělaly rozdíly mezi oběma druhy, ovšem kerblíku lesnímu se přisuzoval menší účinek. Listů obou druhů se v kuchyni užívalo jako zeleniny, zejména při jarních očistných kúrách.

Zvlášť důležitou roli hrál kerblík dříve hlavně při dětských skrofulozách i při léčbě jiných lymfatických otoků uzlin a také při kožních potížích. Obecně se užíval odvar i nálev, ale pro slabší účinek kerblíku lesního se raději používal odvar u obou: Pět gramů natě dáme do 0,5 litru studené vody, přivedeme k varu a vaříme 4 minuty. Pak necháme přikryté 10 minut stát a precedíme. Pijeme po doušcích přes celý den.

Semeno se zásadně užívalo v prášku 3krát denně na špičku nože po jídle.

Ze semen se užíval i nálev, když se 5 g prášku přelilo 0,5 litrem vařící vody a nechalo 15 minut vyluhovat. Nálev se užíval rovněž přes celý den.

Kerblík je velice užitečný i při léčbě zánětu spojivek. Buď kápeme 3 až 4krát denně po 2 kapkách šťávy z kerblíku do očí, nebo provádíme vícekrát denně obklady z nálevu kerblíku. Ten připravíme tak, že 1 až 2 polévkové lžíce sušeného kerblíku přelijeme 0,5 litrem vařící vody a necháme 15 minut přikryté vyluhovat. Pak precedíme a užíváme vlažné ve formě obkladů.

KLANOPRAŠKA

MAGNOLKA ČÍNSKÁ SCHIZANDRA CHINENSIS /Turcz./ Baill.
Čeled' magnolkovitých (Schizandraceae) Schizandra čínska (s)

(e) Chinesische Beerentraube (n)

Chinese Magnoliavine (a)

Magnolia de Chine (f)

Magnolia de China (s)

¹⁾ Magnolka čínská je vytrvalá, dřevnatějící a opadavá liana s větvičkami se lodyhami, silnými až 1 cm, dorůstající délky kolem deseti metrů. Kolem opory se ovíjí ve směru hodinových ručiček. Listy jsou střídavé, opakvejitě s červenohnědými řapíky a světle zelenými, na okraji drobně zubatými čepelemi. Rostlina je dvoudomá, květy obou pohlaví jsou oddělené, jsou však i jedinci jednodomí. Okvětí je korunovité s bílými, uvnitř růžovými lístky. Hroznovité plodenství má asi 30 šťavnatých jasně červených bobulí o průměru 7 až 8 mm. Celá rostlina příjemně voní po citronech, a proto se jí také říká limoník nebo citrónovník čínský.

²⁾ Rostlina je původem z Dálného východu, ale naše klimatické poměry snáší dobře. Její kořenový systém je ovšem mělký, a proto jí hrozí vymrznutí. Musí se chránit předjarním sluníčkem, je vhodné ji pěstovat na severně orientovaných místech.

³⁾ Léčivé látky jsou obsaženy ve všech částech rostliny, nejvíce se ovšem užívají listy (Foliūm schizandrae), a to čerstvé i sušené, a také plody (Fructus schizandrae), sbírané brzy na podzim, po úplném dozrání.

⁴⁾ Klanopraška je poměrně dobře prozkoumaná. Plody mají hodně organických kyselin, vitamín C, látky podobné rutinu, antokyany a sacharidy. Semena obsahují mastný olej se silicemi,



Magnolka čínská (klanopraška)

vitamín E, nenasycené mastné kyseliny a steroly. V celé bylině je přítomno velké množství minerálních látek, lignany a celá řada stimulujících látek, například schizandrin a jeho deriváty.

⁵⁾ Všechny drogy, získané z magnolky čínské, mají mimořádně širokou škálu použití. Působí protihorečnatě, protibolestivě, uvolňují svalstvo, prohlubují dýchání, působí spasmolyticky, příznivě ovlivňují funkci jater a působí antistresově. Kromě toho zvyšují celkovou výkonnost organismu, odstraňují pocit únavy, posilují po dlouhodobých nemocech, stimulují krevní oběh, zlepšují kvalitu i intenzitu vidění, chrání játra, léčí žaludek i střeva a působí i antiskleroticky.

⁶⁾ Nejpoužívanější formou je tinktura, dávkovaná 2 až 3krát denně 20 až 30 kapek. Lze však použít i práškovanou drogu, s dávkováním 2 až 3krát denně, na špičku kulatého nože. Je možné podávat samozřejmě i čaj formou nálevu, a to z listů i plodů.

⁷⁾ Schizandrové drogy jsou netoxické, předávkování by ale mohlo vyvolat přílišné vzrušení. Totéž by mohlo způsobit příliš dlouhé podávání léku. Léčebná kúra by neměla být kratší než 21 dní a delší než 6 týdnů. Proti míchání s jinými drogami nejsou sice námitky, ale považujeme je za zbytečné, protože to účinek drogy spíše oslabuje.

⁸⁾ V současné době u nás nejsou přípravky z magnolky dostupné, proto vřele doporučujeme vlastní pěstování, které není obtížné a rozhodně se vyplatí. Užíváme nejčastěji tinkturu nebo prášek ze sušených plodů.

⁹⁾ Bylina, byť celosvětově v alternativní medicíně velmi populární a také velmi bohatá na účinné látky, se dosud obecně homeopaticky nezpracovává, i když některé zahraniční výrobky se homeopatickým velmi podobají. Z vlastní praxe můžeme potvrdit skutečnost, že všechny části byliny obsahují účinné látky, a to nejen plody, ale i jejich slupky, které vlastně dosud nebyly ani předmětem zkoumání.

Pro homeopatické účely nejlépe vyhovují plody včetně slupek. Sbíráme je až v pozdějším podzimu, nejlépe v listopadu, kdy plody obvykle už prošly značnými tepelnými změnami. Při přípravě tinktury se postupuje podle §3 s lihem 80%. Základní esence DO se dále ředí lihem 40% až do potence D12. Užívají se potence D5, D6 a D12. Základní dávkování je v potenci D6 s dávkováním 3krát denně 10 kapek, po dobu 6 týdnů.

Aplikace je v podstatě stejná jako v alopaii, dá se říci, že je prakticky univerzální s působností na celý organismus. Například potence D6 působí mimo jiné velmi blahodárně na oční potíže, při přepracování, při astmatu, při narušeném krevním oběhu. Nejlépe však působí v první fázi léčby potence D12 při dávkování 3krát denně 5 kapek, po dobu 12 dní, a pak se přechází na obecné dávkování. Možné aplikace jsou velice pestré a záleží jen na terapeutovi, s jakou přesností dokáže volbou potence a dávkování vlastnosti byliny využít.

KLIKVA ŽORAVINA

KLIKVA BAHENNÍ

Čeled' brusnicovitých (Vacciniaceae)

OXYCOCCUS PALUSTRIS Pers.

Křukva močiarna (s)

e Moosbeere (n)

Moorberry (a)

Canneberge des marais (f)

Arandano agrio (š)

¹⁾ Klikva bahenní, zvaná klikva žoravina, je vždyzelený keřík s tenkými, poléhavými, krátkými, vystoupavými větvičkami. Květy jsou čtyřčetné, vyrůstají v hroznech po třech až pěti, mají růžovou barvu. Plodem jsou červené bobule.

²⁾ Klikva žoravina miluje kyselé, rašelinné půdy. V České republice se vyskytuje zejména v jižních Čechách a na Šumavě. V současné době se provádějí pokusy se zavedením tzv. kanadských borůvek, což je statnější sestra klikvy bahenní klikva velkoplodá (*Oxycoccus macrocarpus* Pers.).

³⁾ Sbírají se plody a také lístky, plody (*Fructus oxycocci*) v době úplné zralosti, tedy v červenci a srpnu, listy (*Foliūm oxycocci*) v květnu, nejlépe odpoledne mezi čtrnáctou a patnáctou hodinou.

⁴⁾ Plody obsahují velké množství organických kyselin, sacharidy, vitamín C, glykosid vaccinin, pektinové látky, barviva, třísloviny a další látky. Listy obsahují fenolový glykosid arbutin a třísloviny.

⁵⁾ Čerstvá šťáva má výrazný antirevmatický účinek, snižuje hořčku a má účinek protizánětlivý i protiprůjmový. Čaj z listů působí jako desinficiens močových cest a také protiprůjmově.



Klikva bahenní (klikva žoravina)

⁶⁾ Obvyklou lékovou formou je čerstvá šťáva, podávaná samostatně nebo i ve směsích, zpravidla dvakrát denně po 200 ml. Z listů i ze sušených plodů se připravuje odvar, který se podává obvyklým způsobem.

⁷⁾ Listová droga zesiluje účinek brusinkového a medvědicového listu a také vřesu. Vcelku běžné je její přidávání do směsí.

Naopak plody se většinou užívají samostatně. Plody se vlastně pohybují na hranici potravin a léku, a proto se z nich také připravují marmelády a kompoty. Vyšší dávky těchto výrobků však nedoporučujeme pro značný obsah kyseliny šťavelové.

⁸⁾ Klikva bahenní je dostupná jen místně, většinou jen v menším množství, takže nebývá předmětem prodeje. V praxi se ovšem osvědčil i poměrně dostupný klikvový kompot, užívaný například jako pomocný prostředek při zánětu močových cest.

⁹⁾ Homeopatické zpracování klikvy bahenní není známé a s ohledem na obsah v zásadě stejných účinných látek jako u ostatních brusnicovitých se jeví i jako zbytečné. Kromě toho je to rostlina poměrně vzácná, pro většinu zájemců nedostupná, ovšem dobře nahraditelná méně vzácnými rostlinami.

¹⁰⁾ U nás je snad nejznámějším prostředkem z klikvy marmeláda nebo zavařenina. I ona může být prohlášena za léčivou, zejména když se nepoužije tepelná úprava. Nejjednodušší způsob přípravy je následující:

Do čistě vymyté zavařovací láhve ukládáme střídavě vrstvu zralých plodů klikvy a vrstvu cukru. Celkový poměr plodů a cukru je 1 : 1, na 1 kg plodů se přidává 1 kg cukru. Navíc přitom nehrozí nebezpečí, že se plody zkazí, protože klikva sama obsahuje některé konzervační látky.

Pokud chceme získat šťávu, pak slijeme tekutinu, která se usazuje na povrchu směsi, do jiné láhve. V každém případě při úpravě zastudena zachováme ve výrobku všechny důležité obsahové látky, které se jinak varem ničí.

Z listů se připravuje nálev jako lék proti nemocem močových cest a při dně, revmatismu, otocích kloubů: Jedna polévková lžice listů se přelije 0,4 litru vařící vody, přikryje a nechá 15 minut vyluhovat. Přecedí se a pije 3krát denně před jídlem.

KOKOŠKA PASTUŠÍ TOBOLKA

KOKOŠKA PASTUŠÍ TOBOLKA CAPSELLA BURSA-PASTORIS /L./Med.
Čeled' brukvovitých (Brassicaceae)

Kapsička pastierska (s)
(s) Gemeines Hirtentäschel (n)
Shepherd's Purse (a)
Capselle boursé á pasteur (f)
Bolsas de pastor (š)

¹⁾ Kokoška pastuší tobolka je letnička, která však někdy žije jako rostlina dvouletá nebo vytrvalá. Dorůstá výšky až půl metru, má větevnatou lodyhu, která vyráží z růžice přízemních listů lyrovitě peřenosečných. Lodyžní listy jsou široce ouškatě přisedlé, celokrajné až peřenolaločné, horní listy jsou čárkovité a prakticky celokrajné. Květy má bílé, drobné se čtyřmi korunními lístky. Plodem jsou typické, srdčité tobolky, obsahující semena.

²⁾ Kokoška je plevelní, neobyčejně hojná rostlina, morfologicky značně proměnlivá. Je to nenáročná bylina luk, cest, mezí, příkopů a rumišť.

³⁾ Drogou je nať (*Herba bursae pastoris*), sbíraná za květu rostliny, což může být od března až do listopadu.

⁴⁾ Droga obsahuje biogenní aminy - tyramin a histamin, dále betain, cholin a jeho ester acetylcholin, flavonoidy, saponiny, sirné látky, trísloviny a řadu minerálních látek.

⁵⁾ Droga účinně zastavuje vnější i vnitřní krvácení, což se osvědčilo hlavně v gynekologii, protože vedle působení hemostatického zvyšuje i tonus dělohy a ostatních orgánů v malé pánvi. Užívá se rovněž v urologii při potížích s močením a při močovém



Kokoška pastuší tobolka

písku. Užívá se také pro zastavení bílého výtoku a lihové mazání z této drogy posiluje ochabující svaly. Svým účinkem se tak řadí mezi silněji působící rostliny.

⁶⁾ Obvyklou lékovou podobou je odvar, ale někteří autoři doporučují sušenou drogu v podobě prášku. Jako hemostatikum podáváme několikrát denně 1 až 2 polévkové lžíce odvaru.

⁷⁾ Velké předávkování může způsobit i otravu, projevující se ochrnutím centrální nervové soustavy. Proto se nedoporučuje ani dlouhodobé podávání. Jsou známy případy ze středověkých klášterů, kde byl čaj z kokošky běžně podáván jako anafrodisiakum, že u vnímavějších jedinců došlo k otupení až ke ztrátě intelektu.

Bylinář Franěk pokládal samostatné podávání drogy za příliš silné a doporučoval ji pouze do směsí s podílem maximálně 40%.

Je dobré také vědět, že hemostatické působení výtažků z drogy se velmi rychle ztrácí a nepřesahuje dobu 4 měsíců ode dne výroby. Proto je v hematologických indikacích vhodnější používat čerstvou drogu nebo čerstvě připravený výluh.

⁸⁾ Zvlášť výrazný účinek má droga na vylučování močového písku. V této indikaci obvykle kombinujeme drogu s natí řeřichy rumní (*Lepidium rudemale* L.), lidově zvané drtič, natí rdesna ptačího (truskavec), kořenem jehlice a natí tymiánu, vše stejným dílem. Připravuje se krátkodobě, asi 1 minutu vařený odvar, který se podává 4krát denně v dávce přibližně 0,3 litru, z toho alespoň jednou v horké lázni.

⁹⁾ Kokoška je známým a velice častým objektem homeopatického zpracování. Dokonce se zdá, že jiné než homeopatické zpracování této byliny neumožňuje využít a uplatnit v celé šíři její účinky.

Základem pro zpracování je čerstvá kvetoucí nať, sbíraná pokud možno hned na začátku květu, nejlépe v dubnu, aby v ní bylo co nejméně semen. Nejvhodnější doba sběru je kolem tři-

nácté hodiny. Nať je třeba očistit od žlutých listů a kořínků. Zpracovává se podle §3 lihem 90%. Základní esence D1 se pak dále zpracovává lihem 40% až do potence D12. Užívají se potence D4, D6 a D12. Obecné dávkování v D4 a D6 je 3krát denně 9 kapek, před jídlem, po dobu 30 dní. V potenci D12 se podávají 3krát denně 4 kapky, u akutních stavů po dobu 2 měsíců.

Použití v podstatě stejné jako v alopatii, v homeopatii však kromě krvácení všeho druhu i při hypofunkci ledvin, při vodnatelnosti, ale i při poruchách žlučníku a jater a při pohlavním předráždění.

¹⁰⁾ Z kokošky pastuší tobolek můžeme připravit velice užitečný extrakt: Do 1 litru sedmdesátiprocentní vínovice přidáme 200 g kokošky a celé skladujeme za občasného protřepání 10 dní při teplotě 30°C. Pak roztok přefiltrujeme a můžeme užívat vícekrát denně 10 kapek ve vodě, pokud možno po jídle. Extrakt můžeme také vtírat na bolavých místech těla nebo na spáncích, případně i na ploskách nohou.

Zajímavý je recept proti křečovým žilám: Čerstvá nať kokošky se pomačká a přiloží na křečové žíly, připevní obvazem a nechá aspoň hodinu přiložená. Tento postup se smí provádět pouze každý třetí den.

Podobně můžeme kokošku použít proti krvácení z nosu. Buď z natě vymačkáme šťávu a nakapeme si ji do nosu, nebo celou nať zasuneme do nosu přímo.

Při příliš silné a prodloužené menstruaci můžeme použít tzv. kokoškové víno: Vezmeme 125 g čerstvé kokoškové natě bez plodů, dáme do láhve bílého vína a uložíme dobře uzavřenou na teplém a tmavém místě. Za 7 dní precedíme, nať vymačkáme, přefiltrujeme a dáme zpět do vymyté láhve. Užíváme podle potřeby každou hodinu jednu polévkovou lžici.

KOMONICE

KOMONICE LÉKAŘSKÁ MELILOTUS OFFICINALIS /L./Pallas
Čeled'bobovitých (Fabaceae)

Komonica lekárska (s)
(r) Gelber Steinklee (n)
Common Melilot (a)
Mélilot officinal (f)
Meliloto oficial (š)

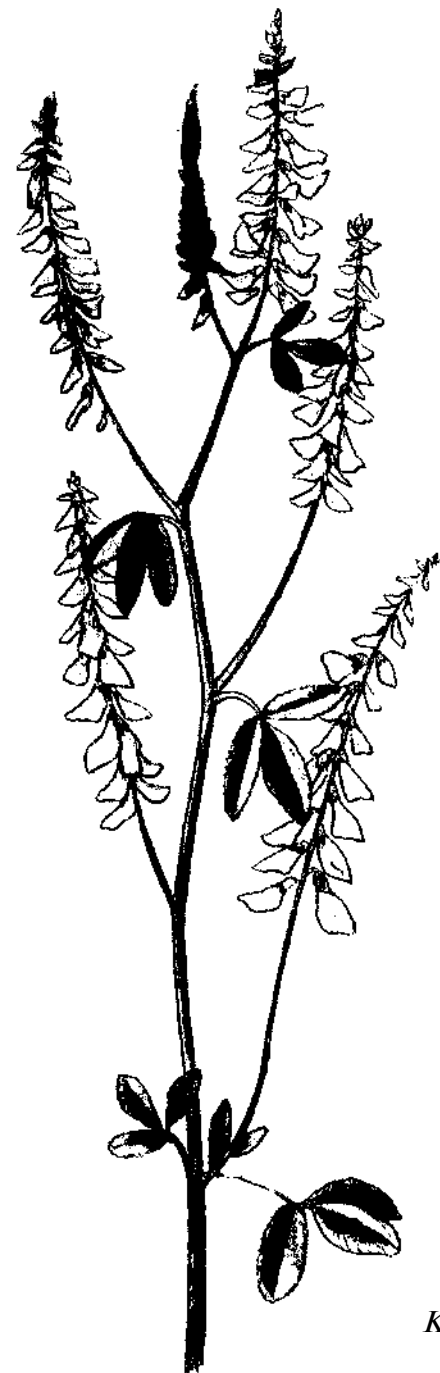
¹⁾ Komonice lékařská je dvouletá motýlokvětá rostlina, dorůstající výšky asi jeden metr. Rostlina se rozvětňuje již odspodu ve stoupající, štíhlé větve. Trojčetné listy mají úzké, celokrajné palisty a skládají se z vejčitých, ostře pilovitých lístků. Koncový lístek má podstatně delší řapík než ostatní lístky. Voňavé květy jsou žluté, uspořádané do řídkých hroznů. Plodem je lusk se dvěma malými semínky.

²⁾ Komonice je rozšířená bylina, rostoucí na stráních, úhorech, u cest i na lukách. Vyžaduje suché alkalické půdy. Občas se také pěstuje.

³⁾ Sbírá se kvetoucí nať (Herba meliloti) v červnu až srpnu. Pro soukromé účely, nikoli však pro výkup, se může sbírat i nať příbuzné komonice bílé (Melilotus alba Med.).

⁴⁾ Hlavní účinnou složkou jsou kumarinové glykosidy, dále purinové látky, například alantoin, flavonoidy, cholin, slizy a třísloviny.

⁵⁾ Indikační okruh terapeutických možností určují především kumarinové látky, které snižují srážlivost krve, což se využívá hlavně při tromboflebitidách a jako prevence proti tromboemboliím. Lze říci, že droga má antagonistické působení k vitamínu K.



Komonice lékařská

Dále jsou zajímavé protizánětlivé účinky drogy, zejména při zánětech sliznic, a také účinky expektorační, které mají uplatnění například při léčbě bronchitid. Protizánětlivé účinky lze také využívat lokálně, na místní záněty, včetně léčby například bércových vředů.

⁶⁾ Osvědčenou lékovou formou je macerát, méně často se doporučuje nálev. Obvyklou denní dávku představuje asi 0,4 litru čaje. Větší množství podáváme jen v přesně indikovaných případech.

⁷⁾ Drogu je možné použít i do směsí, ale vždy je třeba mít na paměti její poměrně silné působení. Předávkování může způsobit otravu, projevující se ospalostí, závratěmi, dávením a bolestí hlavy. Může vzniknout i spontánní krvácení. Ke stejným problémům může vést i dlouhodobé užívání jinak terapeutických dávek. Zásadně kontraindikována je droga u osob trpících poruchami srážlivosti krve, zvláště pokud jde o nedostatek srážlivostních faktorů VII-IX-X.

⁸⁾ Ze směsi nati komonice a mletého semene pískavice - řeckého sena připravujeme kašovitě, změkčující obklady na nejrůznější zatvrdliny, cysty a podobně.

^{9)^} Komonice je v homeopatickém provedení velice oblíbena, neboť si mimo jiné dlouho zachovává své léčivé vlastnosti, bez mimořádných nároků na prostor, světlo a uskladnění. Základem pro homeopatické zpracování je čerstvá kvetoucí nať, sbíraná v době největšího rozkvětu, většinou v červnu až září, nejlépe kolem poledne. Zpracovává se podle §2 s lihem 70%, dále se pak ředí lihem 30% až do potence D3. V této potenci se také užívá, s dávkováním 3krát denně 7 kapek, před jídlem, po dobu 30 dní.

Použití tinktury je v zásadě stejné jako v alopatrii, zvláště se ale využívá pro zvýšení kapilární odolnosti, pro zmenšení srážlivosti krve u hemoroidů, křečových žil, bércových vředů apod., a pro lepší prokrvení mozku a zlepšení cévního oběhu.

¹⁰⁾ Účinné a také velmi chutné je tzv. komonicové víno. Příprava je velmi jednoduchá: Do jednoho litru červeného, přírodního nekonzervovaného vína se přidá 10 g suché komonicové natě a nechá se 9 dnů vyluhovat. Může se občas protřepat. Pak se prefiltruje a užívá se první 3 dny 3krát denně 1 čajová lžička, před jídlem, a pak 3krát denně 1 polévková lžice, před jídlem. Kúra se může za 3 měsíce opakovat, ale nesmí se absolvovat více než 4krát do roka.

Je to vynikající prostředek proti lámavosti cév a například proti červeným nitkám na stehnech žen.

Někdy se užívá nať i květ komonice. Obklady z květů se užívají při zánětu okrajů očních víček (blepharitida), který má především u mužů původ v pohlavní oblasti: Dvacet až 25 gramů komonicových květů přelijeme 0,5 litru vařící vody a necháme 10 minut vyluhovat. Příkladáme 3krát denně asi na 5 minut.

Při zánětech střev použijeme nálev z vrchovaté čajové lžičky komonicové natě. Nať přelijeme šálkem vařící vody, necháme 10 minut přikryté vyluhovat a precedíme. Denně užíváme 1 šálek po jídle, jen výjimečně můžeme vypít i 2 šálky.

KONOPICE

KONOPIČKA BLEDOŽLUTÁ
Čeled'hluchavkovitých (Lamiaceae)

DALANUM SEGETUM /Necker/ Dostál
Konopnica žltkastobiela (s)
(r) Gelblichweisser Saat-Hohlzahn (n)
Downy Hemp-Nettle (a)
Galeopsis veloutée (f)
Galeopsis aterciopelado (š)

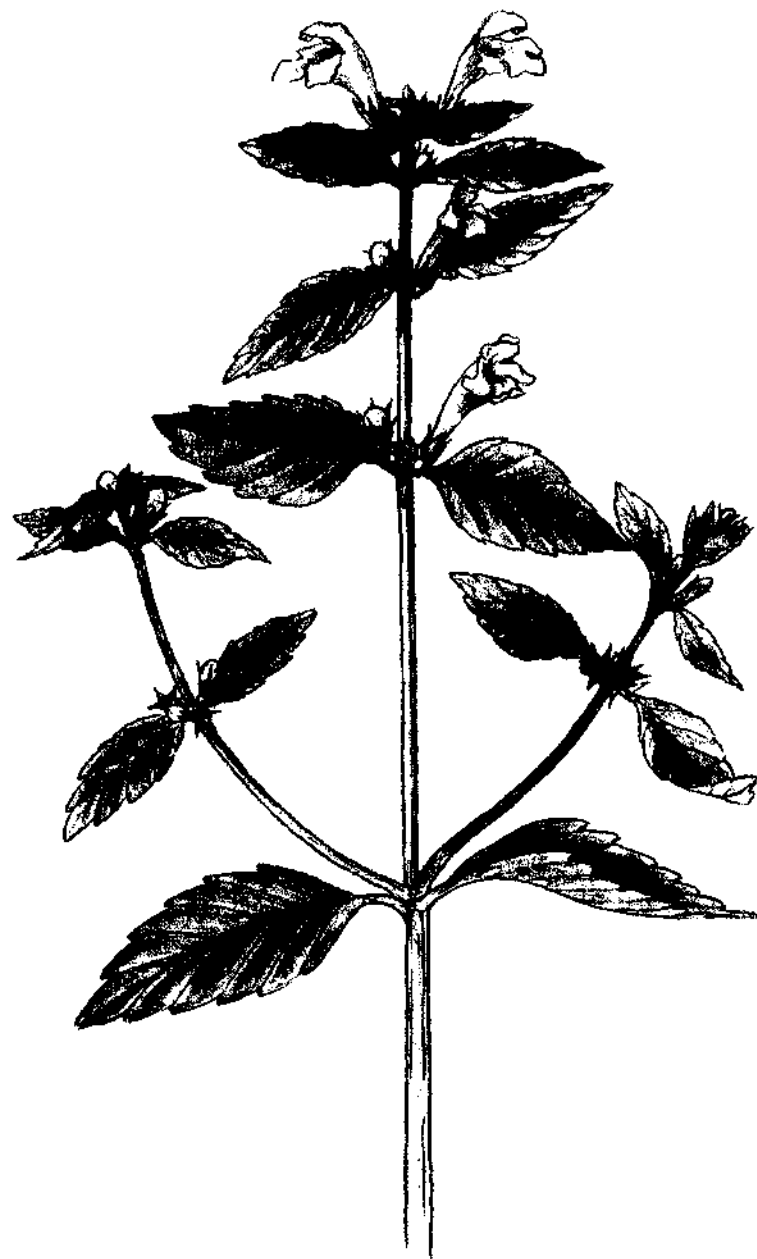
¹⁾ Konopička bledožlutá je letnička s měkce pýřitou lodyhou, dorůstající výšky kolem půl metru. Vstřícné listy jsou podlouhle vejčité, na okrajích zoubkované. Květy mají pětizubý kalich a žlutobílou korunu. Kveté od června do začátku září. Plodem jsou 4 tvrdky.

²⁾ Konopička je nepříliš rozšířená plevelní rostlina, vyskytující se na písčitých půdách, v remízcích a na suchých místech. Občas se také pěstuje.

Rod „konopice“ je rozsáhlý a jednotlivé taxony jsou značně proměnlivé. Před časem byl profesorem Josefem Dostálem rozdělen na dva rody, a to konopice a konopička. V lidové medicíně nejznámější sbíraná konopice obilní (*Galeopsis segetum* Necker) přešla do rodu konopička a stala se právě popisovanou konopičkou bledožlutou. Méně zkušení sběrači mohou tuto bylinu zaměnit za konopici polní (*Galeopsis tetrahit* L.), což lze z hlediska fytoterapie tolerovat, protože celý rod původní konopice má stejné nebo podobné obsahové látky a tím i působení.

³⁾ Předmětem sběru je kvetoucí nať (*Herba galeopsidis*), sbírána od června až do srpna.

⁴⁾ Důležitými obsahovými látkami jsou zejména kyselina křemičitá a křemičitany, dále třísloviny, saponiny, hořký glykosid, menší množství silic, pektinové látky, éterický olej, flobafen a hojnost minerálních látek.



Konopička bledožlutá (konopice)

⁵⁾ Je třeba říci, že na rozdíl od většiny bylin, které se v lidové medicíně používají, ani zdaleka nejde v případě konopičky ble- dožluté tvrdit, že známe všechny nebo alespoň většinu obsaho- vých látek a účinky této byliny.

Je to droga mimořádného působení. Obsah křemičitých solí silně podporuje regenerační změny v organismu, zejména pak v poživu, a může sloužit jako léčivo volby při kolagenozách, kte- ré se jinak léčí velmi obtížně. Kromě toho konopice pomáhá ho- jivým procesům v plicích, sliznicích a v pokožce.

Pro svůj obsah je i vynikajícím zdrojem minerálních látek, což je zvlášť výhodné u starších lidí. Tlumí rozvoj sklerotizač- ních procesů a pomáhá rozpadu močových konkrementů. Dosud nejasným způsobem reguluje krevní tvorbu, takže je vhodným pomocným léčivem při těžších krevních chorobách, jakouje tře- ba leukémie.

Lze ji uplatnit i v gynekologii, kde tlumí bílý výtok. V tomto případě se ale musí použít kombinovaná aplikace, a to vnitřní pitná i zevní ve formě koupelí a výplachu. Ovlivňuje také funk- ci sleziny, a tím i imunitního systému. Působí vedle toho i mo- čopudně a protizánětlivě.

⁶⁾ Obvyklou lékovou podobou je odvar. Protituberkulozní účín- nost drogy se dá posílit mléčným odvarem. Mnozí autoři dopo- ručují podávání drogy ve formě prášku, užívaného ústy nebo nosem jako šňupací prášek. V takovém případě bereme najed- no šňupnutí asi polovinu ústní dávky.

⁷⁾ Regenerační účinek kremičitanu můžeme zesílit kombinací drogy s přesličkou nebo se rdesnem ptačím. U plicních aplikací je vhodná kombinace zejména s plicníkem a trochou kostivalu. V hematologii je vhodná kombinace s natí zeměžluče, vachty nebo s natí či kořenem čekanky.

I když toxické účinky nebyly prokázány, přesto doporučujeme určitou opatrnost s ohledem na širokou účinnost drogy. Nechtěj- me proto být rychle zdraví a volme raději menší dávkování.

⁸⁾ Při hematologických indikacích doporučujeme následující čaj, připravovaný v množství asi 0,8 litru denně jako bylinářský čaj, který se pije po doušcích z termosky:

nať konopičky	100 g
sušená červená řepa	50 g
nať čekanky	50 g
nať zeměžluči	25 g
nať vachty trojlisté	25 g

⁹⁾ Konopička patří nejen k nejznámějším, ale v lidovém lékař- ství i k nejpoužívanějším bylinám, což platí samozřejmě i pro použití v homeopatii.

Pro homeopatické přípravky z konopice se užívá čerstvá, kve- toucí nať, sbíraná nejlépe hned v červnu brzy ráno mezi šestou a osmou hodinou. Po natrhání se nechá oschnout od ranní rosy a dále se zpracovává podle §3 s použitím lihu 70%. Základní esence se ředí lihem 35% na potenci D3. V té se také užívá a dává se 3krát denně 8 kapek, před jídlem, po dobu 5 týdnů.

Zvláštností této tinktury je působení na slezinu, jinak se uží- vá hlavně na potíže dýchacích cest a dýchací problémy, kašel apod. Další užití je podobné jako v alopatii.

¹⁰⁾ Konopička byla v minulosti nejproslulejší bylina proti tuber- kulóze plic a střev. Je zajímavé, že složení obsahových látek této byliny, především minerálů, se podle výzkumu z roku 1914 nej- více přibližuje lidské krvi. Z toho vyplývá, že při chudokrevnos- ti či nedostatku červeného krevního barviva (hemoglobinu) by měla být konopička použita přednostně. Její již dlouho známá účinnost proti otokům a bolestem v oblasti sleziny pak logicky ukazuje na souvislost se složením krve, na což poukazoval i slav- ný Rademacher. Denní dávka by přitom neměla překročit 30 g nati.

KONOPÍ

KONOPÍ SETÉ

Čeďed' konopovitých (Cannabaceae)

CANNABIS SATIVA L.

Konopa siata (s)

r Saathanf, r Kulturhanf (n)

Hemp (a)

Chanvre commun (f)

Cáfiámo (š)

^ Konopí seté je rostlina vysoká až čtyři metry se silnou, vláknitou lodyhou, která je málo rozdvojená a má řidší listoví. Konopí je dvoudomá letnička. Dolní listy jsou někdy vstřícné, ostatní střídavé, s čepelemi 5 až 9 dlanitěsečnými. Květy vyrůstají v úžlabních vrcholičnatých latách, plodem je hladká nažka, zvaná semenec neboli ptačí zob.

²⁾ Konopí je výhradně pěstovaná, léčivá a technická rostlina, ojedinele zplaňuje. Poddruh konopí seté indické (*Cannabis sativa* var. *indica*) je v České republice zakázáno pěstovat, protože obsahuje omamné látky, které v konopí setém chybí.

³⁾ Předmětem užití v medicíně je jednak plod (*Fructus cannabis sativae*) a jednak nať (*Herba cannabis sativae*), trhaná zpravidla jen z vršků rostliny. Konopí seté ani jeho meziprodukty prakticky neobsahují žádné omamné látky.

⁴⁾ Konopí je farmakologicky velmi dobře prozkoumáno, ale drtivá většina údajů v odborných pracích se vztahuje ke konopí indickému, které poskytuje hašiš a marihuanu. Nositelem omamného účinku je pravděpodobně tzv. cannabiol. Dále jsou přítomny cannabidiol, tetrahydrocannabiol, cholin, trigonellin, stopy kumarinu, seskviterpen, jablečná a šťavelová kyselina, pektany a další látky.

V semenech je obsažen hodnotný olej, bílkoviny, cholin, trigonellin a enzymy.



Konopí seté

⁵⁾ Nás samozřejmě zajímá jen léčivý účinek konopí. Semeno se užívá pro odvar při močových zánětech, na ochranu sliznic a při bronchitidě na tlumení kašle a chrapotu. Odvar z vršků větviček je používán jako mírný uklidňující prostředek.

Pro úplnost uvádíme, že zajímavá je i farmakologie konopí indického, obsahujícího hašiš. V řadě případů bylo dosaženo skvělých léčebných výsledků, například u zeleného zákalu nebo u revmatických chorob doprovázených křečemi. S ohledem na možnost zneužití narkomany byl však tento prostředek zatlačen až na okraj zájmu odborných kruhů.

⁶⁾ Semeno se podává buď čajovou formou v běžných dávkách nebo formou prášku. V tom případě jej užíváme až 4krát denně, na špičku kulatého nože. Vršky větviček podáváme také formou odvaru, v množství 2 až 3 šálky denně.

⁷⁾ Většinou se podávají samostatně semena, protože je vhodné je před použitím podrtit, což ve směsi není možné. Podrtit by se měla ovšem skutečně těsně před zpracováním, protože jinak velmi rychle žluknou. Listovou nebo větvičkovou drogu však můžeme míchat bez omezení. Běžné konopí není toxické a nejsou známy ani žádné kontraindikace.

⁸⁾ Proti revmatismu můžeme použít listovou drogu ke koupeli rukou nebo nohou.

⁹⁾ Homeopatická úprava konopí není příliš známá, protože většinou se zde vychází jako v alopatii z příbuzného druhu konopí indického a z jeho obsahu. Přitom nať konopí žádné tyto látky neobsahuje a navíc je velmi dobrou léčivou rostlinou. V homeopatickém provedení prokazatelně odpadá jakékoli podezření z případné škodlivosti druhu.

Výchozí surovinou pro homeopatii jsou semena konopí. Semeno se sbírá v době neúplné zralosti a dosušuje se na suchých, teplých místech, nikoli avšak na slunci. Podrtí se nebo pomele a následně zpracovává podle §4 s lihem 90%. Vzniklá tinktura

odpovídá potenci D i a dále se ředí lihem 40% až do potence D4. Nejvíce se užívá potence D3 s dávkováním 3krát denně 7 kapek, před jídlem, po dobu 5 týdnů.

Užívání tinktury se doporučuje zejména při zánětech močového měchýře a močových cest, při potížích se žlučníkem a při nadměrné únavě celého těla.

¹⁰⁾ Zajímavá je úprava semen ve vínovici: Do 1 litru běžného alkoholu se přidá 200 g pomletého konopného semene a nechá se 10 dní vyluhovat při teplotě 20 až 30°C. Pak se tekutina přefiltruje a odstaví na chladnější místo. Užívá se 3 až 4krát denně 8 až 10 kapek, na cukru nebo ve sklenici vody. Oblast aplikace je podobná jako v předcházejících statích.

Konopí je jedna z nestarších hospodářských bylin. Vedle rozšířeného upotřebení při výrobě různých textilních výrobků sloužilo odedávna také jako cenná surovina medicínská. Lékárníci staré Číny je před více než 2 000 lety aplikovali při řadě potíží. Využívali jeho schopnost utišovat bolesti, odstranit nespavost a uklidňovat nejrůznější nervové potíže, což bylo známo již tehdy. V Evropě se dříve používalo v těžkých případech dny.

KONTRYHEL

KONTRYHEL ŽLUTOZELENÝ *ALCHEMILLA XANTHOCHLORA* Rothm.
Čeled' růžovitých (Rosaceae)

Alchemilka žltozelená (s)
(r) Gemeiner Frauenmantel (n)
Lady's Mantle (a)
Alchemille commune (f)
Alquimilla (š)

^{x)} Kontryhel žltozelený je trvalka s dvoudomými květy, dorůstající do výšky kolem 20 cm. Přízemní listy mají dlouhou stopku, kulatou čepel, rozeklanou do jedné třetiny v 7 až 9 pilovitých laloků. Lodyžní listy jsou většinou přisedlé nebo krátce stopkaté a mají kulaté a hluboce pilovité palisty, které tvoří kolem lodyhy jakýsi pohár. Celá rostlina je mírně ochlupená. Květy jsou velmi drobné a mají žlutozelenou barvu. Plodem jsou nažky.

²⁾ Kontryhel je poměrně hojná bylina, vyskytující se zejména v horských a podhorských oblastech. Roste v mnoha nepatrně se odlišujících varietách, což ovšem nemá na použití žádný vliv.

³⁾ Předmětem sběru je kvetoucí nať (*Herba alchemillae*), sbíráná od května do září, nejlépe kolem deváté hodiny dopoledne.

⁴⁾ Droga obsahuje převážně třísloviny, hořčiny, malé množství kyseliny salicylové, silici, organické kyseliny a minerální látky. Dosud se nepřišlo na to, která obsahová látka je příčinou převážně určujícího gynekologického působení.

⁵⁾ Droga účinně tlumí gynekologické krvácení, zejména menstruační, a současně tlumí i bolesti spojené s menstruací. Tím samozřejmě ovlivňuje příznivě i psychiku a je vhodná i při klimakterických potížích. Pokud se současně aplikuje i zevně ve formě výplachu nebo sedacích koupelí, působí příznivě i na bílý výtok.



Kontryhel žltozelený

Zevně se běžně užívá na výplachy při gynekologických zánětech, ke koupelím na zanícené hemoroidy, proti svědivosti, zejména u sliznic v oblasti pánve. Jinak působí také močopudně, prohlubuje spánek, uklidňuje křečovitě bolesti v trávicím ústrojí a působí i proti krvácení z nosu. U žen zpevňuje podbřišek, což může velmi příznivě ovlivňovat při náchylnosti k potratům a výhřezům dělohy.

Významné je rovněž použití jako kloktadla a jako léčivého klyzmatu, zejména při zánětu tlustého střeva.

⁶⁾ Běžně podáváme nálev v obvyklých dávkách, jako kloktadlo a jako léčivé klyzma pro výplachy však dáváme přednost odvaru poněkud větší koncentrace. V tom případě se vaří maximálně 5 minut.

⁷⁾ Drogu můžeme také kombinovat jako sedativum, a to s kozlíkem, chmelem, petrklíčem a vřesem. Jako gynekologikum ji můžeme kombinovat především s řebříčkem a květem měsíčku, pro zpevnění svalstva a proti výhřezům vnitřních orgánů (kýla, děloha, tlusté střevo) především s kokoškou. Jako hemostatikum pak s kopřivou, přesličkou a černohlávkem. Droga není toxická, nejsou známy žádné škodlivé účinky a ani kontraindikace. Při mírném dávkování je vhodná i pro dlouhodobé podávání.

⁸⁾ Některé typy děložních myomů lze ovlivnit tak, že 6 týdnů podáváme asi 0,75 litru kontryhelového čaje, připraveného jako bylinářský čaj. K tomu aplikujeme jednou denně pod jazyk 0,5 g nativní (surové) včelí mateří kasičky. Pokud do této doby myom nezareaguje, nemá další podávání smysl. Pokud se však zmenší, pak je dobré ještě jednou kúru zopakovat.

⁹⁾ Kontryhel je velmi známá bylina i v homeopatii, kde je dokonce na rozdíl od alopacie větší pozornost věnována podávání mimo oblast gynekologie.

Výchozí částí byliny pro homeopatické zpracování je čerstvá, kvetoucí nať, sbíraná nejlépe v září kolem deváté hodiny dopoledne. Nať se zpracovává podle §2 lihem 80%, základní esence se pak dále ředí lihem 45% až do potence D4. Užívá se hlavně potence D4 s dávkováním 3krát denně 7 kapek, před jídlem, po dobu 6 týdnů.

Tinktura se užívá, kromě gynekologických aplikací jako v alopatii, při různých vnitřních zánětech, při horečnatých onemocněních z titulu poranění (například při pokousání), při vředovitosti, chudokrevnosti, vodnatění, srdeční slabosti a při slabostech vůbec, například při slabosti břišních svalů, slabosti nervů apod.

¹⁰⁾ Prakticky stejnou léčivou schopnost má tzv. kontryhelová žitná: Do jednoho litru žitné 60% se přidá 200 g kontryhelové natě a vše se uloží na 10 dní při teplotě 20 až 30°C. Pak se tekutina přefiltruje a užívá se 4 až 6krát denně 15 až 20 kapek do vody.

KOPR

KOPR VONNÝ

Čeled'miříkovitých (Apiaceae)

ANETHUM GRAVEOLENS L.

Kôpor voňavý (s)

r Garten-Dill (n)

Anet (a)

Aneth odorant (f)

Eneldo, Aneto (š)

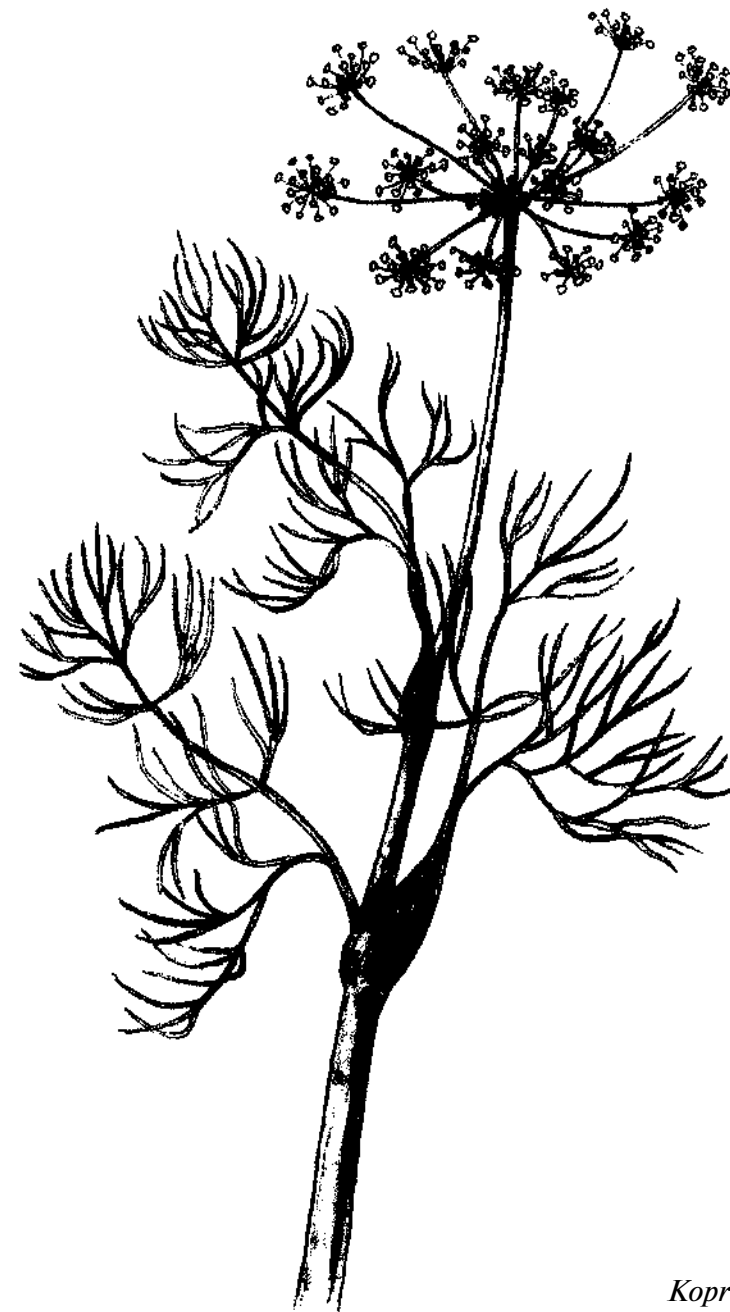
¹⁾ Kopr vonný je jednoletá bylina, dorůstající výšky i přes jeden metr. Lodyha je zelená až namodralá, bohatě rozvětvená. Okolíky nemají ani obaly ani okolíčky. Lodyha je jemně rýhovaná a dutá. Listy jsou řapíkaté, třikrát nebo čtyřikrát zpeřené. Květy má malé, kalich nezřetelný, koruna je sytě žlutá, plátky podlouhlé. Plody mají elipsoidní tvar, jsou ze hřbetu zploštělé, o velikosti 5 až 6 mm, na hřbetě světle trojžebřé, postranní žebra jsou bledá, křídlatá.

²⁾ Kopr je silně aromatická kulturní rostlina, odedávna u nás pěstovaná, jen ojediněle zplaňující.

³⁾ Drogou je především semeno (Semen anethi), sbírané na podzim, po úplném dozrání. Méně často se používá nať (Herba anethi), sbíraná v květnu až červenci, která je poněkud chudší na účinné látky.

⁴⁾ Hlavní obsahovou látkou je silice, obsahující karvon limonen a phelandrin. Obsah silice v plodech je 2 až 4%, zatímco v nati pouze 0,5 až 1,5%. Dále se v kopru nacházejí bílkoviny, aminy, organické kyseliny a flavonoidy, vitamín C, karoten, železo a další minerály.

⁵⁾ Droga snižuje krevní tlak a zlepšuje prokrvení srdečního svalu. Proto se může využívat v léčbě anginy pectoris a také v pre-



Kopr vonný

venci a léčbě ischemické choroby srdeční, včetně doléčování po infarktu myokardu. Droga také působí proti nadýmání, tlumí břišní křečovitě bolesti, zlepšuje trávení a podporuje sekreci mateřského mléka. Protože léčivé látky přecházejí i do mateřského mléka, děti netrpí na větry, lépe spí a jsou celkově klidnější. Dále droga působí močopudně a desinfekčně v oblasti močových cest a likviduje střevní parazity, zejména u dětí.

⁶⁾ Koprové semeno podáváme nejčastěji formou čerstvě připraveného prášku, 2 až 4krát denně na špičku kulatého nože. Můžeme však podat i nálev, který se jinak běžně připravuje z koprové natě.

⁷⁾ Kopr je bylinou předurčenou především do směsí. Při duševním rozrušení a neklidu můžeme s úspěchem vzít 2 díly koprového semene, 2 díly anýzu a 1 díl heřmánku pravého. Pijeme ráno a večer sklenici nálevu, oslazeného medem.

Podávání kopru neprovázejí žádné nežádoucí účinky a nemá ani žádné kontraindikace, samozřejmě s výjimkou osobní nesnášenlivosti. Protože hlavní účinnou látkou je silice, která z drcených semen rychle vyprchá a z nedrcených se špatně uvolňuje, dáváme přednost čerstvě připravenému prášku z drcených semen.

⁸⁾ Kopr poměrně účinně pomáhá předcházet mořské nemoci a podobným cestovatelským potížím, jakož i některým typům bolesti hlavy. Před cestou nebo při začátcích bolesti hlavy zkusíme vypít 1 až 2 šálky koprového čaje, a to buď jeden šálek ze semen, nebo dva šálky z natě.

⁹⁾ Kopr je oblíbenou rostlinou i v homeopatickém provedení, protože tinktura si zachovává všechny potřebné vlastnosti a účinky, což u kopru v alopatickém použití bývá problém.

Pro výrobu homeopatických prostředků z kopru slouží semeno. Semena se sbírají na podzim po úplném dozrání a před vlastním zpracováním je doporučujeme uměle přesušit. Semeno se

zpracovává podle §4 s lihem 90% a základní esence odpovídá potenci D1. Pak se dále zpracovává lihem 40% až do potence D5. V této potenci se také užívá, a to 3krát denně 8 kapek, před jídlem, po dobu 5 týdnů.

V homeopatické podobě se droga užívá pro zlepšení práce srdečního svalu, na úpravu činnosti slinivky a pro podporu látkové výměny. Jinak se aplikuje podobně jako v alopatii, kde je velice účinná zejména v oblasti tvorby mateřského mléka.

¹⁰⁾ Pro celkové posílení slouží následující koprový nálev:

Jedna polévková lžice pomletého nebo podrceného semene kopru se přelije šálkem vařící vody, nechá 10 minut přikrytá vyluhovat a pak se precedí. Pijí se denně 2 až 3 šálky, vždy po hlavních jídlech.

Při náhlých nevolnostech, například po špatném jídle, je krátké zvracení spíše užitečné a nebudeme se mu vyhýbat. Jakmile ovšem dochází ke zvracení častěji, zejména z psychických důvodů, kvůli cestovní horečce nebo na začátku těhotenství, je třeba si pomáhat. U těhotných však teprve po poradě s lékařem.

Jednu čajovou lžičku pomletého nebo podrceného semene kopru přelijeme 1 šálkem vařící vody, necháme 5 minut vyluhovat a pak precedíme. Pijeme nanejvýš dvakrát denně jeden šálek.

Při časté škytavce je dobré žvýkat semeno kopru. Kdo tedy trpí častou škytavkou, měl by mít na zahradě nebo na okně kopr, nehledě k tomu, že se velmi dobře hodí i v kuchyni.

KOPŘIVA

KOPŘIVA DVOUDOMÁ

Čeleď kopřivovitých (Urticaceae)

URTICA DIOICA L.

Přhlava dvoudomá (s)

(e) Grosse Brennessel (n)

Stinging Nettle (a)

Ortie dioïque (f)

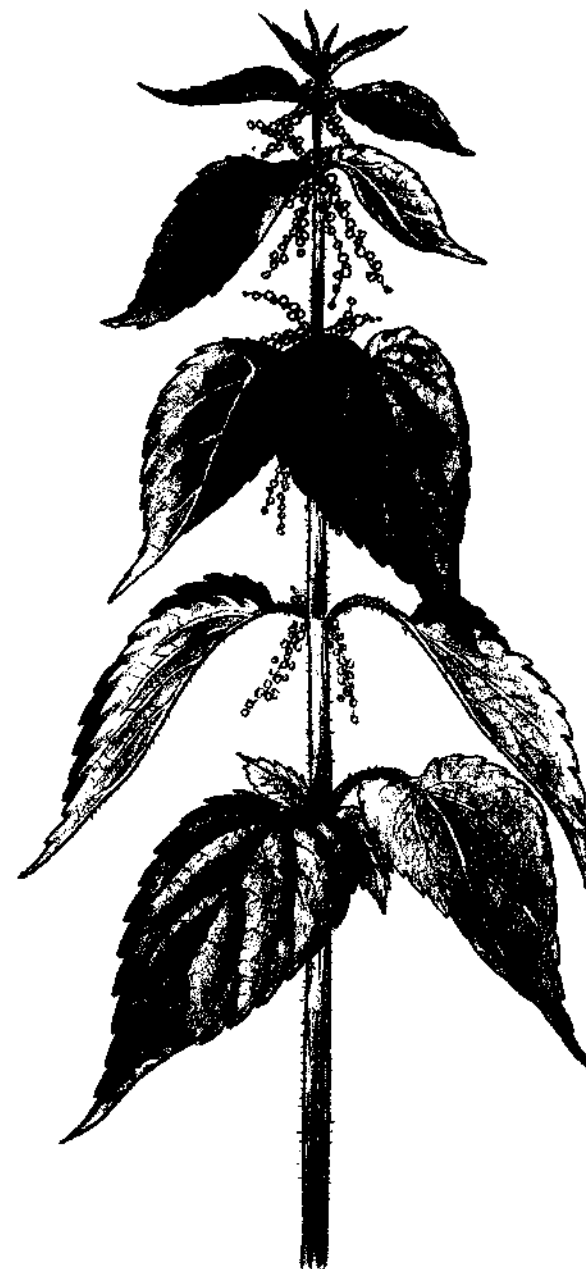
Ortiga mayor (š)

¹⁾ Kopřiva dvoudomá je trvalka, dorůstající výšky i přes metr, s chabým, větveným oddenkem a statnou, čtyřhrannou lodyhou. Listy jsou vstřícné, řapíkaté se zašpičatělými, pilovitě zubatými listy a zřetelnými palisty. Samčí a samičí květy jsou zelenkavé, drobné a rostou na různých jedincích. Vytvářejí latnaté květenství. Celou rostlinu pokrývají žahavé chloupky. Vzácně se vyskytuje i kopřiva jednodomá (*Urtica monoica* Tausch.). Příbuzná, ovšem podstatně více pálivá žahavka roční (*Urtica urens* L.) je jednoletá, nižší rostlinka, jednodomá, s hrubě pilovitými menšími listy.

²⁾ Kopřiva je velmi rozšířená plevelní rostlina, královna rumišť, starých zdí, pustých míst, křovin, cest a příkopů.

³⁾ Předmětem sběru je především list (*Folia urticae*) nebo nať (*Herba urticae*), méně často oddenek (*Radix urticae*) nebo i květy (*Flos urticae*). I když se oficiálně uvádí sběr v červnu až v září, máme prokázáno, že největší efekt je z drogy, sbírané od časného jara do konce května. Při sběru se vyhýbáme místům neprosluněným a také takovým, kde se kopřivě mimořádně daří. Vesměs totiž jde o bývalou kulturní půdu kontaminovanou zpravidla dusičnany. Drogu sbíráme odpoledne kolem čtrnácté hodiny a můžeme sbírat všechny uvedené druhy.

⁴⁾ Listy obsahují chlorofyl a asi 15% minerálních látek, ze kterých je pro nás zajímavý hořčík. Dále zde nacházíme karotenoidy, flavonoidy, organické kyseliny, aminy jako například serotonin, histamin, cholin, acetylcholin, sacharidy jako například arabinozu, ga-



Kopřiva dvoudomá

laktózu, glukózu, manozu a další. Dále obsahuje vitamíny, velmi bohatě aminokyseliny, glukokininy, třísloviny, fytoncidy a řadu dalších látek. Nepříliš výhodný je jistý obsah kyseliny šřavelové.

⁵⁾ Kopřiva má zcela mimořádné působení. Chlorofyl působí tonizačně a povzbudivě na metabolismus a na všechny fyziologické funkce. Působí také jako antianemikum a antisklerotikum. Další vlivy kopřivy jen ve stručnosti: kardiotonikum, antidiabetikum, zejména kdy si pacient ještě nemusí píchat inzulín, stimuluje činnost slinivky, působí protiprůjmově, působí antivirově, zejména proti chřipkám, podporuje hojení ran, ovlivňuje funkci vaječníku, podporuje léčbu bronchiálního astmatu, podporuje funkci žluče, působí antirevmaticky, staví krvácení, působí močopudně, zvyšuje aktivitu enzymatické činnosti a zlepšuje prokrvení vnitřních orgánů. Kořen používáme takřka výlučně zevně, nejčastěji proti vypadávání vlasů. Samčí květy zlepšují mužskou plodnost.

⁶⁾ Při samostatném podávání můžeme volit jemnější působící nálev nebo razantnější působící odvar. Kopřiva je také ideálním komponentem do směsí. V takovém případě volíme takovou přípravu čaje, jaká odpovídá hlavní droze ve směsi. Ve své praxi upřednostňujeme tzv. bylinářský čaj.

⁷⁾ Za toxické lze považovat pouze působení čerstvé kopřivy, kdy působí koncentrovaně jed, způsobující pálení. Ten se však sušením nebo jinou úpravou ztrácí. Podávání kopřiv nemá žádné kontraindikace a ani nejsou známy vážné vedlejší účinky. Kopřivu lze podávat dlouhodobě, ne však trvale, a lze ji míchat prakticky libovolně. S úpadkem celkové imunity stoupá počet lidí na kopřivu alergických, i když kopřiva sama má protialergické účinky.

⁸⁾ Za velmi účelnou preventivní aplikaci pokládáme následující kombinovaný postup: Denně vypijeme z termosky asi 0,5 litru kopřivového bylinářského čaje. K tomu provádíme koupel nohou jeden večer a koupel rukou druhý večer. Jeden den v týdnu všechny aplikace vynecháme. Délka takovéto prevence vyplyne z toho, o jaký orgán se jedná. V praxi je tato prevence užitečná vždy, a to jednou na jaře a jednou na podzim, vždy po dobu 3 týdnů.

⁹⁾ Stejně jako v alopatii je i v homeopatické praxi pro kopřivu široké uplatnění. V homeopatickém provedení je značná výhoda, že se pro výrobu prostředků užívá čerstvá nať, zatímco v alopatii se téměř výhradně užívá nať sušená. Tím se zachovávají veškeré fytoncidy, vitamín C a další látky.

Čerstvá nať (pro homeopatické účely nemusí být kvetoucí) je nejlepší sbíraná v červnu mezi desátou a jedenáctou hodinou dopoledne. Nať se pak dále upravuje podle §2 s použitím lihu 75%. Tato esence se pak ředí lihem 40% až do potence D4. V této potenci, ale také v potencích D2 a D3 se tinktura užívá při dávkování 3krát denně 15 kapek, po jídle. Toto dávkování svědčí jasně o prioritní funkci kopřivy, kterou je maximální posilování organismu. Z toho také vyplývá možnost nepřetržitého podávání tinktury.

Aplikace homeopatických prostředků je v homeopatii prakticky stejná jako v alopatii. Hlavní důraz však by měl být kladen na aplikaci v případech, kdy by bylo vhodné podávání čerstvé kopřivy. Jsou případy, kdy by bylo lepší vyrobit tinkturu z kopřivových kořenů, jejíž účinnost je ještě mnohonásobně vyšší.

¹⁰⁾ Zajímavé je působení kopřivy na vysoký krevní tlak: Padesát gramů malých čerstvých lístků kopřivy dáme do 1 litru studené vody, pomalu zahříváme a pak 3 až 5 minut na velmi mírném plameni vaříme. Necháme 15 minut vyluhovat a precedíme. Pijeme po šálcích přes celý den.

Chceme-li použít kopřivu na tzv. čištění krve, použijeme raději kořeny: Čtyřicet gramů čerstvých, umytých a pokrájených kořenů kopřivy přidáme do 1 litru studené vody, přivedeme k varu a přikryté pomalu vaříme 8 minut na mírném plameni. Pak necháme 10 minut vyluhovat a precedíme. Doporučuje se vypít denně 0,5 litru na vícekrát po šálcích.

Při vypadávání vlasů používáme kopřivový odvar: hrst kopřivových kořenů dáme do 0,5 litru kvalitního vinného octa a 10 minut pomalu v přikryté nádobě vaříme. Po vychladnutí precedíme a jemně přefiltrujeme. Jedenkrát denně ocet lehce vtíráme do vlasové pokožky.

KOPYTNÍK

KOPYTNÍK EVROPSKÝ

Čeled' podražcovitých (Aristolochiaceae)

ASARUM EUROPÆUM L.

Kopytník európsky (s)

(e) Braune Haselwurz (n)

Asarabacca (a)

Asaret d'Europe (f)

Ásaro (š)

¹⁾ Kopytník evropský je trvalka s oboupohlavními květy. Nízká bylina, dorůstající do výšky asi 10 až 12 cm, má jednoduché, dlouze řapíkaté listy výrazně ledvinového tvaru, celokrajné, kožovité a tuhé, na líci leskle tmavozelené. Květy vyrůstají na krátkých stopkách, jsou velmi nevýrazné, okvěť je uvnitř kalně purpurové, zevně hnědavě zelené. Plodem je šestipouzdrá dužnatá tobolka, obsahující v každém pouzdérku 3 až 4 semínka.

²⁾ Kopytník je rozšířená lesní bylina, rostoucí zejména ve stinných listnatých lesích.

³⁾ Předmětem sběru je buď pouze oddenek (Radix asari), sbíraný časně najaře nebo později na podzim, nebo pouze list (Foliūm asari), sbíraný v červnu a červenci. Může se sbírat i celá rostlina (Herba asari cum radicis), tedy nať i s oddenkem, a to nejlépe v srpnu.

⁴⁾ Drogy obsahují asi 4% silice s hlavní účinnou látkou asaronem, který je těkavý a postupně při skladování z drogy vyprchá. Dále zde nacházíme třísloviny, pryskyřici, sliz, organické kyseliny, minerální soli a neznámé, antibiotický působící látky. Zatím není známo, která z obsahových látek se podílí na mírném cytostatickém účinku drogy, pro který byla rostlina od nepaměti podávána jako kancerostatikum.



Kopytník evropský

⁶⁾ Dříve se droga předepisovala jako prostředek pro vyvolání dávení, ovšem k tomu je třeba dávek na samé hranici toxicity, takže tato indikace byla brzy opuštěna.

Dnes se droga podává především při neproduktivním kašli, při tzv. kuřáckém kašli a při suchém, dráždivém kataru horních dýchacích cest. Droga, zejména ve formě tinktury, prohlubuje práci srdečního svalu a tiší bolesti při ischialgii, lumbagu a při migrénách. Současně zvyšuje cévní tonus zužováním krevního řečiště. Působí také celkové uklidnění a zvyšuje diurézu.

Kancerostatický účinek není dosud dostatečně prozkoumán, ale prostějovský bylinář J. Kola sestavil svůj proslulý cytostatický čaj na bázi kopytníku. Droga také zlepšuje střevní peristaltiku, plieni ventilaci, činnost potních žláz a vylučování ochranného hlenu v žaludku.

⁶⁾ Práškovou drogu lze použít v jednotlivých dávkách na špičku nože, což odpovídá množství asi 0,15 g. Tinktura má být podávána v dávce 20 ± 5 kapek, 2 až 4krát denně, je možno ji zapít vodou.

Při oběhových indikacích obvykle dáváme přednost nálevu, zpravidla postačí 4krát denně 1 polévková lžíce. Jako expektorans podáváme raději poněkud razantněji působící odvar, zpravidla ve stejné dávce.

⁷⁾ Droga je ve své podstatě toxická. Otravu však předchází mohutné dávení, při kterém se droga vyzvrací, takže k vážnější otravě dojde jen zřídka. Přesto nebo právě proto považujeme neuvážené podávání drogy za nezodpovědné a také předjakýmkoli experimentováním každého „badatele“ důrazně varujeme. Kontraindikací při podávání jsou pokročilejší stadia plienich onemocnění, podrážděná nebo zánětlivá ledvina a bronchiektazie. Drogu lze komponovat do směsí, ale její obsah by neměl překročit 15% objemových.

⁸⁾ Z listů kopytníku lze připravit koupel nebo omývací či obkladovou lázeň jako pomocnou léčbu při psoriáze nebo při tvrdošij-

ných ekzémech. Pro tyto účely může mít výluh vyšší koncentraci.

⁹⁾ I když je kopytník známý a užívaný jako léčivá bylina již velmi dlouho, přesto se nedá říci, že by jeho účinek byl dokonale znám, což je ovšem možné konstatovat u celé řady bylin. Protože je však známa také jeho mírná jedovatost, nabízí se jeho užívání v homeopatické podobě jako nejbezpečnější a nejúčinnější.

Nejlepší výchozí částí pro homeopatické uplatnění je celá bylina, tzn. list i s kořeny, sbíraný nejlépe v červenci a srpnu. Zpracování byliny se provádí podle §3 lihem 90%. Základní esence se dále ředí lihem 30% až do potence D6. Nejvíce se užívá v potenci D5 s dávkováním 3krát denně 5 kapek, před jídlem, po dobu 30 dní.

Aplikuje se při poruchách centrálního nervstva, při horečnatých onemocněních s návaly krve, při hysterii, při předrážděnosti, průjmech z nervozity, při různých kolikách atd. Aplikace jako cytostatika vyžaduje speciální úpravu.

¹⁰⁾ Z kopytníku evropského se dříve připravovala zajímavá směs proti zácpě, horečnatosti, vodnatelnosti i astmatu, která má následující složení:

nať kopytníku	8 g
kořen omanu	10 g
kořen puškvorce	10 g
kořen fialky vonné	10 g
šťáva z lékořice	10 g
semeno anýzu	5 g
kafr	0,8 g
ředěná vínovice	300 ml

Směs se nechá v lihu 12 dní v teple a temnu stát, pak se precedí a vrátí zpět do vymyté láhve. Užívá se 3krát denně 1 čajová lžička, před jídlem.

KORIANDR

KORIANDR SETÝ

Čeled' miříkovitých (Apiaceae)

CORIANDRUM SATIVUM L.

Koriander siaty (s)

r Garten-Koriander (n)

Coriander (a)

Coriandre cultivé (f)

Cilantro (š)

¹⁾ Koriandr setý je jednoletá a někdy i dvouletá rostlina, dorůstající výšky přes půl metru. Spodní listy má jednoduše peřenodílné s vejčitými, peřenoklanými lístky. Vrchní listy přisedají pochvou a jsou dva až třikrát zpeřené, čárkovité. Květy mají bílou až starorůžovou barvu. Jsou sestaveny ve složitých okolících. Plodem je kulatá rýhovaná nažka.

²⁾ Koriandr je pěstovaná bylina. Vyžaduje slunné, chráněné, nepřímé suché stanoviště s výživnou půdou. Zplahuje jen zcela výjimečně.

³⁾ Drogou je plod (*Fructus coriandri*), sbíraný před úplnou zralostí, nejlépe v srpnu.

⁴⁾ Droga obsahuje silici s velkým obsahem linalolu, dále geraniol, borneol, cymen, umbelliferon, mastný olej, organické kyseliny, třísloviny, pektiny, cukry, vitamín C, tanin a další účinné látky.

⁵⁾ Silice působí fytoncidně. Droga povzbuzuje trávení, střevní peristaltiku a uvolňuje křeče v zažívacím traktu. Podporuje funkci slinivky i vykašlávání. Zevně ji můžeme používat k ošetřování flegmon a vředů, i všude tam, kde chceme dosáhnout antimikrobiálního působení. Lze z ní připravit i účinné protirevmatické mazání.



Koriandr setý

⁶⁾ Vhodnou lékovou formou je nálev, v množství 2 až 3 sklenice denně. Můžeme použít i prášek ze semen, podávaný 3 až 4krát denně, na špičku kulatého nože.

⁷⁾ Drcený koriandr se často používá také pro zlepšení vůně a chuti čajových směsí. Jeho účinek lze potencovat smícháním s kmínem, fenyklem, anýzem nebo kořenem anděliky. Nejsou známy žádné vážnější nežádoucí účinky. Kontraindikací je pouze čerstvě vzniklá žaludeční leze, například čerstvý žaludeční vřed.

⁸⁾ Inhalace výparů z vařícího se drceného koriandru užíváme při chronické rýmě, spojené s chronickým katarom horních cest dýchacích. Dle potřeby inhalujeme jednou až dvakrát denně po 5, 8 až 10 minutách.

⁹⁾ Vzhledem k celkem intenzivnímu aroma koriandru, které někteří lidé nesnášejí a kvůli němuž dochází jak k alergickým projevům, tak i k nevolnostem, zdá se pro léčebné účely vhodné homeopatické zpracování.

Výchozím materiálem je samozřejmě plod, sbíraný za běžných podmínek neúplně zralý, nejlépe v srpnu, který se dosušuje. Plody se pomelou na prášek a co nejrychleji se dále zpracovávají podle §4 lihem 90%. Takto vzniklá základní esence D1 se pak ředí lihem 35% až do potence D3. V té se také užívá, při následujícím postupném dávkování: prvních 21 dní 5krát denně 7 kapek, potom 4krát denně 7 kapek a nakonec 3krát denně 6 kapek, vždy po 21 dnů. Tinktura se ovšem může používat i zevně při bolestech kloubů, namoženinách apod.

Rozsah možného použití je poměrně velký a působení poměrně hluboké, a proto musí být rozloženo na delší dobu. Používá se především pro uklidnění křečí, pro tvorbu žaludečních šťáv, pro podporu tvorby mateřského mléka apod.

10) pro celkové posílení, pro stimulaci vždy před nějakým očekávaným nasazením slouží odvar z koriandru: Jednu polévkovou lžici pomletého nebo podrceného semene koriandru dáme

do větší šálky studené vody, přivedeme k varu a odstavíme přikryté na 5 minut. Pak precedíme a pijeme dvakrát denně, vždy po obědě a po večeři.

Podobně se upravuje koriandr i jako afrodisiakum: Jednu čajovou lžičku pomletého nebo podrceného semene koriandru přelijeme šálkem vařící vody, necháme 10 minut vyluhovat a precedíme. Pijeme 1 šálek po každém hlavním jídle.

Při nadýmání můžeme užívat speciální směs:

semeno koriandru	25 g
semeno fenyklu	25 g
semeno anýzu	20 g
semeno kopru	20 g

Směs dobře promícháme a pak polévkovou lžící směsi přelijeme šálkem vařící vody, 5 až 10 minut necháme vyluhovat a precedíme. Pijeme vždy po jídle.

Z koriandru můžeme také vyrobit chutný a dobře účinkující likér: Osm gramů pomletého nebo 10 g celého semene koriandru dáme do 0,5 litru alkoholu 50% a necháme 7 dnů v teplém prostředí vyluhovat. Pak svaříme 300 g cukru na sirup, sebereme z povrchu pěnu a nečistoty a necháme vychladit. Poté vše smícháme dohromady a protřepeme. Užíváme po stopkách před hlavním jídlem.

KOSATEC

KOSATEC NĚMECKÝ

Čeľad'kosatcovitých (Iridaceae)

IRIS GERMANICA L.

Kosatec německý (s)

(e) Deutsche Schwertlilie (n)

Germán Iris (a)

Iris germanique (f)

Lirio cárdeno (š)

¹⁾ Kosatec německý je trvalka se silným, masitým, bílým oddenkem, ze kterého vyrůstají dlouhé, mečovité, šedozelené listy s nahoře větvenou lodyhou, vysokou kolem jednoho metru a ukončenou květem. Květy má modrofialové až fialové. Plodem jsou velké, třípouzdré, mnohosemenné tobolky.

²⁾ Kosatec je výhradně pěstovaná rostlina. Při sběru nesmí být zaměněn za žlutě kvetoucí kosatec žlutý (*Iris pseudacorus* L.), který je chráněn, ani za jiné volně rostoucí druhy kosatce. Naproti tomu lze drogu nahradit i surovinou z příbuzných druhů - kosatec florentský (*Iris florentina* L.) nebo kosatec bledý (*Iris pallida* Lam.).

³⁾ Drogou je loupaný oddenek (*Radix iridis*, *rhizoma iridis*), sbíraný třetí a čtvrtý rok v srpnu až září.

⁴⁾ Droga obsahuje především silici s hlavní obsahovou složkou ironem, který však vzniká až při sušení a projevuje se fialkovou vůní. Dále jsou zde přítomny škroby, sliz, flavonový glykosid iridin, cukry, olej, třísloviny, fytoncidy a další účinné látky.

⁵⁾ Droga má výrazné účinky expektorační, ale současně ochraňuje svým slizem i zanícené sliznice. Proto také je vynikajícím prostředkem pro léčbu kataru horních cest dýchacích. Má i mírně projímavý účinek, stejně jako mírné účinky močopudné a žlučopudné.



Kosatec německý

⁶⁾ Obvyklou lékovou formou je nálev, ale osvědčil se i mírněji působící homeopatický čaj podle Kloudy, podávaný v potencích U_6 až U_9 . Kořen se může podávat i práškový, a to 2 až 4krát denně, na špičku kulatého nože.

⁷⁾ Zásadně se vyhýbáme použití listů, zejména čerstvých, protože mají silně emetický vliv, vyvolávají dávení, ošklivost a u slabších povah dokonce mdloby. Kosatec můžeme podávat i samostatně, avšak chceme-li dosáhnout efektivnějšího výsledku, musíme jej kombinovat do směsí; jinak působí velmi mírně, avšak spolehlivě. Obvykle jej kombinujeme s květem divizny, listem jitrocele, natí yzopu, natí bazalky a kořenem proskurníku. Nežádoucí účinky se při užívání prakticky nevyskytují a kontraindikace nejsou známy.

⁸⁾ Kosatec byl mistrovskou drogou bylináře Erwina Wojnara. Tento bohužel již zesnulý léčitel proslul zejména způsobem léčby neuralgií, bolestí v oblasti periferních nervů. Wojnar v těchto případech nařizoval připravit směs ze stejných dílů oddenku kosatce, nati dobromysli, nati meduňky, květu levandule, kořene kozlíku, nati třezalky a kořene andělíky. Podával se čaj z jedné polévkové lžice, spařený 0,25 litru vroucí vody. Čaj se pak nechal 10 až 15 minut vyluhovat, zcedil se a pil ráno a večer. V těžších případech se popíjel i přes den, pokud možno na lačný žaludek.

⁹⁾ Všechny druhy kosatce se od pradávna používají v léčitelství, a také v homeopatii se využívají poměrně dlouho. Výchozím materiálem je zde čerstvý oddenek, který se pro homeopatické účely musí loupat. Drobně nakrájený oddenek se upravuje podle §3 s lihem 70%. Základní esence DO se dále upravuje podle uvedeného paragrafu lihem 40% (potence D1 = 3 díly DO + 7 dílů lihu 40%, potence D2 = 1 díl D1 + 9 dílů D2 atd.). Ředí se do potence D3, ve které se také většinou užívá, při dávkování 3krát denně 7 kapek, před jídlem, po dobu 30 dní. Může se užívat

i zevně, nejlépe nakapaný na vlhký textil a obkládající nemocné nebo ztvrdlé místo.

Užívá se většinou při celkové slabosti, nevolnostech a migrénách, ale hlavně při potížích slinivky. Zevně se tinktura používá na otoky, na zanícená místa, při pásovém oparu (zánětu nervových zakončení) apod.

¹⁰⁾ Legenda říká, že francký král Chlodvik (481 - 511) uprostřed rozhodující bitvy vyzýval křesťanského Boha a po vítězné bitvě se obrátil ke křesťanství. Na počest si vybral žlutý kosatec (*Iris pseudacorus*) jako symbol Panny Marie za svůj znak. Tento královský znak vydržel až do moderní doby, i když se mezitím změnil na bílou lilii, ovšem legenda přesto přežívá.

U amerických druhů kosatce se považuje druh kosatec pestrý (*Iris versicolor*) za velmi účinný, ale jedovatý. Působí výborně na játra a krevní oběh a v lidovém lékařství se jím kdysi léčila kromě kožních nemocí a revmatismu i syfilida. Americkými Indiány byl považován za lék zázračný, téměř všelék. U nás tento druh neroste, ale působení našich druhů je velmi podobné.

KOSTIVAL

KOSTIVAL LÉKAŘSKÝ

Čeď brutnákovitých (Boraginaceae)

SYMPHYTUM OFFICINALE L.

Kostihoj lékařský (s)
(r) Gemeiner Beinwell (n)
Comfrey (a)
Consoude officinale (f)
Consuelda mayor (š)

¹⁾ Kostival lékařský je vytrvalá rostlina s tlustým, bohatě větveným černým oddenkem, který je na řezu jasně bílý, ale rychle hnědne. Silná, hranatá a dužnatá lodyha je - podobně jako celá rostlina - drsná díky svým malým a tuhým chloupkům. Velké tmavozelené listy jsou střídavé, podlouhle kopinaté. Fialové, trubkovité květy jsou uspořádány ve vrcholových vijanech. Obvykle v nich žijí mravenci a jiný hmyz, který láká sladká šťáva, již květy roní. Jejich barva kolísá od fialové přes modrou, červenou až k růžové, výjimečně i bílé. Plody jsou 4 jednosemenné tvrdky. Rostlina často dorůstá do výšky až jednoho metru.

²⁾ Kostival je hojná rostlina, charakteristická pro vlhčí louky, okraje lesů, příkopy, náspy, břehy rybníků a potoků.

³⁾ Drogou je především kořen (*Radix consolidae majoris*), sbíraný na jaře v březnu a dubnu nebo na podzim v říjnu a listopadu. Jako náhrada se používá i list (*Folium consolidae majoris*). Přestože se droga běžně připravuje sušením, lepších výsledků lze dosáhnout s čerstvým kořenem, který dáváme na zimu uskladnit do písku podobně jako mrkev a petržel.

⁴⁾ Kostivalové drogy obsahují vysoce hojivý purinový derivát alantoin, alkaloidy intermedin a acetylintermedin, consolidin, consolicin, symphytin, echimidin, laziokarpin, symphytocynoglossin, dále metylpyronin, lykopsamin, acetyllykopsamin, třís-



Kostival lékařský

loviny, sliz, škrob, triterpeny, steroly, aminokyseliny, pryskyřice, silice, cholin a další látky.

Protože některé z alkaloidů jsou tzv. pyrolizidinového typu, který je charakteristický svým nepříznivým vlivem na jaterní parenchym, musíme zachovat určitou opatrnost, zejména při vnitřním užívání.

⁵⁾ Droga mimořádně podporuje hojivé procesy vnitřní i zevní a podporou tvorby kalusu napomáhá i hojení zlomenin. Vynikajícím způsobem ochraňuje sliznice, vnitřně je tedy vhodná například při žaludečních vředech, ale i po poleptání či popálení sliznic nebo také při atrofi sliznic v geriatrii.

Může být podávána i formou kloktadla nebo klyzmatu. Zevně ji aplikujeme na rozsáhlé pohmožděniny a hematomy nejruznějšího původu, na běrcové vředy, hemoroidy a nehojící se rány, na kožní záněty, vředy apod. Droga též napomáhá vykašlávání, a co je málo známé, působí i sedativně. Můžeme ji použít i při zánětech v močových cestách a lze ji doplnit i léčbu osteoporózy.

⁶⁾ Zevně i vnitřně dáváme přednost použití čerstvé drogy, kterou připravíme nastroháním kořene na jemnějším struhadle. Ze suché drogy můžeme připravit prášek nebo nálev, popřípadě i stále oblíbenější mast.

⁷⁾ Droga sice obsahuje do určité míry nebezpečné látky, ale jen ve velmi malém množství, takže není nutné zřící se dobrodiní jejího účinku. Nedoporučujeme ale dlouhodobé podávání anebo podávání velkých dávek. Běžné hraniční netoxické dávky jsou:

- 3 čajové lžičky strouhaného kořene denně,
- 4krát denně na špičku kulatého nože prášku,
- 3 šálky po 150 ml nálevu denně.

Doba léčby může trvat nepřetržitě maximálně 3 týdny.

Kostival můžeme míchat i do směsí, ale musíme dbát uvedených pravidel. Pokud máme možnost vybrat způsob přípravy, dáváme přednost úpravě zastudena a homeopatickému využití.

⁸⁾ Velmi dobrý vliv na hojení podlitin, změkčování zatvrdlin a léčení kožních zánětů vykazuje následující směs: Dva hmotnostní díly čerstvě strouhaného kostivalu, 1 díl čerstvě strouhaných syrových brambor a 1 díl čerstvě strouhaného syrového kořene celeru. Směs klademe na postižená místa ve formě kašovitého obkladu.

⁹⁾ Kostival patří nejen k nejstarším léčivým bylinám vůbec, ale také k bylinám s nejširší možnou aplikací. Navíc je možné jej podávat v nejrůznějších podobách vnitřně i zevně, což se přenáší i na homeopatické použití.

Surovinou pro výrobu esencí pro vnitřní použití je čerstvý kořen, sbíraný na jaře nebo na podzim, nejvhodnějším obdobím je ovšem říjen. Kořen se omyje studenou vodou a ihned se zpracovává podle §2 lihem 90% na základní esenci DO. Dále se ředí lihem 30% až na potenci D5. Nejčastěji se užívá potence D3, při dávkování 3krát denně 9 kapek, po dobu alespoň 21 dní, nanejvýš však 2 měsíce. V případě nedostupnosti kořene se používá i čerstvý list nebo sušený kořen, kopaný ovšem ve stejném období.

Vnitřní užití homeopatické tinktury je velice široké, ovšem užívá se hlavně při vnitřních krváceních, žaludečních vředech, dokonce i při rakovině žaludku, při potížích sliznic apod. Tuto tinkturu lze používat i zevně na všechny kloubní, kostní a svalové potíže. Velmi vhodné je použití v podobě masti, která se dá snadno vyrobit jak z výchozí suroviny, tak i z tinktur.

Pro vnější použití lze pro homeopatické zpracování použít i kvetoucí nať nebo i celou kvetoucí rostlinu. Vše se rozmixuje nebo rozele a zpracuje podle §3 lihem 80%. Dále se zpracovává lihem 40% pouze do potence D3. Užívá se od potence DO, především na obklady poraněných kostí, okostic, svalů, šlach, na otoky šlach, pouzder apod. Nejvhodnější jsou kombinace vnitřního i vnějšího použití.

KOZLÍK

KOZLÍK LÉKAŘSKÝ

Čeďkozlíkovitých (Valerianaceae)

VALERIÁNA OFFICINALIS L.

Valeriána lékařská (s)

(r) Echter Baldrian (n)

Valerián (a)

Valeriáne medicinale (f)

Valeriána oficial (š)

¹⁾ Kozlík lékařský je trvalka s přímou, rýhovanou, dutou lodyhou, dorůstající výšky přes jeden metr. Vstřícné listy jsou lichozpeřené, složené z 9 až 21 kopinatých, zubatých až celokrajných lístků. Květy jsou bílé nebo červenavé, sestavené v bohatý chocholíkatý hrozen vidlanovitého tvaru. Plodem je jednosemenná nažka. Oddenek je krátký, voňavý, s četnými kořínky.

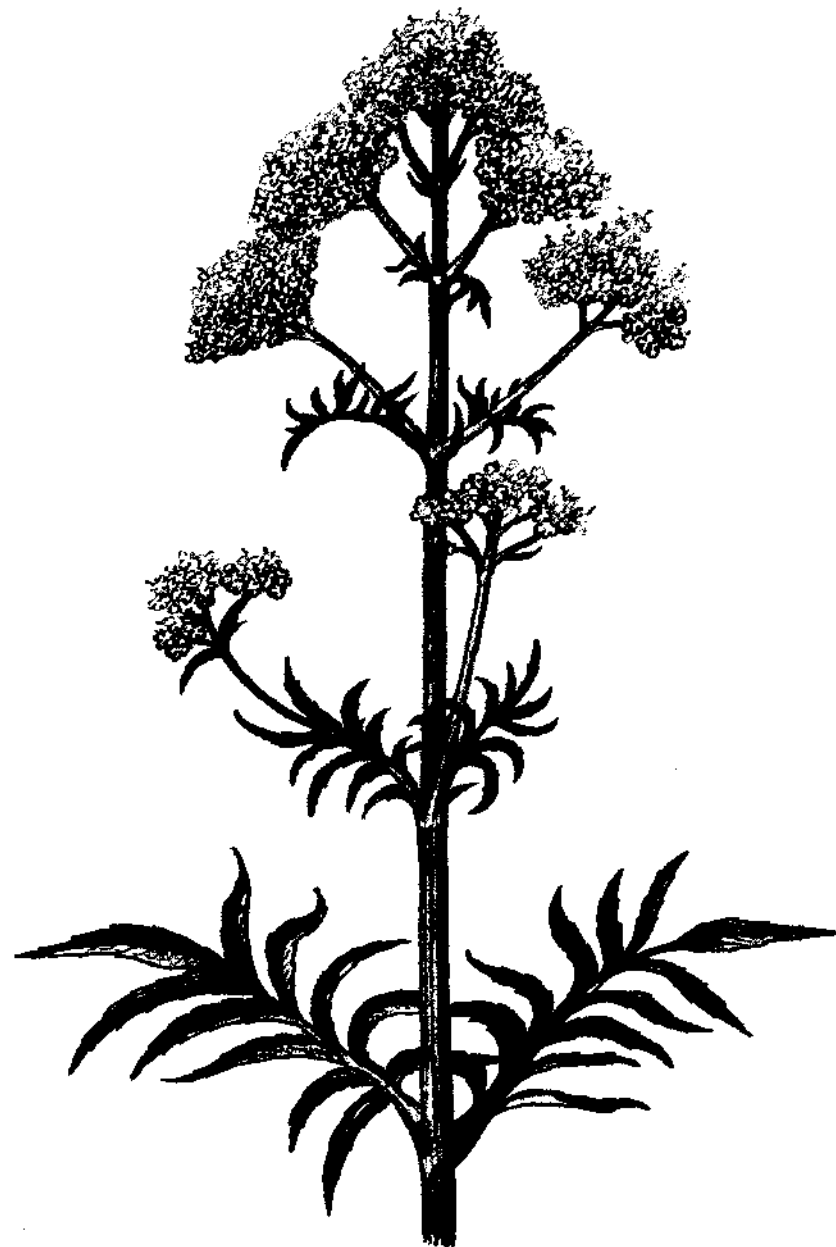
²⁾ Kozlík je nepříliš hojná rostlina vlhčích luk, lesů, potočních břehů a příkopů. Pro léčebné účely se pěstuje.

³⁾ Drogou je oddenek (*Radix valerianae*), sbíraný zpravidla v říjnu druhého roku kvetení. Jen výjimečně se sbírá i nať.

⁴⁾ Droga obsahuje silice, seskviterpeny, valepotriáty, organické kyseliny, monoterpenové alkaloidy a řadu velmi složitých látek, které vytvářejí komplexní léčivý účinek.

⁵⁾ Droga působí především jako mírné, ale účinné sedativum. Tlumí stavy vzrušení, nervozitu, úzkosti a duševní napětí. Ve vyšších dávkách působí jako hypnotikum. Velmi dobře ovlivňuje srdeční neurózu. Působí též spasmolyticky. Někteří autoři dovozují, že droga nejen nervy uklidňuje, ale současně i posiluje.

⁶⁾ Pokud drogu podáváme samostatně, volíme především tinkturu, a to jednu čajovou lžičku jako jednotlivou dávku. Jako hypnotikum podáváme jednu čajovou lžičku asi 2 až 3 hodiny



Kozlík lékařský

před spaním a druhou těsně před spaním. Nálev nebo macerát podáváme spíše výjimečně.

Nejúčinnější lékovou formou je lihoéterová tinktura, jejíž jednotlivá dávka by se měla pohybovat v rozmezí 20 až 25 kapek, jen zřídka bývá vyšší.

⁷⁾ Droga není určena pro dlouhodobé podávání, protože u senzitivních jedinců již asi po měsíci léčby vzniká tolerance, droga přestává účinkovat a zvyšování dávek nelze doporučit pro výskyt paradoxních jevů - namísto uklidnění vznikne totiž nežádoucí rozrušení.

Droga je velmi vhodná do směsí v kombinaci s meduňkou při nervozitě a rozčilení, v kombinaci s chmelem při nespavosti psychogenního původu. Při tachykardii a arytmií se podává v kombinaci se srdečníkem a mátou. Při dyspeptických potížích je účinná kombinace s hořkými drogami, fenyklem, anýzem, kmínem nebo mátou. Při neuróze trávicího traktu se osvědčila kombinace s levandulí a hořkými drogami, například s puškvorcem.

U kozlíku dosud nebyly zjištěny žádné výraznější nežádoucí účinky ani kontraindikace.

⁸⁾ Oblíbený uspávací tzv. Paiorův koktejl má následující složení: Vezmeme sklenici horkého mléka, dobře osladíme medem, podle závažnosti případu přidáme 1 až 3 čajové lžičky kozlíkové tinktury, dobře promícháme a velmi pomalu, po lžičkách nebo po doušcích vypijeme. Podává se nejdéle 35 dnů, zejména při poruchách spánku.

⁹⁾ Kozlík je rostlina známá již od dávnověku a také se odpradávná nejrůznějšími způsoby upravuje a užívá. Je to jedna z vůbec prvních homeopaticky upravovaných bylin.

Výchozím materiálem je sušený oddenek, kopaný nejlépe v květnu, ale používat se může i oddenek kopaný koncem října, nejlépe vždy kolem osmé hodiny ránní. Oddenek se rychle omyje studenou vodou, a potom se suší při teplotě do 30°C. Zpracovává se podle §4 lihem 75% na základní tinkturu D1. Dále se

ředí podle téhož paragrafu lihem 35% až do potence D4. Užívá se v potenci D2, D3 a D4 podle stavu nemocného. Obecné dávkování je 3krát denně 6 kapek, před jídlem.

Paleta možného upotřebení je nezvykle široká. Kozlíková tinktura se užívá od nespavosti, přes neurastenii, křečovitě bolesti spojené s mdlobami, neuralgií, lumbago, slabost nohou, nervózní srdce, žaludeční křeče až po nadýmání. Může se ovšem použít i jako v alopatii.

¹⁰⁾ Proti pocitům strachu a úzkosti je vynikající lipový čaj s kozlíkovou tinkturou: Malou hrst lipových květů přelijeme vařící vodou a necháme 5 minut vyluhovat. Do poněkud zchladlého nálevu přidáme 10 až 20 kapek kozlíkové tinktury, koupené třeba v lékárně. Pijeme vždy jeden šálek, po jídle nebo mezi jídly a před spaním.

Proti depresím z vnějších vlivů doporučujeme kozlík kombinovat s bazalkou: Jednu čajovou lžičku kořene kozlíku a 1 čajovou lžičku natě bazalky necháme ve větším šálku přejít varem, pak 10 minut vyluhujeme a precedíme. Pijeme vždy jeden šálek mezi jídly.

Proti bolestem hlavy neznámého původu smícháme práškový kořen kozlíku s medem na pastu. Při bolestech pak necháme v ústech pomalu rozpustit kávovou lžičku této pasty.

Při přetrvávajících bolestech zubů namícháme směs ze stejných dílů máty peprné, jitrocele kopinatého, řebříčku obecného a kořene kozlíku. Jednu polévkovou lžici směsi přelijeme 0,5 litrem vařící vody a necháme 10 minut vyluhovat. Precedíme a několikrát denně nálevem vyplachujeme ústa, ovšem nálev necháme v ústech vždy alespoň 5 minut.

KRTIČNÍK

KRTIČNÍK HLÍZNATÝ

čeled'krtičníkovitých - *Scrophulariaceae*

SCROPHULARIA NODOSA L.

Krtičník hlíznatý (s)

(e) Knotige Braunwurz (n)

Figwort (a)

Scrofulaire noneuse (f)

Escrofularia (š)

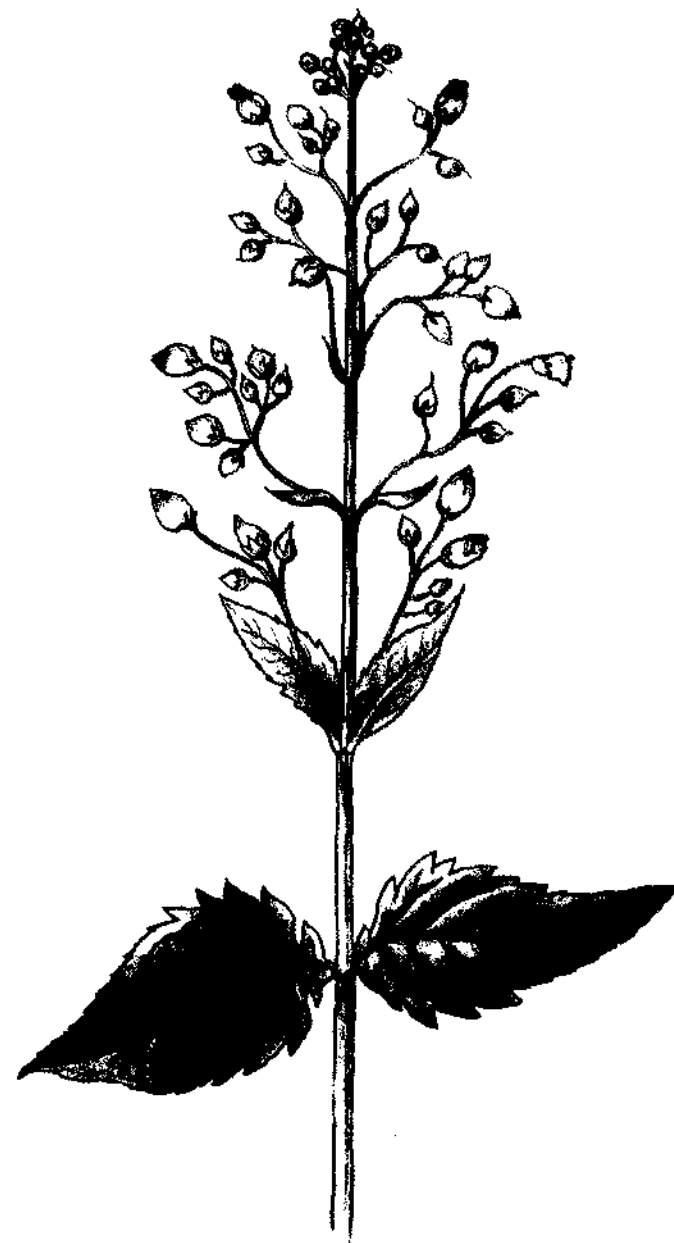
¹⁾ Krtičník hlíznatý je trvalka, vyhánějící z hlízovitého oddenku přímou, čtyřhrannou, lysou lodyhu výšky kolem jednoho metru, se vstřícnými, vejčitě podlouhlými, nestejně pilovitými listy. Květy vyrůstají od června do srpna v úžlabí listenů ve stopkatých vrcholících, skládajících latu. Ze svrchního semeníku pětidílných květů s jednoduchou čnělkou dozrává dvoupouzdrá, mnohosemenná tobolka.

²⁾ Krtičník je poměrně hojná rostlina křovin a břehů vodních toků. Protože nepříjemně páchne, býložravci se jí většinou vyhýbají.

³⁾ Užívanou částí bývají zpravidla hlízovité oddenky (*Rhizoma scrophulariae*), méně často nať (*Herba scrophulariae*). Nať se sbírá přes léto, v době květu rostliny, oddenek se kope na jaře nebo na podzim.

⁴⁾ Hlavními obsahovými látkami jsou saponiny, pryskyřice, hořký glykosid *scrophularin*, pektin, organické kyseliny vinná, jablčná, skořicová, citrónová a máselná, dále cukry, lecitin, vitamín D, manganové soli, kyselina kávová, vázaná na třísloviny, flavonové glykosidy a jejich aglykony *hesperidin* a *diosmin* a malé množství glykosidů náprstníkového charakteru.

⁵⁾ Drogu můžeme využít jako diuretikum, zejména při otocích srdečního původu, a také jako expektorans při silnějším nachla-



Krtičník hlíznatý

zení. Zevně se aplikuje na vředy, oteklé žlázy, koupele hemoroidů, na hnisavé rány a ve formě teplých obkladů při podlitinách, při bolesti uší, k léčení strumy a jako kloktadlo.

⁶⁾ Drogu zpravidla podáváme jako nálev, užíváme 2 až 3 šálky denně. Pro nepřívětivé aroma ji obvykle do směsi nemícháme.

⁷⁾ Kontraindikací podávání drogy jsou poruchy krevní koagulace. Relativní kontraindikací je osobní nesnášenlivost.

⁸⁾ Dobré výsledky vykazuje forma protirevmatických koupelí, zejména rukou a nohou, aplikovaná při rozšíření malých kloubů. V tomto případě lze použít všechny části rostliny.

Proti hemoroidům doporučujeme následující recept: Padesát gramů květu třezalky a stejné množství nati krtičníku svaříme v litru vody, 10 minut necháme vyluhovat a mírně zchladíme. Používáme jako příměs pro sedací koupele.

⁹⁾ Krtičník je stará léčivá rostlina, která se také pěstovala jako bylina silně medonosná, a tím se její přínos znásobil.

Homeopaticky se zpracovává čerstvá kvetoucí nať, nejlépe již v červnu mezi čtrnáctou a šestnáctou hodinou. Zpracovává se podle §3 lihem 80% a základní esence DO se dále ředí lihem 30% až do potence D3. Užívá se v potenci D3 s dávkováním 3krát denně 8 kapek, před jídlem, nanejvýš po dobu dvou měsíců.

Hlavní oblastí uplatnění jsou otoky všeho druhu, tumory, hemoroidy, ale používá se také při zácpě a k pročištění střev. Vhodné je i zevní použití tinktury k obkladům.

¹⁰⁾ Krtičník je bylina, která vstoupila do dějin i mimo oblast alternativní medicíny. Když Francouzi pod vedením kardinála Richelieu obléhali v letech 1627 a 1628 po dlouhých 14 měsíců protestanské město La Rochelle, byla obléhaná posádka města značně decimována tím, že konzumovala pro nedostatek zelené potravy právě krtičník. Francouzi jej pak nazývali „bylina vítězství“.

Samotná bylina byla jako léčivka užívána několik staletí. O tom nakonec svědčí i samotný název bylin *Scrophularia*, čili „určena na léčbu skrofulózy“, ovšem používala se i při potížích s tuberkulózou, při léčbě lymfatických uzlin a všech nemocí spojených s otoky nebo kožními novotvary. Také český název krtičník je odvozen od slova krtice neboli tuberkulóza lymfatických uzlin.

Zvlášť rozšířené bylo zevní užívání na všechny potíže s pokožkou, zraněními, vředy, ekzémy, ale hlavně s hemoroidy.

Ve Spojených státech byl užíván krtičník marilandský (*Scrophularia marilandica*), bylina domácího původu, která se nedoporučuje pro vnitřní užívání jinak než při lékařském dozoru. Působí velmi příznivě na srdce tím, že uklidňuje a zrovnoměňuje tep, což se s ohledem na rychlý nástup účinku označuje za potenciálně nebezpečné. Náš krtičník hlíznatý je v tomto směru slabší, a proto také méně nebezpečný.

KRUČINKA

KRUČINKA BARVÍŘSKÁ

Čeled'bobovitých (*Fabaceae*)

GENISTA TINCTORIA L.

Kručinka farbiarska (s)

r Färberginster (n)

Greenweed (a)

Genét commun (f)

Retama de tintes (š)

¹⁾ Kručinka barvířská je půl metru vysoký polokeřík s přímými, vystoupavými a beztrnými větvemi, které jsou hranaté, lysé a nahoře přisedle ochlupené. Listy má jednoduché, přisedlé, eliptické až kopinaté, na lici tmavozelené, na rubu světlejší. Žluté květy vyrůstají v mnohokvětých, vrcholových nebo latovitých hroznech. Plodem jsou úzce podlouhlé lusky. Kručinka u nás roste v šesti poddruzích, které při sběru nerozlišujeme.

²⁾ Kručinka je poměrně hojná rostlina lesních křovin, písčitých a hlinitých palouků nebo světlých listnatých lesů.

³⁾ Sbírá se kvetoucí nať (*Herba genistae tinctoriae*), v květnu až srpnu.

⁴⁾ Droga obsahuje především tzv. chinolizidinové alkaloidy jako cytizin, metylcytizin, anapirin, lupanin a isopartein, dále flavonové látky jako agenistin a luteolin, a vedle toho také silice, hořčiny, třísloviny, barviva a další látky.

⁵⁾ Kručinka vykazuje značný močopudný účinek, který lze léčebně využít především při oběhové nedostatečnosti. Účinnost je zřejmá především u osob s nízkým krevním tlakem. Složitým mechanismem zlepšuje droga zásobování organismu kyslíkem. Zrychluje rovněž střevní peristaltiku a také napomáhá tělu se zbavit vypocením různých škodlivin a přebytečných solí.



Kručinka barvířská

Droga je velmi vhodná k pomocné léčbě, zejména iniciálních stavů zvýšené činnosti štítné žlázy. Poměrně výrazně zvyšuje průtok krve ledvinami a patří k nejučinnějším přírodním protitokovým léčivům. Kromě toho také zvyšuje chorobně snížený krevní tlak.

⁶⁾ Drogu nejčastěji podáváme formou nálevu, připraveného běžným způsobem. U citlivějších lidí doporučujeme podávat raději menší dávky, zejména při samostatném podávání, protože droga působí dost razantně.

⁷⁾ Kručinku můžeme podávat samostatně nebo ve směsích. Chceme-li dosáhnout výraznějšího působení, dávkujeme ji samostatně, a pokud vyžadujeme působení mírnější, volíme její kombinaci do směsí. V kombinaci je vhodná zejména se zlatobýlem, vřesem, rozmarýnou, březovým listem, případně i s kořenem jehlice trnité. Při vyšším dávkování může droga vyvolat nauseu - pocit ošklivosti s nutkáním na dávení. U citlivějších osob však mohou tento fenomén při samostatném podávání vyvolat běžné dávky, a proto je v začátcích aplikace u této byliny třeba určité opatrnosti.

Podobné, ovšem zdá se, že poněkud silnější účinky má podávání nálevu z nati kručinky německé (*Genista germanica* L.), která se od kručinky barvířské liší především hustší stavbou listoví a lodyžními ostny. Má v oblibě zejména písčitou půdu.

⁸⁾ Během naší praxe jsme zjistili, že účinek drogy lze zvýraznit tím, že k pitné léčbě přidáme koupele rukou a nohou v odvaru byliny. Tyto koupele aplikujeme obvykle večer, a to střídavě jeden den ruce a druhý den nohy. Třetí den zpravidla dodržujeme přestávku. Doba koupele by se měla pohybovat od 10 do 15 minut, přičemž začínáme na nejvyšší vstupní teplotě, jakou naše končetiny bez újmy vydrží.

⁹⁾ Kručinka barvířská, ale i kručinka německá se používá v homeopatické praxi velmi často. Používal jí už farář Sebastian

Kneipp, který si ji oblíbil zejména pro působení v oblasti kožních potíží.

Výchozí surovinou je kvetoucí nať, sbíraná v době největšího rozkvětu, nejlépe hned v červnu kolem poledne. Čerstvá nať se ihned zpracuje podle §3 lihem 90% na základní esenci DO. Dále se ředí do potence D4 lihem 30%. Užívá se v potenci D4, a to tak, že prvních 14 dní se užívá 2krát denně 10 kapek, ráno a večer, a potom 3krát denně 10 kapek, ne však déle než 5 týdnů, i když bylina není pokládána za jedovatou.

Tinktura se užívá jako v alopatii s tím, že by měla být přednostně podávána při jakékoli kožní potíži. Jinak se také využívá jako diuretikum i jako prostředek pro podporu vylučování obecně.

¹⁰⁾ Sebastian Kneipp nepoužíval bylinu pouze na kožní potíže, ale také na podporu látkové výměny, což má samozřejmě přímý vliv na pokožku, a tím i na celkové posílení.

Zajímavostí je, že kručinka byla aplikována při odvykání nikotinu v podobě tablet Tabet bulharské výroby.

Jinak se užívá také odvar z jedné čajové lžičky pokrájené natě na sklenici vody. Vaří se pomalu po dobu 5 minut, pak se nechá 10 minut vyluhovat a přecedí se. Pije se po 1 až 2 polévkových lžicích 2 až 3krát denně. Používá se hlavně pro úpravu funkce močových cest.

Lidová tradice východoslovenských bylinkářů nám zanechala zajímavý recept na vole neboli strumu:

nať kručinky	20 g
kořen pampelišky	20 g
nať pampelišky	30 g
nať čekanky	30 g

Promícháme a 3krát denně povaríme 7 minut 1 čajovou lžičku směsi na 0,15 litru. Užíváme po jídle.

KRUŠINA

KRUŠINA OLŠOVÁ

Čeleď řešetlákovitých (Rhamnaceae)

FRANGULA ALNUS Milí.

Krušina jelšová (s)

r Faulbaum (n)

Alder Buckthorn (a)

Nerprun bourdain (f)

Frángula (š)

¹⁾ Krušina olšová je keř, dorůstající výšky až 8 metrů. Má tenké, poměrně řídké a rovné větve s šedočernou lesklou kůrou, která je světle tečkovaná dýchacími otvory. Listy má střídavé, vejčité, celokrajné. Květy jsou drobné, zelenavě bílé, s pětiplátkovou korunou a jsou seskupeny do nebohatých vrcholíků. Plody mění barvu postupně od zelené, přes červenou až po černou ve zralosti. Jsou to třísemenné peckovičky. Kvete v pozdním jaru.

²⁾ Krušina je hojná rostlina v listnatých lesích a krovínách nebo v pobřežních houštinách. S přibývajícím nadmořskou výškou se její výskyt zmenšuje.

³⁾ Předmětem sběruje kůra (*Cortex frangulae*), loupaná z mladších odříznutých větví v první polovině jarního období. Droga má určitou zvláštnost: léčebné účinky totiž vykazuje kůra, skladovaná nejméně jeden rok. Dobu skladování lze nahradit či zkrátit krátkodobým přehřátím kůry na teplotu kolem 100°C. Většina odborníků však doporučuje při přípravě drogy raději pomalý přirozený postup. Výjimečně se užívá i droga plodová, protože má mnohem silnější účinek.

⁴⁾ Účinnými látkami je směs antrachinonů, glykosidů, tríslovin, hořčin a saponinů. Nejúčinnější složkou je glukofrangulin. Projímavě působící látky vznikají během sušení kůry především chemickou přeměnou glykosidů frangulrosidu.



Krušina olšová

⁵⁾ Droga je užívána především pro své laxativní účinky. Je vhodná pro dlouhodobé podávání a také pro geriatrickou praxi. Účinek nastupuje asi po 8 hodinách.

Současně droga mírně posiluje tvorbu žluče a její vylučování do střev. Pro své účinky je vhodná k léčbě chronické zácpy se současnou žlučníkovou nebo jaterní poruchou, což bývá velmi obvyklé.

⁶⁾ Běžnou lékovou formou je odvar, podávaný v dávce 2 až 4 šálky denně. Maximální jednotlivá dávka je 4 g a maximální denní dávka pak 15 g. Plodová droga je účinnější již asi v polovičních či třetinových dávkách oproti droze kôrové.

⁷⁾ Drogu běžně podáváme jak samostatně, tak i ve směsích. Podle našich zkušeností jí dáváme přednost před oblíbenějším listem senný. Čerstvá kůra vyvolává nutkání na zvracení a prakticky nemá projímavé účinky. Při překročení uvedených maximálních dávek se mohou projevit toxické účinky. Charakteristické pro takový stav jsou bolesti břicha, průjemy, spojené někdy s krvácením ze střev, a zvracení. Droga není vhodná pro těhotné a kojící ženy.

⁸⁾ Protože má droga jemnější účinky než list senný, je vhodnou příměsí do tzv. odtučňovacích směsí. V této indikaci doporučujeme zejména kombinaci s metaboliky - čekankou, pampeliškou, oddenkem pýru, nebo s diuretiky - vřesem, svízelem syřišťovým či březovým listím. Směs obvykle doplňujeme některou drogou se sedativním působením, například meduňkou, heřmánkem nebo dobromyslí.

⁹⁾ Právě proto, že se může homeopatická tinktura užívat hned, zatímco v alopatii se musí droga skladovat nejméně rok, má homeopatické zpracování a použití nespornou výhodu.

Výchozí surovinou je tedy čerstvá kůra, která se zpracovává podle §3 lihem 65%. Základní esence DO se dále ředí lihem 40% až do potence D5. Užívá se v potenci D5 s následujícím dávko-

váním: jeden den 2krát denně 4 kapky a druhý den 3krát denně 5 kapek, vždy před jídlem. Užívá se vždy 14 dní při dodržení střídání denních dávek, a potom se udělá přestávka 14 dní. Užívat se může prakticky bez omezení, i když prvotní droga je jedovatá.

Krušinová tinktura se používá především při návykové zácpě. Podává se také při potížích jaterních, žlučnickových a slezinových, při slabé peristaltice tlustého střeva a při hemoroidech, prostě při všech potížích s vyprazdňováním.

¹⁰⁾ Velice účinným receptem pro odtučňovací kúru je následující postup: Třicetpět gramů čerstvých anebo 45 g sušených vinných listů (čerstvé se mohou použít jen do poloviny srpna) a 10 g krušinové kůry, nejlépe pomleté, přidáme do 1 litru studené vody, přivedeme k varu a na velmi mírném ohni 5 minut vaříme. Necháme vychladnout a precedíme. Užívají se 2 šálky denně, vždy mezi jídly, nikdy ovšem více. Po 12 dnech užívání je vždy třeba provést čtrnáctidenní přestávku. Kúra se může aplikovat třikrát za sebou, samozřejmě vždy s přestávkou.

KŘEN

KŘEN SELSKÝ

Čeled'brukvovitých (Brassicaceae)

ARMORACIA RUSTICANA Gaertner

Chren dedinský (s)

(r) Echter Meerrettich (n)

Horse Radish (a)

Raifort (f)

Rábano silvestre (š)

¹⁾ Křen selský je trvalka s tlustými, dlouhými, válečkovitými kořeny. Lodyha, olistěná přisedlými, střídavými, hřebenovitě peřenodílnými listy, dorůstá výšky přes jeden metr. Nahoře je bohatě větvená. Přízemní listy jsou veliké, dlouze řapíkaté s podlouhlou a hrubě vroubkovanou čepelí. Špinavě bílé květy jsou uspořádány do vrcholových hroznů. Kvetou v květnu, červnu a červenci. Plodem je nafouklá kulatá šešulka.

²⁾ Křen je pěstovaná kulturní rostlina, původem z jihovýchodní Evropy. Ve vlhkých houštinách občas zplaňuje.

³⁾ Předmětem sběru je kořen (*Radix armoraciae rusticanae*), sbíraný na podzim a uchovávaný v pískovém loži. Používá se čerstvý (*recens*).

⁴⁾ Křen je silně fytoncidní rostlina, obsahující štiplavou silici s vitamínem C. Dále obsahuje sacharidy, enzymy, asparagin a glutamin, organické kyseliny a menší množství flavonoidních látek.

⁵⁾ Rozdrcením kořenového pletiva vznikají účinné prchavé antibiotické působící látky, které například výborně odhlehují průdušky. Droga zvyšuje vylučování trávicích enzymů, normalizuje střevní mikroflóru, zlepšuje látkovou výměnu a působí močopudně. Celkově působí na organismus povzbudivě, spolupůsobí



Křen selský

přítom i vysoký obsah vitamínu C. Křen je vynikajícím prostředkem v rekonvalescenci a při sedavém způsobu života.

Často se používá i zevně. Znamé křenové placky svým dráždivým účinkem reflexně působí na hlouběji uložené tkáně, zlepšují jejich prokrvení, a tím urychlují hojení a regeneraci. Derivační účinek je prospěšný také u revmatických bolestí a při neuralgiích.

⁶⁾ Křen podáváme nejčastěji připravený začerstva, nejlépe s nastrouhanými jablky, která zmírňují jeho štiplavost. Průměrná dávka je 1 až 4 polévkové lžice denně ve směsi s jablky v poměru 1 : 1. Vhodné je i použití ve formě inhalací, kdy se jedna polévková lžice vaří ve vodě a páry se asi 8 až 10 minut inhalují. Možné je i užívání v podobě čaje (2 šálky nálevu denně).

Znamý je i křenový macerát v červeném víně, který slouží k rozpuštění nebo vypuzení žlučnickových kaménků. Jeho zhojení je jednoduché: Do litrové láhve přidáme do pětiny výšky nastrouhaný křen a zalijeme jej přírodním červeným vínem. Vše necháme 10 dní vyluhovat a pak užíváme 3 dny 3krát denně čajovou lžičku macerátu, a potom 3krát denně polévkovou lžici macerátu. Celá kúra by měla trvat alespoň třicet dní.

Znamé křenové placky pro zevní použití připravujeme ze 3 dílů čerstvě strouhaného křenu, 5 dílů hladké mouky a z 1 dílu sádky. Doba přiložení placky záleží především na osobní reakci pokožky, obvykle se pohybuje od 15 do 30 minut. Zásadně nejprve na malém kousku pokožky odzkoušíme reakci. Po přiložení by nemělo dojít ke vzniku puchýřů, i když z praxe víme, že právě při výskytu puchýřků revmatické bolesti zmizí rychleji.

⁷⁾ Křen nemícháme s jinými drogami. Jeho vnitřní použití je kontraindikováno u žaludečních a dvanácterníkových vředů, zevně pak u precitlivělé pokožky. Vyšší dávky vykazují vedle dráždivého účinku na trávicí ústrojí také nepříznivě dráždivé účinky na ledvinový parenchym. Dlouhodobé podávání vnitřně ani zevně není vhodné.

⁸⁾ V praxi se nám osvědčil jiný typ křenové placky: Nastrouhaný křen promícháme s octem a zahuštujeme moukou, ovšem nepoužíváme tuk. Placku nepřikládáme přímo na pokožku, ale balíme ji do tenkého pláténka, kterým postižené místo obkládáme. Křen, povarený v mléce, má již v dávce několika málo čajových lžiček výrazné protistatické působení.

⁹⁾ Právě jako u jiných rostlin, kde existuje nějaký faktor komplikující přímé uplatnění rostliny, je i v případě křenu možnost uplatnění homeopatického prostředku při zachování většiny účinných látek. Jedná se zejména o vysoce antibakteriální sili-ci, která se při přímém užívání velice rychle odpařuje.

Výchozí částí je proto čerstvý kořen, který se po vykopání nejlépe v září omyje studenou vodou, ihned pomele a dále zpracovává podle §3 lihem 90% na základní esenci D1. Dále se ředí lihem 40% na potenci D3. Užívá se však nejvíce v potenci D2, s dávkováním 3krát denně 6 kapek, před jídlem. Tinktura se může užívat v podstatě neomezeně, ovšem po 3 měsících je dobré zvážit její další podávání.

Užívá se jako v alopatii, hlavně však jako fytoncidum a jako posilující vitamínová látka. Jinak se užívá převážně vnitřně, kdy zcela odpadá nepříjemné působení silice.

¹⁰⁾ Dobrý a hlavně účinný je přípravek z kořene křenu na pihy z kuchyně východočeského bylináře Vrány: Tři polévkové lžice čerstvě nastrouhaného křenu přelijeme šálkem vařícího mléka, přikryjeme a 30 minut přikryté necháme vyluhovat. Pak slijeme a pokožku jemným poklepem navlhčíme a necháme zaschnout.

Proti ubývání dásní je rovněž dobrý křen. Stačí hodně žvýkat kousek křenu a také hodně nastrouhaného křenu sníst. Křen obsahuje mimořádné množství vitamínu C, který je kromě jiného důležitý pro zachování pevnosti dásní a zubů.

KUKLÍK

KUKLÍK MĚSTSKÝ

Čeled' růžovitých (Rosaceae)

GEUM URBANŮM L.

Kuklík městský (s)

(e) Echte Nelkenwurz (n)

Herb Bennet (a)

Benoite officinale (f)

Cariofinada oficial (š)

¹⁾ Kuklík městský je trvalka, dorůstající asi do půlmetrové výše. Je vidlicovitě vrcholíkovitě rozvětvená a má tři druhy listů. Nejspodnější jsou přetrhované lichozpeřené s 1 až 5 jařmy, s dlouhými stopkami. Střední mají krátké stopky a jsou trojdílné nebo trojklanné. Nejvyšší jsou zpravidla jednoduché a přisedlé. Lodyha má jemnou srst. Květy vyrůstají ojedinele na konci větviček, jsou žluté a kalich i koruna mají 5 plátků. Plodem je chlupatá nažka. Krátký, pevný oddenek přechází v drobné kořínky.

²⁾ Kuklík je poměrně rozšířená bylina příměstských křovin, roste kolem plotů, starých zdí nebo i ve světlých lesích.

³⁾ Drogou je oddenek (*Radix caryophyllatae*), sbíraný na jaře nebo na podzim. Staří bylináři sbírali kuklíkový oddenek zásadně za ubývající Luny.

⁴⁾ Droga obsahuje třísloviny, ale hlavně silici s eugenolem, vznikající enzymatickým rozkladem glykosidu geinu. Dále obsahuje prchavý olej, pryskyřice, kaučuk a nemnoho dalších látek.

⁵⁾ Droga má jemně adstringentní působení, které se osvědčilo na potlačování krvácení dásní, na léčbu žaludečních vředů, při zánětujícímu a žaludeční sliznice a také na tlumení průjmů, včetně krvavých - uplatňuje se zde totiž i desinfekční působení drogy.

Zevně ji lze použít na léčbu zanícených hemoroidů a na kožní záněty nejrůznějšího původu.



Kuklík městský

⁶⁾ Nejvhodnější lékovou formou je macerát, podávaný mírně přihřátý těsně před použitím. Užívá se rovněž i nálev. Zevně se velmi často používá lihovodný roztok. Tinkтуру podáváme v jednotlivé dávce 20 až 25 kapek, podle potřeby i několikrát denně.

⁷⁾ Drogu lze podávat samostatně i ve směsích. Nejsou známy žádné vážnější kontraindikace, ani toxicita nebo vážnější nežádoucí účinky. Droga však není vhodná pro dlouhodobé užívání.

⁸⁾ Používáme drogu pomletou na jemný prášek, obvykle 4krát denně, na špičku kulatého nože. Zapíjí se vodou a slouží jako - lidově řečeno - výživa nervů. Droga sama o sobě nepůsobí přímo sedativně, ale máme za prokázané, že psychika je po této léčbě odolnější. Léčbu kuklíkem v podobě prášku doprovázíme pitnou kúrou čajem ze směsi stejných dílů vřesu, květu měsíčku a dobromysli. Jedna kúra trvá asi 5 týdnů a doporučujeme ji absolvovat na jaře v období kolem Velikonoc a na podzim na přelomu října a listopadu.

⁹⁾ Kuklík je jednou z rostlin, která je pro homeopatické zpracování vhodná celá. Používá se tedy čerstvý oddenek, celá kvetoucí rostlina i s oddenkem, nebo jen kvetoucí nať a dokonce i sušený oddenek kvůli obsahu tříslovin. Z hlediska nejlepšího obecného využití je nejvhodnější kvetoucí nať.

Kvetoucí nať se trhá v nejplnějším rozkvětu mezi polednem a čtrnáctou hodinou a zpracovává se podle §3 lihem 90%. Základní esence D1 se pak ředí pouze destilovanou vodou nebo v 5% alkoholu z důvodů konzervace. Ředí se jen nepatrně, protože se užívá v potenci D1 a D2. Nejvíce se užívá potence D1 s dávkováním 3krát denně 6 kapek, po jídle. Může se užívat bez jakéhokoli časového omezení.

Užívá se zejména při vnitřních krváceních, pro potírání dásní při paradontoze, při nadýmání, zánětech sliznic, proti průjmům atd. Jinak je její užití podobné jako v alopatii.

¹⁰⁾ Kuklík je v lidové medicíně znám již od starověku, zmiňoval se o něm už například Plinius v 1. století n.l. Dnes se většinou užívají i příbuzné druhy, například kuklík potoční (*Geum rivale* L.), který má sice podobné obsahové látky, ale zřejmě o něco slabší účinek.

Kuklík se zejména v západní Evropě velmi často užívá převapivě i v likérnictví. Vyrábí se z něj tzv. kuklíkové víno a kuklíkové pivo, a to nejen z chuťových, ale i z konzervačních důvodů. Oba nápoje s kuklíkem se však nevyrábějí jen pro běžnou konzumaci, ale i jako nápoje medicínální.

I když průmyslová technologie výroby piva s kuklíkem je poněkud jiná, lze ji nahradit následujícím postupem: Do půllitru piva se přidávají 3 g pomletého oddenku a nechají se 5 dnů luhovat na suchém a chladném místě. Pak se směs přefiltruje a užívá 3krát denně 1 polévková lžíce, před jídlem. Pivo se skladuje v chladničce. Užívá se 14 dnů a opět se udělá měsíční přestávka.

Ještě jeden recept na výrobu alkoholického nápoje s kuklíkem stojí za zmínku: Do 0,5 litru obyčejné vínovice, koňaku nebo domácí pálenky se přidá 6 g mletého nebo 8 g celého oddenku a nechá se 7 dní vyluhovat. Pak se podle potřeby užívá po odlivce při slabém zažívání, při průjmech, revmatismu, dně a svalových bolestech.

Zajímavý návod na užívání práškovaného oddenku pochází z Německa: Do 0,7 litru přírodního červeného vína přidáme 5 g práškovaného oddenku, který pomeleme těsně před zpracováním, a necháme 10 dní vyluhovat v temnu, při pokojové teplotě. Pak přefiltrujeme a užíváme 3krát denně 1 čajovou lžičku, před jídlem, po dobu 4 až 5 týdnů. Upozorňujeme, že zvyšování dávek a prodlužování užívání účinek nezvyšuje, spíše naopak. Skladuje se při pokojové teplotě a užívá se při střevních potížích, poruchách zažívání, žaludečních problémech, průjmech a pro celkové posílení. Kúra se může opakovat jen dvakrát ročně.

KUKUŘICE

KUKUŘICESETÁ

Čeled'lipnicovitých (Poaceae)

ZE A MAYS L.

Kukurica siata (s)

r Getreidemais (n)

Maize, Indián Corn (a)

Mař cultivé (f)

Maiz común (š)

¹⁾ Jak už napovídá botanická čeleď, kukuřice setá je mohutná jednoletá tráva s plnými, hladkými a lysými stébly, dorůstajícími výšky i přes 2 metry. Listy jsou široce čárkovitě kopinaté, obchvatem přisedlé. Jednodomé pestíkové květy vytvářejí dlouhé vláknité čnělky, směřované do úžlabních, listeny zabalených palicovitých klasů. Prašnikové květy tvoří rozkladité, větevnaté laty. Obilka je hranolovitá, zmáčkutá. Kvete v červenci a srpnu.

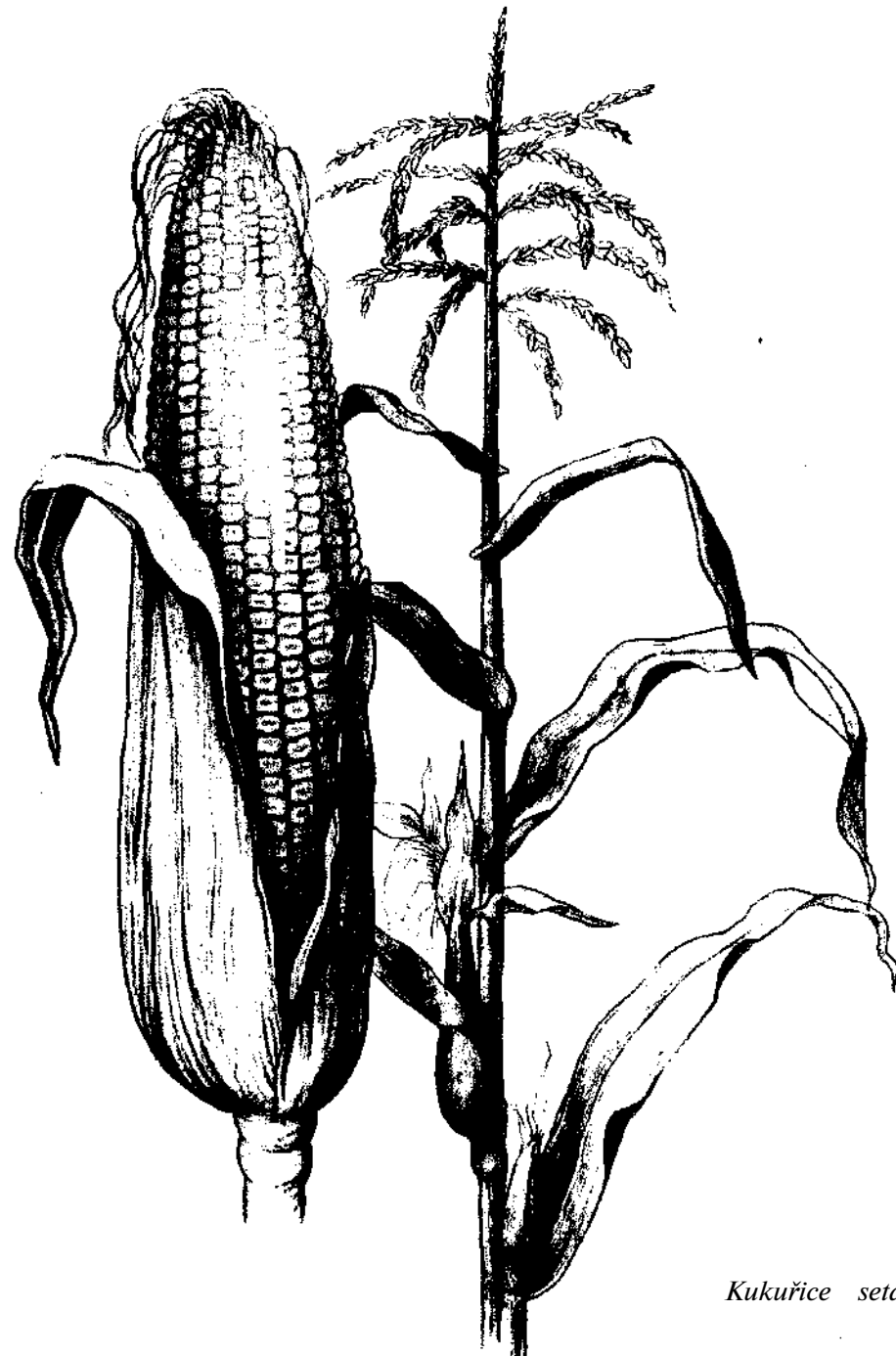
²⁾ Kukuřice je hojně pěstovaná kulturní rostlina, jen ojediněle zplaňující.

³⁾ Drogou jsou čnělky (*Stigma maydis*). Dlouhá vlákna, která vyčnívají z palicovitých klasů, se sbírají v době květu.

⁴⁾ Z obsahových látek nutno uvést především saponiny, dále flavony, menší množství silice, z minerálních látek především draslík, zatím ne zcela známý alkaloid, třísloviny, pryskyřice, aminy, mastný olej, allantoin a další látky.

⁵⁾ Silně močopudná droga kukuřice je vhodná do čajů proti obezitě. Působí též jako mírné kardiotonikum, při současném mírném zvyšování krevního tlaku. Působí také žlučopudně a snižuje i hladinu krevního cukru.

Léčivé účinky má i olej z kukuřičných klíčků, běžně přicházející na náš trh jako veterinární léčivo. Olej je možné použít i v hu-



Kukuřice setá

mánní praxi, kromě jiného je bohatý na vitamín E a obsahuje i velké množství nenasycených mastných kyselin. Léčebně se využívá i kukuřičný škrob, u nás známý jako Maizena.

⁶⁾ Vhodnou lékovou formou je nálev, připravený obvykle ze 4 až 6 g na sklenici o objemu 0,2 litru. Nálev se nechá 15 minut vy-
luhovat a podle požadovaného účinku se podávají 2 a více skle-
nic denně.

⁷⁾ Droga je podle našeho názoru zcela neprávem opomíjena. Je vhodná jak do směsí, tak i pro samostatné podávání. Není vhodná pro inhalace, a sice pro možnost vzniku nevolnosti přecházející až do dávení. Protože zajišťuje zvýšené vyplavování solí z těla, je vhodná pro léčbu revmatických problémů, dny a urolitiázy různého původu. Při dlouhodobém podávání může dojít k iontové nerovnováze, a proto nedoporučujeme delší léčebnou kúru než 1 měsíc. Kromě osobní nesnášenlivosti se nevyskytují žádné nežádoucí účinky a při běžných dávkách nejsou ani absolutní kontraindikace.

⁸⁾ Doporučujeme následující odtučňovací čajovinu:

nať svízele syřišťového	100 g
kukuřičné čnělky	50 g
krušínová kůra	50 g
nať čekanky	25 g
nať tymiánu	25 g

Podáváme nálev v množství minimálně 2 a maximálně 4 sklenice za celý den.

⁹⁾ Použití kukuřice v homeopatii je málo známé, i když je lékem, využívaným prakticky od její domestikace v Evropě. Zde platí to, co už bylo mnohokrát řečeno, totiž že když je rostlina léčivá nebo alespoň užitečná, je zpravidla léčivá celá.

Dosud se využívaly v homeopatii pouze sušené čnělky samičích květů. Ale právě sušení čnělek, zejména v domácím pro-

středí, bývá největším problémem, a proto se začaly užívat čnělky čerstvé. Sbírají se v době největšího rozkvětu kolem osmé hodiny ránní. Upravují se podle §1 tak, že se vylisuje šťáva a smíchá s lihem 90% v poměru 1:1. Roztok se odstaví pro usazení kalů a pak se přefiltruje. Esence DO se dále ředí lihem 40% na potenci D2, ve které se užívá s dávkováním 3krát denně 10 kapek, po jídle.

Sušené čnělky mají v homeopatii prakticky stejný účinek jako čnělky čerstvé, jenže výroba a především sušení je daleko pracnější. Upravuje se podle §4 také do potence D2, jen obecné dávkování je jiné, totiž 3krát denně 7 kapek, po jídle.

Užívání je stejné jako v alopatii s hlavním důrazem na aplikace, sloužící snížení hmotnosti, dále při srdečních potížích s otoky a pro mírné zvyšování krevního tlaku.

¹⁰⁾ Přehnané konzumování kukuřice, což je současná móda, může mít z důvodu vysokého obsahu selenu za následek jednak nadměrné působení tohoto důležitého stopového prvku v organismu a jednak nedostatek vitamínu PP - niacinu, neboť kukuřice obsahuje antivitamin, který snižuje účinnost niacinu v organismu.

Původ kukuřice samotné není dosud vyjasněn. Do Evropy byla dovezena prokazatelně Kryštofem Kolumbem, ale jinak byla známa už ve staré Číně, zřejmě i ve Střední a samozřejmě v Jižní Americe. U nás je začátek pěstování datován teprve do 17. století, ale nejvíc se rozmohlo její pěstování teprve v posledních desetiletích.

KYPREJ VRBICE

KYPREJ OBECNÝ

Čeled'kyprejovitých (Lythraceae)

LYTHRUM SALICARIA L.

Vrbica vřbolistá (s)

r Blut-Weiderich (n)

Purple Loosertrife (a)

Salicaire commune (f)

Salicaria (š)

¹⁾ Kyprej obecný vyhání z vytrvalého oddenku zpravidla jednoduchou, ostře hranatou a krátce pýřitou lodyhu, dorůstající výšky kolem třičtvrtě metru. Na lodyze nacházíme vstřícné, přisedlé, celokrajné, kopinaté listy. Listy jsou někdy uspořádány v trojčetném přeslenu, výjimečně nacházíme i listy střídavé. V létě se rozvinou nachové květy v malých lichopřeslenovitých vidlanech a vytváří hustý, přetrhovaný konečný klas. Plodem je tobolka, v čase zralosti pukající dvěma chlopněmi.

Stejně jako kyprej vrbice se může léčebně používat i kyprej prutnatý (*Lythrum virgatum* L.).

²⁾ Kyprej je hojná rostlina vlhčích luk, břehů a příkopů.

³⁾ Předmětem sběru je především kořen (*Radix lythri*), sbíraný najaře a na podzim, ale také kvetoucí nať (*Herba lythri*), sbíraná v letních měsících.

⁴⁾ Obsahovými látkami kořenů jsou především účinné třísloviny, v semenech nacházíme glykosid lythranin a ne zcela objasněné alkaloidy. V nati byl nalezen glykosid salicarin, silici, pryskyřice a třísloviny, v květech pak především flavonoidy, tanin, hydrát železa, pektiny, sliz, tukové substance a organické soli.

⁵⁾ Kořen se uplatňuje při průjmech, včetně infekčních, a při chronickém zánětu žaludku a střev. Lze jej podávat také při žen-



Kyprej obecný (kyprej vrbice)

ském krvácení a při potřebě zvýšit diurézu. Lze využít také nať, a to při epilepsii, při šumění v uších a v hlavě. Ve všech případech se podává vnitřně.

Kašovitý obklad z čerstvé drcené nati můžeme přikládat na nehojící se rány a některé kožní defekty. Tinktura z kořenů se může podávat při žaludečních bolestech, při nachlazení spojeném s intenzivní bolestí hlavy.

⁶⁾ Lékovou formou je buď odvar, podávaný nejčastěji v dávce 2 až 3 šálky denně, nebo tinktura v dávce 30 až 35 kapek 2 až 3krát denně. Chceme-li zdůraznit adstringentní působení drogových tríslovin, necháme čaj vyluhovat déle.

⁷⁾ Tato droga je u nás málo známá, a proto se zpravidla podává samostatně. Pro její nevalnou chuť bude zřejmě některými lidmi intolerována. Jen z tohoto důvodu ji také nedoporučujeme užívat dlouhodobě. I když vážnější nežádoucí účinky ani toxicita drogy nejsou známy, nedoporučujeme ji k užívání těhotným a kojícím ženám.

⁸⁾ Tinkturou lze překvapivě ovlivňovat některé typy bolestí hlavy, zejména při nachlazení, nebo průvodní bolesti hlavy při revmatismu, dále bolesti hlavy „z průvanu“ a některé typy migrén. Velmi se nám osvědčila kombinace tinktury s podáváním jedné tablety Acylpyrinu.

⁹⁾ Využívání kypreje v homeopatickém provedení není obvyklé, ale rozhodně se nedá říci, že není užitečné. Zejména v oblasti střevních potíží je podávání kypreje velice vhodné.

Surovinou pro homeopatické zpracování je čerstvá, kvetoucí nať, sbíraná v době největšího rozkvětu před polednem. Lepší ovšem je použít samotný květ nebo klas kvetoucích květů, oboje se sbírá také těsně před polednem. Upravuje se podle §1 (květ) nebo §2 (nať), oboje lihem 90%. Ředí se pak dále lihem 30% na potenci D3 (květ) nebo D2 (nať). Užívá se dávkování v potenci

D3, 3krát denně 4 kapky (květ) a v potenci D2, 3krát denně 5 kapek (nať). Užívání není časově omezeno.

Tinktura je velmi účinná při úporných průjemových onemocněních (při úplavici s přidavkem hydroxidu železitého), proti střevnímu krvácení a jako střevní antiseptikum. Dále je užité podobné jako v alopatii.

¹⁰⁾ Mladé výhonky kypreje se v minulosti hlavně ve Francii dlouho užívaly jako zelenina do salátových směsí z jiných bylin. Zajímavostí také je, že se z květů vyrábělo zcela neškodné barvivo pro cukrářské výrobky.

Jinak je to bylina známá již od antiky a zabýval se jí dokonce i Charles Darwin, který zjistil, že bylina má tři tvary květů, ale vždy roste jen jeden typ na jedné bylině.

Staří Řekové dávali volským spřežením věnec z kypreje kolem krku, aby volí v klidu a pravidelně pracovali. Bylinu užívali na stavění silného krvácení a také botanické jméno *Lythrum* pochází z řečtiny a znamená prolitou, vytekou krev. Kromě toho jí užívali také na výplachy očí, barvení vlasů, jejím pálením jako prostředek hubící hmyz, ale ze všeho nejvíce proti těžkým průjmům.

Jiří Janča

Josef A. Zentrich

HERBÁŘ

LÉČIVÝCH ROSTLIN

2. DÍL

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

95/03/21

ISBN 80-85876-04-3

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.